



In jedem Kind träumt Gott den Traum der Liebe,
in jedem Kind wacht ein Stück Himmel auf,
in jedem Kind blüht Hoffnung, wächst die Zukunft,
in jedem Kind wird unsere Erde neu.
(unbekannter Verfasser)

Liebe (werdende) Eltern,

Kinder sind unser aller Zukunft. Kinder spielen gerade in einer Gesellschaft, in der die Menschen immer älter werden, eine immer wichtigere Rolle.

Und wenn eine Gesellschaft daran gemessen wird, wie sie mit ihren Kindern umgeht, schneidet Deutschland eher schlecht ab. Eine nach wie vor schwierig umzusetzende Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist der Hauptgrund, warum sich immer mehr Paare gegen ein Kind entscheiden. Das darf auf keinen Fall so bleiben.

Im Landkreis Lindau haben wir schon früh begonnen, Kinderbetreuungsstätten auszubauen und wir, die Kommunalpolitik und die Landkreisverwaltung, werden uns weiterhin dafür einsetzen, damit Kinder sich in unserem Landkreis geborgen und willkommen fühlen.

Dazu gehört auch die engagierte Begleitung von jungen Familien durch Fachleute im Rahmen einer Schwangerenberatung. Die Mitarbeiterinnen des Landkreises Lindau sind für Sie wichtige Ansprechpartner und haben in dieser Broschüre hilfreiche Tipps rund um die Schwangerschaft, die Geburt Ihres Kindes und die Kleinkindbetreuung zusammengefasst.

Ich freue mich über Ihre Entscheidung für Ihr Kind und wünsche Ihnen und Ihrer Familie alles Gute, viel Glück, Gesundheit und Gottes Segen!

Herzlichst,
Ihr

Elmar Stegmann
Landrat

Inhalt

| | | |
|--------------------|---|---------|
| A | Ärzte - Kinder- und Jugendärzte | Seite 4 |
| | - Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten, | |
| | -Psychiater | 5 |
| | - Frauenärzte | 6 – 7 |
| | Adoptionen | 22 |
| Agentur für Arbeit | 8 | |
| Allein Erziehende | 8 | |
| Arbeitsgericht | 8 | |
| <hr/> | | |
| B | Babymassage | 8 |
| | Babyschwimmen | 8 |
| | Babysitter | 9 |
| | Bayerisches Landeserziehungsgeld | 13 |
| | Bayerisches Rotes Kreuz | 9 |
| | Behinderung | 10 |
| | Beistandschaft | 22 |
| | Betreuungsgeld | 13 |
| | Birthlight™ – Yoga für Schwangere | 10 |
| | <hr/> | |
| C | Caritas | 11 – 12 |
| <hr/> | | |
| D | Dorfhelferinnen | 12 |
| <hr/> | | |
| E | Elterngeld | 13 |
| | Ernährungsberatung | 13 |
| | Erste Hilfe | 13 |
| | Erste Hilfe am Kind | 9 |
| | „Erste Schritte“ ins Familienleben | 13 |
| | Erziehungsberatungsstelle | 26 |
| | Erziehungsgeld | 13 |
| <hr/> | | |
| F | Familienerholung | 11 |
| | Familienpflege | 14 |
| | Familienzentrum minimaxi | 14 |
| | Frauenärzte | 6 – 7 |
| | Frauen in Not | 14 |
| | Frühförderung | 15 |
| <hr/> | | |
| G | Geburtsvorbereitung | 16 |
| | Genetische Beratung | 15 |
| | Gesundheitsamt | 23 |
| | Gewerbeaufsicht | 15 |
| | Gleichstellungsstelle | 23 |
| | Grundsicherung | 22 |
| | Günstige Mahlzeiten | 15 |
| <hr/> | | |
| H | Hebammen | 16 – 18 |
| | Heilpädagogik | 18 |
| <hr/> | | |
| J | Jobcenter (Arbeitsgemeinschaft für Beschäftigung und Grundsicherung) | 19 |
| | Jugendamt | 22 |
| | Jugendbeauftragte | 18 |

| | | |
|---------------|--|-----------|
| K | Kinder und Jugendärzte | Seite 4 |
| | Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten | 5 |
| | Kinderbetreuung | 19 |
| | Kindergeld | 8 |
| | Kinderschutzbund | 20 |
| | Kleiderladen | 9, 20, 28 |
| | Krankenhäuser | 21 |
| | Kuren | 11 |
| L | Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“ | 21 |
| | Landratsamt | 21 – 23 |
| | Lindauer Tafel/Caritas-Laden | 11 |
| | Lindenberger Tafel/Caritas-Laden | 11 |
| M | Medikamentenberatung | 23 |
| | Mehrgenerationenhaus Treffpunkt Zech e.V. | 23 |
| | Mehrlinge | 24 |
| | Musikgarten | 24 |
| | Mutter-Kind-Gruppen: Schwimmen, Turnen | 24 |
| | Mutterschaftsgeld | 25 |
| | Mutterschutz | 15 |
| N | Nachbarschaftshilfe | 25 |
| P | Polizei | 25 |
| | Pränatale Diagnostik | 25 |
| | Psychologische Beratungsstelle | 26 |
| | Psychotherapie für Kinder und Jugendliche | 5 |
| S | Schreibaby | 26 |
| | Schuldnerberatung | 26 |
| | Schwangerenberatung | 27 – 28 |
| | Schwangerschaftsgymnastik | 28 |
| | Second-Hand | 9, 20, 28 |
| | Soziale Beratungsdienste | 21 |
| | Selbsthilfegruppen | 28 |
| | Sozialhilfe | 22 |
| | Sozialpsychiatrisches Zentrum Westallgäu | 29 |
| | Studieren mit Kind | 29 |
| Suchtberatung | 12 | |
| T | Tagespflege | 20 |
| U | Unterhaltsvorschuss | 22 |
| | Unternehmen Chance GmbH | 30 |
| V | Vaterschaft | 30 |
| W | Wohngeld | 22 |
| Z | Zwillinge | 30 |



Schwanger in Bayern – Der Film

Ärzte

Kinder- und Jugendärzte

Kontakt **Dr. med. Klaus Adams, Praxis für Kinder- und Jugendmedizin**
Inselgraben 6, 88131 Lindau
Tel.: (08382) 3370, Fax: (08382) 21876
Dr.K.Adams@t-online.de
Mo-Do 7:00 – 12:30 Uhr; Mo, Di, Do 15:00 – 17:30 Uhr;
Fr 7:00 – 14:30 Uhr
Termine bitte immer nach Vereinbarung

Angebot Ultraschall (Bauchorgane, Schädel, Hüften), Lungenfunktion, EKG, Hörteste, Allergiediagnostik

Kontakt **Sebastian Spier, Praxis für Kinder- und Jugendmedizin**
Holdereggstr. 1, 88131 Lindau
Tel.: (08382) 5759, Fax: (08382) 280939
praxisspier@t-online.de, www.praxisspier.de
Mo-Fr 8:30 – 12:00 Uhr; Mo-Mi 15:00 – 18:00 Uhr;
Fr 15:00 – 17:00 Uhr

Angebot Vorsorgeuntersuchungen, Sonographie

Kontakt **Dr. med. Dipl. Psych. Harald Tegtmeyer-Metzdorf, Kinder- und Jugendarzt/Psychotherapie, Kinderneurologie**
Kemptener Str. 28, 88131 Lindau
Tel.: (08382) 6566, Fax: (08382) 977234
Mo-Fr 8:30 – 12:30 Uhr, 15:30 – 18:30 Uhr
außer Mittwochnachmittag

Angebot Vorsorgeuntersuchungen, Ultraschalluntersuchung von Kopf, Bauch und Hüften, Allergietestung, Hör- und Sehtestung, EKG, Lungenfunktion, EEG, Schreikinder, Entwicklungsstörungen, Epilepsie, Lernstörungen, ADHS, Diagnostik und Beratung

Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten, -Psychiater

- Kontakt** **Dipl.-Soz.Päd.(FH) Heidrun Eberl-Morawietz**
Analytische Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin
Kapfweg 13, 88178 Heimenkirch
Tel.: (08381) 929924, Termine nach telefonischer Vereinbarung
- Angebot** Analytische Psychotherapie und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie f. Kinder u. Jugendliche sowie deren Bezugspersonen. Anlässe, psychotherapeutische Hilfe zu suchen, sind zum Beispiel: Ängste, Depressionen, auffallend aggressives Verhalten, Unruhe und Aufmerksamkeitsstörungen, Einnässen und Einkoten, Schlafstörungen und Alpträume, psychogene Essstörungen wie Magersucht, Bulimie oder Fettsucht, Kontakt- und Beziehungsstörungen, Zwänge, d.h. quälende, immer wiederkehrende Gedanken oder Handlungen und Tics, Sprachstörungen, z.B. Stottern, Mutismus, untröstliches Schreien, Fütter- und Schlafprobleme bei Säuglingen
-
- Kontakt** **Dipl.-Heilpädagogin (FH) Andrea Seibold, analytische Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin und Supervisorin**
Ludwigstraße 11, 88131 Lindau
Tel.: (08382) 2776270, Termine nach telefonischer Vereinbarung
- Angebot** Analytische und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie für Kinder und Jugendliche, einzeln und in Gruppen mit begleitenden Eltern- und Bezugspersonengesprächen
Anlass: Schlafstörungen, andauernde Ängste, Niedergeschlagenheit und Hoffnungslosigkeit, übermäßiger Rückzug, Kontakt- und Beziehungsprobleme, traumatische Erlebnisse, Unruhe und Aufmerksamkeitsstörungen, auffallend aggressives, verweigerndes und oppositionelles Verhalten, Essstörungen, selbstverletzendes Verhalten, körperliche Beschwerden ohne organische Befunde.
-
- Kontakt** **Praxis Michael Blechert, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie**
Bahnhofstr. 8, 88161 Lindenbergl
Haubensteinweg 70, 87439 Kempten
Tel.: (0831) 960850-0, Fax: (0831) 960850-22
www.praxis-blechert.de
Sprechzeit nach Vereinbarung
- Angebot** Kinder- und jugendpsychiatrische Diagnostik und Behandlung, psychosomatische Grundversorgung, autogenes Training und Hypnose, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie einzeln und in Gruppen, familientherapeutische Angebote, Beratung von Eltern und Bezugspersonen, Team aus Fachärzten und Sozialpädagogen
-

Frauenärzte

Kontakt **Frauenarztpraxis Dr. Mark Boockmann, Dr. Claudia Gierer
Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe**
Holdereggstr. 1, 88131 Lindau
Tel: 08382-24988, Fax: 08382-24054
frauenarztpraxis.boockmann@googlemail.com
www.dr-boockmann.de
Mo-Mi 07:30 – 12:00 Uhr; Mo-Di 13:30 – 17:00 Uhr;
Mi 13:30 – 19:00 Uhr; Do 07:30 – 13:00 Uhr; Fr 08:00 – 13:00 Uhr

Angebot Verhütungsberatung, Schwangerenvorsorge, Krebsvorsorge, Tumornachsorge

Kontakt **Frauenarztpraxis Bettina Nuernbergk**
Friedrichshafener Str. 83, 88131 Lindau
Tel.: (08382) 4360, Fax: (08382) 407438
info@frauenaerztin.li, www.frauenaerztin.li
Mo-Fr 8:30 – 13:00 Uhr; Mo und Mi 15:30 – 19:00 Uhr

Angebot Schwangerschaftsbetreuung, Ersttrimesterscreening (Nackentransparenzmessung), Kinderwunschbehandlung, Verhütungsberatung, Langzeitverhütung, Teenager-Sprechstunde, Hormondiagnostik und -therapie, Krebsfrüherkennungsuntersuchung, Krebsnachsorge, DMP Brustkrebs,
Kooperationsärztin in der Asklepios Klinik Lindau

Kontakt **Gemeinschaftspraxis + Zytologisches Labor
Dr. med. Edeltraud Zink, Dr. med. Stephanie Weil-Dehaut, Carmen Graf und Dr. med. Konstanze Ander-Mehnert
Fachärztinnen für Frauenheilkunde und Geburtshilfe**
Marktstr. 7, 88161 Lindenberg
Tel.: (08381) 8898150, Fax: (08381) 8898151,
www.pro-frau.de; praxis@pro-frau.de
Mo-Fr 08:00 – 12 Uhr; Mo-Do 13:30-17:30 Uhr

Angebot Schwangerenbetreuung mit konsiliarischer Geburtsvorbereitung an der Asklepios Klinik Lindau, Untersuchung in der Frühschwangerschaft zur Abschätzung genetischer Auffälligkeiten, fetales Organscreening, fetaler Herzultraschall, Doppelultraschall, TCM, Akupunktur, Krebsvorsorge- und Krebsnachsorgeuntersuchung, Hormon- und Stoffwechselftherapie, Verhütungsberatung, Mädchensprechstunde, Zytologie

Kontakt **Frauenarztpraxis Joachim Zimmermann, Cordula Schuster –
Frauenarzt mit Geburtshilfe**
Halbinselstr. 37, 88142 Wasserburg
Tel.: (08382) 5040300, Fax: (08382) 997226,
cordula.schuster@amedes-group.com, www.fuer-frau.de
Mo-Fr 8:00 – 12:00 Uhr; Mo, Di, Do nachm. telefonisch erreichbar
Samstagsprechstunde nach telefonischer Vereinbarung

Angebot Schwangerschaftsbetreuung, 1-Trimester-Screening, Krebsvorsorge und -nachsorge, Verhütungsberatung, Hormon- und Stoffwechselftherapie, Präventions- und Ernährungsmedizin

Kontakt **MVZ Tettngang**
Dr. med. Maren Münster: Fachärztin für Endokrinologie und Reproduktionsmedizin
Dr. med. Alicia Mittag, Dr. med. Lena Hansen
Fachärzte für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Hemigkofener Str. 18, 88079 Kressbronn a. B.
Tel.: (07543) 7898, Fax: (07543) 54803
info@mvz-gyn-tettngang.de, www.klinik-tt.de
Mo-Fr 8:00 – 12:00 Uhr; Mo, Di, Do 14:30 – 18:00 Uhr und nach Vereinbarung außer Mittwoch-/Freitagnachmittag.
Telefonische Voranmeldung erbeten

Angebot Mutterschaftsvorsorge, Hormondiagnostik und -therapie, Kinderwunschbehandlung, Ersttrimester-Screening, Doppler Ultraschall, 4-D-Ultraschall, Kindergynäkologie, Inkontinenzdiagnostik und -therapie, Krebsvor- und -nachsorge, Spezialstunden für Hormonstörungen, Kinderwunsch und Inkontinenz

Kontakt **Gemeinschaftspraxis Dr. med. Michael Sochor und Dr. med. Paula Duchoslav**
Wassertorstr. 16, 88316 Isny
Tel.: (07562) 2007, Fax: (07562) 8409, info@gyn-isny.de
Sprechstunde täglich nach Vereinbarung

Angebot Fachärztliche gynäkologische u. geburtshilfliche Beratung, Diagnostik, Therapie, 3-D-Ultraschall (Babyfernsehen), Zytologie, HPV-Sprechstunde, Belegärzte für Gynäkologie im Krankenhaus Isny

Kontakt **Dr. med. Claudia Schmit-Neuerburg,**
Dr. med. Birgitta Kauffmann
Frauenärztinnen – Gemeinschaftspraxis
Ravensburger Str. 13, 88239 Wangen
Tel.: (07522) 6140, Fax: 07522/909812
info@gyn-wangen.de, www.gyn-wangen.de
Mo-Fr 08:00 – 12:00 Uhr; Mo-Mi 14:00 – 18:00 Uhr;
Do 15:00 – 19:00 Uhr

Angebot Vorsorge, Mädchensprechstunde, Verhütung, Schwangerschaft, Kinderwunsch, Akupunktur, Sexualberatung, Hormone, Darmprobleme, Wechseljahre, Inkontinenz, Nachbetreuung bei Krebserkrankungen, Impfung

Kontakt **Dr. med. Franciska Franck**
Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Uferweg 11, 88131 Lindau
Tel.: (08382) 944624, Fax: (08382) 944627
praxis@frauenaerzte-seeufer.de
Mo-Fr 8:00 – 12:00 Uhr; Mo, Mi 13:00-17:00 Uhr

Adoptionen siehe Landratsamt, Jugendamt S. 22

Agentur für Arbeit

Kontakt **Agentur für Arbeit – Geschäftsstelle Lindau**
Hundweilerstr. 1, 88131 Lindau
Tel.: (0800) 4555500, Fax: (08382) 930332
www.arbeitsagentur.de, lindau@arbeitsagentur.de
Mo-Fr 8:00 – 12:00 Uhr

Angebot Information und Beratung zu den Themen: Schwangerschaft während der Arbeitslosigkeit, Rückkehrmöglichkeiten und berufliche Wiedereingliederung nach der Elternzeit, **Kindergeld**/Antragstellung, Informationen über den Arbeitsmarkt und Fortbildungsmöglichkeiten

Allein Erziehende

Kontakt **Verband alleinerziehender Mütter und Väter, Bundesverband e.V.**
Hasenheide 70, 10967 Berlin
Tel. (Bayern): 089/32212294
info@vamv-bayern.de, www.vamv.de

Arbeitsgericht

Kontakt **Arbeitsgericht Kempten in Lindau** in der Stadtverwaltung Lindau
Bregenzer Str. 12, 88131 Lindau, EG Zi. 12.0.01
Termin-Anfrage unter (0831) 52212-82 oder (0831) 52212-0

Babymassage bei Hebammen und Physiotherapeuten zu erfragen

Babyschwimmen auch bei den Hebammen zu erfragen ab S. 16,
siehe auch Rotkreuzklinik Lindenberg S. 21

Kontakt **Limare** Familien- und Vitalbad, Bregenzer Str. 37, 88131 Lindau
Tel.: (08382) 704-130 (Anmeldung an der Kasse)

Angebot Unter der Telefonnummer (08381) 8899441 erfahren Sie alles über die Babyschwimmkurse in unserem Haus.
Ein externes Hebammenteam betreut diese Kurse.

Kontakt **Aquakolleg** Schwimmschule – Schwimmsport Jeschke
Am Mittelseemoos 12 b, 88142 Wasserburg
Tel.: (08382) 2795898, www.aqua-kolleg.de

Angebot Kleinkinder Schwimmkurse 2 – 3 Jahre Wassergewöhnung-Basics
Kleinkinder Schwimmkurse 4 – 7 Jahre Einsteiger-Lernen
Kinder Schwimmkurse 5 – 8 Jahre Aufbau
Kraul- und Rückenschwimmkurse für Eltern – Einsteiger, Fortgeschr.

Babysitter siehe Kinderschutzbund S. 20

Bayerisches Rotes Kreuz

Kontakt **Bayerisches Rotes Kreuz Kreisgeschäftsstelle**
Rotkreuzplatz 1, 88131 Lindau
Tel.: (08382) 2770-0 Zentrale, Fax: (08382) 2770-49
info@kv Lindau.brk.de, www.brk-lindau.de
Mo-Do 8:00 – 12:00 Uhr, 13:00 – 17:00 Uhr; Fr 8:00 – 12:00 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung

Angebot **Kurse: Erste Hilfe am Kind**
Tel.: (08382) 2770-12, Herr Jürgen Reich
Teilnahmegebühren können unter bestimmten Bedingungen von der
Krankenkasse übernommen werden.

Angebot **„Die Wundertüte“**
Der Flohmarkt des Bayerischen Roten Kreuzes
In der Grub 22, 88131 Lindau
Tel.: (08382) 2770-14 Ansprechpartnerin: Herr Henschke
Mo-Fr 10:00 – 17:00 Uhr
Verkauf von Kinderspielsachen, Kleinmöbeln, Geschirr, Lampen

Angebot **Rotkreuz-Kleiderladen „Gutes aus 2. Hand“**
Lindau: Fischergasse 15, 88131 Lindau
Tel.: (08382) 2770-14 Ansprechpartnerin: Herr Henschke
Öffnungszeiten: Mo – Fr 10:00 – 17:00 Uhr
Baby- und Kinderbekleidung, Damen- und Herrenbekleidung

Achtung Bei geringem Einkommen Preisreduzierung möglich. Abgabe von ge-
brauchten Gegenständen bei der Kreisgeschäftsstelle des BRK an
folgenden Terminen möglich:
Mo-Do 8:00 – 12:00 Uhr, 13:00 – 17:00 Uhr; Fr 8:00 – 12:00 Uhr

Angebot **Lindenberg:** Löwenstr. 4, 88161 Lindenberg i. Allgäu
Tel.: (08382) 2770-14 Ansprechpartnerin: Herr Henschke
Mo – Sa 9:00 – 12:00 Uhr, Mo – Fr 14:00 – 17:00 Uhr
Babybekleidung, Damen- und Herrenbekleidung

Achtung Bei geringem Einkommen Preisreduzierung möglich.
Abgabe von gebrauchten Gegenständen bei der Kreisgeschäftsstelle
des BRK an folgenden Terminen möglich:
Mo-Do 8:00 – 12:00 Uhr, 13:00 – 17:00 Uhr; Fr 8:00 – 12:00 Uhr

Behinderung siehe auch Frühförderung S. 15,
Sozialpsychiatrisches Zentrum S. 29

Kontakt **Liebenau Teilhabe gemeinnützige GmbH**
Ambulante Dienste
Fischergasse 9, 88131 Lindau
Tel.: (08382) 2739569, Fax: (08382) 2739754
Adl@stiftung-liebenau.de, www.stiftung-liebenau.de
keine regelmäßigen Sprechzeiten

Angebot **Familienunterstützender Dienst**
Begleitung von Menschen mit seelischer, geistiger und körperlicher
Behinderung im Rahmen des Ambulanten Betreuten Wohnens und
Betreuten Wohnens in Familien

Beistandschaft siehe Landratsamt, Jugendamt S. 22

Birthlight™

Kontakt **Yoga der Mitte/Birthlight**
Maiana Mareike Riethausen
Hagen 6, 88138 Sigmarszell
Tel. 08388-9208318, Mobil: 0179-2402671

Angebot Birthlight Kurse, Yoga für Schwangere, Rückbildungsyoga mit Baby,
Babyyoga, Familienyoga (Mutter/Vater-Kind) für Familien mit Kind
(3-5, 6-8, 9-11)

Caritas

Kontakt **Caritasverband Lindau**
Anheggerstr. 2f, 88131 Lindau
Tel.: (08382) 750010, Fax: (08382) 75001-23
mail@caritas-lindau.de, www.caritas-lindau.de

Kontakt **Fachdienst für Sozial- und Lebensfragen**
Tel.: (08382) 750010, Fax: (08382) 75001-23
Offene Sprechzeiten in
Lindau: Di 14:00 – 16:00 Uhr; Do 9:00 – 12:00 Uhr
Lindenberg: nach Vereinbarung

Angebot Beratungs-, Clearing- und Vermittlungsstelle bei persönlichen, sozialen und finanziellen Problemlagen

Kontakt **Kurberatung**
Tel.: (08382) 750010, Fax: (08382) 75001-23
susanne.rief@caritas-lindau.de
Mo-Fr 8:00 – 12:00 Uhr; Di 14:00 – 17:00 Uhr und
nach Vereinbarung

Angebot Kurberatung, Vermittlung Mütterkuren, Mütter/Väter-Kind-Kuren, Familienerholung

Kontakt **Lindauer Tafel/Caritas-Laden**
Freihofstr. 5, 88131 Lindau, Tel.: (08382) 750010

Angebot **Lebensmittel** für alle Menschen, die nicht viel Geld zur Verfügung haben. Mo, Di, Do, Fr und Sa 10:30 – 12:00 Uhr;
Mi 14:00 – 15.30 Uhr
Berechtigungsscheine Di 14:00 – 16:00 Uhr, Do 9:00 – 12:00 Uhr
beim Caritasverband Lindau, Tel.: (08382) 750010

Kontakt **Lindenerger Tafel/Caritas-Laden**
Weinstr. 1, 88161 Lindenberg, Tel.: (08382) 750010

Angebot **Lebensmittel** für alle Menschen, die nicht viel Geld zur Verfügung haben. Mo, Di, Do, Fr 10:30 – 12:00 Uhr; Mi 14:00 – 15:30 Uhr
Berechtigungsscheine: Di und Do 8:30 – 11:00 Uhr
bei der Sozialstation Westallgäu, Hirschstr. 13, Lindenberg
Tel.: (08381) 920911

Caritasverband für die Diözese Augsburg

Kontakt **Suchtfachambulanz Lindau – Fachstelle für Sucht und Suchtverhalten**

Fischergasse 14, 88131 Lindau

Tel.: (08382) 948688, Fax: (08382) 948687

suchtfachambulanz.lindau@caritas-augsburg.de

Öffnungszeiten: Mo-Fr 8:00 – 12:00 Uhr, 13:00 – 16:00 Uhr;

Fr 13:00 – 15:00 Uhr

Und nach telefonischer Absprache, Mi wöchentlich offene Sprechstunde 19:00 – 20:00 Uhr

Suchtfachambulanz Außenstelle Lindenberg

Hirschstr. 13, 88161 Lindenberg

Tel.: (08381) 84183, Fax: (08381) 890458

suchtfachambulanz.lindau@caritas-augsburg.de

Öffnungszeiten: Mo-Fr 8:00 – 11:30 Uhr

Terminvereinbarung telefonisch

Angebot Wir beraten Menschen bei Problemen im Zusammenhang mit: Alkohol, illegalen Drogen, Tabak, Medikamenten, Essstörungen, Glücksspiel, Medien- und Computerspielsucht und andere Suchtgefährdungen und Abhängigkeiten.

Wir beraten auch Angehörige und KollegInnen in Betrieben und Institutionen, FreundInnen und Bekannte

Offene Informations- und Motivationsgruppe

in **Lindau**: Mi 19:00 – 20:00 Uhr und

in **Lindenberg**: Mo 17:30 – 18:30 Uhr

Dorfhelferinnen

Kontakt **Maschinen- und Betriebshilfsring Lindau e.V.**

Salzstr. 6, Wohmbrechts, 88145 Hergatz

Tel.: (08385) 9225-0, Fax: (08385) 9225-25

mr.lindau@maschinenringe.de, www.mr-lindau.de

Mo-Do 8:00 – 12:00 Uhr, 13:00 – 17:00 Uhr; Fr 08:00 – 12:00 Uhr

Angebot Betriebshilfe und Haushaltshilfe bei Landwirten und Privatpersonen

Elterngeld – Betreuungsgeld - Bayerisches Landeserziehungsgeld

Kontakt **Zentrum Bayern Familie und Soziales – Region Schwaben**
Morellstr. 30, 86159 Augsburg
Tel.: (0821) 5709 – 01 (Vermittlung), Fax: (0821) 5709 – 3221
poststelle.schw@zbfs.bayern.de, www.zbfs.bayern.de
Telefonische Sprechzeiten:

Infotelefon: 0931 32090929 Mo-Fr 8:00 – 16:00 Uhr

Zuständig (sachlich): Familienleistungen (Elterngeld, Bayerisches Familiengeld und Bayerisches Krippengeld) für Antragssteller mit Wohnsitz in Bayern

Zuständig (örtlich): Durch Eingabe der Postleitzahl des Wohnortes und des (voraussichtlichen) Geburtsdatum des Kindes **auf der Website des ZBFS** ist die örtlich zuständige Regionalstelle ermittelbar.

Angebot Beratung und Information zum Elterngeld, Elternzeit, Bayerisches Familien und Krippengeld, Antragsformulare können zusammen mit der Geburtsurkunde beim Standesamt abholt werden bzw. unter www.zbfs.bayern.de heruntergeladen werden, Anträge können zudem dort online gestellt werden.

Ernährung Beratung durch Apotheken, Ärzte, Hebammen, Krankenkassen

Erste Hilfe siehe Bayerisches Rotes Kreuz S. 9

„Erste Schritte“ ins Familienleben - ein Angebot für werdende Eltern und Eltern mit Kindern von 0 – 3 Jahren.

Kontakt Branka Bilgeri, Tel.: (01520) 8679242
branka.bilgeri@landkreis-lindau.de
Anke Fischer, Tel. (01522) 2676712
anke.fischer@landkreis-lindau.de
Heike Motz, Tel.: (01522) 2676707
heike.motz@landkreis-lindau.de

Angebot Bei uns erfahren Sie alles über aktuelle Angebote für Eltern und Kinder im Landkreis Lindau und Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen: Beratung und Information, kurzfristige Begleitung und Unterstützung, Vermittlung geeigneter Hilfen

Familienerholung siehe Caritas S. 11

Familienpflege

Kontakt **Familienpflegewerk im KDFB gemeinnützige GmbH
Familienpflege – Station Lindau Stadt & Landkreis:**
Frau Sonja Heilig, Einsatzleitung
Tel.: (07528) 9758787
lindau@familienpflegewerk.de, www.familienpflegewerk.de

Angebot Fachkräfte für Familienpflege und Hauswirtschaft, Unterstützung von Familien bei der Kinderbetreuung und Weiterführung des Haushalts, Einsatzgründe: Krankenhaus- oder Reha-Aufenthalt, Risikoschwangerschaft/Geburt und bei schweren Erkrankungen, Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen (Antrag auf Haushaltshilfe notwendig), Betreuungsleistungen nach §45 SGB XI (Pflegekasse), stundenweise Betreuung älterer Menschen (Verhinderungspflege nach §39 SGB XI)

Familienzentrum minimaxi e.V.

Kontakt **Familienzentrum minimaxi e.V. – Familienstützpunkt Lindau**
Köchlinstraße 46a, 88131 Lindau
Tel.: (08382) 3690
Mo-Do 9:00 – 13:00 Uhr; Fr 9:00 – 11:00 Uhr
info@minimaxi-lindau.de, www.minimaxi-lindau.de

Angebot Offene Eltern-Kind-Treffs, Vorträge, Informationen zum Thema Familie + Erziehung, staatlich anerkannte Kinderkrippen, Vernetzung für Familien

Frauen in Not

Kontakt **Hilfe für Frauen in Not e.V.
im Landkreis Lindau**, Postfach 3163, 88113 Lindau
Tel.: (0172) 8851483 – unterer Landkreis Lindau
Tel.: (0171) 2197952 – oberer Landkreis Lindau
www.frauenhaus-lindau.de
Sprechzeiten tgl. zwischen 9:00 – 17:00 Uhr

Angebot Beratung und Betreuung von Frauen mit und ohne Kinder in Konfliktsituationen bei häuslicher Gewalt, Zuflucht in anonymer Unterkunft, Beratung zur zukünftigen Lebensgestaltung, Hilfe im Umgang mit Behörden etc., Nachbetreuung auf Wunsch

Frühförderung

Kontakt **Interdisziplinäre Frühförderung** im Landkreis Lindau (Bodensee)
Träger: Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung e.V.,
Kreisvereinigung Lindau, mara.schmidt@lh-lindau.de
www.lh-lindau.de

Lindau: Bazienstr. 3, 88131 Lindau,
Tel.: (08382) 91103-01, Fax: (08382) 91103-09
Termine nach Vereinbarung

Lindenberg: Staufner Str. 9, 88161 Lindenberg
Tel.: (08381) 8907-500, Fax: (08381) 8907-509
Verwaltung Mo–Fr 8:00 – 12:00 Uhr

Angebot Ein interdisziplinäres Team von pädagogischen und medizinischen Fachkräften bietet Heilpädagogik, Logopädie, Ergotherapie und Physiotherapie an. Incl. Fachberatung und Inklusionsfachdienst. Das Angebot der Frühförderstelle richtet sich an Eltern und ihre Kinder, im Alter von 0-7 Jahren, die eine Entwicklungsauffälligkeit oder Behinderung haben.

Geburtsvorbereitung siehe Hebammen S. 16

Genetische Beratung

Kontakt **genetikum – Genetische Beratung und Diagnostik**
Dr. med. Karl Mehnert, Wegenerstr. 15, 89231 Neu-Ulm
Tel.: (0731) 984900, info@genetikum.de, www.genetikum.de

Angebot Genetische Beratung, Pränatale Diagnostik, Chromosomen-Diagnostik, DNA-Diagnostik, Gen-Chip-Diagnostik, Vaterschafts-Diagnostik

Gewerbeaufsicht

Kontakt **Regierung von Schwaben – Gewerbeaufsichtsamt**
Dezernat G1A „Sozialer Arbeitsschutz“
Morellstr. 30 d, 86159 Augsburg
Tel.: (0821) 327-01 Vermittlung, Fax: (0821) 327-2700
gaa@reg-schw.bayern.de, www.regierung.schwaben.bayern.de
Mo-Do 8:30 – 11:45 Uhr, 13:30 – 15:15 Uhr; Fr 8:30 – 12:30 Uhr

Angebot Beratung und Hilfe zum Schutz von werdenden und stillenden Müttern vor Überforderung und gesundheitlichen Schäden am Arbeitsplatz, Kündigungsschutz während der Schwangerschaft, des **Mutterschutzes** und der Elternzeit, Anspruch auf Entgeltfortzahlung bei Beschäftigungsverboten

Gleichstellungsstelle siehe Landratsamt S. 23

Günstige Mahlzeiten siehe auch Caritas S. 11, Treffpunkt Zech S. 23

Hebammen im unteren Landkreis

Kontakt **Lindauer Hebammengemeinschaft Hagn / Retzbach**

Elisabeth Hagn / Linda Retzbach

Tel. 0170/2939563 (Hagn)

Tel. 0160/6022704 (Retzbach)

info@lindauer-hebammen.de, www.lindauer-hebammen.de

Angebot: Schwangerenvorsorge, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Geburtsvorbereitungskurs, Schwangerenschwimmen, Rückbildungsschwimmen/Aquafit, Hausbesuche im Wochenbett, Beikostberatung, Begleitung bis zum Ende der Stillzeit

Kontakt **Meike Sigel**

Am Emersberg 17, Oberreitnau, 88131 Lindau

Tel.: (08382) 4099222

Angebot Wochenbettbetreuung, Stillberatung, Beleghebamme in der Klinik Tettngang

Kontakt **Daniela Holderried**

Wangen, Mobil: (0172) 7389976

Angebot Schwangerenvorsorge, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden und Stillschwierigkeiten, Wochenbettbetreuung, Stillberatung, Homöopathie, Geburtshilfe in der Asklepios Klinik Lindau

Kontakt **Hebammen-Praxis Melanie Thurnher**

Halbinselstr. 40a, 88142 Wasserburg

Tel.: (08382) 2738993 privat; (0172) 7389976 mobil

Angebot Nachsorge, Hausbesuche, Rückbildung und weitere Angebote auf Nachfrage

Kontakt **Hebammenpraxis Lebenswunder Aach-Keller & Partnerinnen**

Kerstin Aach-Keller, Corinna Schäfer, Jasmin Hofmeister

Halbinselstr. 40a, 88142 Wasserburg

kontakt@hebammenpraxis-lebenswunder.de

www.hebammenpraxis-lebenswunder.de

Angebot Vor- und Nachsorge, Geburtsvorbereitung, Schwangerschafts-Yoga, Geschwisterkurse, Trageberatung, Rückbildung, Babymassage, Notfallmanagement für Kinder

Hebammen im oberen Landkreis

- Kontakt** **Hebammenpraxis „Geburt und Leben“ Angelika Möbus**
Hochgratstr. 39, Maria-Thann, 88145 Hergatz
Tel.: (08385) 921622, Fax: (08385) 9213681
praxisgeburtundleben@t-online.de, www.praxis-geburt-und-leben.de
- Angebot** Geburtsvorbereitung, Hausgeburtshilfe, Geburtshilfe i. d. Hebammenpraxis, Wochenbettbetreuung, Stillberatung, Homöopathie (Naturheilverfahren), Craniosacrale Körperarbeit, Gefühls- und Körperarbeit nach Willi Maurer
-

- Kontakt** **Hebammenpraxis rundum** Marktstr. 7, 88161 Lindenberg
Schwangerenbegleitung/Vorsorge, Hausbesuche, Kursangebote
www.hebammen-lindenberg.de, info@hebammen-lindenberg.de
Termine nach telefonischer Vereinbarung
- Angebot** Schwangerenberatung/Vorsorge, Geburtsvorbereitungskurse Einzel/Paare, Yoga, Nachsorge: Rückbildungsgymnastik, Babymassage, Babyschwimmen, Babytreff, Entdeckungsraum/Spielraum, Erste-Hilfe-Kurse
-

- Kontakt** **Marianne Knödler**
Jägerstr. 21, 88161 Lindenberg
Tel.: (08381) 84471, marianne.knoedler@posteo.de
- Angebot** Schwangerschaftsberatung, Schwangerschaftsvorsorge, Nachsorge im Wochenbett, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Homöopathie für Mutter und Kind, Beleghebamme Klinik OA Immenstadt
-

- Kontakt** **Ursula Weber**, Familienhebamme, Emotionelle Erste Hilfe, Schwangeren-und Baby-Café-Leitung
Bräuweg 7, 88131 Lindau
Tel.: 0173/9006098, weber.ue@web.de
- Angebot** Wochenbettbetreuung, Familienhebammenbetreuung, Leitung der Schwangeren-und Baby-Cafés der Ersten Schritt Lindau
-

- Kontakt** **Hebammenpraxis La Vida – Rebecca Ferber-Huber**
Hebamme und international geprüfte Stillberaterin
Nagelshub 14, 88171 Weiler-Simmerberg
Mobil: (0171) 3565232, www.praxis-la-vida.de
mutterwerden@praxis-la-vida.de
- Angebot** Vorsorge, Hausbesuche, Nachsorge, Geburtsvorbereitungskurse, Yoga, Babyschwimmen, Babymassage, Babyakupunktur, Beikostkurse, Outdoor-Rückbildungsgymnastik, Homöopathie-Kurse
-

- Kontakt** **Sonja Gentile**
Danzigerstr. 15 Kressbronn
Tel.: 7543 / 547112, hebammeambodensee@gmx.de
-

Hebammen – in den Nachbarlandkreisen

Kontakt **Die Hebammen**

**Wangener Hebammenpraxis am Klosterberg und
Wangener Kreißaalteam an der OSK**

Praxis: Klosterbergstr. 20 A, 88239 Wangen

Kreißaal: Oberschwabenklinik Wangen,
Am Engelberg 29, 88239 Wangen

Tel.: (07522) 961432 Kreißaal Durchwahl in der OSK Wangen
info@hebammen-wangen.de, www.diehebammen-wangen.de

Angebot **Praxis:** Hilfe bei Beschwerden in der Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung, Säuglingspflege, Akupunktur zur Geburtsvorbereitung und bei Beschwerden

Klinik: Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr Vorstellung der Wochenstation und Kreißaal, Beratung bei Schwangerschaftsbeschwerden, Begleitung während der Geburt, Wochenbettbesuche in der Klinik

Nach der Geburt: Wochenbettbetreuung, Beratung während der Stillzeit, Rückbildungskurse, Babymassage (07522) 3664; Babyschwimmen (07522) 961437; Mutter-Kind-Gruppen (07522) 913311; **Musikgarten** für Babys (07522) 771177

Kontakt **Daniela Holderried**

Wangen/Leupolz, Mobil: (0172) 8393387

Angebot Schwangerenvorsorge, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden und Stillschwierigkeiten, Wochenbettbetreuung, Stillberatung, Homöopathie, Geburtshilfe in der Asklepios Klinik Lindau

Heilpädagogik

Kontakt **Heilpädagogische Praxis Stadler**

Untere Ebenhalde 4, 88142 Wasserburg

Tel.: (08382) 297683 Anrufbeantworter, Fax: (08382) 273957,
Mobil: (0170) 7332793

Angebot Einzelberatung bei Lebenskrisen, Lösungen bei Erziehungsschwierigkeiten, Schulschwierigkeiten, Paarproblemen, Fehlgeburten, Trennungssituation bei Eltern und Kindern, Wochenendseminare

Jugendamt siehe Landratsamt, Amt für junge Menschen und Familien S. 22

Jugendbeauftragte (bei den Gemeinden zu erfragen)

Jugend- und Gemeindebeauftragte Bodolz

- Kontakt Haus der Generationen, Quartiersmanagement**
Rathausstr. 9, 88131 Bodolz
Tel.: (08382) 933000, gemeindebeauftragte@bodolz.de
Caroline Cerisier, Tel: (0176) 22227775,
Helmut Schock-Hackspacher (0175) 5214077
Bürgersprechstunde: Fr 17:00 – 18:00 Uhr und nach Vereinbarung
- Angebot** Hilfe bei Antragstellungen (z.B. Wohngeld, ALG II, etc.), Fragen zur Erziehung, Jugendarbeit und Jugendzentrum, Kindertreff, Bürgerbeteiligung, Bürgeranliegen etc.

Jobcenter Landkreis Lindau (Bodensee)

- Kontakt Jobcenter**
Bregenzer Str. 35, 88131 Lindau
Tel.: (08382) 9898-0
Mo-Fr 8:00 – 12:00 Uhr; Mi 14:00 – 17:00 Uhr und nach Vereinbarung
- Angebot** Leistungen zur Sicherung des Lebensunterhalts nach dem Zweiten Buch Sozialgesetzbuch (SGB II) – Arbeitslosengeld II/Sozialgeld, Grundsicherung für Arbeitssuchende

Kinderbetreuung

- Kontakt Koordination Kindertagesbetreuung im Landkreis Lindau Petra Maitra**
Tel.: (08382) 270-178, Fax: (08382) 270-185
petra.maitra@landkreis-lindau.de
Sprechzeiten: Mo-Do 9:00 – 12:00 Uhr
- Angebot** Beratung von Familien bzgl. Kindertagsbetreuungs- und Familienbildungsangeboten im Landkreis Lindau (Bodensee)

- Kontakt Fachberatung Kindertagspflege im Landkreis Lindau Unterer Landkreis – Fachberatung Susanne Schnell**
Kemptener Str. 28, 88131 Lindau
Tel.: (08382) 3706, ktp-lindau@gmx.de
Sprechzeiten: Mo und Do 8:00 – 12:30 Uhr
- Oberer Landkreis – Heike Schemmel**
Blumenstr. 2, 88161 Lindenberg
Mobil: 0172/7295096
kindertagespflege-lindenberg@t-online.de
www.kinderschutzbund-lindenberg.de
Sprechzeiten: Mo und Do 8:00 – 12:30 Uhr
Vermittlung Betreuungsplätzen
- Kostenloses Sorgentelefon:**
Tel.: Kinder (0800) 111 0 333, Eltern (0800) 111 0 550

Kindergeld siehe Agentur für Arbeit S. 8

Kinderschutzbund

Kontakt **Deutscher Kinderschutzbund Ortsverband Lindau**

Kemptener Str. 28, 88131 Lindau

Tel.: (08382) 3706, Mi und Fr 8:00 – 12:00 Uhr

ksb-lindau@gmx.de, www.kinderschutzbund.li

Angebot Babysitterausbildung und Vermittlung, Elternkurse, Ferienbetreuung, Demokratieprojekt, Rockzipfelgruppe, Lesepaten, Literaturpädagogik, Tagespflegevermittlung, Qualifizierung Tagespflege, Eltern auf Probe, Pädagogische Qualitätsbegleitung, Betreuer Umgang bei Trennung und Scheidung, Beratung von Eltern ausländischer Kinder, Beratung bei erzieherischen und wirtschaftlichen Problemen, Lesepatenprojekt

Kontakt **Deutscher Kinderschutzbund
Ortsverband Lindenberg/Westallgäu**

Blumenstr. 2, 88161 Lindenberg

Tel.: (08381) 4436, Fax: (08381) 928981 Visnja Witsch

Di 8:00 – 12:00 Uhr; Mi 8:00 – 12:00 Uhr und 15:00 – 17:00 Uhr

kinderschutzbund-lindenberg@t-online.de

www.kinderschutzbund-lindenberg.de

Angebot Elternberatung, Rockzipfelgruppen, Elternfortbildungen, Babysitterservice, Tagespflegevermittlung

Kostenloses Sorgentelefon:

Tel.: Kinder: (0800) 111 0 333, Eltern: (0800) 111 0 550

Kontakt **Kleiderladen**

Marktstr. 3, 88161 Lindenberg

Tel: (08381) 4436 (Büro)

Mo-Do 15:00 – 17:00 Uhr; Di, Mi, Fr auch 10:00 – 12:00 Uhr

Angebot Gut erhaltene Kinder- und Erwachsenenbekleidung, Babyausstattung (Kinderwagen, Kinderbett usw.), Spielzeug, Haushaltsgegenstände

Krankenhäuser

Kontakt Asklepios Klinik Lindau

Friedrichshafener Str. 82, 88131 Lindau
Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe,
Chefarzt Dr. med. Mark Boockmann
Tel.: (08382) 276-0 Zentrale, Fax: (08382) 276-3329
Tel.: (08382) 276-3320 Geburtshilfe/Ambulanz
Tel.: (08382) 276-3370 Hebammen-Kontakt
Tel.: (08382) 276-3350 Entbindungsstation und Kinderzimmer
www.asklepios.com/lindau

Angebot Pränatale Diagnostik und Therapie während der Schwangerschaft, individuelle und familienfreundliche Geburtshilfe, Wassergeburten, kinderärztliche Betreuung, Phototherapie bei Neugeborenenengelbsucht, 24 Std. Rooming-in, Familienzimmer.

Infoabend und Kreißsaalführung:

jeden ersten Dienstag im Monat, 19 Uhr

Hebammen: Beleghebammen, 12 Std.-Dienste, Wochenbettbesuche auf Station, unterstützende Begleitung während Schwangerschaft, Geburt und im Wochenbett durch Homöopathie, Aromaöle, Akupunktur, Taping, Schüsslersalze.

Hebammenpraxen: siehe Hebammen ab S. 16

Kontakt Rotkreuzklinik Lindenberg gemeinnützige GmbH

Dr.-Otto-Geßler-Platz 1, 88161 Lindenberg
Tel.: (08381) 809-0, Fax: (08381) 81164
rk-lindenberg@swmbrk.de, www.rotkreuzklinik-lindenberg.de

Angebot Babyschwimmen

Kuren siehe Caritas S. 11

Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“ Antragstellung S. 27

Landratsamt

Kontakt Landratsamt Lindau (Bodensee)

Stiftsplatz 4, Bregenzer Str. 33 und 35, 88131 Lindau
Tel. (Zentrale): (08382) 270-0, Fax: (08382) 270-204
landratsamt@landkreis-lindau.de, www.landkreis-lindau.de
Öffnungszeiten: Mo-Fr 8:00 – 12:00 Uhr und Mi 14:00 – 17:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Kontakt Soziale Beratungsdienste (Schwangerenberatung S. 27)

Tel.: (08382) 270-162, -163, -165, Fax: (08382) 270-164

Angebot Wir bieten gesundheitliche Beratung für Menschen, die an einer Sucht, psychischen Krankheit oder anderen Krankheit leiden, von ihr bedroht oder durch sie gefährdet sind, und vermitteln Institutionen, die vorsorgende, begleitende oder nachsorgende Hilfe leisten können.

Kontakt **Sozialhilfe, Grundsicherung und Wohngeld**
Tel.: (08382) 270-424 Gewährung von **Sozialhilfe**
Tel.: (08382) 270-455 **Grundsicherung**

Angebot Sozialhilfe und Grundsicherung nach SGB XII erhalten grundsätzlich nur Personen, die über 65 Jahre alt oder erwerbsunfähig sind. Andere Personen erhalten ggf. Leistungen nach dem SGB II (siehe Jobcenter Lindau S.19)

Kontakt Gewährung von **Wohngeld (Mietzuschuss oder Lastenzuschuss)**
Tel.: (08382) 270-440, Mietzuschuss A – H, S - Z
(08382) 270-441, Mietzuschuss I – R
(08382) 270-440, Lastenzuschuss A – Z

Angebot Verschiedene Personen, wie z.B. Empfänger von Arbeitslosengeld II und Sozialgeld nach SGB II oder Empfänger von Hilfe zum Lebensunterhalt nach SGB XII, Asylbewerberleistungsgesetz, alleinstehende BAföG-Empfänger erhalten kein Wohngeld. Anträge für Sozialhilfe und Grundsicherung können über die Wohnsitzgemeinde gestellt werden.

Kontakt **Fachbereich Jugend und Familie – Jugendamt**
Bregenzer Str. 33, 88131 Lindau

Bezirkssozialdienst Landkreis Lindau (Bodensee):

- Lindau-Reutin: Tel.: (08382) 270-192
 - Lindau-Aeschach, Lindau-Hoyren: Tel.: (08382) 270-193
 - Bodolz, Nonnenhorn, Wasserburg: Tel.: (08382) 270-188
 - Lindau-Insel, Lindau-Zech: Tel.: (08382) 270-197
 - Gestratz, Grünenbach, Heimenkirch,
Hergatz, Maierhöfen, Stiefenhofen: Tel.: (08382) 270-191
 - Lindenberg (ohne Lindenhöhe): Tel.: (08382) 270-195
 - Ellhofen, Röthenbach, Simmerberg,
Weiler: Tel.: (08382) 270-196
 - Hergensweiler, Lindenberg-Lindenhöhe,
Oberreute, Opfenbach, Scheidegg: Tel.: (08382) 270-169
 - Ober- und Unterreitnau, Schachen,
Sigmarzell, Weißensberg: Tel.: (08382) 270-194
-

Angebot **Adoptionen:** Tel.: (08382) 270-191
Kinderbetreuung im Landkreis: Information S. 19

Tagespflegevermittlung:
in den Räumen des Kinderschutzbundes: (S. 20)

Kostenübernahme Kindertagesstätten:
Tel.: (08382) 270-174

Unterhaltsvorschuss: unterer Landkreis Tel.: (08382) 270-179
oberer Landkreis Tel.: (08382) 270-198

Beistandschaft: Unterhaltsdurchsetzung und Feststellung
der Vaterschaft, Tel.: (08382) 270-181

Kontakt **Landratsamt – Fachbereich Gesundheit**
Bregenzer Str. 35, 88131 Lindau
Tel.: (08382) 270-620, Fax: (08382) 270-633
Termine nach Vereinbarung
Gesprächspartner für ärztliche Beratung

Kontakt **Kommunale Gleichstellungsbeauftragte** des Landkreises Lindau
Landratsamt, Ursula Sauter-Heiler
Bregenzer Str. 35, 88131 Lindau
Tel.: (08382) 270-120, Fax: (08382) 270-204
ursula.sauter-heiler@landkreis-lindau.de
Termine nach Vereinbarung

Angebot Beratung von Frauen und Männern in allen Lebenslagen, Durchführung von Aktionen und Veranstaltungen, auch zu geschlechtsspezifischen Themen

Medikamentenberatung

Kontakt **Institut für Reproduktionstoxikologie**
Universitätsfrauenklinik Ulm-Beratungsstelle für Reproduktionstoxikologie
Prittowitzstr. 43, 89075 Ulm
Tel.: 0731/500-58655, Fax: 0731/500-58656
paulus@reprotox.de, www.reprotox.de
Mo-Fr 8:00 – 18:00 Uhr durchgehend erreichbar über Online-Anfrageformular auf Website

Angebot Beratung über Risiken einer Medikamenteneinnahme in der Schwangerschaft und Stillzeit

Mehrgenerationenhaus Treffpunkt Zech e. V.

Kontakt Bregenzerstr. 150, 88131 Lindau
Tel.: (08382) 750960
info@treffpunkt-zech.de, www.lindau.mehrgenerationenhaus.de
Mo-Fr 8:00 – 15:00 Uhr

Angebot Mittagstisch für Alle: Mo + Mi ab 11:15 Uhr, Hilfe in allen Lebenslagen, Projekte, internationales Frauenfrühstück, Talente-Tausch, Nachbarschaftshilfe; Zwergentreff. Familiencafe, Nähtreff, Digitale Sprechstunde

Mehrlinge siehe auch Zwillinge, Zwillingstammtisch S. 30

Kontakt **ABC-Club e.V.** Internationale Drillings- und Mehrlingsinitiative
Schuhstr. 4, 30159 Hannover
Tel.: (0511) 2151945, abc-club@t-online.de

Angebot Vermittlung von Kontakten in allen Bundesländern, Informationsmaterial zu Themen rund um höhergradige Mehrlinge/Mehrlingsschwangerschaft/Familie, regionale Treffen, Erholungsmaßnahmen, ABC-Club-Stiftung

Musikgarten Wangener Hebammenpraxis am Klosterberg S. 18
Familienzentrum minimaxi S. 14

Kontakt **Musikschule Lindau e.V.**
Holdereggstr. 23, 88131 Lindau
Tel.: (08382) 944597 Fax: 08382-944598
Musikschule-lindau@t-online.de, www.musikschule-lindau.de
Mo-Fr 10:00 – 12:00 Uhr
Mo-Do 15:00 – 17:00 Uhr

Angebot Gemeinsam Musizieren – von Anfang an, für Eltern und Kind.
Frühförderung für Kinder, Förderung der Sprachentwicklung, der Fein- und Grobmotorik, Schulung der Rhythmik und Melodik, Förderung des Sozialverhaltens.
Musikgartenkurse für Kinder ab 18 Monate bis 3 Jahre
Musikgartenkurse für Kinder ab 3 Jahre bis 4 Jahre

Kontakt **Sing- und Musikschule Lindenberg**
Marktstr. 12, 88161 Lindenberg i. Allgäu
Tel.: (08381) 891709-28, Fax: 08381-891709-24
Musikschule-lindenberg.de musikschule@lindenberg.de

Angebot **Musikgarten:** Gemeinsam Musizieren - von Anfang an. Angebot für 1 ½ bis 3-jährige mit Eltern oder einer erwachsenen Bezugsperson.
Entdecken der eigenen Stimme, Entwicklung des Körperbewusstseins, Schulung der Rhythmik und Melodik und Förderung des Selbstbewusstseins. Dabei stehen Spaß, Freude und Entspannung im Vordergrund. Preise und Termine auf Anfrage

Kontakt **Zwergenmusik Susanne Grasekamp**
Tel.: (08382) 5041073, www.bewegung-am-see.de

Angebot Zwergenmusik, Mutter-Kind-Yoga, Yoga für Schwangere

Mutter-Kind-Gruppen

Kontaktmöglichkeiten, wie Spielgruppen, Krabbelgruppen, Eltern-Kind-Frühstück, Krabbelgottesdienste sind bei Stadt- und Gemeindeverwaltungen, Kindergärten, Elterninitiativen und Pfarrämtern zu erfragen. Die Adressen der jew. Pfarrämter sind auch im Internet abrufbar.
Evangelische Kirche: www.bayern-evangelisch.de
Katholische Kirche: www.bayern-katholisch.de

Mutter-Kind-Schwimmen bei den örtlichen Vereinen zu erfragen

Mutter-Kind-Turnen bei den örtlichen Sportvereinen zu erfragen

Mutterschaftsgeld Antrag b. d. Krankenkassen/Bundesversicherungsamt

Mutterschutz siehe Gewerbeaufsichtsamt S. 15

Nachbarschaftshilfe s. auch Treffpunkt Zech S. 23

Kontakt **Nachbarschaftshilfe Lindau e.V.**
Kemptener Str. 10 a, 88131 Lindau
Tel.: (08382) 9110043 info@nachbarschaftshilfe-lindau.de
www.nachbarschaftshilfe-lindau.de
Di 9:00 – 14:00 Uhr, Sa 9:00 – 12:00 Uhr

Angebot Kleidung incl. Schuhe für Groß und Klein und für alle Jahreszeiten, Haushaltsartikel jeglicher Art (Geschirr, Besteck, Töpfe etc.) aber auch Handtücher, Badetücher, Geschirrtücher und Bettwäsche, Bücher, Spielzeug und Elektroartikel für den Haushalt, wie auch im Bereich Unterhaltungselektronik

Polizei

Kontakt **Polizeiinspektion Lindau**
Ludwig-Kick-Str. 20, 88131 Lindau, Tel.: (08382) 910-0

Angebot Ansprechpartner bei häuslicher Gewalt

Kontakt **Polizeiinspektion Lindenberg**
Ellgasser Str. 6, 88161 Lindenberg i. Allgäu , Tel.: (08381) 9201-0

Angebot Ansprechpartner bei häuslicher Gewalt

Pränatal-Diagnostik s. Frauenärzte ab S. 6, Genetische Beratung S. 15, Krankenhäuser S. 21, Schwangerenberatung S. 27, 28

Psychologische Beratungsstellen für den Landkreis Lindau

Kontakt Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Ludwig-Kick-Str. 19 a, 88131 Lindau
Außenstelle in Lindenberg, Hirschstr. 13, 88161 Lindenberg
Tel.: (08382) 5568, efl-lindau@bistum-augsburg.de
www.ehe-familie.lebensberatung-lindau.de
Mo-Fr 9:00 – 12:00 Uhr, Termine nach Vereinbarung (telefonisch oder per Mail)

Angebot Beratung von Paaren, Familien und Einzelnen. „Es ist eines der größten Abenteuer, wenn aus zwei Menschen Drei werden.“ Dieses Abenteuer bietet viel Freudiges aber auch Herausforderndes. Gerne begleiten wir Sie in diesem Übergang in der Familiensituation.

Kontakt Psychologische Beratungsstelle für Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung

Ludwig-Kick-Str. 19 a, 88131 Lindau,
Tel.: (08382) 4190, eb.lindau@kjf-kjh.de,
www.kjf-kinder-jugendhilfe.de/lindau

Außenstelle in Lindenberg

Brennterwinkel 4, 88161 Lindenberg
Tel.: (08381) 3443, Termine nach Vereinbarung (telefonisch oder per Mail)

Angebot Hilfe für Kinder, Jugendliche und Eltern bei persönlichen und familiären Krisen, Erziehungsfragen, Beratung zu Trennung und Scheidung, Elternteraining „Kinder im Blick“

Psychotherapie für Kinder und Jugendliche siehe S. 5

Schreibaby siehe „Erste Schritte“ in Familienleben S. 13

Schuldnerberatung

Kontakt Diakonie Allgäu - Schuldnerberatung
Maximilianstr. 20, 88131 Lindau
Tel. 08382/50426-20, Fax: 08382/50426-19
schube.lindau@diakonie-kempton.de, www.diakonie-kempton.de
Mo-Fr 9:00 – 12:00 Uhr oder nach telefonischer Absprache

Angebot Schuldnerberatung, Insolvenzberatung, Schuldenpräventionsberatung

Schwangerenberatung

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

- Kontakt** **Landratsamt Lindau (Bodensee), Soziale Beratungsdienste**
Bregenzer Str. 35, 88131 Lindau, 1. Stock
Hanne Schlegel-Knoll, Zi. 125, Tel.: (08382) 270-165
Burglind Tanz, Zi. 122, Tel.: (08382) 270-163
Fax: (08382) 270-164
Mo-Fr 8:00 – 12:00 Uhr, Mi 14:00 – 17:00 Uhr und
nach Vereinbarung
schwangerenberatung@landkreis-lindau.de, www.landkreis-lindau.de
Außensprechstunde **in Lindenberg** nach telefonischer Vereinbarung
Tel.: (08382) 270-165
- Angebot** Beratung und Unterstützung während und nach der Schwangerschaft, Konfliktberatung nach § 219 StGB, Informationen zu den Themen Schwangerschaft, Sexualität, psychosoziale Beratung nach Pränataldiagnostik, Familienplanung, Empfängnisverhütung. Beratung über Rechte, gesetzliche Ansprüche, Beratungsangebote vor Ort, **Antragstellung bei der „Landesstiftung Hilfe für Mutter und Kind“ und für andere Stiftungen**
-

- Kontakt** **Pro Familia Kempten – Außenstelle Lindenberg**
Wartenseestr. 5, 87435 Kempten
Außensprechtag in 88161 Lindenberg, Blumenstr. 2
kempten@profamilia.de, www.profamilia.de/kempten
Termine in Lindenberg nach telefonischer Vereinbarung
unter Tel.: (0831) 960774-0 Kempten, Fax: (0831) 960774-18
- Angebot** Allgemeine Schwangerenberatung bis zum 3. Lebensjahr des Kindes, Schwangerschaftskonfliktberatung, Vermittlung von Hilfen über die Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“, Sexualpädagogische Angebote für Fachkräfte und Eltern
-

- Kontakt** **Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen**
Sozialdienst katholischer Frauen – Außenstelle Lindau
Fischergasse 14, 88131 Lindau
Tel.: (08382) 9486-90, Fax: (08382) 9486-98, Gabriele Haßler
schwangerenberatung.lindau@skf-augsburg.de
www.skf-augsburg.de
Mo, Di 10:00 – 16:00 Uhr, Fr 9:00 – 12:00 Uhr
Bitte Termin vereinbaren.
- Angebot** Zeit für Sie: allgemeine Schwangerenberatung bis zum 3. Lebensjahr des Kindes, auch per online-Beratung, Übergang zur Elternschaft, Beratung im Rahmen vorgeburtlicher Untersuchungen und auffälliger Befunde, vertrauliche Geburt, Information zu rechtlichen Regelung und finanziellen Ansprüchen (Mutterschutz, Elterngeld und Elternzeit, Kindergeld, Unterhalt, ...), Vermittlung finanzieller Hilfen (bischöflicher Hilfsfonds und Landesstiftung)
-

Kontakt **Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen**

Donum Vitae in Bayern e.V. Kaufbeuren – Außensprechtag Immenstadt

Am Hofanger 15a, 87600 Kaufbeuren

kaufbeuren@donum-vitae-bayern.de

www.kaufbeuren.donum-vitae-bayern.de

Terminvereinbarung für den Außensprechtag (Mittwoch) in Immenstadt unter

Tel. 08341/9993650 Fax: 08341/9993651

Angebot bei allen Fragen rund um die Schwangerschaft, Geburt und finanzielle Hilfen bis zum 3. Lebensjahr des Kindes, **Antragsstellung bei der Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“**, im Schwangerschaftskonflikt gemäß §219 StGB, im Kontext pränataler Diagnostik, bei anonymer oder vertraulicher Geburt, in Sexualpädagogik, bei unerfülltem Kinderwunsch und Trauerbegleitung nach einer Fehl- oder Totgeburt

Schwangerschaftsgymnastik siehe Hebammen ab S. 16

Second-Hand siehe auch BRK S. 9, Kinderschutzbund Lindenberg S. 20

Kontakt **Zeitlos First and Secondhand, H. Geissler**

Schafgasse 5, 88131 Lindau

Tel.: (08382) 409996

Di-Fr 11:00 – 13:00 Uhr, 15:00 – 18:00 Uhr; Sa 11:00 – 15:00 Uhr

Angebot Wunderbares und Wundersames in stilvollem Ambiente, neuwertige Markenware für Frauen

Kontakt **Second-Hand Boutique „Die feine Adresse in Lindau“**

Fischergasse 6, 88131 Lindau

Tel.: (08382) 297959, Susanne Zipusch

Di 10:00 – 16:00 Uhr

Do, Fr 10:00 – 12.30 Uhr, 14:00 – 18:00 Uhr,

Mi, Sa 10:00 – 12:30 Uhr

Angebot Hochwertige Markenartikel, Designermode und Schwangerenbekleidung

Selbsthilfegruppen bei den Sozialen Beratungsdiensten S. 27 zu erfragen

Sozialhilfe siehe Landratsamt S. 22

Sozialpsychiatrisches Zentrum Westallgäu

Kontakt **Diakonie Kempten Allgäu e. V.**, Sedanstr. 4 a, 88161 Lindenberg
Lindenberg: Tel.: (08381) 4886120, **Lindau:** (08382) 22012
Fax: 08381-4886129
Spz.westallgaeu@diakonie-kempten.de www.diakonie-kempten.de

Angebot **Sozialpsychiatrische Tagesstätte** für psychisch Kranke
Ambulant Betreutes Wohnen
Sozialpsychiatrischer Dienst: Beratung und Begleitung für Menschen mit psychischen Erkrankungen, sowie deren Angehörige
Außensprechstunde in Lindau, Cramergasse 17, n. Vereinbarung

Studieren mit Kind Info s. Schwangerschaftsberatung S. 27, 28
Studentenwerk der FH oder Uni

Suchtberatung siehe Caritas-Verband S. 12

Tagespflege siehe Kinderbetreuung S. 19

Unterhaltsvorschuss siehe Landratsamt, Jugendamt S. 22

Unternehmen Chance GmbH

Kontakt **Lindau:** Von-Behring-Str. 6 - 8, 88131 Lindau
Tel.: (08382) 989698-0, Fax: (08382) 989698-17
info@unternehmen-chance.de, www.unternehmen-chance.de
Mo-Fr 9:00 – 12:30 Uhr, 13:30 – 18:00 Uhr; Sa 9:00 – 12:00 Uhr

Angebot **Kaufhaus:** neuwertige und gebrauchte Waren wie Möbel, Geschirr, Vasen, Bücher, Kleinelektronikgeräte, Kindersachen u.v.m.
Dienstleistungen: Entsorgungen, Räumungen, kleinere Umzüge

Offene Werkstätten:

Zentrum für handwerkliche und soziale Begegnung:

Schreinerei/Schneiderei/Polsterei/Fahrradwerkstatt

| | | |
|------------------|---------|-------------------------------------|
| Schreinerei | Mo – Fr | 9:00 – 12:30 Uhr |
| | Di + Do | 13:30 – 18:00 Uhr |
| Schneiderei | Mo – Do | 9:00 – 12:30 Uhr |
| | Di | 13:30 – 17:00 Uhr |
| Fahrradwerkstatt | Mo – Fr | 9:00 – 12:30 Uhr, 13:30 – 15:00 Uhr |
| Polsterei: | Di, Mi | 9:00 – 12:30 Uhr, 13:30 – 16:00 Uhr |

Kontakt **Lindenberg, Kaufhaus:** Glasbühlstr. 28, 88161 Lindenberg
Tel.: (08381) 889863-0, Fax: (08381) 889863-9
Mo-Fr 9:00 – 12:30 Uhr, 13:30 – 18:00 Uhr; Sa 9:00 – 12:00 Uhr
lindenberg@unternehmen-chance.de, www.unternehmen-chance.de

Angebot **Kaufhaus:** neuwertige und gebrauchte Waren wie Möbel, Geschirr, Vasen, Bücher, Kleinelektronikgeräte, Kindersachen u.v.m.

Kontakt **Lindenberg, WERTstatt:** Glasbühlstr. 28, 88161 Lindenberg
Tel.: (08381) 889928-3
WERTstatt Mo – Fr 9:00 – 12:30 Uhr
Di, Do 13:30 – 18:00 Uhr
Polsterei Mo, Do, Fr 9:00 – 12:30 Uhr

Vaterschaft siehe Jugendamt S. 22, genetische Beratung S. 15

Wohngeld siehe Landratsamt S. 22

Zwillinge siehe auch Mehrlinge S. 24

Kontakt **Zwillingstammtisch „Wangen“**
Elke Kegel-Mühl, Tel.: (07528) 6557, Fax: (07528) 975439
rudolf.kegel@t-online.de oder
Martina Zwetti, Hangnachstr. 4, 88138 Sigmarszell
Tel.: (08382) 75328

Angebot Zwillingstammtisch Termine unter 07528/6557

