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	23
	Agentur für Arbeit	8
	Allein Erziehende	8
	Arbeitsgericht	8
B	Baby- und Kinderakupunktur Shônishin	18
	Babymassage	8
	Babyschwimmen	8
	Babysitter	21
	Bayerisches Landeserziehungsgeld	13
	Bayerisches Rotes Kreuz	9
	Behinderung	10
	Beistandschaft	24
	Betreuungsgeld	13
	Birthlight ™ – Yoga für Schwangere	10
C	Caritas	11 – 12
D	Dorfhelferinnen	12
E	Elterngeld	13
	Ernährungsberatung	13
	Erste Hilfe	13
	Erste Hilfe am Kind	9
	„Erste Schritte" ins Familienleben	13
	Erziehungsberatungsstelle	27
	Erziehungsgeld	13
F	Familienerholung	11
	Familienpflege	14
	Familienzentrum minimaxi	14
	Frauenärzte	6 – 7
	Frauen in Not	14
	Frühförderung	15
G	Geburtsvorbereitung	16
	Genetische Beratung	15
	Gesundheitsamt	24
	Gewerbeaufsicht	15
	Gleichstellungsstelle	24
	Grundsicherung	23
	Günstige Mahlzeiten	15
H	Hebammen	16 – 19
	Heilpädagogik	19
J	Jobcenter (Arbeitsgemeinschaft für Beschäftigung und Grundsicherung)	20
	Jugendamt	23
	Jugendbeauftragte	20

K	Kinder und Jugendärzte	Seite 4
	Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten	5
	Kinderbetreuung	20
	Kindergeld	8
	Kinderschutzbund	21
	Kleiderladen	9, 21, 29
	Krankenhäuser	22
	Kuren	11
L	Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“	28
	Landratsamt	22
	Lindauer Tafel/Caritas-Laden	11
	Lindenberger Tafel/Caritas-Laden	11
M	Medikamentenberatung	24
	Mehrgenerationenhaus Treffpunkt Zech e.V.	25
	Mehrlinge	25
	Mittagstisch des Caritasverbandes Lindau	11
	Musikgarten	25
	Mutter-Kind-Gruppen: Schwimmen, Turnen	26
	Mutterschaftsgeld	26
	Mutterschutz	15
N	Nachbarschaftshilfe	25 ,26
P	Polizei	26
	Pränatale Diagnostik	26
	Psychologische Beratungsstelle	27
	Psychotherapie für Kinder und Jugendliche	5
S	Schreibaby	27
	Schuldnerberatung	23
	Schwangerenberatung	28
	Schwangerschaftsgymnastik	29
	Second-Hand	9, 21, 29
	Soziale Beratungsdienste	22
	Selbsthilfegruppen	29
	Sozialhilfe	23
	Sozialpsychiatrisches Zentrum Westallgäu	29
	Studieren mit Kind	29
	Suchtberatung	12
T	Tagespflege	20
U	Unterhaltsvorschuss	24
	Unternehmen Chance GmbH	30
V	Vaterschaft	31
W	Wohngeld	23
Z	Zwillinge	31

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 Mo – Fr 7:00 – 12:30, Mo, Di, Do 15:00 – 17:30, Fr 7:00 – 14:30 Uhr
Angebot	Allg. med. Beratung, Pflege des Kindes, Ernährungsberatung, Impfberatung, Krankheitsvorbeugung, Vorsorgeuntersuchungen, Ultraschall der Hüfte und des Bauches/der Nieren, Allergietest, Lungenfunktionsuntersuchungen, Hörtest, spezielle Blutbilduntersuchungen
Kontakt	**Tilo Möbus, Facharzt für Kinderheilkunde und Jugendmedizin, Homöopathie** Hochgratstr. 39, 88145 Maria-Thann Tel.: (08385) 921644, Fax: (08385) 9213681 Sprechzeit nach Vereinbarung praxisgeburtundleben@t-online.de, www.praxis-geburt-und-leben.de
Angebot	Vorsorgeuntersuchungen ab U2, Hausbesuche, Homöopathie, natürliche Heilverfahren, Sonographie
Kontakt	**Sebastian Spier, Praxis für Kinder- und Jugendmedizin** Holdereggenstr. 1, 88131 Lindau Tel.: (08382) 5759, Fax: (08382) 280939 praxisspier@t-online.de, www.praxisspier.de Mo – Fr 8:30 – 12:00 Uhr, Mo, Di, Mi 15:00 – 18:00 Uhr, Fr 15:00 – 17:00
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, 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
Kontakt	**Gemeinschaftspraxis Janusz Lipinski, Kirsten Mende, Dr. med. Susanne Kirtscher, Kinder- und Jugendärzte** Belegärzte der Rotkreuzklinik Lindenberg gemeinnützige GmbH Bismarckstr. 9, 88161 Lindenberg Tel.: (08381) 1222, Fax: (08381) 2689 Mo – Fr 8:00 – 12:30, 14:30 – 18:00 Uhr und nach Vereinbarung
Angebot	Allergologie, Asthmaschulung, ADHS, Sonographie, Entwicklungsneurologie, Neurodermitisschulung

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 Jugendlichen-Psychotherapeutin**
Ludwigstraße 11, 88131 Lindau
Tel.: (08382) 2776270, Termine nach Vereinbarung

Angebot Analytische und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie für Kinder und Jugendliche, einzeln und in Gruppen mit begleitenden Elterngesprächen, Therapie und Beratung. Emotionale Schwierigkeiten, wie übermäßige Traurigkeit, Schlafstörungen, Unruhe, Verschlossenheit, Einzelgängertum, Ängste, Lernprobleme, Verhaltensauffälligkeiten wie unkontrollierte Aggressionen, Konfliktvermeidung usw. können tiefer liegende Ursachen haben, die eine Psychotherapie notwendig machen.

Kontakt **Praxis Michael Blechert, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie**
Bahnhofstr. 8, 88161 Lindenberg
Haubensteigweg 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** Holdereggenstr. 1, 88131 Lindau www.dr-boockmann.de Tel.: (08382) 24988, Sprechzeiten täglich nach Vereinbarung
Angebot	Schwangerschaftsvorsorge, Ersttrimester-Screening, Hormontherapie, Verhütungsberatung, Krebsvorsorge und –nachsorge, ambulante und stationäre Operationen in der Asklepios Klinik Lindau
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 Mo und Mi 15:00 – 19:00 Uhr
Angebot	Schwangerschaftsbetreuung, Ersttrimesterscreening (Nackentransparenzmessung) , 4-D-Ultraschall (Babyfernsehen), 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 und Dr. med. Konstanze Ander-Mehnert (Angest.)** **Fachärzte für Frauenheilkunde und Geburtshilfe** Marktstr. 7, 88161 Lindenberg Tel.: (08381) 8898150, Fax: (08381) 941161, www.pro-frau.de
Kontakt	**Frau Dr. med. Zink:** Sprechzeiten nach Vereinbarung
Angebot	Schwangerschaftsbetreuung, Belegärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe in der Asklepios Klinik Lindau, TCM und Akupunktur
Kontakt	**Frau Dr. med. Weil-Dehaut:** Sprechzeiten nach Vereinbarung
Angebot	Zytologie, Beratung und Betreuung von Schwangeren, Vorsorgeuntersuchungen, Nachsorgen, Hormonberatung
Kontakt	**Frau Dr. med. Ander-Mehnert:** Sprechzeiten nach Vereinbarung
Angebot	Beratung und Betreuung von Schwangeren, Vorsorgeuntersuchungen, Nachsorgen, Mädchensprechstunde

Kontakt	**Frauenarztpraxis Dr. med. Franciska Franck und Joachim Zimmermann** Halbinselstr. 37, 88142 Wasserburg Tel.: (08382) 997224, Fax: (08382) 997226, info@fuer-frau.de, 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 Stoffwechsel-therapie, Präventions- und Ernährungsmedizin
Kontakt	**MVZ Tettnang** **Dr. med. Maren Münster, Iveta Taube** **Fachärzte für Frauenheilkunde und Geburtshilfe** **Fachärztin für Endokrinologie und Reproduktionsmedizin** Hemigkofener Str. 18, 88079 Kressbronn a. B. Tel.: (07543) 7898, Fax: (07543) 54803 info@gyn-schmidt.de, www.gyn-schmidt.de Mo – Fr 8:00 – 12:00 und 14:30 – 18:00 Uhr außer Donnerstagnachmittag und nach Vereinbarung
Angebot	Mutterschaftsvorsorge, Hormondiagnostik und -therapie, Kinder-wunschbehandlung, Ersttrimester-Screening, Doppler Ultraschall, 4-D-Ultraschall, Kindergynäkologie, Inkontinenzdiagnostik und –therapie, Krebsvor- und -nachsorge
Kontakt	**Praxisgemeinschaft Dr. med. Johannes Düweling und Dr. med. Alexander Sochor** Wassertorstr. 16, 88316 Isny Tel.: (07562) 2007, Fax: (07562) 8409, info@gyn-isny.de Sprechstunde täglich nach Vereinbarung
Angebot	Fachärztliche gynäkologische u. geburtshilfliche Beratung, Diagnos-tik, 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 Sprechstunde nach Vereinbarung
Angebot	Mädchensprechstunde, Ersttrimester-Screening (NT-Messung), Kin-derwunschberatung, Sexualberatung, Schwangerschaftsvorsorge

Adoptionen siehe Landratsamt, Jugendamt S. 23

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.: (030) 695978-6, Fax: (030) 695978-77
kontakt@vamv.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

Baby- und Kinderakupunktur Shônishin s. S. 18

Babymassage bei Hebammen und Physiotherapeuten zu erfragen

Babyschwimmen auch bei den Hebammen zu erfragen ab S. 16, siehe auch Rotkreuzklinik Lindenberg S. 22

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. 21

Bayerisches Rotes Kreuz

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

Angebot Vermittlung von **Haushaltshilfen** vor und nach der Geburt
Tel.: (08382) 2770-35, Frau Hostenkamp

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: Frau Übelher
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: Frau Übelher
Öffnungszeiten: Mo – Fr 10:00 – 17:00 Uhr
Baby- und Kinderbekleidung, 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, 13:00 – 17:00, Fr 8:00 – 12:00 Uhr

Angebot **Lindenberg:** Löwenstr. 4, 88161 Lindenberg i. Allgäu
Tel.: (08382) 2770-14 Ansprechpartnerin: Frau Übelher
Mo – Sa 9:00 – 12:00, 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, 13:00 – 17:00, Fr 8:00 – 12:00 Uhr

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

Kontakt **St. Gallus-Hilfe für behinderte Menschen gGmbH**
Ambulante Dienste
Fischergasse 9, 88131 Lindau
Tel.: (08382) 2739569, Fax: (08382) 2739754
adl@st.gallus-hilfe.de

Angebot **Familienunterstützender Dienst**
Familien, in denen behinderte Kinder oder Erwachsene leben, erhalten Beratung und Unterstützungsmöglichkeiten.
Unterstützung im Alltag für alle Menschen mit einer Behinderung: Ambulant betreutes Wohnen, Dienstleistungen im Rahmen des persönlichen Budgets

Beistandschaft siehe Landratsamt, Jugendamt S. 24

Birthlight™

Kontakt **Heilinsel Lindau - Maiana M. Riethausen**
Maximilianstr. 52, 88131 Lindau (Postgebäude 3. OG)
Tel.: (08382) 9431193
maiana@heilinsel-lindau.de, www.heilinsel-lindau.de

Angebot Birthlight™, Yoga für Schwangere, Rückbildungs- und Baby-Yoga, SMART-Kleinkindyoga, Geburtsvorbereitung für Paare, regelmäßiges Kursangebot

Caritas

Kontakt **Caritasverband Lindau**
Fischergasse 14, 88131 Lindau
Tel.: (08382) 94867, Fax: (08382) 948699
mail@caritas-lindau.de, www.caritas-lindau.de

Kontakt **Fachdienst für Sozial- und Lebensfragen**
Tel.: (08382) 948682, Fax: (08382) 948699
Offene Sprechzeiten in
Lindau: Di 14:00 – 17:00, Do 9:00 – 12:00 Uhr
Lindenberg: Mi 9:00 Uhr – 11:30 Uhr und nach Vereinbarung

Angebot Beratungs-, Clearing- und Vermittlungsstelle bei persönlichen, sozialen und finanziellen Problemlagen; Informationen zu **Mutter-Kind-Gruppen** sind über die katholischen Pfarrämter zu erfragen.

Kontakt **Kurberatung**
Tel.: (08382) 94867, Fax: (08382) 948699
susanne.rief@caritas-lindau.de
Mo – Fr 8:00 – 12:00, Di 14:00 – 17:00 Uhr und nach Vereinbarung

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

Kontakt **Lindauer Tafel/Caritas-Laden**
Freihofstr. 5, 88131 Lindau, Tel.: (08382) 948694

Angebot **Lebensmittel** für alle Menschen, die nicht viel Geld zur Verfügung haben. Mo, Di, Do, Fr und Sa 10:30 – 12:00, Mi 14:00 – 15.30 Uhr
Berechtigungsscheine Di 14:00 – 17.00, Do 9:00 – 12:00 Uhr beim Caritasverband Lindau, Tel.: (08382) 948694

Kontakt **Lindenberger Tafel/Caritas-Laden**
Weinstr. 1, 88161 Lindenberg, Tel.: (08382) 948694

Angebot **Lebensmittel** für alle Menschen, die nicht viel Geld zur Verfügung haben. Mo, Di, Do, Fr 10:30 – 12:00, 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

Mittagstisch des Caritasverbandes Lindau

Kontakt **Lindau:** Wintergarten des Evang. Hospitals, Schmiedgasse 18 gegenüber der Stephanskirche und dem Bauernmarkt
Lindenberg: Cafeteria des Seniorenzentrums St. Martin, Färberstraße 24, 88161 Lindenberg
Tel.: (08382) 948694; jeden Samstag von 11:30 – 13:00 Uhr
vom ersten Samstag im Oktober bis zum letzten Samstag im März

Angebot Eintopfgericht für Alle, die gerne in angenehmer Atmosphäre gut u. preisgünstig essen. Begegnung, Austausch, Knüpfen von Kontakten

Caritasverband für die Diözese Augsburg

Kontakt **Suchtfachambulanz Lindau**
Fischergasse 14, 88131 Lindau
Tel.: (08382) 948688, Fax: (08382) 948687
suchtfachambulanz.lindau@caritas-augsburg.de
Öffnungszeiten: Mo – Fr 8:00 – 11:30 Uhr
Terminvereinbarung telefonisch

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 – Fr 8:00 – 12:00 und 13:00 – 17:00 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:
Mo, Di, Mi, Do, Fr: 8:00 – 12:00 Uhr
Allgemeine Auskünfte:
Geburtstag des Kindes: 01. bis 15. eines Monats:
Tel.: (0821) 57 09 – 32 02, Fax: (0821) 5709-9001
Geburtstag des Kindes: 16. bis 31. eines Monats:
Tel.: (0821) 5709 – 32 41, Fax: (0821) 5709-9001

Angebot Beratung und Information zum Elterngeld, zum Betreuungsgeld und dem Bayerischen Landeserziehungsgeld. Antragsformulare können zusammen mit der Geburtsurkunde beim Standesamt abholt werden bzw. unter www.zbfs.bayern.de heruntergeladen werden.
Anträge können zudem online gestellt werden:

Elterngeld:	www.elterngeld.bayern.de
Landeserziehungsgeld:	www.erziehungsgeld.bayern.de
Betreuungsgeld:	www.betreuungsgeld.bayern.de

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 des bayerischen Landesverbandes des Katholischen Deutschen Frauenbundes e.V.**

Familienpflege – Station Lindau & Landkreis:
Frau Sonja Heilig, Einsatzleitung
Tel.: (07528) 9758787, Fax: (07528) 9758788
lindau@familienpflegewerk.de, www.familienpflegewerk.de

Angebot Familien- und Haushaltshilfe bei Krankenhaus- und Kuraufenthalt, Schwangerschaft und Geburt und bei schweren Erkrankungen, Haushaltsorganisationstraining, Betreuungsleistungen bei Kindern mit Behinderung, stundenweise Betreuung älterer Menschen (Verhinderungspflege etc.)

Familienzentrum minimaxi e.V.

Kontakt **Familienzentrum minimaxi e.V.**
Köchlinstraße 46a, 88131 Lindau
Tel.: (08382) 3690 Di – Do 9:00 – 12:00 Uhr
info@minimaxi-lindau.de, www.minimaxi-lindau.de

Angebot In zwei staatl. anerkannten **Krippengruppen** werden Kleinkinder im Alter zwischen ca. 1 – 3 Jahren von Mo – Fr von 7:30 – 17:00 Uhr betreut. Im offenen Familientreff finden Treffpunkte für Eltern, das „Eltern-Forum" (Gesprächsrunde für Eltern), Infos rund um das Thema Erziehung, gemeinsame Aktionen und Freizeiten und viele unterschiedliche Kurse für Eltern statt (Pekip, Musikmäuse, Stillberatung, Backkurse, usw.)

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

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, hans-werner.schmid@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
Mo – Do 8:00 – 12:00 Uhr und Anrufbeantworter

Angebot Pädagogische (Heil-, Sozial- und Sonderpädagogik) und medizinische (Physiotherapie, Logopädie, Ergotherapie) Förderung von Kindern ab Geburt bis Einschulung mit Entwicklungsverzögerung und/oder drohender Behinderung.
Beratung der Eltern, Fachberatung an Kindertagesstätten, Inklusionsfachdienst an Kindertagesstätten

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, 13:30 – 15:15, 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. 24

Günstige Mahlzeiten siehe auch Caritas S. 11, Treffpunkt Zech S. 25

Hebammen im unteren Landkreis

Kontakt **Lindauer Hebammengemeinschaft Hagn / Boschert**
Praxis im Alten Rathaus - Lindau/Oberreitnau
Bodenseestraße 13, 88131 Lindau
Tel. 08382/2738050
info@lindauer-hebammen.de, www.lindauer-hebammen.de
Elisabeth Hagn Tel. (08382) 9895432, Mobil 0170/2939563
Linda Boschert Tel. (08382) 2754966, Mobil 0160/6022704
Claudia Hagn Tel. 08382/4855, Mobil 0173/7905290

Angebot: Schwangerenvorsorge, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden und zur Geburtsvorbereitung durch Homöopathie, Akupressur, K-Taping, Massagen, Geburtsvorbereitungskurs, Geburtsvorbereitende Paarkurse am Wochenende, Schwangerenschwimmen (im Limare), Rückbildungsgymnastik, Rückbildungsschwimmen/Aquafit (im Limare), Babymassage, Hausbesuche im Wochenbett, Stillbegleitung, Ernährungsberatung, Beikost Begleitung bis zum Ende der Stillzeit.

Kontakt **Meike Sigel**
Am Emersberg 17, Oberreitnau, 88131 Lindau
Tel.: (08382) 21124

Angebot Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Wochenbettbetreuung im Landkreis Lindau, Hilfe bei Stillproblemen, Stillberatung, Homöopathie, Aromatherapie, Beleghebamme in der Klinik Tettnang

---

Kontakt **Daniela Holderried**
Wangen, Mobil: (0172) 8393387

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 Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgymnastik, Stillberatung, Hausbesuche, Geburtshilfe in der Asklepios Klinik Lindau

---

Kontakt **Hebammen-Praxis Gabi Romaniuk**
Halbinselstr. 40a, 88142 Wasserburg
Tel.: (08382) 750476 Termine nach Vereinbarung
Gabi Romaniuk – privat: (08382) 26201

Angebot Geburtsvorbereitungskurse, Schwangerenvorsorge, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Wochenbettbesuche, Hilfe bei Stillfragen, Baby-Massage-Kurse, Rückbildungskurse (Lisa Bernhard-Preis), Geschwisterchenkurse, Ernährungsberatung (Birgit Dietlein-Rauschenbach), Information Elternzeit – Elterngeld (Anwaltskanzlei Willhöft), Yoga für Mütter und Kinder (Susanne Grasekamp), Zwergenmusik (Susanne Grasekamp, Tel. (0176) 35849127), PEKiP mit Jutta

Hebammen im oberen Landkreis

Kontakt **Hebammenpraxis Brunhilde Bergmann**, Familienhebamme
Hauptstr. 40, 88167 Grünenbach
Tel.: (08383) 665, Fax: (08383) 921738, Mobil: (0171) 4342318
Telefonische Sprechstunde: wochentags von 8:00 – 9:00 Uhr

Angebot Schwangerschaftsvorsorge, Begleitung bei Schwangerschaftsbeschwerden, Geburtsvorbereitung (auch für Paare), Hilfe bei Fehlgeburt, Traumafachberatung, Wochenbettbetreuung, Rückbildungsgymnastik, Babymassage nach Leboyer

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 Schwangerenvorsorge, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Geburtsvorbereitung, Hilfe bei Fehlgeburten, Hausgeburtshilfe, Geburtshilfe in der Hebammenpraxis, Wochenbettbetreuung, emotionale Begleitung nach traumatisierenden Erfahrungen für Mutter, Vater und Kind, craniosacrale Körperarbeit, Homöopathie

Kontakt **Hebammenpraxis rundum** Marktstr. 7, 88161 Lindenberg
Susanne Schäffauer, Hebamme Tel.: (08381) 2448
Christina Epp, Beleghebamme Lindau Tel.: (08381) 3425
Marion Baldauf, Beleghebamme Lindau Tel.: (08381) 8899441
Manuela Sauter, Beleghebamme Lindau Tel.: (08381) 8899441
Kursanmeldung online: www.hebammen-lindenberg.de
info@hebammen-lindenberg.de

Angebot Beratung in der Schwangerschaft und Stillzeit, Schwangerenvorsorge im Wechsel zu Arzt/Ärztin, Wochenbettnachsorge zu Hause, Yoga-Kurs (Kursleiterin Monika Stadler), Rückbildungsgymnastik, Säuglingspflegeabend, Baby-Massage, Baby-Schwimmen im Aquaria Oberstaufen, B(r)eikost-Info, Akupunktur oder Tapes (K-Taping) bei Schwangerschaftsbeschwerden, Spielraum für Eltern-Babygruppen ab dem 7. Lebensmonat, Beratung bei Regulationsstörungen von Babys

Kontakt	**Marianne Knödler** Jägerstr. 30, 88161 Lindenberg Tel.: (08381) 84471, marianne.knoedler@gmx.de
Angebot	Schwangerschaftsberatung, Schwangerschaftsvorsorge, Nachsorge im Wochenbett, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Homöopathie für Mutter und Kind, Beleghebamme Klinik OA Immenstadt
Kontakt	**Ursula Weber**, freiberufliche Hebamme, Familienhebamme Hauptstr. 16 a, 88167 Stiefenhofen Tel.: (08383) 922800, weber.ue@web.de
Angebot	Zusatzausbildung zur Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe. Schwangerschaftsbegleitung und Wochenbettbetreuung mit Schwerpunkt Bindungsförderung von Eltern und Baby, Einrichtung einer Schreibabyambulanz in Stiefenhofen, Kurse für bindungsfördernde Schmetterlings-Babymassage nach Dr. Eva Reich
Kontakt	**Monika van Rijn** Am Brühl 5, 88171 Weiler –Simmerberg Tel.: (08384) 8236770, hebammemonika@web.de
Angebot	Schwangerenvorsorge, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Geburtsvorbereitungskurs, Wochenbettbetreuung
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
Angebot	Geburtsvorbereitung / im Wasser / für Paare, Hausbesuche, Akupunktur zur Geburtsvorbereitung und bei Beschwerden, **Shônishin - japanische Baby- und Kinderakupunktur**: Akupunktur ganz ohne pieksen bei Schreibabys, KISS Kinder/Symetriestörungen, Schlafstörungen, Allergien, Neurodermitis, Bettnässen, ADS/ADHS, chron. Bronchitis, Mittelohrentzündungen, Säuglingspflege, Ernährungsberatung für Mutti und Baby, Rückbildungsgymnastik, Babymassage, Babyschwimmen, Stillgruppe, Stillberatung, Vorsorge, Homöopathiekurse, Dinner for two: Ernährungsberatung und Vorbeugung von Mangelerscheinungen in der Schwangerschaft und während der Stillzeit, Aquafitness

Hebammen – in den Nachbarlandkreisen

Kontakt **Die Hebammen**
Wangener Hebammenpraxis am Klosterberg und
Wangener Kreißsaalteam an der OSK
Praxis: Klosterbergstr. 20 A, 88239 Wangen
Kreißsaal: Oberschwabenklinik Wangen,
Am Engelberg 29, 88239 Wangen
Tel.: (07522) 961432 Kreißsaal Durchwahl in der OSK Wangen
Tel.: (0163) 6055872 Anrufbeantworter für Kursanmeldungen und weitere Fragen.
info@hebammen-wangen.de, www.diehebammen-wangen.de

Angebot **Praxis:** Vorsorge, Hilfe bei Beschwerden in der Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung, Säuglingspflege, Akupunktur zur Geburtsvorbereitung und bei Beschwerden, Wassergymnastik, Geburtsvorbereitung im Wasser
Klinik: Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr Vorstellung der Wochenstation und Kreißsaal, Beratung bei Schwangerschaftsbeschwerden, Begleitung während der Geburt, Wochenbettbesuche in der Klinik
Nach der Geburt: Wochenbettbetreuung, Beratung während der Stillzeit, Rückbildungskurse (07522) 961437; Babymassage (07522) 3664; Babyschwimmen (07522) 961437; Mutter-Kind-Gruppen (07522) 913311; **Musikgarten** für Babys (07522) 771177

Kontakt **Annemarie Haug**
Praßbergstr. 40, 88239 Wangen, Tel.: (07522) 8763

Angebot Hebammensprechstunde, Begleitung und Beratung rund um Schwangerschaft, Geburt und frühe Elternzeit, Schwangerenvorsorge, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Wochenbettbetreuung und Stillberatung

---

Kontakt **Daniela Holderried**
Wangen, 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. 23

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, ALGII, 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, 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
kinderbetreuung@landkreis-lindau.de
Sprechzeiten: Mo – Do 9:00 – 12:00 Uhr

Angebot Auskünfte über Kinderbetreuungseinrichtungen und -angebote

Tagespflegevermittlungsstellen im Landkreis Lindau

Kontakt **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
Tel.: (08381) 4436, Mobil: 0172/7295096
kindertagespflege-lindenberg@t-online.de
Sprechzeiten: Mo und Do 8:00 – 12:00 Uhr
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 8:30 – 12:30 Uhr
ksb-lindau@gmx.de, www.kinderschutzbund-lindau.de

Angebot **Babysittervermittlung** für Kinder jeden Alters sowie Familienhilfe: Angelika Bihl (08382) 8108, **Familienhilfe**: Ute Kähler (08389) 497
Ferienbetreuung, **Elternkurse** „Starke Eltern – Starke Kinder®“: Karin Eigler (0151) 61481212, Kathrin Schnegans (0176) 21633629
Fachberatung **Kindertagespflege:** Susanne Schnell (08382) 3706, Mo und Do 8:00 – 12:30 Uhr
Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit, Säuglingsernährung, Babys erster Brei, Ernährung für Kinder aller Altersgruppen, Stillberaterin AFS, Tragetuchkursleiterin Lana: Frau Birgit Dietlein-Rauschenbach (0171) 2798154, Apothekerin

Weitere Angebote: Betreuter 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, Mi 8:00 – 12:00 und 15:00 – 17:00 Uhr
kinderschutzbund-lindenberg@t-online.de
www.kinderschutzbund-lindenberg.de

Angebot Familienbegleitung/Neugebor(g)en, begleiteter Umgang, Mädchengruppe „Trau Dich!“, Jungengruppe „Jungs, macht mit!“, **Babysitterservice** (Babysitter-/Leihgroßelternvermittlung, Babysitterausbildung), Elternkurs „Starke Eltern – Starke Kinder®“, Ferienspaß ohne Grenzen (3 Tage in den Sommerferien), Spiel- und Krabbelgruppen, Spieltreff (mit Stadtrallye, Straßenkick usw.), Kindertagespflegevermittlung, Kinderwerkstatt (Basteln, Seidenmalen, Töpfern), Spieleanhänger, Rockzipfelgruppe usw.
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, 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. Andreas Thurnher
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 währen der Schwangerschaft, individuelle und familienfreundliche Geburtshilfe, Wassergeburten, kinderärztliche Betreuung, Phototherapie bei Neugeborenengelbsucht, 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. 28

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 und Mi 14:00 – 17:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Kontakt **Soziale Beratungsdienste (Schwangerenberatung** S. 28**)**
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	**Schuldnerberatung** Tel.: (08382) 270-454, Fax (08382) 270-294 Termine nach Vereinbarung, regina.jung@landkreis-lindau.de
Angebot	Kostenlose Beratung und Unterstützung bei der Klärung Ihrer finanziellen Situation, Beratung beim überlegten Umgang mit Geld und Konsum (mittels Haushaltsbuch), Unterstützung bei der Kontaktaufnahme mit Gläubigern, bei Bedarf Vermittlung an Rechtsanwälte und weitere Beratungsdienste, Hilfe zur Selbsthilfe
Kontakt	**Sozialhilfe, Grundsicherung und Wohngeld** Tel.: (08382) 270-422 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.20)
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) 270-194 • 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, Sigmarszell, Weißensberg: Tel.: (08382) 270-188

Angebot	**Adoptionen**: Tel.: (08382) 270-191 **Kinderbetreuung** im Landkreis: Information S. 20 **Tagespflegevermittlung:** in den Räumen des Kinderschutzbundes: (S. 21) **Kostenübernahme Kindertagesstätten:** unterer Landkreis Tel.: (08382) 270-176 oder 270-184 oberer Landkreis Tel.: (08382) 270-174 oder 270-177 **Unterhaltsvorschuss:** unterer Landkreis Tel.: (08382) 270-179 oberer Landkreis Tel.: (08382) 270-177 **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** Michael Bauerdick – michael.bauerdick@landkreis-lindau.de Dr. med. Thomas Albrecht – thomas.albrecht@landkreis-lindau.de
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** Oberschwabenklinik, Krankenhaus St. Elisabeth, Elisabethenstr. 17, 88212 Ravensburg Tel.: (0751) 872799, Fax: (0751) 872798 paulus@reprotox.de, www.reprotox.de Mo – Fr 8:00 – 18:00 Uhr
Angebot	Beratung von werdenden Eltern u. a. über Auswirkungen von potentiell schädigenden Faktoren, z.B. Medikamente, Arbeitsplatz- und Umweltchemikalien auf die Fruchtbarkeit der Eltern und Entwicklung des Kindes während Schwangerschaft und Stillzeit

Mehrgenerationenhaus Treffpunkt Zech e. V.

Kontakt Leiblachstr. 8, 88131 Lindau
Tel.: (08382) 750960, Fax: (08382) 280505
info@treffpunkt-zech.de, www.leben-in-zech.de
Mo – Fr 8:00 – 15:00 Uhr

Angebot Mittagstisch für Alle: Mo + Mi ab 11:15 Uhr, Kinderbetreuung, Hilfe in allen Lebenslagen, Projekte, internationales Frauenfrühstück, Talente-Tausch, Nachbarschaftshilfe

Mehrlinge siehe auch Zwillinge, Zwillingsstammtisch S. 31

Kontakt **ABC-Club e.V.** Internationale Drillings- und Mehrlingsinitiative
Bethlehemstr. 8, 30451 Hannover
Tel.: (0511) 2151945, Fax: (0511) 2101431, 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. 19
Hebammenpraxis Romaniuk S. 17

Kontakt **Musikschule Lindau e.V.**
Holdereggenstr. 23, 88131 Lindau
Tel.: (08382) 944597
Anita Zimmermann, Musiklehrerin – Kurse in Oberreitnau
Tel.: (08382) 4334
Inna Burian – Kurse in Lindau-Aeschach
Tel.: (08382) 2798188

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**
Stadtplatz 1, 88161 Lindenberg i. Allgäu
Tel.: (08381) 891709-28, 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, Wasserburg**
Tel.: (0176) 35849127

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. 25

Kontakt **Nachbarschaftshilfe Lindau e.V.**
Heyderstr. 2, 88131 Lindau, Tel.: (08382) 5123
Kleiderladen
Kemptener Str. 10 a, 88131 Lindau
Tel.: (08382) 9110043
Di und Do 10:00 – 16:00 Uhr, Sa 10:00 – 12:00 Uhr

Angebot Abgabe von Babyausstattung, Kinderbekleidung, Kinderspielzeug, Geschirr, Bekleidung für Damen und Herren in allen Größen sowie Möbeln an bedürftige Menschen.

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. 22, Schwangerenberatung S. 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
Termine nur nach telefonischer Vereinbarung

Angebot Beratung und Therapie von Paaren, Familien und Einzelnen, Krisenintervention, Traumabewältigung, Mediation (Vermittlung bei Trennung und Scheidungsfolgen), Gruppen

Kontakt **Psychologische Beratungsstelle für Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung**
Ludwig-Kick-Str. 19 a, 88131 Lindau,
Tel.: (08382) 4190, info@ejv-lindau.de, www.ejv-lindau.de
Außenstelle in Lindenberg
Brennterwinkel 4, 88161 Lindenberg
Tel.: (08381) 3443, Termine nur nach telefonischer Vereinbarung

Angebot Hilfe bei Erziehungsfragen und -schwierigkeiten, seelischen Problemen, psychosomatischen Symptomen, Verhaltensauffälligkeiten, Leistungsproblemen, familiären Krisen, Trennung und Scheidung

Psychotherapie für Kinder und Jugendliche siehe S. 5

Schreibaby

Kontakt **Schreibaby Ambulanz**
Ludwig-Kick-Str. 19 a, 88131 Lindau
Tel.: (08382) 4190, Mobil: (01520) 8679242 – Terminvereinbarung

Angebot Beratung und Unterstützung bei Regulationsstörungen. Vorstellungsgründe könnten sein: Ein- und Durchschlafstörungen, Fütterstörungen, Chronische Unruhe, Trotz und Aggression, Klammern

Schuldnerberatung siehe Landratsamt S. 23

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, 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",** Projekt „Eltern auf Probe"

Kontakt **Pro Familia Kempten** – **Außenstelle Lindenberg**
Blumenstr. 2, 88161 Lindenberg
Tel.: (08381) 4436, Anne-Doris Roos; Fr 8:00 – 12:00 Uhr
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 (Mutterschutz, Elterngeld, Unterhalt), Beantragung Landesstiftung **„Hilfe für Mutter und Kind"**, Schwangerschaftskonfliktberatung, Familienplanung, Verhütung und Pränataldiagnostik, Begleitung der Elternschaft in den ersten drei Lebensjahren eines Kindes

---

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

Angebot Beratung und Begleitung von Frauen, Männern und Paaren während und nach der Schwangerschaft, psychosoziale Beratung bei pränataler Diagnostik und/oder bei zu erwartender Behinderung des Kindes, Informationen zu rechtlichen Regelungen und finanziellen Ansprüchen (Kindergeld, Elterngeld, Unterhalt etc.), Vermittlung von finanziellen Hilfen (bischöflicher Hilfsfond und Landesstiftung), monatliche Hebammensprechzeit

Schwangerschaftsgymnastik siehe Hebammen ab S. 16

Second-Hand siehe auch BRK S. 9, Kinderschutzbund Lindenberg S. 21

Kontakt **Zeitlos First and Secondhand, H. Geissler**
Felsgässele 3, 88131 Lindau
Tel.: (08382) 409996, Frau Bilas
Mo – Fr 9:30 – 13:00, 14:30 – 18:00, Sa 10:00 – 14:00 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
Mo, Di 10:00 – 16:00 Uhr
Do, Fr 10:00 – 12.30, 14:00 – 18:00 Uhr,
Mi, Sa 10:00 – 12:30 Uhr

Angebot Hochwertige Markenartikel, Designermode und Schwangerenbekleidung nach Anfrage

Selbsthilfegruppen bei den Sozialen Beratungsdiensten S. 22 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

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 Informationen s. Schwangerschaftsberatung S. 28, Studentenwerk der FH oder Uni

Suchtberatung siehe Caritas-Verband S. 12

Tagespflege siehe Kinderbetreuung S. 20

Unterhaltsvorschuss siehe Landratsamt, Jugendamt S. 23

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, 13:30 – 18:00, Sa 9:00 – 14:00 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, 13:30 – 15:00 Uhr
Polsterei:	Di, Mi	9:00 – 12:30, 13:30 – 16:00 Uhr

Kontakt **Lindenberg, Kaufhaus:** Weinstraße 6, 88161 Lindenberg
Tel.: (08381) 889863-0, Fax: (08381) 889863-9
Mo – Fr 9:00 – 12:30, 13:30 – 18:00, Sa 9:00 – 12:00 Uhr
kaufhaus-lindenberg@unternehmen-chance.de
Achtung: ab 05.01.2015 neuer Standort!
Glasbühlstr. 28, 88161 Lindenberg

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

Kontakt **Lindenberg, WERTstatt:** Rathausstr. 12, 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

Achtung: ab 05.01.2015 neuer Standort!
Glasbühlstr. 28, 88161 Lindenberg

Vaterschaft siehe Jugendamt S. 23, genetische Beratung S. 15

Wohngeld siehe Landratsamt S. 23

Zwillinge siehe auch Mehrlinge S. 25

Kontakt **Zwillingsstammtisch „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 Zwillingsbasar im Frühjahr und im Herbst in Haslach bei Wangen
Zwillingsstammtisch Termine unter 07528/6557

Notizen