

FRAUEN HANDBUCH

Adressen für Frauen
im Landkreis Heidenheim



Landkreis Heidenheim
Gleichstellungsbeauftragte



Herausgeberin: Susanne Dandl
Gleichstellungsbeauftragte
Landkreis Heidenheim

Redaktion: Susanne Dandl

Gestaltung Inhalt: Karin Niederführ

Gestaltung Umschlag: KMI DESIGN - Katrin Mittelstädt

Druck: Druckerei Bairle, Dischingen

Stand-Druckversion: Juli 2017
5. Auflage, vollständig
überarbeitet

Stand-Onlineversion: Februar 2018

Auflage: 1500 Stück

Erhältlich bei: Gleichstellungsbeauftragte
Landkreis Heidenheim
Felsenstraße 36
89518 Heidenheim
Telefon 07321 321-2559
s.dandl@landkreis-heidenheim.de

Aktualisierte Ausgabe im Internet:

www.landkreis-heidenheim.de
#Gleichstellung von Frauen und Männern



Liebe Leserinnen und Leser,

mit dem Frauenhandbuch bieten wir einen wichtigen Wegweiser für Frauen im Landkreis Heidenheim an – und das schon seit 1993.

Ich freue mich sehr, dass dieses Buch nun erneut in einer aktualisierten Fassung und somit bereits in fünfter Auflage vorliegt. Auf fast 170 Seiten werden, sortiert nach Themenbereichen, die Aktivitäten, Beratungsangebote und Hilfemöglichkeiten im Landkreis Heidenheim aufgeführt. So wird aus dem Frauenhandbuch ein praktischer Ratgeber für zahlreiche Lebenslagen, der die Suche nach der richtigen Anlaufstelle und der richtigen Ansprechpartnerin bzw. dem richtigen Ansprechpartner erleichtert. Eine wichtige und vor allem verlässliche Hilfestellung ist dieses Buch auch angesichts der Vielfalt an ungefilterten Informationen, die im Internet verfügbar sind. Gleichzeitig wird in diesem Wegweiser deutlich, dass das vielfältige Engagement für Frauen und deren Familien häufig von Frauen ausgeht – dieser Einsatz soll ebenfalls mehr in den Fokus gerückt werden.

Die Herausgabe des Frauenhandbuchs obliegt schon seit der ersten Auflage der Gleichstellungsbeauftragten im Landkreis Heidenheim. Deren Aufgabe ist es, die Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern zu fördern und auf die Beseitigung bestehender Nachteile hinzuwirken. Obwohl die Gleichberechtigung ein im Grundgesetz verbrieftes Recht ist, zeigt uns die Praxis noch teilweise deutliches Optimierungspotential auf. Die Arbeit der Gleichstellungsbeauftragten hat dementsprechend nach wie vor große Bedeutung und zu ihren Aufgaben gehört es auch, Orientierung zu bieten sowie Kontakte und Unterstützungsmöglichkeiten zu vermitteln. Informationen zur Arbeit der Gleichstellungsbeauftragten finden Sie ebenso wie dieses Buch im pdf-Format im Internet unter www.landkreis-heidenheim.de.

Ich hoffe, dass wir allen Leserinnen und Lesern mit diesem Frauenhandbuch den Weg zu einem passenden Angebot erleichtern können und bedanke mich an dieser Stelle gleichzeitig für das vielfältige und beeindruckende Engagement, über das dieser Ratgeber einen Überblick bietet.



Thomas Reinhardt
Landrat

Liebe Leserinnen und Leser,

bereits 1993 wurde von meiner Vorgängerin Renate Köhler das erste Frauenhandbuch herausgebracht. Darin aufgelistet war ein umfangreiches Angebot der bestehenden Frauengruppen, sozialen Einrichtungen und anderer Organisationen und damit sollte über die vielfältigen Aktivitäten, Beratungsangebote und Hilfemöglichkeiten für Frauen im Landkreis Heidenheim informiert werden.

Und obwohl sich sehr vieles in den letzten 24 Jahren verändert hat, die grundsätzliche Idee für die Herausgabe eines Handbuches extra für Frauen hat Bestand. Denn obwohl Frauen nach dem Grundgesetz gleichberechtigt sind, ist die tatsächliche Gleichstellung noch lange nicht erreicht. In vielen Bereichen haben Frauen noch das Nachsehen und die verschiedenen Lebensrealitäten von Frauen und Männern werden nicht durchgehend und bei allen politischen Entscheidungen berücksichtigt. Das belegen alle Statistiken und Auswertungen, die im Hinblick auf die Frage der Chancengleichheit erhoben und erstellt werden. Und solange dies so ist, ist eine gezielte Förderung von Frauen weiter nötig und im neuen Chancengleichheitsgesetz für Baden Württemberg für die Gemeinden und Landkreise auch vorgeschrieben. In dem gewählten Buchformat lässt es sich gut in einer Handtasche unterbringen und es lassen sich auf einen Blick die qualifizierte und engagierte Arbeit von und für Frauen aufzeigen. Neben dem reinen Informationsgehalt möchte ich damit allen Frauen auch Mut machen, selbstsicher ihre eigenen Wege zu gehen. Das umfangreiche Engagement, insbesondere auch die oft unbezahlte und unsichtbare Frauenarbeit in den Vereinen und Selbsthilfegruppen soll im Handbuch als gesellschaftstragende Arbeit öffentliche Anerkennung erhalten.

Darüber hinaus werden verschiedene Beratungs- und Hilfsangebote vorgestellt, die sich an den spezifischen Lebenslagen von Frauen orientieren. Viele der genannten Vereine und Organisationen richten sich mit ihren Angeboten aber nicht ausschließlich an Frauen sondern beziehen die Familie, Angehörige und Freunde mit ein.

Trotz aller Bemühungen um Vollständigkeit gibt es sicherlich Lücken im Adressen- und Selbstdarstellungsteil. Manche Institutionen sind vielleicht nicht bekannt und nicht alle Einrichtungen, Personen oder Gruppen wollen im Handbuch genannt werden. Ich bitte alle Einrichtungen oder Personen, die in einer Neuauflage genannt werden möchten, dies in geeigneter Form mitzuteilen.

Zusätzlich wird das Frauenhandbuch auf meiner Seite auf der Homepage des Landkreises Heidenheim veröffentlicht und in der Onlineversion steht es dann immer aktuell für alle Einwohnerinnen und Einwohner des Landkreises zur Verfügung.

Ich hoffe, dass ich mit diesem Handbuch die Zusammenarbeit und Vernetzung verschiedenster Frauengruppierungen und einzelner Frauen fördern kann und dass es die Beratungsvermittlung für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren erleichtert.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Stöbern und Schmökern in der 5. Auflage des Frauenhandbuches für den Landkreis Heidenheim.



Susanne Dandl
Gleichstellungsbeauftragte
Landkreis Heidenheim
Juli 2017

Hinweise zur Nutzung und zum Aufbau des Frauenhandbuches

Das Frauenhandbuch ist in 11 Kapitel aufgeteilt und orientiert sich an verschiedenen Lebenslagen. Das Inhaltsverzeichnis nach Themen hilft beim Auffinden der Angebote.

Innerhalb eines Kapitels sind die Angebote alphabetisch geordnet.

Im letzten Teil sind überregionale Adressen und Angebote, wichtige Telefonnummern und ein alphabetisch geordnetes Gesamtverzeichnis aufgeführt.

Viele der im Handbuch aufgeführten Organisationen und Einrichtungen richten sich nicht ausschließlich an Frauen, decken aber Lebensbereiche ab, die für Frauen eine besondere Bedeutung haben können.

Das Sekretariat der Gleichstellungsbeauftragten hat die Organisationen und Gruppen angefragt und gebeten, ihre frauenspezifischen Angebote darzustellen. Diese Selbstdarstellungen wurden soweit wie möglich übernommen. Die Gruppierungen sind selbst für die Inhalte verantwortlich. Einige Institutionen und Angebote wurden zusätzlich aufgeführt und diese Informationen orientieren sich an deren Selbstdarstellung im Internet.

Gewerbliche Angebote und freiberuflich tätige Personen wurden grundsätzlich nicht in das Frauenhandbuch aufgenommen.

Vorworte und Hinweise zur Nutzung	1
1. Arbeit und Beruf	7
2. Erwachsenenbildung, Kultur und Freizeit	29
3. Familie, Partnerschaft und besondere Lebenssituationen.....	43
4. Gesundheit, Schwangerschaft	73
5. Gewalt.....	95
6. Kirche.....	103
7. Mädchen und Jungen	115
8. Migrantinnen	123
9. Netzwerke, Beauftragte, Politik.....	135
10. Recht und Beratung	149
11. Seniorinnen.....	157
Überregionale Adressen.....	161
Telefonnummern für Notfälle	163
Glossar	165

Herz-Aktiv-Sportgruppe -Sport mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Wer seiner Herzgesundheit etwas Gutes tun möchte, findet mit Sport, der die Ausdauer langsam jedoch kontinuierlich aufbaut, einen idealen Einstieg in das Herz-Aktiv-Programm.

Der Ausdauersport stärkt das Herz-Kreislauf-System und trainiert den Herzmuskel. Außerdem bleiben die Blutgefäße elastisch und erleichtern dadurch den Blutfluss. Nicht zuletzt wird auch das Wohlbefinden gesteigert.

Sport und Bewegung ist auch nach einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder nach einem Herzinfarkt empfehlenswert. Mit unserem Bewegungsprogramm werden Betroffene den Einstieg oder Wiedereinstieg in die körperliche Aktivität leichter meistern.

Donnerstag 9:00 bis 10:00 Uhr
Leitung: Rita Austel
Voith-Sportzentrum, Budo 2,
Wilhelmstraße 200

Lungensport für COPD-Patienten am Vormittag mach mit – werd fit! Auch mit Rollstuhl oder Rollator.

Unsere Lungensportgruppen am Vormittag haben wir für schwerer erkrankte Personen eingerichtet. Patienten mit den Krankheitsbilder wie

- COPD
- interstitielle Lungenerkrankung
- Pulmonale Hypertonie

Auch sauerstoffpflichtige Teilnehmer können mit Sauerstoffflasche am Sport teilnehmen.

Die Steigerung der Lebensqualität, durch das richtige Umgehen mit reduzierter Belastbarkeit, ist das Ziel dieser Sportgruppen. Ein regelmäßiges Bewegungstraining, das dem jeweiligen Krankheitszustand angepasst ist, sollte unbedingt ein Teil der Therapie sein. Mit viel Spaß an der Bewegung wird die Übungsauswahl in Kombination mit der richtigen Atemtechnik gesteigert.

Donnerstag 9:00 bis 10:00 Uhr
Leitung: Ingrid Schrabeck
Klinikum/Gymnastikraum
Donnerstag 10:15 bis 11:15 Uhr
Leitung: Rita Austel
Voith-Sportzentrum, Budo 2

Lungensport macht fit zum Atmen -für Asthmatiker und COPD-Patienten

Chronischen Erkrankungen sind heute keine Seltenheit. In Verbindung mit Allergien stellen Sie oft eine starke körperliche Beeinträchtigung für die Betroffenen dar. Wer an einer chronisch obstruktiven Bronchitis (COPD) erkrankt ist, wird in unserer Lungensportgruppe die körperliche Belastbarkeit verbessern.

Ein regelmäßiges Bewegungstraining sollte unbedingt ein Teil der Therapie sein. Das körperliche Training, das dem jeweiligen Krankheitszustand angepasst wird, führt zu einer Senkung der Atemnot, Steigerung der Leistungsfähigkeit und Zunahme der Lebensqualität. Auch sauerstoffpflichtige Teilnehmer können mit Sauerstoffflasche am Sport teilnehmen.

Dienstag 14:30 bis 15:30 Uhr für Asthmatiker
15:45 bis 16:45 Uhr für COPD-
Patienten I
18:00 bis 19:00 Uhr für COPD-
Patienten II
Leitung: Karin Stubenvoll
Voith-Sportzentrum, Gym 1,
Wilhelmstraße 200

Parkinson-Sportgruppe -Lebensqualität erhalten

In einer bewegungstherapeutischen Gruppe können Parkinson-Patienten ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verbessern und stabilisieren. Je Früher man seine Fähigkeiten trainiert, umso besser können spätere Defizite, die durch die Erkrankung auftreten, ausgeglichen werden.

Das Ziel ist die Verbesserung der Feinmotorik, Ausdauer, Kraft, Koordination und Konzentration. Damit soll eine langsame Steigerung der Belastbarkeit für das tägliche Leben erreicht werden. Mit Spiel und Spaß Fröhlichkeit erreichen

Montag 14:45 bis 15:45 Uhr Sportgruppe I
16:00 bis 17:00 Uhr Sportgruppe II
Leitung: Pia Szecsey
Voith-Sportzentrum, Budo 2,
Wilhelmstraße 200

Sport für Diabetiker

-Aktiv werden – Bewegung ist Medizin bei Diabetes

Ein spezielles Bewegungsangebot für Typ-2-Diabetiker – über den Spaß zum Sport. Regelmäßige Bewegung unterstützt die Behandlung des Diabetes gleich in zweifacher Weise: sie fördert die Gewichtsabnahme und erhöht die Ansprechbarkeit des Gewebes auf Insulin. In der Sportgruppe findet ein regelmäßiger Erfahrungs- und Gedankenaustausch statt.

Nie hat es mehr Diabetespatienten gegeben. Eine wichtige Säule in der Therapie: Mehr körperliche Bewegung im Alltag. Ein regelmäßiges Ausdauertraining hilft und wirkt wahre Wunder.

Montag 18:30 bis 19:30 Uhr
Leitung: Gabriela Gross
Rauhbuchturnhalle, Richard-Wagner-Str. 56

Sport mit Multipler Sklerose

-Raus aus der Krankheit und dem Alltag

In einer bewegungstherapeutischen Gruppe können MS-Erkrankte ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern und stabilisieren. Je früher man seine Fähigkeiten trainiert, umso besser können spätere Defizite, die durch die Erkrankung auftreten, ausgeglichen werden.

Bewegung und Sport sind ganz besonders wichtig, um die Muskulatur und das Gleichgewicht zu trainieren. Nebenbei wirkt Sport gegen depressive Verstimmungen, verbessert das Selbstwertgefühl und steigert die Lebensfreude.

Nicht überfordern, sondern das richtige Maß finden. Langsam beginnen, angepasst an Ihre Leistungsfähigkeit, den Grad der Aktivität steigern. Mit wohl dosierten Ruhephasen den Ausgleich finden.

Dienstag 17:00 bis 18:00 Uhr (Karin Stubenvoll)
Leitung: Karin Stubenvoll
Voith-Sportzentrum, Gym 1, Wilhelmstr. 200,

Sport nach Krebs – Sport als Lebenshilfe

- Trockengymnastik -

Mit gezielter Gymnastik Leistungsfähigkeit steigern. Ein leichtes Ausdauertraining verbessert die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit und steigert das psychische Wohlbefinden. Der gemeinsame Sport stabilisiert die Psyche und verbessert das Immunsystem. Spaß und Freude bringen auch gemeinsame Erlebnisse, sie helfen soziale Kontakte und seelisches Wohlbefinden aufzubauen.

Dienstag 09:00 bis 10:00 Uhr

Donnerstag: 17:00 bis 18:00 Uhr
18:00 bis 19:00 Uhr
Leitung: Ursula Walke
Voith-Sportzentrum, Gym 1 + 2
Wilhelmstraße 200

Sport nach Krebs – Warmwassergymnastik

Gemeinsam mehr bewegen

Wasser ist das ideale Element für ein gesundheitsorientiertes Training. Mit Hilfe flexibler Sportgeräte lassen sich Kraft, allgemeine Ausdauer und der Gleichgewichtssinn trainieren.

Durch die günstigen physikalischen Eigenschaften bekommen Bewegungsabläufe im Wasser eine ganz andere Dimension als bei der Trockengymnastik. Dies wirkt sich positiv auf den ganzen Organismus aus.

Mittwoch 08:30 - 09:30 oder 10:00 - 11:00 Uhr
im wöchentlichen Wechsel
Leitung: Ursula Walke (07321 62101)
Uhrzeiten oder Termine können bei Frau Walke oder der hsb-Geschäftsstelle erfragt werden
Hallenbad beim Klinikum Heidenheim

Glossar

a.l.s.o. e.V.	9
Aktion „Freunde schaffen Freude“	31
Aktiv gegen Osteoporose	84
Aqua Jogging, Schwimmen und Wassergymnastik	84
Arbeitsgemeinschaft Inklusion	75
AWO Arbeit und Bildung	10
AWO Frauenkurse	125
AWO Integrations Sprachkurse	126
AWO Jugendmigrationsdienst	127
AWO Migrationsberatung Giengen	128
AWO Migrationsberatung Heidenheim	129
BAföG	45
Beauftragte für Chancengleichheit – Agentur f. Arbeit	11
Beauftragte für Chancengleichheit – Jobcenter	12
Beauftragte für Chancengleichheit	137
Beauftragten des Landes Baden-Württemberg	145
Behindertenbeauftragte	46
Beistandschaften, Pflegschaften, Vormundschaften	47
Beratung für Frauen in Not – Diakonisches Werk	97
Beratung für Opfer häuslicher Gewalt	98
Beratung in Fragen der Partnerschaft	48
Beratungshilfe Amtsgericht	151
Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche	49
Betreuungsverein	50
Bezirksfrauenrat der Gewerkschaft ver.di	13
bhend & hees	14
Blindenhilfe	51
Bundesarbeitsgemeinschaft der kommunalen Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten (BAG)1	38
Bürgerhaus Altes Eichamt	32
Caritas Familienpflege	52
Caritas Ost-Württemberg, Kath. Arbeitsplatzagentur	15
DGB Kreisfrauenausschuss	16
DHBW Heidenheim, Beauftragte für Chancengleichheit	139
DHBW Heidenheim, Gleichstellungsbeauftragte	140
Diakonisches Werk Sozial- und Lebensberatung	53
Donner + Partner	17
Ev. Fachschule für Sozialpädagogik	18
Eva Heidenheim	19
Evangelischer Frauenkreis - Giengen	105
Evangelischer Frauentreff - Chrischona-Gemeinschaft	106
Evangelisches Bildungswerk	33
Fachberatung für Kindertagesstätten	55
Fachberatung gegen sexuelle Gewalt	99
Familiennetzwerk	141
Frauen in der kath. Kirchengemeinde, Herbrechtingen	107
Frauen in MINT-Berufen	20
Frauen- und Kinderschutzhhaus	100
Frauenakademie Ulm VHS	34
Frauenfrühstück im Mittelrain	108
Frauenselbsthilfe nach Krebs	76
Frauenspezifische Weiterbildungsdatenbank	21
Frauentreff Ulm	56
Frühstückstreffen für Frauen - Heidenheim	109
Geriatrische Rehaklinik Giengen	78
Geriatrischer Schwerpunkt Heidenheim	79
Gleichstellungsbeauftragte Landkreis Heidenheim	142
Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung	57
Haus der Familie	35
Haus der Jugend Giengen	120
Herz-Aktiv-Sportgruppe	85
Ifis e.V.	22
IG Metall - Ortsfrauenausschuss	23
IHK Ostwürttemberg	24

Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle IBB	58
Interdisziplinäre Frühförderstelle (IFF)	59
Jugendhäuser	117
Jugendtreff Move	119
Katholische Erwachsenenbildung	36
Katholischer Frauenbund Heidenheim	111
Katholischer Frauenkreis Gerstetten	110
Katholischer Frauenkreis Steinheim	112
Kinderschutzbund	60
Kindertagespflege	62
Kliniken Heidenheim	80
Kolping-Akademie	25
Kommunalpolitikerinnen	143
Kontakt-/Infostelle für gesundheitl. Selbsthilfegruppen	81
Kontaktstelle Frau und Beruf Ostwürttemberg	26
Kreisjugendreferent	121
Kreislandfrauenverein Heidenheim	37
Kreisseniorerrat	159
Kurvermittlung, Diakonisches Werk	82
Landesarbeitsgemeinschaft der Gleichstellungsbeauftragten des Landes Baden-Württemberg	145
Landeszentrale für politische Bildung	146
Landratsamt, Fachbereich Gesundheit	83
Leihoma	63
Leistungen für Bildung und Teilhabe	64
Lungensport - macht fit zum Atmen	86
Lungensport für COPD-Patienten	85
Maria-von-Linden-Schule	27
Markt für Gebrauchtes AWO	65
Mobile Beratungsstelle Yasemin/Papatya	130
Netzwerk LSBTTIQ	66
Neue Sprachenwelt	131
Ökumenische Psychologische Beratungsstelle	67
Ökumenischer Frauenkreis Niederstotzingen	113
Parkinson-Sportgruppe	86
Pflegestützpunkt	160
Prozesskostenhilfe Amtsgericht	152
Rechtsberatung für Familien	153
Schuldnerberatung, Diakonisches Werk	155
Schuldnerberatung, Landratsamt	154
Schule für Gesundheits- und Krankenpflege Klinikum Heidenheim	28
Schwangerschaftsberatung AWO	90
Schwangerschaftsberatung Caritas	91
Sport für Diabetiker	87
Sport mit Multipler Sklerose	87
Sport nach Krebs - Trockengymnastik	88
Sport nach Krebs – Warmwassergymnastik	88
Sport nach Schlaganfall	89
Sprache kreativ	132
Stadtbibliotheken und Ortsbüchereien	38
Stadtjugendreferentin Heidenheim	122
Suchtberatungsstelle Diakonie	92
Suchtberatungsstelle für Frauen LAGAYA	93
Suchtprävention – kommunaler Suchtbeauftragter	94
Tafelladen W5	268
Treffpunkt Kloster	69
Verbraucherzentrale	156
Verein Familienzentrum Steinheim	70
Verein zur Förderung des Frauen- und Kinderschutzhauses	101
VHS Integrations Sprachkurse	133
Volkshochschulen	41
Weisser Ring	102
Weltladen, Verein Partnerschaft Dritte Welt	147
Wirtschaftliche Jugendhilfe	71
Wohngeld	72