

Angebote für 0-4 Jährige im Appenzeller Vorderland

Frühkindliche Bildung, Betreuung und Erziehung



Inhalt

● Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit	2
● Mütter und Väterberatung	3
● Pro Juventute Elternberatung frühe Kindheit	4
● Kinderbetreuung	5
● Tagesfamilien AR/AI	6
● Babysitter	7
● Krabbelgruppen	8
● Bibliothek und Buchstart	9
● Kirche für Familien	10
● Spielgruppen	11/12
● Waldspielgruppen	13
● Logopädie	14
● Heilpädagogische Früherziehung	15
● Turnen	16
● Ludothek	17
● Singen und Musizieren	18
● Angebotsverzeichnis nach Gemeinden	19/20
● Wichtige Telefonnummern	21
● Wichtige Adressen	22

Unterstützt durch die Gemeinden:

Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit

Hebammen, Gynäkologinnen/Gynäkologen, Pflegefachfrauen

Schwangerschaft

Schwangerschaftskontrollen können bei einer Gynäkologin oder einem Gynäkologen, bei einer Hebamme oder abwechselungsweise bei beiden stattfinden. Laut Krankenversicherungsgesetz dürfen auch Hausärztinnen und Hausärzte Schwangerschaftskontrollen durchführen. Die Gesundheit der werdenden Mama und des ungeborenen Kindes werden überprüft und bei Bedarf Massnahmen eingeleitet.

Geburt

Die Geburt kann in einem Spital, im Geburtshaus oder auch zu Hause stattfinden. Alle dazu nötigen Informationen bekommt das Paar vom Spital/ Geburtshaus, respektive der Hausgeburtshebamme.

Wochenbett

Nach dem Spitalaufenthalt oder nach einer Hausgeburt darf jede Frau Hausbesuche einer Hebamme oder einer Pflegefachfrau in Anspruch nehmen. Diese steht mit Rat und Tat zur Seite, z. B. bezüglich Start in die Stillzeit, Unterstützung der Rückbildungs-

prozesse, Pflege des Neugeborenen und vielem mehr.

Stillzeit

Hebammen und Stillberaterinnen bieten Stillberatungen an, wenn Fragen oder Probleme mit dem Stillen oder auch Abstillen und Zufüttern auftauchen.

Nachkontrolle

Sechs bis zehn Wochen nach der Geburt findet üblicherweise eine Nachkontrolle statt. Die Kontrolle kann bei einer Gynäkologin oder bei einem Gynäkologen oder bei der Hebamme durchgeführt werden.

Wo finde ich eine Hebamme?

→ hebammensuche.ch

→ ostschweizer-hebammen.ch

→ wochenbettbetreuung-ostschweiz.ch
(aktuell ist keine Pflegefachfrau im Vorderland tätig)

Wo finde ich eine Gynäkologin oder einen Gynäkologen?

Medizinisches Ambulatorium Heiden

→ maih.ch/angebot

Frauenarztpraxis Morris

→ frauenarztpraxis-morris.ch



Was kosten die Angebote einer Hebamme resp. einer Gynäkologin oder eines Gynäkologen?

Die obligatorische Krankenpflegeversicherung übernimmt bei Mutterschaft folgende Leistungen:

- 7 Schwangerschaftskontrollen (auf ärztliche Verordnung auch weitere Kontrollen)
- CHF 150.- für einen Geburtsvorbereitungskurs oder ein Beratungsgespräch mit der Hebamme
- Die Kosten für die Geburt im Spital, Geburtshaus oder zu Hause
- 10 Wochenbettbesuche einer Hebamme (bei Mehrlingen, Frühgeburt, Erstgebärenden und nach Kaiserschnitt: max. 16 Hausbesuche)
- 3 Stillberatungen (während der ganzen Stillzeit)
- 1 Nachkontrolle (6 bis 10 Wochen nach der Geburt)

Diese Leistungen werden aus der Grundversicherung bezahlt *ohne* Beteiligung aus der Franchise der Versicherten!

Inhalt

● Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit	2
● Mütter und Väterberatung	3
● Pro Juventute Elternberatung frühe Kindheit	4
● Kinderbetreuung	5
● Tagesfamilien AR/AI	6
● Babysitter	7
● Krabbelgruppen	8
● Bibliothek und Buchstart	9
● Kirche für Familien	10
● Spielgruppen	11/12
● Waldspielgruppen	13
● Logopädie	14
● Heilpädagogische Früherziehung	15
● Turnen	16
● Ludothek	17
● Singen und Musizieren	18
● Angebotsverzeichnis nach Gemeinden	19/20
● Wichtige Telefonnummern	21
● Wichtige Adressen	22

Unterstützt durch die Gemeinden:

Mütter und Väterberatung

Mütter- und Väterberatung in Ihrer Gemeinde

Die Mütter- und Väterberatung der Regionalstelle Ostschweiz von Pro Juventute begleitet und berät Eltern von Säuglingen und Kleinkindern im Kanton Appenzell Ausserrhoden ab der Geburt im Bereich Stillen, Ernährung, Entwicklung und Gesundheitskontrolle beim Kind bis und mit dem 5. Lebensjahr.

Heiden

Beratung auf Voranmeldung im katholischen Pfarreisaal an der Gruberstrasse oder als Hausbesuch

Grub, Wald, Rehetobel, Reute, Wolfhalden, Lutzenberg und Walzenhausen

Beratung wird als Hausbesuch auf Voranmeldung angeboten.

Die Angebote sind kostenlos und vertraulich.

→ projuventute.ch/de/stiftung/regionen/muetter-vaeter-beratung-ar



Inhalt

● Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit	2
● Mütter und Väterberatung	3
● Pro Juventute Elternberatung frühe Kindheit	4
● Kinderbetreuung	5
● Tagesfamilien AR/AI	6
● Babysitter	7
● Krabbelgruppen	8
● Bibliothek und Buchstart	9
● Kirche für Familien	10
● Spielgruppen	11/12
● Waldspielgruppen	13
● Logopädie	14
● Heilpädagogische Früherziehung	15
● Turnen	16
● Ludothek	17
● Singen und Musizieren	18
● Angebotsverzeichnis nach Gemeinden	19/20
● Wichtige Telefonnummern	21
● Wichtige Adressen	22

Unterstützt durch die Gemeinden:

Pro Juventute Elternberatung frühe Kindheit

Beratung per Telefon und Chat

Die Beraterinnen beantworten per Telefon und Chat von Montag bis Freitag jeweils abends und am Samstagmorgen Fragen, die sich um Ihren Alltag mit Babys und Kleinkindern bis zum 5. Geburtstag drehen. Die Telefon- und Chat-Beratung ist eine Kooperation mit regionalen Mütter- und Väterberatungsstellen und eine Ergänzung zum Angebot vor Ort.

Beratungsthemen:

- Stillen
- Ernährung
- Pflege
- Entwicklung
- Erziehung
- Elternschaft

Telefon und WhatsApp-Chat

Telefon: +41 44 256 77 99 (Normaltarif)
oder Web-Chat

Beratungszeiten

Montag bis Freitag 19.00 bis 22.00 Uhr
Samstag 09.00 bis 11.00 Uhr

Das Angebot ist kostenlos und vertraulich.

→ projuventute.ch/de/eltern/entwicklung-gesundheit/muetterberatung-vaeterberatung



Inhalt

● Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit	2
● Mütter und Väterberatung	3
● Pro Juventute Elternberatung frühe Kindheit	4
● Kinderbetreuung	5
● Tagesfamilien AR/AI	6
● Babysitter	7
● Krabbelgruppen	8
● Bibliothek und Buchstart	9
● Kirche für Familien	10
● Spielgruppen	11/12
● Waldspielgruppen	13
● Logopädie	14
● Heilpädagogische Früherziehung	15
● Turnen	16
● Ludothek	17
● Singen und Musizieren	18
● Angebotsverzeichnis nach Gemeinden	19/20
● Wichtige Telefonnummern	21
● Wichtige Adressen	22

Unterstützt durch die Gemeinden:

Kinderbetreuung

Kita Wirbelwind Heiden und Wolfhalden

Die Kita Wirbelwind bietet eine professionelle Betreuung für Kinder ab 3 Monaten bis zum Schuleintritt an. An den Standorten Heiden und Wolfhalden erleben die Kinder eine familiäre Atmosphäre. Die Räume sind grosszügig, hell und kindgerecht gestaltet. Die Kinder erfahren ein Umfeld, das zum Spielen und Entdecken anregt. Es gibt den Kindern Raum, um eigenen Ideen und Interessen nachzugehen. Der Tagesablauf ist auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Kinder verschiedener Altersstufen abgestimmt. Es finden auch Naturtage draussen, Spielstunden in der Turnhalle und Ausflüge statt. Die Kita in Wolfhalden befindet sich direkt neben einem Bauernhof.

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 06.30 bis 18.00 Uhr

Standorte

Kirchplatz 3, 9410 Heiden

Telefon: 071 888 88 78

Wüschbach 160, 9427 Wolfhalden

Telefon: 071 891 15 02

→ kita-wirbelwind.ch

Chinderhus Blueme Grub AR

Das Chinderhus Blueme steht jedem Kind ab 4 Monaten bis ca. 10 Jahren für die Betreuung und Verpflegung offen. Auch Kinder mit einer Beeinträchtigung sind herzlich willkommen. Kleinkinder erleben den Alltag mit wiederkehrenden Tagesstrukturen gemeinsam und lernen dabei den Umgang mit anderen. Das Kind und seine Individualität stehen dabei im Vordergrund. Für schulpflichtige Kinder bietet das Chinderhus Blueme schulergänzende Betreuung mit Mittagstisch an.

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag 07.00 bis 18:30 Uhr,
Freitag bis 17.00 Uhr

Standort

9035 Grub AR

Telefon: 071 891 39 92

→ chinderhus-blume.ch



Inhalt

● Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit	2
● Mütter und Väterberatung	3
● Pro Juventute Elternberatung frühe Kindheit	4
● Kinderbetreuung	5
● Tagesfamilien AR/AI	6
● Babysitter	7
● Krabbelgruppen	8
● Bibliothek und Buchstart	9
● Kirche für Familien	10
● Spielgruppen	11/12
● Waldspielgruppen	13
● Logopädie	14
● Heilpädagogische Früherziehung	15
● Turnen	16
● Ludothek	17
● Singen und Musizieren	18
● Angebotsverzeichnis nach Gemeinden	19/20
● Wichtige Telefonnummern	21
● Wichtige Adressen	22

Unterstützt durch die Gemeinden:

Tagesfamilien AR/AI

Der Verein Tagesfamilien AR/AI vermittelt und unterstützt familienergänzende Kinderbetreuung in Tagesfamilien in beiden Appenzeller Kantonen.

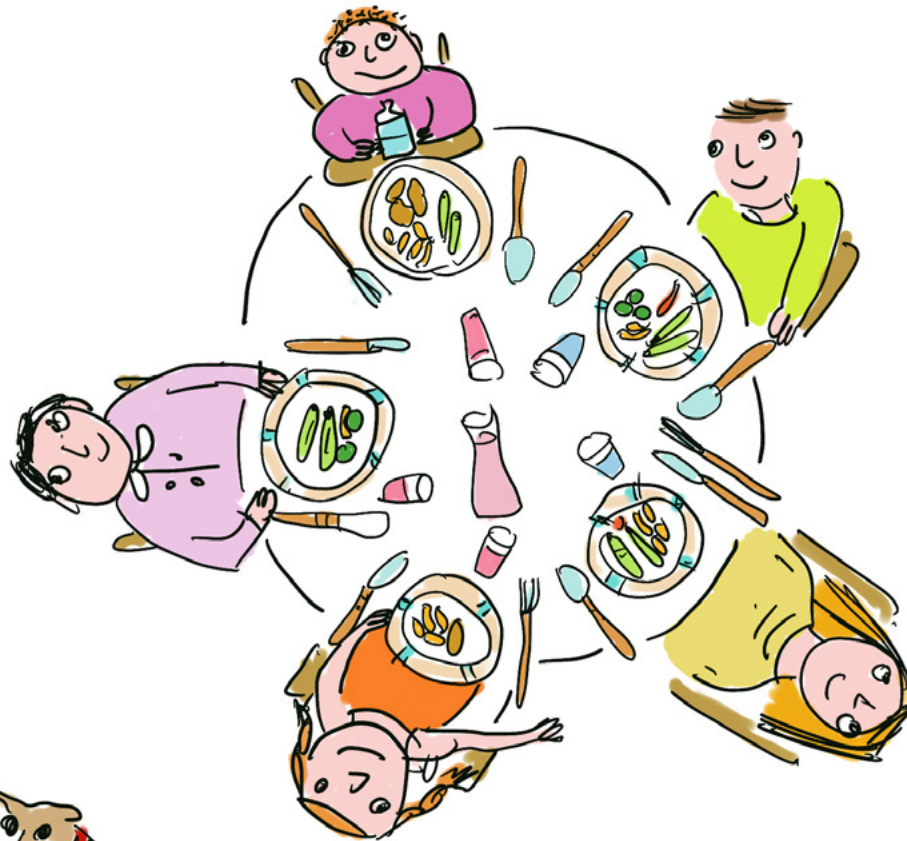
Tagesfamilien finden

Mütter und Väter, die ihr Kind einer Tagesfamilie anvertrauen wollen, können sich bei uns beraten lassen, ihre Tagesfamilie selbst wählen, die Betreuungszeit vereinbaren und sich auf vertragliche und versicherungstechnische Unterstützung verlassen.

Tagesfamilie werden

Wir suchen Tagesfamilien, die Kinder gern betreuen und ihnen ein zweites Zuhause bieten. Als Tagesfamilie erhalten Sie eine faire Entschädigung, einen Vertrag, Versicherungsschutz und fachliche Unterstützung.

→ tagesfamilien-arai.ch



Inhalt

● Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit	2
● Mütter und Väterberatung	3
● Pro Juventute Elternberatung frühe Kindheit	4
● Kinderbetreuung	5
● Tagesfamilien AR/AI	6
● Babysitter	7
● Krabbelgruppen	8
● Bibliothek und Buchstart	9
● Kirche für Familien	10
● Spielgruppen	11/12
● Waldspielgruppen	13
● Logopädie	14
● Heilpädagogische Früherziehung	15
● Turnen	16
● Ludothek	17
● Singen und Musizieren	18
● Angebotsverzeichnis nach Gemeinden	19/20
● Wichtige Telefonnummern	21
● Wichtige Adressen	22

Unterstützt durch die Gemeinden:

Babysitter

Vermittlung von Babysitterinnen und Babysittern durch die Frauengemeinschaft Obereggen

Kontakt

Denise Dörig

E-Mail: denise.doerig@gmx.ch

Vermittlerliste auch unter

→ srk-sg.ch/bildung/kurse-fuer-jugendliche-und-familien/babysittingkurs-srk

Schweizweite Onlineplattform für die Vermittlung von Babysitterinnen und Babysittern

→ babysitting24.ch



Inhalt

● Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit	2
● Mütter und Väterberatung	3
● Pro Juventute Elternberatung frühe Kindheit	4
● Kinderbetreuung	5
● Tagesfamilien AR/AI	6
● Babysitter	7
● Krabbelgruppen	8
● Bibliothek und Buchstart	9
● Kirche für Familien	10
● Spielgruppen	11/12
● Waldspielgruppen	13
● Logopädie	14
● Heilpädagogische Früherziehung	15
● Turnen	16
● Ludothek	17
● Singen und Musizieren	18
● Angebotsverzeichnis nach Gemeinden	19/20
● Wichtige Telefonnummern	21
● Wichtige Adressen	22

Unterstützt durch die Gemeinden:

Krabbelgruppen

Häädler Spatzenhöck

Spielen, lachen, singen, lernen, tanzen, austauschen und neue Eltern kennenlernen. Herzlich willkommen sind alle Kinder bis zur Basisstufe in Begleitung einer Bezugsperson.

Daten online

Ca. zweimal im Monat
Freitags von 15.00 bis 17.00 Uhr

Durchführungsort

Katholisches Pfarreizentrum Heiden, Spielplatz Dorf oder Waldpark, je nach Witterung. Zusätzliche Infos werden über die WhatsApp-Gruppe mitgeteilt.

Kosten

Teilnahme für Mitglieder der Häädler Frauen gratis.
Nichtmitglieder CHF 2.–

→ haedler-frauen.ch/aktivitaeten/spatzenhoeck

Krabbelgruppe Walzenhausen

Für Kinder von 0 bis 3 Jahren und Begleitpersonen

Kontakt

Katja Weder

E-Mail: katja_weder@hotmail.com



Chrabbeltreff Thal

Zum gemütlichen Chrabbeltreff sind Mütter und Väter mit ihren Babys und Kleinkindern herzlich eingeladen. Wir treffen uns einmal monatlich am Dienstag oder Mittwoch von 15.30 bis 17.00 Uhr im Katholischen Pfarreiheim Thal.

Kontakt

Nina Maitz und Nadja Niederer

E-Mail: chrabbeltreff@gmx.ch

→ kath-thal.ch/gruppen-und-vereine/kind-und-familie



Inhalt

- Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit 2
- Mütter und Väterberatung 3
- Pro Juventute Elternberatung frühe Kindheit 4
- Kinderbetreuung 5
- Tagesfamilien AR/AI 6
- Babysitter 7
- **Krabbelgruppen 8**
- Bibliothek und Buchstart 9
- Kirche für Familien 10
- Spielgruppen 11/12
- Waldspielgruppen 13
- Logopädie 14
- Heilpädagogische Früherziehung 15
- Turnen 16
- Ludothek 17
- Singen und Musizieren 18
- Angebotsverzeichnis nach Gemeinden 19/20
- Wichtige Telefonnummern 21
- Wichtige Adressen 22

Unterstützt durch die Gemeinden:

Bibliothek und Buchstart

Gemeindebibliothek Heiden/Grub

→ biblioheiden.ch

Bibliothek Walzenhausen

→ walzenhausen.biblioweb.ch

→ biblio-rheineck.ch/



Buchstart

Sprachförderung und erste Begegnung mit Büchern

Kinder, die von Anfang an mit Büchern aufwachsen, sind im Vorteil. Sie erfahren schon früh, wie viel Spass in Büchern steckt, und haben ihr Leben lang Freude am Lesen und Lernen.

Gemeinsam mit ihrem Kleinkind erleben Sie in der Bibliothek die Welt der Verse, Reime und Geschichten. Sie erfahren, wie viel Spass das gemeinsame Entdecken der Sprache macht und nehmen zugleich Anregungen fürs Vorlesen und Erzählen zuhause mit.

Zielgruppe

Kleinkinder ab 6 Monaten in Begleitung

Infos und Anmeldung

E-Mail: info@biblioheiden.ch

Gemeindebibliothek Heiden/Grub

Poststrasse 1

9410 Heiden

Telefon: 071 891 15 12

→ biblioheiden.ch

Informationen zum Projekt Buchstart:

→ buchstart.ch



Inhalt

- Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit 2
- Mütter und Väterberatung 3
- Pro Juventute Elternberatung frühe Kindheit 4
- Kinderbetreuung 5
- Tagesfamilien AR/AI 6
- Babysitter 7
- Krabbelgruppen 8
- **Bibliothek und Buchstart 9**
- Kirche für Familien 10
- Spielgruppen 11/12
- Waldspielgruppen 13
- Logopädie 14
- Heilpädagogische Früherziehung 15
- Turnen 16
- Ludothek 17
- Singen und Musizieren 18
- Angebotsverzeichnis nach Gemeinden 19/20
- Wichtige Telefonnummern 21
- Wichtige Adressen 22

Unterstützt durch die Gemeinden:

Kirche für Familien

Kirche Kunterbunt

Ökumenische Chinderfiir in Heiden

Kirche Kunterbunt ist wundervolle Kirche für die ganze Familie, kreativ und lebensfroh!

- Ankommen, Begegnen, Begrüssungsdrink
- Aktiv sein in Kreativ-Stationen passend zum Thema
- kurze gemeinsame Feier in der Kirche
- einfaches Abendessen zusammen

Wir feiern Kirche Kunterbunt ökumenisch, samstags, alle 2 Monate.
Ohne Anmeldung und kostenlos

→ ref-heiden.ch/kirchliches-leben

→ se-ueb.ch

Chrabbeltreff Fiire mit de Chliine

Ökumenische Chinderfiir in Reute

Die ökumenische Kinderfeier ist auf Familien mit kleinen Kindern ausgerichtet. Während einer halben Stunde wird eine Geschichte erzählt, gesungen, gebetet und gebastelt. Danach sind alle zu einem kleinen Zvieri eingeladen. So haben die Erwachsenen Zeit, sich auszutauschen. Eingeladen sind alle Kinder von Geburt bis etwa 6 Jahren mit einer Begleitperson. Ältere Geschwister sind auch herzlich willkommen.

→ ref-reute-oberegg.ch/index.php/kinder

Chuddelmuddel Chile Walzenhausen

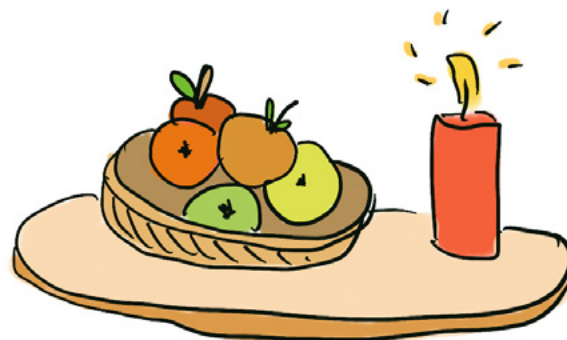
Ökumenische Chinderfiir in Walzenhausen

Für alle Kinder ab 3 Jahren bis und mit 2. Klasse, mit ihren Eltern, Grosseltern, Gotte, Götti, und allen, die Interesse haben. Am Samstagmorgen in der evangelischen Kirche Walzenhausen oder im Vereinslokal Lachen, Eintreffen ab 09.45 Uhr.

Kontakt

Pfarrerin Barbara Signer
E-Mail: pfarramt@ref-walzenhausen.ch

→ ref-walzenhausen.ch



Inhalt

● Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit	2
● Mütter und Väterberatung	3
● Pro Juventute Elternberatung frühe Kindheit	4
● Kinderbetreuung	5
● Tagesfamilien AR/AI	6
● Babysitter	7
● Krabbelgruppen	8
● Bibliothek und Buchstart	9
● Kirche für Familien	10
● Spielgruppen	11/12
● Waldspielgruppen	13
● Logopädie	14
● Heilpädagogische Früherziehung	15
● Turnen	16
● Ludothek	17
● Singen und Musizieren	18
● Angebotsverzeichnis nach Gemeinden	19/20
● Wichtige Telefonnummern	21
● Wichtige Adressen	22

Unterstützt durch die Gemeinden:

Spielgruppen

Spielgruppe Schnäggehüslì Heiden

Spielen ist Lernen

Die Spielgruppe ermöglicht eine behutsame Ablösung vom Elternhaus sowie die Eingewöhnung in eine kleine Gruppe. In unserer Spielgruppe wird gespielt, gesungen, Geschichten erzählt und mit den verschiedensten Materialien gewerkt und gebastelt. Ein definierter Ablauf und die dazugehörigen Rituale geben den Kindern Halt und sorgen für einen behüteten Rahmen. Auch die Förderung der fremdsprachigen Kinder ist uns ein grosses Anliegen. Die Spielgruppe ist eine ideale Vorbereitung auf die Basisstufe.

Durchführung an 4 bis 6 Halbtagen pro Woche, Dauer jeweils 2 bis 2½ Stunden (Vor- oder Nachmittags)
8 bis 9 Kinder pro Gruppe

Alter

Ab 2½ Jahren bis Eintritt Basisstufe

→ spielgruppesschnaegghuesli.ch

Spielgruppe Grub AR

Spielerisch lernen

Lernen sich in einer Gruppe Gleichaltriger zu bewegen, erste Erfahrungen ausserhalb des Elternhauses machen. Spielen, singen, werken mit verschiedenen Materialien, malen, Rücksicht nehmen, einander zuhören und gemeinsam Znüni essen.
Dienstag, Mittwoch und Freitag (je nach Nachfrage) 08.45 bis 11.15 Uhr

Alter

Ab ca. 2½ Jahren bis Eintritt Basisstufe

Kontakt

Sylvia Eisenhut
Telefon: 077 407 86 40

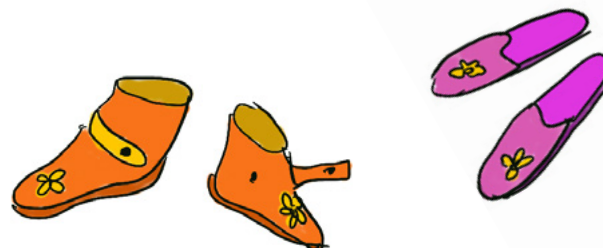
Marianne Länzlinger
Telefon: 071 891 52 94
E-Mail: smlaenzlinger@gmx.ch

Spielgruppe Wolfstätzli Wolfhalden

Die Spielgruppe ermöglicht es Kindern ab 2½ Jahren sich im geschützten Raum zu treffen, miteinander zu spielen und erste Erfahrungen ausserhalb der Familie zu machen.

Wir treffen uns zweimal die Woche, jeweils am Dienstag- und Mittwochmorgen von 08.45 bis 11.15 Uhr.
Neu gibt es am Donnerstagmorgen von 09.00 bis 11.00 Uhr eine Kleingruppe mit maximal 5 Kindern.
Einmal im Monat gehen wir zum Spiel in den Wald. Da können die Kinder Ihrer Fantasie freien Lauf lassen – klettern, sammeln, matschen, usw.

→ wolfstaetzli.ch



Inhalt

- Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit 2
- Mütter und Väterberatung 3
- Pro Juventute Elternberatung frühe Kindheit 4
- Kinderbetreuung 5
- Tagesfamilien AR/AI 6
- Babysitter 7
- Krabbelgruppen 8
- Bibliothek und Buchstart 9
- Kirche für Familien 10
- Spielgruppen 11/12
- Waldspielgruppen 13
- Logopädie 14
- Heilpädagogische Früherziehung 15
- Turnen 16
- Ludothek 17
- Singen und Musizieren 18
- Angebotsverzeichnis nach Gemeinden 19/20
- Wichtige Telefonnummern 21
- Wichtige Adressen 22

Spielgruppen



Spielgruppe Spielgruppe plus Hühof Lutzenberg

Auf dem Hühof stehen das Kind und seine Bedürfnisse im Vordergrund. Das Kind erhält den nötigen Freiraum, dass es sich in seinem Tempo entwickeln und in die Gruppe integrieren kann.

Die reguläre Spielgruppe findet montags und dienstags von 08.45 bis 11.00 Uhr statt. Sie strebt eine spielerische Sprach- und Spielförderung an. Das Kind bekommt Raum, Zeit und Geduld um kreativ zu werden.

Die Spielgruppe plus (Spielgruppe mit Mittagstisch) beginnt bereits um 08.00 Uhr in einer kleinen Gruppe von max. 5 Kindern. Hier widmen sich die Kinder mit den Spielgruppenleiterinnen dem Thema Natur und Umwelt. Auf spielerische Weise lernen sie den Umgang mit Tier, Natur und Landwirtschaft. Die Kinder werden in die reguläre Spielgruppe integriert mit dem Unterschied, dass sie um 11.00 Uhr nicht nach Hause gehen.

Stattdessen werden sie zusammen mit einer Spielgruppenleiterin ein einfaches Mittagessen zubereiten und zusammen verspeisen – wenn immer möglich im Freien mit einfachsten Mitteln. Dies stärkt das Gemeinschaftsgefühl und schweisst die Gruppe zusammen. Das Kind lernt Ausdauer, Geduld und wie man gemeinsam stark sein kann.

Der Hühof bietet ausser der Spielgruppe regelmässige Eltern-Kind-Treffen und Anlässe nur für Eltern an.

Zeit

Spielgruppe: 08.45 bis 11.00 Uhr
Spielgruppe plus: ab 08.00 Uhr mit Mittagstisch

Kontakt

Manu Hübscher
Telefon: 077 400 42 86
E-Mail: huehof@ik.me

→ huehof.ch



Spielgruppe Purzelbaum Walzenhausen

Eine Spielgruppe ist ein soziales Erfahrungsfeld. Sie besteht aus einer konstanten Gruppe mit ca. 7 bis 9 Kindern. Die Kinder lernen dabei, ihren eigenen Platz in einer Gruppe Gleichaltriger zu finden. In unserer Spielgruppe haben die Kinder die Möglichkeit zu malen, kneten, Geschichten hören, verkleiden, kleben, tasten, mit verschiedenen Materialien experimentieren und natürlich spielen. Spielerisches Erleben, einfach etwas ausprobieren und gemeinsames Tun steht im Zentrum aller Aktivitäten.

Alter

Für Kinder ab ca. 3 Jahren bis zum Kindergarten.

Spielgruppenzeiten

Dienstag, 08.45 bis 10.45 Uhr
Donnerstag, 08.45 bis 10.45 Uhr

→ pur-zel-baum.ch

Inhalt

● Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit	2
● Mütter und Väterberatung	3
● Pro Juventute Elternberatung frühe Kindheit	4
● Kinderbetreuung	5
● Tagesfamilien AR/AI	6
● Babysitter	7
● Krabbelgruppen	8
● Bibliothek und Buchstart	9
● Kirche für Familien	10
● Spielgruppen	11/12
● Waldspielgruppen	13
● Logopädie	14
● Heilpädagogische Früherziehung	15
● Turnen	16
● Ludothek	17
● Singen und Musizieren	18
● Angebotsverzeichnis nach Gemeinden	19/20
● Wichtige Telefonnummern	21
● Wichtige Adressen	22

Waldspielgruppen



Waldspielgruppe Wölfl Wolfhalden

Bei fast jedem Wetter, Sommer und Winter geniessen wir die lehrreichen und unvergesslichen Stunden in der Natur nach folgenden Leitsätzen:

- Kinder sollen Kinder sein dürfen.
- Hilf mir es selbst zu tun.
- Rituale schaffen, welche Vertrauen und Sicherheit schaffen.
- Wir begegnen Eltern auf Augenhöhe und sind um eine gute Zusammenarbeit bestrebt.
- Kindern Natur und Jahreszeiten näher bringen, indem wir den Wald erfühlen/schmecken/riechen/hören/sehen.
- Wir arbeiten und werken mit Natur- und Waldmaterialien.
- Wir sind bestrebt uns stetig weiterzubilden und uns auf dem neusten Stand zu halten.

Durchführung immer morgens am Dienstag und Donnerstag von 08.45 bis 11.15 Uhr jeweils 2½ Stunden (bei guter Nachfrage jeweils Montagmorgen oder nachmittags)
10 bis 12 Kinder pro Gruppe

Alter
Ab 2½ Jahre bis Eintritt Basisstufe

→ waldspielgruppe-woelfli.ch

Waldspielgruppe Wurzelknöpfe Grub SG (auch für Grub AR)

Eine Gruppe Kinder im Alter von drei bis vier Jahren trifft sich regelmäßig mit einer Leiterin um eine bestimmte Zeit gemeinsam im Wald zu verbringen. Eine Waldspielgruppe findet während allen vier Jahreszeiten, bei Sonne, Wind, Regen oder Schnee statt. Die Leiterin und die Kinder erleben den Wald. Das Kind hat so viel Zeit wie es braucht. Es ist vertieft im Lauschen der Waldgeräusche, im Spiel mit den anderen Kindern, beim Schaffen oder einfach beim Beobachten. Naturmaterialien sind die Spielsachen im Wald. Das mitgebrachte Znüni wird gegessen und getrunken.

Zeit
Freitag 08.45 Uhr bis 11.30 Uhr

Alter
Für Kinder von ca. 3 bis 4 Jahren

Kontakt
Miriam Maurer
Telefon: 079 344 07 80
E-Mail: my.hirt@hotmail.com

→ wurzelknopf.ch

Waldponyspielgruppe Rheineck

Zusammen gehen wir mit den Ponys durch die Jahreszeiten. Die Bewegung und der Aufenthalt in der freien Natur stärkt das Immunsystem sowie die körperliche und seelische Gesundheit der Kinder. Das Zusammensein mit Gleichaltrigen bietet den Kindern ein erstes soziales Übungsfeld. Beim Klettern, Matschen, Rutschen, Balancieren, Hüpfen, Springen, usw. können die Kinder ihrem natürlichen Bewegungsdrang freien Lauf lassen. Den Umgang mit den Tieren zu lernen, bestärkt das Selbstwertgefühl jedes Kleinkinds.

Die Waldponyspielgruppe findet jeweils am Mittwoch von 09.00 bis 11.00 Uhr im Schutzwald in Rheineck statt. Die Gruppe besteht aus maximal 12 Kindern und wird von mindestens zwei erfahrenen Leiterinnen betreut.

→ waldponyspielgruppe.ch



Inhalt

● Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit	2
● Mütter und Väterberatung	3
● Pro Juventute Elternberatung frühe Kindheit	4
● Kinderbetreuung	5
● Tagesfamilien AR/AI	6
● Babysitter	7
● Krabbelgruppen	8
● Bibliothek und Buchstart	9
● Kirche für Familien	10
● Spielgruppen	11/12
● Waldspielgruppen	13
● Logopädie	14
● Heilpädagogische Früherziehung	15
● Turnen	16
● Ludothek	17
● Singen und Musizieren	18
● Angebotsverzeichnis nach Gemeinden	19/20
● Wichtige Telefonnummern	21
● Wichtige Adressen	22

Unterstützt durch die Gemeinden:

Logopädie

Therapeutisches Angebot des Kantons

Sprache als wichtigstes Kommunikationsmittel und wichtige Basis für eine gelingende Einschulung

Die Logopädie unterstützt das Kind, zur Sprache zu finden und in einen Austausch mit der Umwelt zu kommen. Unser Ziel ist, dass das Kind seine Gedanken gut verständlich mitteilen kann und die Aussagen anderer versteht. Wir arbeiten dem Alter und Entwicklungsstand des Kindes entsprechend wertschätzend fördernd, ermutigend, spielend und handelnd.

Angebot

- Logopädische Erfassungen, Abklärungen und Therapien von Störungen der Kommunikation, der Sprache, der Schriftsprache, des Sprechens, des Redeflusses, der Stimme und des Schluckens
- Kontrollen
- Beratung und Unterstützung von Eltern, Lehrpersonen und Fachpersonen
- Prävention

Zielgruppe

Das Angebot richtet sich an Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 0 bis 20 Jahren, welche Auffälligkeiten in der Sprachentwicklung oder im Kommunikationsverhalten haben.

Kosten

Keine Kosten für die Familien, Kosten tragen der Kanton und die Gemeinden

Kontakt

Heiden:

Melanie Spirig
E-Mail: melanie.spirig@ar.ch

Grub AR:

Anna Held
E-Mail: anna.held@ar.ch

Lutzenberg, Walzenhausen, Reute:

E-Mail: ralph.herling@ar.ch

→ ar.ch

Suchbegriff: Logopädie
(Anmeldeformular ist im e-Handbuch abgelegt)



Inhalt

● Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit	2
● Mütter und Väterberatung	3
● Pro Juventute Elternberatung frühe Kindheit	4
● Kinderbetreuung	5
● Tagesfamilien AR/AI	6
● Babysitter	7
● Krabbelgruppen	8
● Bibliothek und Buchstart	9
● Kirche für Familien	10
● Spielgruppen	11/12
● Waldspielgruppen	13
● Logopädie	14
● Heilpädagogische Früherziehung	15
● Turnen	16
● Ludothek	17
● Singen und Musizieren	18
● Angebotsverzeichnis nach Gemeinden	19/20
● Wichtige Telefonnummern	21
● Wichtige Adressen	22

Heilpädagogische Früherziehung

Beratung und Unterstützung

Förderung für Kinder mit besonderem Bedarf

Heilpädagogische Früherziehung fördert Kinder mit Auffälligkeiten in der geistigen, sprachlichen, motorischen, emotionalen und/oder sozialen Entwicklung. In Zusammenarbeit mit den Eltern oder den Erziehungsberechtigten hilft die Heilpädagogische Früherziehung, dem Kind optimale Entwicklungsbedingungen zu schaffen. Durch regelmässige Hausbesuche kann eine ganzheitliche Förderung des Kindes und eine gezielte Beratung der Eltern gewährleistet werden. Die Eltern werden dadurch in ihren Erziehungskompetenzen im Alltag gestärkt.

Kosten

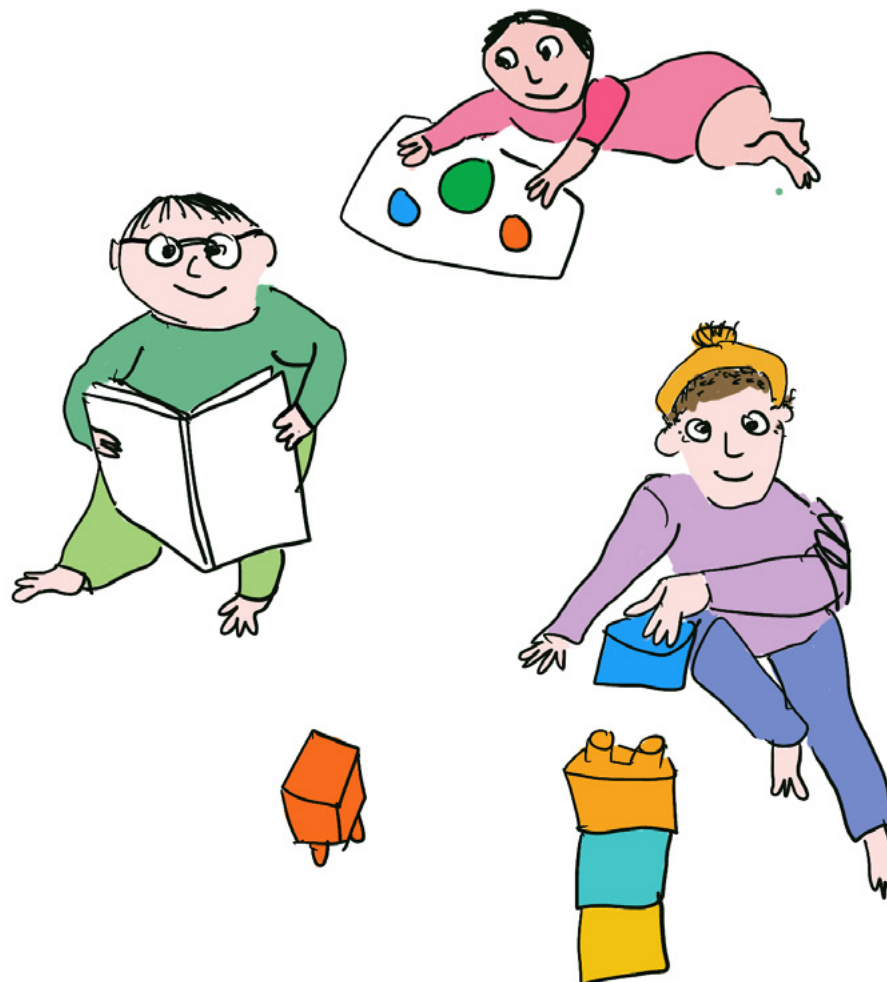
Keine Kosten für die Familien, Kosten trägt der Kanton

Kontakt

Sarah Vonstein
E-Mail: sarah.vonstein@ar.ch

→ ar.ch

Suchbegriff: Heilpädagogische Früherziehung



Inhalt

● Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit	2
● Mütter und Väterberatung	3
● Pro Juventute Elternberatung frühe Kindheit	4
● Kinderbetreuung	5
● Tagesfamilien AR/AI	6
● Babysitter	7
● Krabbelgruppen	8
● Bibliothek und Buchstart	9
● Kirche für Familien	10
● Spielgruppen	11/12
● Waldspielgruppen	13
● Logopädie	14
● Heilpädagogische Früherziehung	15
● Turnen	16
● Ludothek	17
● Singen und Musizieren	18
● Angebotsverzeichnis nach Gemeinden	19/20
● Wichtige Telefonnummern	21
● Wichtige Adressen	22

Turnen

ELKI-Turnen Heiden

TV Heiden

Für Kinder von 3 Jahren bis zum Basisstufeneintritt, in Begleitung einer erwachsenen Person.

Du hast Spass an Bewegung und Spiel und möchtest gerne einmal pro Woche in der Gruppe turnen?

Dann freuen wir uns auf dich!

→ tvheiden.ch/elki

ELKI-Turnen Grub

Frauengemeinschaft Grub SG
(auch für Grub AR)

Für alle Kinder ab 2.5 Jahren, die wöchentlich eine sportliche Stunde mit ihrem Mami oder Papi erleben möchten.

Mit Kinderhüeti für die kleineren Geschwister.

→ fggrub.clubdesk.com/gruppen/EIKi

MuKi Turnen Lutzenberg

Jeweils am Donnerstagvormittag
in Lutzenberg

Kontakt

Monika Langenegger
Telefon: 079 391 25 19

Muki Turnen Walzenhausen

Im MuKi-Turnen dürfen sich Kinder ab drei Jahren bis zum Kindergarten gemeinsam mit ihren Mamis, Papis, Omis und Opas, Göttis, etc. austoben.

In den abwechslungsreichen und vielseitigen Erlebnisstunden wird die Freude an der Bewegung geweckt, gefordert und gefördert.

Kontakt

Jessica Borbely

Telefon: 078 856 73 47
E-Mail: jborbely@icloud.com

→ stf-walzenhausen.ch/wp/?page_id=126



Inhalt

● Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit	2
● Mütter und Väterberatung	3
● Pro Juventute Elternberatung frühe Kindheit	4
● Kinderbetreuung	5
● Tagesfamilien AR/AI	6
● Babysitter	7
● Krabbelgruppen	8
● Bibliothek und Buchstart	9
● Kirche für Familien	10
● Spielgruppen	11/12
● Waldspielgruppen	13
● Logopädie	14
● Heilpädagogische Früherziehung	15
● Turnen	16
● Ludothek	17
● Singen und Musizieren	18
● Angebotsverzeichnis nach Gemeinden	19/20
● Wichtige Telefonnummern	21
● Wichtige Adressen	22

Unterstützt durch die Gemeinden:

Ludothek

Ludothek Heiden

Spiel- und Spielzeugausleihe für die ganze Familie:

- Aussenspiele und Fahrzeuge
- Gesellschaftsspiele (ab 2 Jahren)
- Rollen- und Fantasiespiele
- Konstruktionsspiele
- Puzzle
- Grossspiele für private und öffentliche Feste

Kosten

Je nach Spiel zwischen CHF 3.- und 10.-

Standort

Asylturnhalle
Asylstrasse 24
9410 Heiden

Öffnungszeiten

Mittwoch 14.00 bis 16.00 Uhr
Freitag 17.00 bis 19.00 Uhr

Kontakt

Anita Sonderegger

Telefon: 071 890 00 15

E-Mail: ludothek.heiden@gmail.com

→ haedler-frauen.ch/aktivitaeten/ludothek

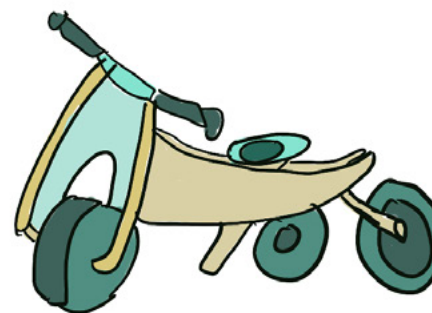
Ludothek Rheineck

- Die Ludothek leiht Spiele und Spielsachen aus (wie Bibliotheken Bücher).
- Die Ludothek fördert das Spielen als aktive Freizeitbeschäftigung und wichtiges Kulturgut.
- Die Ludothek steht allen offen, Kindern, Erwachsenen, Institutionen, Schulen etc.
- Die Ludothek initiiert Spielaktivitäten oder beteiligt sich an solchen anderer Organisationen.
- Die Ludothek bietet auch Raum zum Spielen.

Standort

Hauptstrasse 25
9424 Rheineck

→ ludo-rheineck.ch



Inhalt

● Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit	2
● Mütter und Väterberatung	3
● Pro Juventute Elternberatung frühe Kindheit	4
● Kinderbetreuung	5
● Tagesfamilien AR/AI	6
● Babysitter	7
● Krabbelgruppen	8
● Bibliothek und Buchstart	9
● Kirche für Familien	10
● Spielgruppen	11/12
● Waldspielgruppen	13
● Logopädie	14
● Heilpädagogische Früherziehung	15
● Turnen	16
● Ludothek	17
● Singen und Musizieren	18
● Angebotsverzeichnis nach Gemeinden	19/20
● Wichtige Telefonnummern	21
● Wichtige Adressen	22

Unterstützt durch die Gemeinden:

Singen und Musizieren

Zwergesinge Lutzenberg

Im ELTERN-KIND-SINGEN werden kleine Kinder mit der Möglichkeit beschenkt, ihre angeborene Freude an Musik erlebbar werden zu lassen: Sich mit Stimme und Bewegung ausdrücken, kurzen Geschichten folgen und Klängen lauschen, sich in kleinen Schritten ein wenig von Mutter oder Vater weg wagen und wieder in ihre Arme zurückfinden – das erfüllt Kinder mit Glück und hilft ihnen, sich mit wachsender Sicherheit in unserer Welt zu bewegen.

Zeit

Montag 10.15 bis 11.00 Uhr

Alter

Für Kinder von ca. 2 bis 5 Jahren
mit Begleitperson

Kontakt

Maria Bickert

Telefon: 071 850 01 46

E-Mail: maria.bickert@zwergesinge.ch

→ zwergesinge.ch

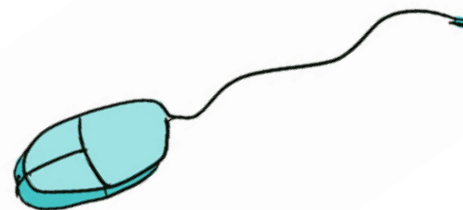


Inhalt

- Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit 2
- Mütter und Väterberatung 3
- Pro Juventute Elternberatung frühe Kindheit 4
- Kinderbetreuung 5
- Tagesfamilien AR/AI 6
- Babysitter 7
- Krabbelgruppen 8
- Bibliothek und Buchstart 9
- Kirche für Familien 10
- Spielgruppen 11/12
- Waldspielgruppen 13
- Logopädie 14
- Heilpädagogische Früherziehung 15
- Turnen 16
- Ludothek 17
- Singen und Musizieren 18
- Angebotsverzeichnis nach Gemeinden 19/20
- Wichtige Telefonnummern 21
- Wichtige Adressen 22

Unterstützt durch die Gemeinden:

Angebotsverzeichnis nach Gemeinden



Heiden

Buchstart	→ biblioheiden.ch
ELKI-Turnen	→ tvheiden.ch/elki
Frauenarztpraxis Morris	→ frauenarztpraxis-morris.ch
Gemeindebibliothek Heiden/Grub	→ biblioheiden.ch
Gynäkologie MAiH	→ maih.ch/angebot
Häädler Spatzenhöck	→ haedler-frauen.ch/aktivitaeten/spatzenhoeck
Heilpädagogische Früherziehung	→ ar.ch
Kirche Kunterbunt	→ ref-heiden.ch/kirchliches-leben
Kita Wirbelwind	→ kita-wirbelwind.ch
Logopädie	→ ar.ch
Ludothek	→ haedler-frauen.ch/aktivitaeten/ludothek
Mütter- und Väterberatung	→ projuventute.ch/de/stiftung/regionen/muetter-vaeter-beratung-ar
Spielgruppe Schnäggehüsl	→ spielgruppeschnaeggehuesli.ch
Tagesfamilien AR/AI	→ tagesfamilien-arai.ch
Waldspielgruppe Wölfli Wolfhalden	→ waldspielgruppe-woelfli.ch

Grub AR

Chinderhus Blueme	→ chinderhus-blueme.ch
ELKI-Turnen	→ fggrub.clubdesk.com/gruppen/EIKi
Gemeindebibliothek Heiden/Grub	→ biblioheiden.ch
Heilpädagogische Früherziehung	→ ar.ch
Logopädie	→ ar.ch
Mütter- und Väterberatung	→ projuventute.ch/de/stiftung/regionen/muetter-vaeter-beratung-ar
Spielgruppe	→ smlaenzlinger@gmx.ch
Tagesfamilien AR/AI	→ tagesfamilien-arai.ch
Walspielgruppe Wurzelknöpfe	→ wurzelknopf.ch

Inhalt

● Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit	2
● Mütter und Väterberatung	3
● Pro Juventute Elternberatung frühe Kindheit	4
● Kinderbetreuung	5
● Tagesfamilien AR/AI	6
● Babysitter	7
● Krabbelgruppen	8
● Bibliothek und Buchstart	9
● Kirche für Familien	10
● Spielgruppen	11/12
● Waldspielgruppen	13
● Logopädie	14
● Heilpädagogische Früherziehung	15
● Turnen	16
● Ludothek	17
● Singen und Musizieren	18
● Angebotsverzeichnis nach Gemeinden	19/20
● Wichtige Telefonnummern	21
● Wichtige Adressen	22

Angebotsverzeichnis nach Gemeinden

Lutzenberg

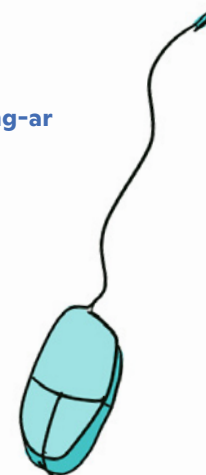
Heilpädagogische Früherziehung	→ ar.ch
Logopädie	→ ar.ch
MuKi Turnen	→ 079 391 25 19
Mütter- und Väterberatung	→ projuventute.ch/de/stiftung/regionen/muetter-vaeter-beratung-ar
Spielgruppe (plus) Hühof	→ huehof.ch
Tagesfamilien AR/AI	→ tagesfamilien-arai.ch
Zwergesinge	→ zwergesinge.ch

Walzenhausen

Bibliothek	→ walzenhausen.biblioweb.ch
Chnuddelmuddel Chile	→ ref-walzenhausen.ch
Heilpädagogische Früherziehung	→ ar.ch
Krabbelgruppe	→ katja_weder@hotmail.com
Logopädie	→ ar.ch
Ludothek Rheineck	→ ludo-rheineck.ch
Muki Turnen	→ stv-walzenhausen.ch/wp/?page_id=126
Mütter- und Väterberatung	→ projuventute.ch/de/stiftung/regionen/muetter-vaeter-beratung-ar
Spielgruppe Purzelbaum	→ pur-zel-baum.ch
Spielgruppe Wolfstätzli Wolfhalden	→ wolfstaetzli.ch
Tagesfamilien AR/AI	→ tagesfamilien-arai.ch
Waldponyspielgruppe Rheineck	→ waldponyspielgruppe.ch

Reute

Chrabbeltreff/Fiire mit de Chliine	→ ref-reute-oberegg.ch/index.php/kinder
Heilpädagogische Früherziehung	→ ar.ch
Logopädie	→ ar.ch
Mütter- und Väterberatung	→ projuventute.ch/de/stiftung/regionen/muetter-vaeter-beratung-ar
Tagesfamilien AR/AI	→ tagesfamilien-arai.ch



Inhalt

● Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit	2
● Mütter und Väterberatung	3
● Pro Juventute Elternberatung frühe Kindheit	4
● Kinderbetreuung	5
● Tagesfamilien AR/AI	6
● Babysitter	7
● Krabbelgruppen	8
● Bibliothek und Buchstart	9
● Kirche für Familien	10
● Spielgruppen	11/12
● Waldspielgruppen	13
● Logopädie	14
● Heilpädagogische Früherziehung	15
● Turnen	16
● Ludothek	17
● Singen und Musizieren	18
● Angebotsverzeichnis nach Gemeinden	19/20
● Wichtige Telefonnummern	21
● Wichtige Adressen	22

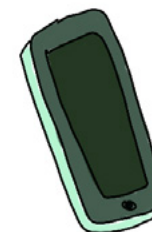
Wichtige Telefonnummern

Polizei	117
Feuerwehr	118
Sanität	144
Dargebotene Hand Sorgentelefon	143
Toxikologisches Informationszentrum, Hilfe bei Vergiftungen	145

Pro Juventute Elternberatung 24/7	058 261 61 61
Pro Juventute Elternberatung frühe Kindheit (0 bis 5 Jährige)	044 256 77 99
Elternnotruf Telefonberatung	0848 35 45 55
Refeel Hilfe für Eltern kleiner Kinder	044 261 89 03
Kinderspital St.Gallen	071 243 71 11
Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde AR (KESB)	071 353 66 60
Soziale Dienste Vorderland AR	071 898 83 83
Opferhilfe SG-AR-AI	071 227 11 00
Kinderschutzzentrum	0800 43 77 77
Frauenhaus St.Gallen	071 250 03 45

Gemeinden

Gemeinde Heiden	071 898 89 89
Gemeinde Grub AR	071 891 17 48
Gemeinde Lutzenberg	071 886 70 80
Gemeinde Walzenhausen	071 886 49 80
Gemeinde Reute	071 898 82 60



Inhalt

● Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit	2
● Mütter und Väterberatung	3
● Pro Juventute Elternberatung frühe Kindheit	4
● Kinderbetreuung	5
● Tagesfamilien AR/AI	6
● Babysitter	7
● Krabbelgruppen	8
● Bibliothek und Buchstart	9
● Kirche für Familien	10
● Spielgruppen	11/12
● Waldspielgruppen	13
● Logopädie	14
● Heilpädagogische Früherziehung	15
● Turnen	16
● Ludothek	17
● Singen und Musizieren	18
● Angebotsverzeichnis nach Gemeinden	19/20
● Wichtige Telefonnummern	21
● Wichtige Adressen	22

Wichtige Adressen

Verzeichnis Beratungsstellen Beratungs- und Unterstützungsangebote Appenzell Ausserrhoden

→ wie-gehts-dir.ch/adressen-und-angebote/ich-suche-unterstuetzung

Beratung für Eltern mit Baby und kleinen Kindern

→ re-feel.org/willkommen

Psychische Notfälle:

Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste

→ kjpd-sg.ch

Online Opferberatung für alle Opfer von Gewalt.

Erwachsene, Kinder, Jugendliche und Angehörige. Vertraulich, kostenlos und anonym.

→ onlineopferberatung.ch

Informationen, Links, Downloads & Lesetipps rund um das Leben als Familie in AR (Departement Gesundheit und Soziales)

→ familien.ar.ch

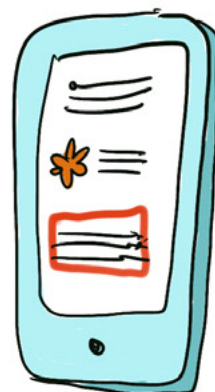
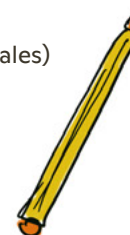
Ideensammlung für konsumfreie Aktivitäten und Rituale

→ familienzeiten.ch

Netzwerk Elternbildung:

Kontakt- und Auskunftsstelle zu Fragen rund um die Elternbildung

→ ar.ch/elternbildung



Inhalt

● Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit	2
● Mütter und Väterberatung	3
● Pro Juventute Elternberatung frühe Kindheit	4
● Kinderbetreuung	5
● Tagesfamilien AR/AI	6
● Babysitter	7
● Krabbelgruppen	8
● Bibliothek und Buchstart	9
● Kirche für Familien	10
● Spielgruppen	11/12
● Waldspielgruppen	13
● Logopädie	14
● Heilpädagogische Früherziehung	15
● Turnen	16
● Ludothek	17
● Singen und Musizieren	18
● Angebotsverzeichnis nach Gemeinden	19/20
● Wichtige Telefonnummern	21
● Wichtige Adressen	22