

Zusammen sind wir stark!

Jahresprogramm 2025

Regelmäßige Treffs | Veranstaltungen
Aktionen | Kurse | Vorträge | Ausflüge
Angebote | Bewegung | Schwimmen

**15 JAHRE
MÄDCHEN
FUSSBALL
IM SIE'STE**

www.sieste.de

Sie'ste
Mädchen- & Frauenladen

INFORMATIONEN

Anmeldung im Sie'ste

Die meisten Vorträge und Angebote sind kostenlos und ohne Anmeldung. Die Teilnahme am Ausflug, den Betreuungsangeboten und teilweise auch an den Kursen ist nur mit Anmeldung und Bezahlung möglich. Nähere Informationen entnehmt bitte dem jeweiligen Programmpunkt.

Kontakt

Sibylle Jakob-Lamparter
Sigrid Räkel-Rehner
Telefon Sie'ste 0731 / 335 34
Di – Fr | 10:30 – 13:00 Uhr
Mi – Fr | 14:00 – 16:30 Uhr

In den Schulferien ist das Sie'ste geschlossen.

Informationen und Anmeldungen per Mail an sibylle.jakob-lamparter@sieste.de oder info@sieste.de

-  Veranstaltungen finden im Sie'ste statt.
-  Veranstaltungen werden an anderen Orten durchgeführt.

Kinderbetreuung wird nach Bedarf angeboten. Übersetzung in türkische und ukrainische Sprache ist möglich.

Bankverbindung für Überweisungen

Frauennetz West e.V.
IBAN DE80 6305 0000 0006 5631 01
BIC SOLADES1ULM
Als Verwendungszweck bitte immer euren Namen und den Kurs/das Seminar angeben.

Mailverteiler

Es gibt die Möglichkeit, sich auch per Mail über bestimmte Termine (alles, Film mit Spritz, Vorträge, Ausflüge etc.) informieren und erinnern zu lassen. Bitte schickt uns dazu eine entsprechende Mail, mit der Info über was benachrichtigt werden soll, an sibylle.jakob-lamparter@sieste.de oder info@sieste.de

DANKE

Wir bedanken uns herzlich

Konstanze Abendroth, Selamawit Abraha, Rebekka Antoniadou, Derya Araz, Hanna Bareiß, Sophia Bardt, Ulrike Bahmer, Wilma Eisert, Xenia Erhard, Helga Fricker, Olga Gerdes, Anja Gessler, Doris Gösele, Hannah Hafner, Prof. Katharina Hancke, Dorothea Heim, Gerdheide Henß, Inge Hofmann, Heike Leidel, Brigitte Knaupp, Dr. Ingrid Krickl-Kohler, Anna Maier, Alex Mathiesen, Dr. med. Elisabeth Mian, Christina Nano, Ute Mühlbauer, Dr. Dagmar Ohlhauser, Anita Pejic, Kara Rastätter, Dr. Daniela Rau, Birgit Reiß, Gabriele Schmidt, Ayfer Şimşek, Martina Skipski, Katrin Tetzlaff, Renate Thimm, Dr. Leonore Thurn, Dr. Sonja Trepte, Dr. Christina Vogelgsang, Katharina Wanger, Stefanie Ziegler, Lucia Zimprich, die ihr Fachwissen ehrenamtlich zur Verfügung stellen.

Wir bedanken uns an dieser Stelle bei allen Förder*innen, Sponsor*innen und Kooperationspartner*innen und insbesondere für die großzügige Unterstützung durch die Stadt Ulm und die Aktion 100 000.

Vorstandsfrauen

Gülây Hoyrat-Çaktı
Sigrid Räkel-Rehner
Birgit Reiß
Gabi Ringelstetter-Talpa
Iris Rittker

(Stand Januar 2025 - Neuwahlen Mai 2025)

MITGLIEDSCHAFT

Liebe Frauen,

bitte unterstützt uns. Kommt mit eurem Engagement, euren Ideen und Wünschen auf uns zu. Ihr seid im Sie'ste herzlich willkommen.

Wir freuen uns über neue Mitgliedsfrauen im Frauennetz West e.V. .

Jahresbeitrag

Regulärer Mitgliedsbeitrag	40.- €
Verminderter Mitgliedsbeitrag	20.- €
Jahresbeitrag für unter 18jährige, Schülerinnen und Studentinnen	10.- €

Wer Interesse hat, darf gerne zur Frauennetz-sitzung dazu kommen.

Termine

 **Di | 18:00 Uhr**

- 14.01.** Frauennetz-sitzung
- 11.02.** Frauennetz-sitzung
- 11.03.** Frauennetz-sitzung
- 08.04.** Frauennetz-sitzung
- 13.05.** Mitgliederversammlung
- 24.06.** Frauennetz-sitzung
- 08.07.** Frauennetz-sitzung

Sommerpause

- 23.09.** Frauennetz-sitzung
- 14.10.** Frauennetz-sitzung
- 11.11.** Frauennetz-sitzung
- 09.12.** Jahresabschluss mit lecker Buffet und Gräueln*

* eine Art Schrottwichteln

INHALT

	Seite		
Regelmäßige Treffs	6 – 9	Vorträge Ausflüge	15 – 25
Hebammensprechstunde	6	Die Kraft von Ritualen	15
Mädchen-AG	6	Engagement tut gut	15
Hausaufgabenbetreuung	6	Vortrag 1	
Starke Mädchen Treff	7	Informationen vom Jobcenter	15
Offene Tür für Frauen	7	Natürliche Verhütung	15
Frauenfrühstück	7	Vermögensmanagement	16
Mütter-Baby-Café	7	Vortrag 2	
Internationales Café	8	Anerkennung ausländischer Abschlüsse	16
Deutsch sprechen im Alltag	8	Mädchen-Sache	16
Treffen für Solo-Mamas	8	Mein Alltag mit Kleinkindern	16
Bandentreffen	9	Unverblümt	17
		Engagement tut gut	17
		Endometriose	17
Veranstaltungen Aktionen	9 – 12	My Body my rules	17
Filme mit Spritz	9	Vortrag 3	
Büchertausch	10	Beruflich durchstarten	18
Aktion 8. März – Intern. Frauentag		Kinderbetreuung in Ulm	18
Ausstellung – Experimentelle Malerei	10	Rund ums Ohr und das Hören	18
Aktion 8. März – Intern. Frauentag		Kinder stark machen	18
Film – Die Unbeugsamen	10	Wanderung ins Butzental	19
KINDER-Kleidertausch	11	Testamentsgestaltung	19
FrauenPORTRAITS – Veranstaltung 1	11	Besuch des Landtags in Stuttgart	19
Kreistänze	11	Alternative Betreuungsformen	20
Vernissage "Frauen des Frühlings"	11	Pflegebedarf in der Familie – in türkisch	20
Kleidertausch	12	Verkauf/Kauf über Kleinanzeigen	20
FrauenPORTRAITS – Veranstaltung 2	12	Beckenboden	20
		Stadtführung – Sagenhaftes Ulm	21
Kurse	12 – 14	Ulmer Vielfaltswochen	
Smartphone Sprechstunde	12	Gemeinsam zu Tisch	21
Malkurse	12	Was gibt mir als Mutter Kraft	21
Zauberhafte Handarbeit	13	Vortrag 1	
Fit im Haushalt	13	Gutartige Vergesslichkeit	21
Kreativkurse	13	Vortrag 2	
Spannende Babyzeit	14	Was mit Demenz noch alles geht	22
Selbstverteidigung	14	Vortrag 3	
		Wenn alles ver-rückt wird	22
		Ein starker Beckenboden	22
		Das erste Mal bei einer Frauenärztin	22
		Mein Alltag mit Baby und Kleinkind	23
		Schilddrüse	23
		Mädchen und Frauen mit ADHS	23
		Offene Fragestunde mit der Frauenärztin	24
		Traumatische Geburtserfahrung	24
		Warum Aufklärung	24
		Erste Hilfe am Kind	25
		Vortrag 4	
		Haben Sie Fragen zum Thema Pflege	25
		Und wenn die Familie wächst	25
		Angebote	26
		Ukrainische Frauen nähen	26
		Psychologische Unterstützung	26
		Sommerferienprogramm	26
		Bewegung	27 – 29
		Radfahrkurs	27
		Nordic Walking	27
		Lachyoga	27
		Mädchenfußball	28
		Fußballhallenturnier	28
		Tag des Mädchenfußballs	29
		Jubiläumsturnier	29
		Bewegung Schwimmen	30 – 31
		Aquafitness	30
		Schwimmkurse für Frauen	30 – 31
		Schwimmkurse für Kinder	30 – 31

REGELMÄSSIGE TREFFS

Hebammensprechstunde

Schwangere und Mütter mit Kindern im ersten Lebensjahr können sich bei der offenen Hebammensprechstunde kostenlos zu folgenden Themen beraten lassen:

- Schwangerschaft
- rund ums erste Lebensjahr
- Still- und Ernährungszeit

Christina Göttinger | Hebamme | Stillberaterin
Handy 0172 42 84 501

gravidarum@gmx.de oder info@sieste.de

✂ **Mo | 10:00 – 12:00 Uhr**

kostenlos | ohne Anmeldung

Mädchen-AG

Hier stehen die Mädchen im Vordergrund. Die AG findet in Zusammenarbeit mit der Albrecht-Berblinger-Grundschule statt und wechselt halbjährlich. Dabei dürfen die Mädchen zu Beginn bei der Gestaltung des Programms mitreden. Ob basteln, backen, experimentieren oder spielen – Hauptsache Spaß haben.

Lisa Bader | Päd. Fachkraft | Studentin
Grundschullehramt

✂ **Mo | 14:30 – 16:00 Uhr**

Anmeldung über die Schule

Hausaufgabenbetreuung

GRUNDSCHULE KLASSE 1 BIS 4

Hausaufgaben leicht gemacht!

Unsere erfahrenen pädagogischen Fachfrauen und Schülerinnen aus höheren Klassenstufen unterstützen Mädchen im Grundschulalter bei ihren Hausaufgaben in kleinen Gruppen.

Sibylle Jakob-Lamparter | Päd. Fachkraft

Dipl. Grafik-Designerin

sibylle.jakob-lamparter@sieste.de

✂ **Mo – Fr | 14:30 – 16:00 Uhr**

Kosten | pro Monat 36 € pro Mädchen

(mit LobbyCard nur 28 €)

30 € pro Geschwisterkind

(mit LobbyCard nur 24 €)

Starke Mädchen

LEHRTREFF FÜR MÄDCHEN AB 5. KLASSE

Du brauchst Unterstützung bei den Hausaufgaben? Du willst lernen und Spaß dabei haben? Du hast schulische Themen, die dich bewegen, wie Schulwechsel, Praktikum oder Ausbildung? Dann komm gerne zu den Starken Mädchen. Wir bieten dir individuelle Betreuung und Begleitung, vermitteln dir Freude am Lernen und zeigen dir Wege auf, wie du in kürzester Zeit auch ohne fremde Hilfe gute Noten erreichst. Wir haben immer ein offenes Ohr für dich und stehen dir auch in schwierigen Phasen mit Rat und Tat zur Seite.

Iris Rittker | Dipl. Sozialpädagogin

iris.rittker@sieste.de

✂ **Mo | 17:00 – 19:00 Uhr**

Do | 17:00 – 19:30 Uhr

Kosten | 1 € pro Teilnahme

Offene Tür für Frauen

Sie haben eine Frage (Schule, Erziehung, allgemeine Lebenslagen) und wissen nicht, wo hin Sie sich wenden müssen?

Wir sind für Sie da und bringen Sie auf den richtigen Weg.

Jeden Donnerstag von 17 – 19 Uhr besteht die Möglichkeit sich anonyme, schnelle und unbürokratische Hilfe zu holen.

Iris Rittker | Dipl. Sozialpädagogin

iris.rittker@sieste.de

✂ **Do | 17:00 – 19:00 Uhr**

kostenlos | ohne Anmeldung

Frauenfrühstück

Den Tag mit einem leckeren Frühstück mit anderen Frauen gemeinsam beginnen und sich über Alltägliches oder Besonderes austauschen, erzählen, zuhören und diese Zeit genießen.

Bei regelmäßigen Vorträgen zu unterschiedlichen Themen Wissenswertes von Expertinnen erfahren.

Maria Vicença | Dipl. Pädagogin und staatl.

anerkannte Kindheitspädagogin

Özlem Hoyrat | Hauswirtschafterin

ozlemhoyrat@hotmail.com

✂ **Di | 9:30 – 11:30 Uhr**

Kosten | 4 €

Mütter-Baby-Café

Frühstücken, austauschen, informieren in angenehmer Atmosphäre bei fachlicher Begleitung. Für Mütter mit Kleinkindern bis zum 3. Lebensjahr. Jede Frau ist mit ihrem Kind ohne Anmeldung herzlich willkommen.

Christina Göttinger | Hebamme | Stillberaterin
Handy 0172 42 84 501

gravidarum@gmx.de oder info@sieste.de

Diana Uhlmann | Assistentin

✂ **Mi | 9:30 – 11:30 Uhr**

kostenlos | ohne Anmeldung

Termine mit Referentinnen während des Treffs findet ihr nachfolgend unter Vorträge


**Mütter Baby
Café**

REGELMÄSSIGE TREFFS

Internationales Café

Bei einer Tasse Tee oder Kaffee können wir uns über Alltägliches oder Besonderes austauschen, erzählen, zuhören und diese Zeit genießen. Wir können uns kennenlernen, unsere Erfahrungen weitergeben oder wir können gemeinsam versuchen, eine Lösung für ein Problem zu finden.

Ayfer Şimşek | Hauswirtschafterin | erfahrene Kinderbetreuerin

✂ **Mi | 14:00 – 16:00 Uhr**
2 € pro Teilnehmerin

Deutsch sprechen im Alltag

WIR ÜBEN DEUTSCH IN EINER GRUPPE

Wie kann ich mein gelerntes Deutsch richtig anwenden? Bei Behörden, in der Schule, bei einem Arzt oder Ärztin? Wie mache ich einen Termin aus? Wie leihe ich mir ein Buch aus? Wir beschäftigen uns mit vielen alltäglichen und notwendigen Dingen. Jede Frau ist ohne Anmeldung herzlich willkommen.

Uta Vorwerk | Lehrerin
Doris Gösele | Kaufmännische Angestellte
doris@goesele.ch | mobil 0174 / 57 00 754

✂ **Do | 9:30 – 11:30 Uhr**
kostenlos

Deutsch sprechen im Alltag

WIR ÜBEN DEUTSCH IN EINER GRUPPE

Wie kann ich mein gelerntes Deutsch richtig anwenden? Bei Behörden, in der Schule, bei einem Arzt oder einer Ärztin? Wie mache ich einen Termin aus? Wie leihe ich mir ein Buch aus? Wir beschäftigen uns mit vielen alltäglichen und notwendigen Dingen. Dieses Angebot richtet sich an ukrainische Frauen, die möglichst schnell ihre Deutschkenntnisse verbessern und vertiefen wollen.

- korrekte und deutliche Aussprache und Artikulation
- Grundlagen der dazu nötigen Grammatik

Uta Vorwerk | Lehrerin | Kursleiterin
uta.vorwerk@gmx.de

✂ **Do | 15:00 – 16:30 Uhr**
kostenlos

Treffen für Solo-Mamas (to be)

Regelmäßiger Austausch und Vernetzung von Frauen, die alleinstehend ihren Kinderwunsch erfüllen möchten oder bereits erfüllt haben, sei es durch Embryonenspende, Samenspende oder Pflegekind(er)/Adoptivkind(er). Während die Kinder spielen, können die Mamas bei einer Tasse Kaffee und mitgebrachten Snacks Erfahrungen austauschen.

✂ **Sa | jeder 1. Samstag alle 2 Monate | 14.00 – 17.00 Uhr**
2 € pro Teilnehmerin

Für nähere Informationen wende dich bitte an info@sieste.de oder mobil 0174 / 57 00 754

Bandentreffen

AUSTAUSCHGRUPPE VON FRAUEN FÜR FRAUEN

Frauen sind in unserer Gesellschaft benachteiligt - und wir sind der Meinung, das sollte sich ändern!

Im Rahmen des Projekts „Was verdient die Frau? Mehr Geld, Zeit und Respekt!“ (<https://www.was-verdient-die-frau.de/>) wird in Ulm eine Bande (Austauschgruppe von Frauen für Frauen) gegründet! In der Bande soll es darum gehen, über Themen zu sprechen, die uns bewegen, gute Tipps, Leseempfehlungen und Erfahrungen zu teilen – so können wir voneinander lernen und uns gegenseitig unterstützen!

Während einem geselligen Frühstück (jede bringt was mit) geht es bei dem Termin um:

- Gegenseitiges Kennenlernen
- Informationen zum Thema Gleichstellung & wirtschaftliche Unabhängigkeit
- Bedürfnis- und Ideensammlung
- Planung der nächsten Treffen

Hast du Lust dabei zu sein?
Dann freuen wir uns auf deine Anmeldung!

✂ **Sa | ein Treffen pro Quartal – jeweils der 2. Samstag im Monat | 9:30 Uhr**
11.01. | 12.04. | 12.07. | 11.10.

2 € pro Teilnehmerin
Vor Anmeldung erwünscht, aber nicht zwingend

Kontakt | annika.reller@gmail.com

VERANSTALTUNGEN/AKTIONEN

Film mit Spritz

Lust auf einen unterhaltsamen und netten Abend mit deiner Freundin, Tochter, Mutter oder auch solo?
Wir zeigen einmal im Monat amüsante und interessante Filme in gemütlicher Atmosphäre. Immer am letzten Freitag im Monat um 19 Uhr. Termine in den Ferien werden verlegt.
Wir freuen uns auf Euch!

✂ **Fr | 19:00 Uhr**

- 31.01.** Die Küchenbrigade
- 28.02.** Die Unbeugsamen
- 28.03.** Die Buchstabenprinzessin
- 11.04.** Touch the Sound
- 23.05.** Little Women
- 27.06.** Heimatklänge – vom Juchzen und anderen Gesängen

Sommerpause

- 26.09.** Brot und Tulpen
- 24.10.** Die Berufung
- 28.11.** Mama Mia! – Film und Tanzparty

Der Eintritt und Snacks sind kostenlos und wer es gerne spritzig mag, kann sich ein Gläschen Prosecco gönnen.

Filmbeschreibungen können auf unserer Homepage www.sieste.de nachgeschaut werden.

VERANSTALTUNGEN/AKTIONEN

Büchertausch

Vom 11.02. bis 15.02. können bei uns gut erhaltene Bücher abgegeben und mitgenommen werden. Die Aktion endet am Samstag mit Büchern stöbern und danach in netter Runde einen Teller Suppe löffeln. Die Bücher die zurückbleiben, werden von uns an eine wohltätige Organisation gespendet.

Sibylle Jakob-Lamparter | Päd. Fachkraft
Dipl. Grafik-Designerin
sibylle.jakob-lamparter@sieste.de

✂ Di – Fr | 11.02. – 14.02. |
11:00 – 16:30 Uhr

Sa | 15.02. | 11:00 – 14:00 Uhr |
Büchertausch & Suppe essen

kostenlos und nachhaltig



8. MÄRZ INTERNATIONALER FRAUENTAG

Ausstellung

EXPERIMENTELLE MALEREI

Mit dieser Ausstellung präsentieren Teilnehmerinnen meiner Malgruppe und ich unsere neuesten Werke. Außer mit Acrylfarben arbeiten wir mit Sand, Rost und Patina. Unsere Freude am Malen spiegelt sich in unseren Bildern wider. Wir laden euch ein, einzutauchen in die faszinierende Welt der Farben.

Helga Fricker | Malkursleiterin | Ulm

Eröffnung

✂ Mi | 26.02. | 17:00 – 18:30 Uhr

Öffnungszeiten

27. und 28.02. | 10.00 – 16.00 Uhr
Ab 10.03. – 11.04. während unserer
Begegnungszeiten

8. MÄRZ INTERNATIONALER FRAUENTAG

Film – Die Unbeugsamen

IM RAHMEN DER REIHE FILM MIT SPRITZ

Sie'ste zeigt diesen Film aus Anlass zum Internationalen Frauentag 2025. Die Unbeugsamen erzählt die Geschichte der Frauen der Bonner Republik, die sich ihre Beteiligung an den demokratischen Entscheidungsprozessen gegen erfolgsbesessene und amtstrunkene Männer wie echte Pionierinnen erkämpfen mussten.

✂ Fr | 28.02. | 19:00 Uhr
Eintritt frei

KINDER–Kleidertausch

Wir laden euch herzlich zur Tauschparty für Kinderkleidung ein. Einfach bis zu 20 noch gut erhaltene Kleidungsstücke (bis Gr. 158) mitbringen und vor Ort neue tolle Teile für den Nachwuchs finden. Zur Stärkung gibt es Getränke, Kaffee und Snacks auf Spendenbasis. Kleidung die zurückbleibt, wird gespendet.

Anita Pejic | Päd. Assistentin
weitere Informationen unter
Telefon Sie'ste 0731 / 335 34

✂ Sa | 29.03. | 14:00 – 17:00 Uhr
Kostenlos und nachhaltig



VERANSTALTUNGSREIHE - VERANSTALTUNG 1

FrauenPORTRAITS

Hilma af Klint | In unserer Vortragsreihe FrauenPORTRAITS – Starke Frauen widmen wir uns an diesem Abend der schwedischen Künstlerin Hilma af Klint. Die 1944 verstorbene Visionärin und für viele noch unbekannt Pionierin der abstrakten Malerei verfügte, dass ihre Bilder erst 20 Jahre nach ihrem Tod veröffentlicht werden sollen. Warum Hilma af Klint dies tat und weshalb sie heute noch kunstgeschichtlich nicht die Rolle spielt, die ihr zusteht, erfahren Sie in diesem kurzweiligen Vortrag bei einer Tasse Tee oder einem Gläschen Sekt.

✂ Fr | 04.04. | 19:00 Uhr
Vortrag ca. 1 Stunde, danach Austausch

Rebekka Antoniadou | Künstlerin | Ulm

Kreistänze

„Komm, gib mir deine Hand und lass uns zusammen zu den Klängen der Lyra und Gaida die wiegenden Bewegungen des Meeres, die wirbelnden Winde des Himmels und das behutsame Kreisen der Sterne tanzen“. Schon in der Antike nutzten die Griechen ihre vielzähligen tragenden oder lebendig feurigen Kreistänze, um ihren Körper zu stärken, ihren Geist zu beruhigen und ihre Seele zu heilen. Einen Geschmack von der archaischen Kraft der griechischen Kreistänze gibt uns die Gastdozentin

Rebekka Antoniadou | Künstlerin | Ulm

✂ Fr | 09.05. | 19:00 – 20:00 Uhr
Anmeldung bis 7. Mai

Vernissage „Frauen des Frühlings“

Acrylmalerei ist ein langer, vielfältiger Prozess. So sind Kunstobjekte von Frauen entstanden, die vor dem Krieg in der Ukraine geflüchtet sind. Unter Anleitung von erfahrenen Künstlerinnen konnten sie ihrer Leidenschaft im Sie'ste nachgehen. Der zusätzliche Austausch von Erfahrungen aus ihren Lebensbereichen ist wohltuend für die Seele der Frauen, die ihre Heimat verlassen mussten.

Banu Cengiz Öner | Weststadthaus
Olga Gerdes | Sie'ste
Natalia Rukavitsyna | Künstlerin
Oksana Yavna | Künstlerin

■ Fr | 16.05. | 18:00 – 20:00 Uhr
Weststadthaus | Moltkestraße 10

Ausstellungsdauer 16.05. – 30.06.
Während der Öffnungszeiten

VERANSTALTUNGEN/AKTIONEN

Kleidertausch

Wir laden Euch herzlich zur Tauschparty ein. Einfach bis zu 15 gut erhaltene Kleidungsstücke und Accessoires mitbringen und vor Ort neue Lieblingsteile finden. Bitte keine Unterwäsche. Zur Stärkung gibt es Getränke, Kaffee und Snacks auf Spendenbasis. Kleidung die zurückbleibt, wird gespendet.

Sibylle Jakob-Lamparter | Päd. Fachkraft
Dipl. Grafik-Designerin
sibylle.jakob-lamparter@sieste.de

✂ Sa | 08.11. | 14:00 – 17:00 Uhr
Kostenlos und nachhaltig

VERANSTALTUNGSREIHE - VERANSTALTUNG 2 FrauenPORTRAITS

Yayoi Kusama | In unserer Vortragsreihe FrauenPORTRAITS – Starke Frauen widmen wir uns an diesem Abend der weltberühmten noch lebenden japanischen Künstlerin Yayoi Kusama. Der kurzweilige Vortrag gewährt einen Einblick in die vielseitige, tiefgründige und poetische Arbeit der Ausnahmekünstlerin, die sowohl in der Mode, Performance, Bildhauerei und Malerei beheimatet ist. Bei einer Tasse Tee oder einem Gläschen Sekt erfahren sie mehr darüber, was Kusama antreibt und warum uns diese faszinierende Frau noch mit über 90 Jahren zum Staunen bringen kann.

✂ Fr | 21.11. | 19:00 Uhr
Vortrag ca. 1 Stunde, danach Austausch

Rebekka Antoniadou | Künstlerin | Ulm

KURSE

Smartphone Sprechstunde

Smartphones sind mittlerweile allgegenwärtig geworden. Allerdings erklärt sich die Technik nicht von selbst. Im Smartphone-Training werden an 4 Vormittagen Tipps zur Bedienung Ihres Smartphones vermittelt, Fragen werden beantwortet und Sie können Gelerntes üben. Verlieren Sie Berührungängste mit der Technik und bekommen Sie Sicherheit im Umgang mit Ihrem Gerät!

Martina Skipski | Informationswissenschaftlerin M.A. | Medienpädagogik und Jugendmedienschutz | Stadt Ulm | Kursleiterin

✂ Mo | 9:30 – 11:00 Uhr
03.02. | 10.02. | 17.02. | 24.02. Kurs 1
29.09. | 06.10. | 13.10. | 20.10. Kurs 2
kostenlos | Anmeldung erforderlich

Malkurse

Entdecken Sie Ihre Freude am Malen! In dem Malkurs können Sie die Techniken der Acrylmalerei erlernen oder verfeinern. Unter Anleitung von ukrainischen Künstlerinnen wird ein Bild geplant, gezeichnet und schließlich mit Acrylfarben zum Leben erweckt.

✂ Mo | 14:30 – 17:00 Uhr
Oksana Yavna | ukrainische Künstlerin

✂ Sa | 12:00 – 15:00 Uhr
Natalia Rukavitsyna | ukrainische Künstlerin

Olga Gerdes | gerdes@web.de

wöchentlich mit Voranmeldung
Kursgebühr 5 € pro Unterricht

MÄDCHENWERKSTATT

Zauberhafte Handarbeit

Für Schulkinder (ab 9 Jahre), die ihre Kreativität entwickeln können, indem sie die Grundlagen des Nähens, Stickens und Strickens lernen und dabei einzigartige, selbstgemachte Werke erstellen.

Olha Tkachova | Kursleiterin

✂ Mi | 15:00 – 17:00 Uhr

Kosten | 5 €
Voranmeldung unter info@sieste.de

FÜR FRAUEN MIT KINDERN

Fit im Haushalt

- Wäschepflege und Reinigung leicht gemacht
- So macht Essen Spaß!
(Kinder-) Ernährung, 1x1 des Kochens
- Haushaltsorganisation und Geld sparen
- Besuch eines Bauernhofes in der Region

Ulrike Bahmer | Hauswirtschaftsleiterin |
Landratsamt Alb-Donau-Kreis | Fachdienst
Landwirtschaft

Özlem Hoyrat | Hauswirtschafterin

✂ Do | 9:30 – 12:00 Uhr
9.10. | 16.10. | 23.10.

Termine mit gemeinsamen Frühstück
kostenlos | Anmeldung erforderlich

Kreativkurse

In unserem dreitägigen Frühjahrs-Kreativkurs häkeln wir einen tollen Korb. Henkel sind optional möglich. Dieser wird in der Runde nach oben gehäkelt. Keine Vorkenntnisse nötig.



Frühjahr
13.03. | 20.03. | 27.03.

✂ Do | 17:00 – 18:30 Uhr

Kosten | 25 € | inkl. Material
Anmeldung bis 27.02. erforderlich

In unserem dreitägigen Herbst-Kreativkurs stricken wir hübsche Herzfäustlinge. Zuerst wird gestrickt und hinterher übernimmt die Waschmaschine das Filzen für uns. Keine Vorkenntnisse nötig.



Herbst
06.11. | 13.11. | 20.11.

✂ Do | 17:00 – 18:30 Uhr

Kosten | 18 € | inkl. Material
Anmeldung bis 23.10. erforderlich

Nikole Bolkart | Ergotherapeutin

KURSE

Spannende Babyzeit

ENTWICKLUNG IM 1. LEBENSJAHR

Stillen, Einführung der Beikost, praktische Zubereitung der Mahlzeiten und Austausch über die Entwicklung der Kinder.

Christina Göttinger | Hebamme | Stillberaterin
Handy 0172 42 84 501
gravidarum@gmx.de oder info@sieste.de

✂ **Fr | 9:30 – 12:00 Uhr**

31.01. | 07.02. | 14.02. 1. Kurs
09.05. | 16.05. | 23.05. 2. Kurs
10.10. | 17.10. | 24.10. 3. Kurs
für Mütter mit ihren Babys
kostenlos | Anmeldung erforderlich

FÜR MÄDCHEN UND FRAUEN

Selbstverteidigungskurse

In unserem dreitägigen Selbstverteidigungskurs werden wir uns Themen aus verschiedenen Bereichen widmen. Zu Beginn werden persönliches Auftreten und das Erfahren von Selbstwirksamkeit im Zentrum stehen, denn Selbstverteidigung beginnt immer im Kopf.

Die Teilnehmerinnen werden lernen, sich gegen Anfassen zu verteidigen. Es werden Schlag- und Tritttechniken sowie Verteidigung gegen Ohrfeigen oder Würgen geübt. Darüber hinaus wird das Smartphone als Mittel zur Selbstverteidigung eingesetzt, da wir dieses fast ständig bei uns tragen. Eine Einheit wird sich mit Selbstverteidigungssituationen am Tisch beschäftigen.

Eva Kles | Lizenztrainerin des Deutschen Arnis Verbandes e. V. | 1. Dan Modern Arnis | Kursleiterin

Frühjahr

14.03. | 21.03. | 28.03.

Fr | 14:30 – 16:30 Uhr | Mädchen | ab 12 Jahre

Fr | 16:30 – 19:00 Uhr | Frauen

Herbst

10.10. | 17.10. | 24.10.

Fr | 14:30 – 16:30 Uhr | Mädchen | ab 12 Jahre

Fr | 16:30 – 19:00 Uhr | Frauen

■ TATORT-Zentrum Ulm
Pfarrer-Weiß-Weg 16 | 89077 Ulm-Söflingen
25 € für Mädchen | 40 € für Frauen
Anmeldung mit Bezahlung erforderlich

Bitte Sportkleidung / bequeme Kleidung mitbringen

VORTRÄGE / AUSFLÜGE

Die Kraft von Ritualen

IM ALLTAG MIT BABY UND KLEINKIND

Rituale im Alltag können Babys und Kleinkindern, aber auch Müttern und Vätern Struktur, Sicherheit und Halt geben. Aber wie können Rituale für Babys und kleine Kinder aussehen? Was ist ein stimmiges Ritual und wie kommt man zu einem, wenn der Alltag mit dem Baby so turbulent und unvorhersehbar abläuft? Welche Rituale passen zu welcher Familie? Bleibt noch genügend Raum für Spontanität? Diesen und anderen Fragen können wir hier gemeinsam auf den Grund gehen.

Dr. Leonore Thurn | Diplom Pädagogin | Psychologische Familien- und Lebensberatungsstelle | Caritas Ulm-Alb-Donau

✂ **Mi | 22.01. | 10:00 – 11:30 Uhr**

während des Mütter-Baby-Cafés

Engagement tut gut

Wir stellen euch zwei Möglichkeiten vor, bei denen ihr euren Mitmenschen helfen und ein kleines Taschengeld bekommen könnt. In diesem Zusammenhang zeigen wir euch auch eine Möglichkeit, wie ihr euch nützliches soziales Wissen, auch für eure Zukunft, aneignen könnt.

Lucia Zimprich | ehrenamtl. Vorsitzende CKD
Brigitte Knaupp | Einsatzleitung | Caritas Ulm-Alb-Donau
Wilma Eisert | Stadt Ulm

✂ **Mi | 29.01. | 17:00 – 18:30 Uhr**

VORTRAGSREIHE - VORTRAG 1

Informationen vom Jobcenter

Welche Möglichkeiten gibt es, wieder erwerbstätig zu werden oder in den erlernten Beruf einzusteigen? Wie sehen die Unterstützungsmöglichkeiten der Agentur für Arbeit und des Jobcenters aus? An wen kann ich mich bei Beratungsbedarf wenden? Welche Angebote gibt es, um die deutsche Sprache besser zu lernen?

Christina Nano | Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA) | Jobcenter Ulm

Constanze Abendroth | Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt | Agentur für Arbeit Ulm

✂ **Mi | 05.02. | 17:00 – 18:30 Uhr**

WELCHE METHODEN GIBT ES?

Natürliche Verhütung

WIE SICHER SIND SIE?

MyNFP, Sensiplan, Trackle, Kalender- und Temperaturmethode, Schleimbeobachtung, Zyklus-Apps... sind natürliche Verhütungsmethoden. Eine Alternative zu gängiger (meist hormoneller) Verhütung? Ich möchte ihnen eine kurze Übersicht zu den bekanntesten Methoden der natürlichen Verhütung bzw. Familienplanung geben. Wir besprechen, was sie bei der Anwendung beachten müssen und wie sicher die verschiedenen Methoden sind.

Katharina Wanger | Sozialarbeiterin B.A.
Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und Familienplanung | Ulm

✂ **Mi | 19.02. | 10:00 – 11:30 Uhr**

während des Mütter-Baby-Cafés

VORTRÄGE / AUSFLÜGE

Vermögensmanagement

FÜR FRAUEN

Es ist wichtig, sich in den eigenen Finanzdingen auszukennen und sich als Frau mit dem Thema Geld und Geldanlage zu beschäftigen. Es geht um Vermögen aufbauen und bewahren und sich eigene Ausgaben bewusst machen. Wie gewinne ich die Kontrolle über meine Finanzen? Wie werde ich finanziell unabhängiger?

Julia Busch | Wirtschaftspädagogin | Ulm

✂ **Mi | 19.02. | 17:00 – 18:30 Uhr**

VORTRAGSREIHE - VORTRAG 2

Anerkennung ausländischer

BERUFSABSCHLÜSSE

Die berufliche Anerkennung kann beim Wiedereinstieg in den Beruf hilfreich sein. Wir werden klären: Welche Abschlüsse müssen/welche können anerkannt werden? Welche Vorteile bietet eine Anerkennung? Wie läuft ein Anerkennungsprozess ab, was kommt auf mich zu? Und schließlich: Wer kann mich dabei unterstützen?

Anja Gessler | Beratungszentrum zur Anerkennung ausländischer Berufsqualifikationen | IN VIA

✂ **Mi | 12.03. | 17:00 – 18:30 Uhr**

Mädchen–Sache

Gemeinsam möchten wir mit euch über die Themen Pubertät, das erste Mal verliebt sein, das Gefühls-Chaos und die vielen "ersten Male" sprechen, die euch im Laufe der Pubertät begegnen können. Ein gemeinsamer Austausch und Raum für offene Fragen und Anliegen kann nämlich dabei helfen, stark durch diese doch sehr verwirrende Zeit zu gehen! Wir freuen uns sehr auf euch!

Sophia Bardt | Sexualpädagogin (isp) | Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und Familienplanung | Ulm

✂ **Do | 13.03. | 17:00 – 18:30 Uhr**
während des Starke Mädchen Treffs

Mein Alltag mit Baby und Kleinkind

OFFENE FRAGE- UND AUSTAUSCHRUNDE

Der Alltag mit einem Baby und Kleinkind kann in vielerlei Hinsicht ein richtiges Abenteuer sein. Da gibt es Freudiges, Aufregendes, Spannendes, Heiteres und manchmal auch Verunsicherndes, Belastendes oder Ängstigendes. Für all die Themen und Fragen, die sie ganz persönlich in ihrem Alltag als Mutter haben und die sie gerne teilen wollen, soll heute Platz und Raum sein. Ich begleite ihren Austausch und stelle unsere Baby- und Kleinkindsprechstunde vor.

Dr. Leonore Thurn | Diplom Pädagogin | Psychologische Familien- und Lebensberatungsstelle | Caritas Ulm-Alb-Donau

✂ **Mi | 19.03. | 10:00 – 11:30 Uhr**
während des Mütter-Baby-Cafés

Unverblümt

„All bodies are good bodies“ – Mit dieser Aussage möchten wir uns zusammen die Vielfalt von unseren Körpern einmal genauer anschauen und uns mit Idealen auseinandersetzen, welche durch unterschiedliche Medien vermittelt werden. Dabei wird uns auch die Frage begleiten, ob all das, was wir im Internet und TV sehen, wirklich normal und echt ist. Wir freuen uns auf einen offenen unverblühten Austausch mit euch!

Sophia Bardt | Sexualpädagogin (isp) | Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und Familienplanung | Ulm

✂ **Do | 20.03. | 17:00 – 18:30 Uhr**
während des Starke Mädchen Treffs

Engagement tut gut

Wir stellen euch zwei Möglichkeiten vor, bei denen ihr eure Mitmenschen helfen und ein kleines Taschengeld bekommen könnt. In diesem Zusammenhang zeigen wir euch auch eine Möglichkeit, wie ihr euch nützliches soziales Wissen, auch für eure Zukunft, aneignen könnt.

Lucia Zimprich | ehrenamtl. Vorsitzende CKD
Brigitte Knaupp | Einsatzleitung | Caritas Ulm-Alb-Donau
Wilma Eisert | Stadt Ulm

✂ **Di | 25.03. | 10:00 – 11:30 Uhr**
während des Frauenfrühstücks

Endometriose

SCHMERZEN BEI DER PERIODE NORMAL?

Die Endometriose ist eine oft übersehene Erkrankung, weil Schmerzen bei der Periode oft als normal gelten. Dabei müssen diese Schmerzen nicht ausgehalten werden. Eine frühzeitige Diagnose ist wichtig, dann können verschiedene Therapieoptionen angeboten werden. Auch sollte die Erfüllung des Kinderwunsches nicht vergessen werden. Dieser Vortrag gibt einen Überblick über die Diagnostik, die Therapie und die Möglichkeiten bei Kinderwunsch geben.

Prof. Dr. med. Katharina Hancke | Universitätsfrauenklinik Ulm UniFee – Kinderwunsch Fertility and Endocrinology | Ulm

✂ **Mi | 26.03. | 17:00 – 18:30 Uhr**

My Body my rules

„Mädchen müssen lange Haare haben, nett und hilfsbereit sein, müssen sich die Arme und Beine rasieren, sollen immer auf sich aufpassen.“ Wir wollen uns zusammen anschauen, was Mädchen wirklich müssen und was ihr als Mädchen wirklich wollt. Bei diesem Workshop wollen wir gemeinsam erarbeiten, wo eure Grenzen, Wünsche und Bedürfnisse sind und was es für Möglichkeiten gibt, die eigenen Grenzen zu setzen.

Sophia Bardt | Sexualpädagogin (isp) | Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und Familienplanung | Ulm

✂ **Do | 27.03. | 17:00 – 18:30 Uhr**
während des Starke Mädchen Treffs

VORTRÄGE / AUSFLÜGE

VORTRAGSREIHE - VORTRAG 3

Beruflich durchstarten

Wir vom Welcome Center Ulm/Oberschwaben beantworten heute alle Fragen rund um das Leben und Arbeiten in unserer Region und informieren Sie über Ihre Möglichkeiten. Dabei geht es vor allem darum, ob Sie mit Ihren beruflichen Qualifikationen direkt ins Arbeitsleben starten können oder ob eine Ausbildung eine gute Chance für einen Neuanfang ist. Wir freuen uns auf euch!

Xenia Erhard & Hanna Bareiß | Welcome Center Ulm/Oberschwaben | IHK Ulm

 **Mi | 02.04. | 17:00 – 18:30 Uhr**

Kinderbetreuung in Ulm

Informationen über:

- bestehende Krippen-, Kindergarten- und Kindertageseinrichtungen aller Träger im Stadtgebiet Ulm
- neue Entwicklungen rund um das Thema Kinderbetreuung
- alle Angebote der Kinderbetreuung in Ulm
- die Anmeldung für einen Kita-Platz

Katrin Tetzlaff & Hannah Hafner | Abteilung Kindertagesbetreuung in Ulm | Familienbüro der Stadt Ulm

 **Mi | 09.04. | 10:00 – 11:30 Uhr**
während des Mütter-Baby-Cafés

Rund ums Ohr und das Hören

Ein Streifzug ins Ohr, ums Ohr und drumherum
Warum ist es so wichtig zu hören?

Wie kann ich eine Entzündung im Ohr selbst behandeln?

Wann braucht man ein Hörgerät?

Warum wird bei Kindern schon im Babyalter das Hörvermögen gemessen?

Dr. Christina Vogelgsang | Ohrenärztin | Ulm

 **Mi | 09.04. | 17:00 – 18:30 Uhr**

Kinder stark machen

Eltern stehen immer wieder gemeinsam mit ihren Kindern vor neuen Herausforderungen im Alltag. Wie können Sie als Eltern ihre Kinder stärken, damit sie selbstbewusst mit schwierigen Situationen umgehen und eine positive Einstellung zum Leben entwickeln?

Anja Schönleber | Psychologische Beratungsstelle und Kinderschutz-Zentrum | Ulm / Neu-Ulm e.V. | www.kinderschutzbund-ulm.de

 **Mi | 07.05. | 10:00 – 11:30 Uhr**
während des Mütter-Baby-Cafés

Wanderung ins Butzental

Wandern über das Hochsträß und durch das Butzental nach Söflingen. Eine ca. 6,5 km Wanderung mit optionaler Einkehr im Wirtshaus zum Butzental oder in Söflingen.

Heike Leidel | Wanderführerin

 **Mi | 07.05. | 14:30 Uhr**

Treffpunkt | 14.30 Uhr | Endhaltestelle der Linie 2 Schulzentrum Kuhberg

Anmeldung bis 30.04. erforderlich
info@sieste.de oder Telefon 0731 / 33 534

Testamentsgestaltung

Informationen über die General- und Vorsorgevollmacht und die individuelle Testamentsgestaltung.

Gabriele Schmidt | Rechtsanwältin | Mediatorin

 **Mi | 14.05. | 17:00 – 18:30 Uhr**

Besuch des Landtags

VON BADEN-WÜRTTEMBERG

Der Landtag von Baden-Württemberg ist ein offenes Haus: Wir laden herzlich ein, eine Plenarsitzung mitzuerleben, sich über die Parlamentsarbeit zu informieren und das architektonisch reizvolle Gebäude in der Landeshauptstadt Stuttgart zu erkunden. Wir können die Plenarsitzung eine Stunde live von der Zuschauertribüne aus miterleben. Zur Vorbereitung auf die aktuelle Sitzung erhält jede Besucherin eine Einführung in die parlamentarische Arbeit und in die Tagesordnung. Dem Tribünenbesuch schließt sich ein Gespräch mit einer oder einem Landtagsabgeordneten aus dem Wahlkreis Ulm an. Somit haben Sie die Chance, Politik hautnah zu erleben.

Wir starten mit einem Stadtrundgang in der Stuttgarter Innenstadt.

 **Mi | 21.05. | 9:00 – 19:00 Uhr**

Treffpunkt | 9:30 Uhr | Hauptbahnhof Ulm

Kosten 15 € | Anmeldung bis 07.05. erforderlich



VORTRÄGE / AUSFLÜGE

KINDERTAGESPFLEGE

Alternative Betreuungsform

EINE INFORMATIONSVERANSTALTUNG DES TAGESMÜTTERVEREINS ULM E.V.

Tagesmutter, Tagesvater – ist das die richtige Betreuungsform für mein Kind? Was ist „Kindertagespflege“ und was muss ich tun, wenn ich einen Betreuungsplatz suche? Der Tagesmütterverein Ulm e.V. stellt die Betreuungsform „Kindertagespflege“ vor und steht für Fragen zur Verfügung.

Stefanie Ziegler | Tagesmütterverein Ulm e.V.
Ulm | www.tmv-ulm.de

 **Mi | 28.05. | 10:00 – 11:30 Uhr**
während des Mütter-Baby-Cafés

Pflegebedarf in der Familie

IN TÜRKISCHER SPRACHE

Aile içindeki bakım ihtiyacı – bakıcı aile üyelerine yönelik bilgilendirme sohbeti. Bu konuda neleri bilmem gerekir? Nereden ve nasıl destek alabilirim? Bakım ihtiyacı ile ilgili tüm sorularınızın cevabını konunun uzmanı Derya Araz'dan öğrenebilirsiniz.

Derya Araz | Pflegedienstleitung | Seniorenresidenz "Friedrichsau"
derya.araz@web.de

 **Do | 28.05. | 17:00 – 18:30 Uhr**

Verkauf/Kauf über Kleinanzeigen

- Wie funktioniert das?
- Wie kaufe ich ein?
- Wie verkaufe ich?



Wenn ihr möchtet, bringt eine Mailadresse mit, die nicht euren richtigen Namen enthält. Vielleicht auch schon einen Gegenstand, den ihr gerne verkaufen möchtet. Bitte bringt auch ein Foto oder ein Handy mit, um das Objekt in Szene zu setzen. Ich freue mich auf euch!

Kara Rastätter | Hobby eBayerin seit 22 Jahren | Einzelhandelskauffrau

 **Mi | 04.06. | 17:00 – 18:30 Uhr**

Beckenboden

UNSERE INNERE KRAFT

Der Beckenboden ist ein kompliziertes dreilagiges Muskelsystem und grenzt uns nach unten ab und erfüllt verschiedene Aufgaben wie beispielweise Balancierung und Stabilisierung des Körpers. Wie hilft ein starker Beckenboden gegen Rückenschmerzen?

Dr. Sonja Trepte | Orthopädin | Ulm

 **Mi | 25.06. | 17:00 – 18:30 Uhr**

STADTFÜHRUNG

Sagenhaftes Ulm!

Es war einmal ...

... so beginnen die schönsten Geschichten! Überall dort, wo Menschen siedeln, entstehen Legenden und Sagen, die von der Kultur und dem Leben der Menschen in ihrer Region Zeugnis ablegen – so auch in Ulm. Unser kurzweiliger Rundgang führt zu sagenumwobenen Plätzen und lässt lebendig werden, was einst gewesen. Wir entdecken gemeinsam Fesselndes, Kurioses, Merkwürdiges und Tragisches aus unserer Stadtgeschichte.

Anni Eschenbach | Stadtführerin | Ulm

 **Mi | 02.07. | 17:00 Uhr**
Treffpunkt | Stadthaus
Kosten 8 € | 6 € mit LobbyCard
Anmeldung bis 25.06. erforderlich

ULMER VIELFALTSWOCH

Gemeinsam zu Tisch

INTERNATIONALE KÜCHE GENIESSEN

Wir Frauen kochen gemeinsam, innerhalb der Vielfaltswoche, Menüs aus verschiedenen Kulturen:

Ein Abend der Zusammenkunft, des Kennenlernens und des Austauschs beim Genießen der unterschiedlichen Köstlichkeiten.

 **Fr | 04.07. | 16:00 – 20:00 Uhr**

Kosten 9 € | Anmeldung bis 27.06. erforderlich

Was gibt mir als Mutter Kraft

IN STRESSIGEN ZEITEN?

Mal wieder durchatmen? In Ruhe eine Tasse Tee oder Kaffee trinken? Ausgiebig duschen? Mit der Freundin telefonieren? Die eigene Lieblingsmusik hören? Mit dem Partner gemeinsam essen? In den ersten Lebenswochen und -monaten mit Baby erscheint es oft unmöglich diese Ruhe-Inseln im Alltag anzusteuern. Darüber, wie es bisher gelingt, Ruhe und Kraft zu schöpfen und das, was bisher vermisst wird und noch eine Insel braucht, tauschen wir uns aus und legen alle Ideen zusammen.

Dr. Leonore Thurn | Diplom Pädagogin | Psychologische Familien- und Lebensberatungsstelle | Caritas Ulm-Alb-Donau

 **Mi | 09.07. | 10:00 – 11:30 Uhr**
während des Mütter-Baby-Cafés

VORTRAGSREIHE - VORTRAG 1

Gutartige Vergesslichkeit

ODER DOCH DEMENZ

Demenz – was ist das eigentlich?

- Gibt es die altersbedingte gutartige Vergesslichkeit – oder sind Gedächtnisstörungen immer Ausdruck von Demenz?
- Bin ich selbst betroffen und wie erkennt der Arzt/die Ärztin eine Demenz?
- Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
- Was ist generell im Umgang mit an Demenz Erkrankten zu beachten?

Dr. Daniela Rau | Neurologin | Ulm

 **Mi | 09.07. | 18:00 – 19:30 Uhr**

VORTRÄGE / AUSFLÜGE

VORTRAGSREIHE - VORTRAG 2

Was mit Demenz noch alles geht

Menschen mit Demenz erleben im Verlauf der Krankheit unterschiedliche Phasen, die für sie selbst und ihr Umfeld nicht immer einfach sind. Dabei brauchen sie zunehmend Unterstützung bei vielen Alltagstätigkeiten. Wie können Sie Sicherheit und Geborgenheit vermitteln? Wie können Sie die gemeinsame Zeit nutzen, um Fähigkeiten zu erhalten, die Persönlichkeit zu stärken und Erinnerungen hervorzulocken? Seid neugierig!

Ruth Wetzel | Krankenschwester | Gerontopsychiatrische Fachkraft | Gedächtnistrainerin | Buchautorin

✂ Mi | 16.07. | 17:00 – 18:30 Uhr

VORTRAGSREIHE - VORTRAG 3

Wenn alles ver-rückt wird

Eine Demenzerkrankung fordert nicht nur den Betroffenen, sondern auch seine Angehörige. Was tun, wenn alles plötzlich ver-rückt und einen andern Platz bekommt? Der Vortrag soll Einblicke in die besondere Pflegesituation von Menschen mit Demenz und deren Angehörigen geben.

Derya Araz | Pflegedienstleitung | Seniorenresidenz „Friedrichsau“
derya.araz@web.de oder info@sieste.de

✂ Mi | 17.09. | 17:00 – 18:30 Uhr

WIR SPRECHEN ÜBER TABUS

Ein starker Beckenboden

Harninkontinenz und Senkungsbeschwerden, Prävention, Krankheitsbilder und Behandlungsmöglichkeiten.

Dr. med. Elisabeth Mian | Gynäkologin | Oberärztin der Universitätsfrauenklinik Ulm

✂ Mi | 24.09. | 17:00 – 18:30 Uhr

Das erste Mal bei einer Frauenärztin

Beim Besuch kannst du folgende Fragen stellen:

- Wie sind die Räumlichkeiten?
- Warum muss ich in jungem Alter schon zu einer Frauenärztin?
- Was erwartet mich bei einer Untersuchung?

Dr. Ingrid Krickl-Kohler | Frauenärztin | Ulm

Begleitung | Iris Rittker | Dipl. Sozialpädagogin
Voranmeldung | Telefon 0152 / 08 71 01 93

Gerne kann eure Mutter euch zu diesem wichtigen Termin begleiten!

■ **Termin noch nicht bekannt**
Praxis | Marienstraße 1 | 89231 Neu-Ulm

OFFENE FRAGE- UND AUSTAUSCHRUNDE

Mein Alltag mit Baby und Kleinkind

Der Alltag mit einem Baby und Kleinkind kann in vielerlei Hinsicht ein richtiges Abenteuer sein. Da gibt es Freudiges, Aufregendes, Spannendes, Heiteres und manchmal auch Verunsicherndes, Belastendes oder Ängstigendes. Für all die Themen und Fragen, die ihr ganz persönlich in eurem Alltag als Mutter habt und die ihr gerne teilen wollt, soll heute Platz und Raum sein. Ich begleite euren Austausch und stelle unsere Baby- und Kleinkindsprechstunde vor.

Dr. Leonore Thurn | Diplom Pädagogin | Psychologische Familien- und Lebensberatungsstelle | Caritas Ulm-Alb-Donau

✂ Mi | 01.10. | 10:00 – 11:30 Uhr
während des Mütter-Baby-Cafés

WELCHE AUFGABEN HAT DIE

Schilddrüse

FUNKTION, FEHLFUNKTION UND KRANKHEITSBILDER VERSTEHEN

Im Vortrag geht es um die Aufgaben der gesunden Schilddrüse bzw. der Schilddrüsenhormone im Körper. Weiterhin um die Beschwerden, die bei zu viele (Überfunktion) oder zu wenig (Unterfunktion) Schilddrüsenhormonen im Körper entstehen, die häufigsten Ursachen dieser Erkrankungen sowie die entsprechenden Behandlungsmöglichkeiten.

Dr. Dagmar Ohlhauser | Fachärztin für Nuklearmedizin und Diagnostische Radiologie | Uniklinik Ulm

✂ Mi | 01.10. | 17:00 – 18:30 Uhr

SCHULE, ALLTAG UND EMOTIONEN VON

Mädchen und Frauen mit ADHS

Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung, nachfolgend ADHS genannt, ist eine der häufigsten psychiatrischen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter. ADHS verändert sich im Laufe des Lebens und kann in unterschiedlichen Bereichen, wie Schule, Familienalltag, Beruf zu Problemen führen. Etwa 5% der Kinder und Jugendlichen haben ADHS. Davon haben ca. 2/3 auch im Erwachsenenalter noch einen Behandlungsbedarf.

Bei Mädchen zeigt sich ADHS unter Umständen anders als bei Jungs. Sie sind in der Regel leiser, unauffälliger, verträumter, können aber große Schwierigkeiten mit der Reizüberflutung haben. Auch emotionale Schwankungen und ein Risiko von Folgeerkrankungen wie Angst oder Depressionen sollten mit betrachtet werden. An diesem Abend werden wir ADHS als Störungsbild besprechen. Ebenso werden etwaige Vorurteile ausgeräumt. Anhand vom aktuellen Stand der Wissenschaft wird die Symptomatik im Besonderen bei Mädchen aufgezeigt, beschrieben, sowie Unterstützungsmöglichkeiten aufgezeigt. Zu meiner Person: Ich bin Heilpädagogin B.A. und ADHS Elterntainerin und Coach für Erwachsene mit ADHS. Ich engagiere mich sehr bei ADHS Deutschland e.V. und leite die Ulmer ADHS Selbsthilfegruppe. Außerdem bin ich Mama eines inzwischen 13-jährigen ADHS Wirbelwindes. Ich kann demnach jede Sorge, jeden Stress und Überforderung von Eltern von Kindern mit ADHS nachvollziehen.

Yvonne Freier | Heilpädagogin B.A. | ADHS Elterntainerin & Coach für Erwachsene mit ADHS

✂ Mi | 08.10. | 17:00 – 18:30 Uhr

VORTRÄGE / AUSFLÜGE

Offene Fragestunde

MIT DER FRAUENÄRZTIN

Für alle Altersgruppen. Bringen Sie gerne Ihre Fragen zu verschiedensten Themen mit.

Dr. Ingrid Krickl-Kohler | Frauenärztin | Ulm

✂ Mi | 15.10. | 17:00 – 18:30 Uhr

Traumatische Geburtserfahrung

Ob eine Geburt als traumatisch erlebt wurde, hängt einzig vom subjektiven Empfinden der Mutter ab. Häufig resultiert daraus eine postpartale psychische Überlastungsreaktion. In diesem Impulsvortrag hören wir von Heidemarie Schmid was mögliche Symptome sind und wie betroffene Frauen, ihre Männer und Familien damit umgehen können. Wir erfahren mehr über konkrete Unterstützungsmöglichkeiten Vorort und lernen beispielhaft einige stabilisierende Strategien und Tools für den Alltag kennen.

Heidemarie Schmid | Heilpraktikerin für Psychotherapie | Paartherapie | Perinatale Krisen Ulm

✂ Mi | 22.10. | 17:30 – 19:00 Uhr

Warum Aufklärung

VON ANFANG AN WICHTIG IST!

Eigentlich ist das Begleiten von Kindern im Themenfeld Sexualität einfach. Warum fällt es uns als Erwachsenen trotzdem so schwer? Durch eine eigene bewusste Haltung zum Thema Sexualität, könnt ihr euer Kind darin begleiten einen positiven Umgang mit dem eigenen Körper, Geschlecht, Liebe und Grenzen zu finden. Dadurch kann ihr Kind geschützt und selbstbewusst aufwachsen. An diesem Vormittag wollen wir mit euch ins Gespräch kommen, wie ihr euer Kind altersgerecht gut begleiten könnt. Es gibt Raum für offene Fragen, Sorgen und Bedenken.

Gern zeigen wir euch Kinderbücher, die Kinder stärken.

Ute Mühlbauer und Sophia Bardt | Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und Familienplanung | Ulm

✂ Mi | 05.11. | 10:00 – 11:30 Uhr
während des Mütter-Baby-Cafés

BASIS GRUNDLAGEN IN KÜRZE

Erste Hilfe am Kind

Der Kurs richtet sich an Mamas, Omas und interessierte Frauen, die mit Kindern zu tun haben und die wichtigsten Grundkenntnisse erwerben möchten. Ein Erste-Hilfe-Kurs speziell für Kinder versetzt dich in die Lage, in kritischen Situationen schnell, ruhig und richtig zu handeln. Folgetermine/Vertiefung auf Nachfrage.

Tanja Röcken | Lehrerin | Erste Hilfe Beauftragte | Oberfahlheim

✂ Mi | 12.11. | 17:00 – 18:30 Uhr

VORTRAGSREIHE - VORTRAG 4

Haben Sie Fragen zum Thema Pflege?

Wann stelle ich einen Pflegeantrag?
Welche Leistungen bekomme ich nach einer Pflegeeinstufung in einem Pflegegrad?
Welche Entlastungen gibt es für mich als pflegende Angehörige?

Dorothea Heim | Dipl. Sozialpädagogin FH | Pflegeberaterin §7a SGBXII | Pflegestützpunkt | Ulm

✂ Mi | 19.11. | 10:00 – 11:30 Uhr
während des Frauenfrühstücks

Und wenn die Familie wächst?

Nicht erst mit der Geburt, sondern oft schon mit dem Wunsch nach einem weiteren Kind, stellen sich viele Eltern zahlreiche Fragen: Wie wird es sein, wenn die Familie wächst? Wie reagieren wir als Eltern, wie ich als Mutter, wie das Geschwisterkind oder die Geschwisterkinder auf das neue Kind und die neue Situation? Wie kann ich als Mutter das Wachsen der Familie und das Leben mit Geschwisterkindern gut begleiten? Diesen und weiteren Fragen rund um das Thema einer wachsenden Familie wollen wir uns heute gemeinsam widmen.

Dr. Leonore Thurn | Diplom Pädagogin
Psychologische Familien- und Lebensberatungsstelle | Caritas Ulm-Alb-Donau

✂ Mi | 03.12. | 10:00 – 11:30 Uhr
während des Mütter-Baby-Cafés

ANGEBOTE

Ukrainische Frauen nähen

WIR NÄHEN FÜR SIE!

Wenn ihr eine Kleidungsreparatur braucht, euch etwas Neues oder eine besondere Bluse mit typischem ukrainischem Muster maßgeschneidert nähen lassen wollt, dann meldet euch bitte bei uns.

naehgruppe.ulm@web.de

Wir sind ukrainische Frauen, die gerne in unserer Freizeit nähen. Die Erlöse für unsere ehrenamtliche Arbeit werden 1:1 als Spende zu Gunsten der sich im Krieg befindenden Ukraine eingesetzt.

Psychologische Unterstützung

Die psychologische Selbsthilfegruppe lädt ukrainische Frauen zu kostenlosen Treffen ein. Das Treffen ist für die Frauen organisiert, die unter den Kriegsfolgen leiden. In der Gruppe werden Themen wie Anpassung in einem neuen Land oder Trennung von der Familie bearbeitet.

Kursleiterin | Olha Chuikova | Dipl. Psychologin

✂ einmal im Monat | Anmeldung erforderlich
info@sieste.de oder Telefon 0731 / 335 34

Sommerferienprogramm

FÜR GRUNDSCHÜLERINNEN

Auch dieses Jahr wird es ein spannendes und abwechslungsreiches Ferienprogramm in der letzten Ferienwoche geben. Wir werden malen, Sport machen, kochen und backen, spielen, die Natur erobern und jede Menge Spaß haben.

Leitung | Sibylle Jakob-Lamparter |
Päd. Fachkraft | Dipl. Grafik-Designerin
sibylle.jakob-lamparter@sieste.de

✂ **08.09. – 12.09. | Nachmittag**
Kosten pro Woche 25 € | 20 € mit LobbyCard
Anmeldung ab 20.06. möglich

Flyer mit den genauen Programmpunkten und Zeiten werden ab 13.06. verteilt oder können im Sie'ste abgeholt werden. Der sich darauf befindende Anmeldeabschnitt muss zur Anmeldung vollständig ausgefüllt, unterschrieben und mit dem Geld abgegeben werden.

Liebe Frauen,

bitte unterstützt uns. Kommt mit eurem Engagement, euren Ideen und Wünschen auf uns zu. Wir freuen uns auf euch, ihr seid im Sie'ste herzlich willkommen.

BEWEGUNG

Radfahrkurs

In entspannter Atmosphäre habt ihr die Möglichkeit, in kleinen Schritten Radfahren zu lernen. Ein Kurs für Frauen, die sich eigenständig und unabhängig bewegen wollen.

Hatice Sirin | Radfahrtrainerin

■ **Sa | 9:00 – 12:00 Uhr**

Frühjahr

17.05. | 24.05. | 31.05. | 07.6.
14.06. | Verkehrsübungsplatz
21.06. | Radausflug nach Blaustein

Herbst

20.09. | 27.09. | 04.10. | 11.10.
18.10. | Verkehrsübungsplatz
25.10. | Radausflug nach Blaustein

50 € | 40 € LobbyCard
Treffpunkt | Sie'ste

Sie'ste Nordic-Walking Gruppe

Zusammen reden und lachen und sich dabei an der frischen Luft bewegen!

■ **Mo | 18:00 – 19:00 Uhr**

Winter | 16:00 – 17:00 Uhr
Treffpunkt | Bildungshaus Ulmer Spatz

■ **Mi | 17:00 – 18:00 Uhr**

Winter | 16:00 – 17:00 Uhr
Treffpunkt | Söflingen Klosterhof an der Blaubrücke

Kontakt | Birgit Reiß | Heilpädagogin
bimare1@gmx.de

Lachyoga

Lachen & Bewegung im Freien!
Die Art und Weise, wie wir lachen, macht einen großen Unterschied. Die Wissenschaft fand heraus, dass unsere Gesellschaft zunehmend weniger lacht. Grundlos Lachen ist eine äußerst wichtige Form der emotionalen und sofortigen Entspannung, die uns zu mehr Ausgeglichenheit und innerem Frieden verhelfen kann. Es steht in direktem Zusammenhang mit der körperlichen und geistigen Gesundheit. Wie geht es eigentlich Ihren Lachmuskeln? Wann haben Sie das letzte Mal lauthals und aus tiefstem Herzen gelacht? Wir schmücken die Stunde mit viel Bewegung, Dehn-, Atem- und Lach-Übungen. Schon wenige Minuten später zeigt sich die positive Wirkung. Das besondere dabei ist, dass laut Lachen erwünscht ist!

Laura Hornung | Lachtrainerin und Lachyoga
Lehrerin | Neu-Ulm
info@lachenmitlaura.de

■ **Fr | 9:30 - 10:15 Uhr**

5 € pro Teilnahme

Bitte etwas zu trinken mitbringen.
Treffpunkt | Weststadtpark

MÄDCHENFUSSBALL

Training/Anmeldung

HALLO MÄDELS, LUST AUF KICKEN?

Dann kommt doch mal zum Fußballtraining vorbei!

Wer? Wo? Was? Wie?

Wir sind ein buntgemischtes Mädchenteam, bei dem Spaß am Spiel im Vordergrund steht.

Wir freuen uns über neue Mitspielerinnen ab 8 Jahre.

Silvia Delfmann | Trainerin

Telefon 07348 / 25 09 079

mobil 0176 / 98 48 31 00

s.delfmann@web.de

Wir trainieren das ganze Jahr!

April bis Oktober

■ **Mo + Fr | 16:30 – 18:00**

ESC-Sportplatz beim Edeka

Einsteinstrasse 48 | Ulm

November bis März

■ **Mo | 17:00 – 18:00 Uhr | Halle 5**
Mi | 17:00 – 18:30 Uhr | Halle 4

Treffpunkt | Umkleideraum 8 | 16:45 Uhr
Kuhberghalle | Römerstraße | Ulm

Die ersten vier Wochen können zum Schnuppern genutzt werden. Du darfst entscheiden, ob du weitermachen möchtest. Wenn du dich fürs Weiterspielen entscheidest, musst du Mitglied beim ESC Ulm werden. Ein Jahresbeitrag von 80 € sowie eine einmalige Gebühr von 20 € müssen dann bezahlt werden.

Für die Familien mit Lobby-Card zahlt der Verein "Sport für alle" den Jahresbeitrag.

Fußballhallenturnier

Einladung zum Mädchen Hallenturnier des ESC Ulm.

Unter dem Motto „say no to racism“ veranstaltet der ESC Ulm am 22. und 23. März ein Hallenturnier. Die ESC/Sie'ste Mädels sind dabei!

Gespielt wird nach den normalen allgemeinen Durchführungsbestimmungen des WFV.

■ **Sa | 22.03. | 10:00 – 13:00** Mädels

C-Juniorinnen – Vormittag

Kuhberghalle | Egginger Weg 53 | Ulm

esc@esc-ulm.de

Inklusives Hallenturnier „Wir trauen uns ALLEN Kindern gerecht zu werden.“

Schirmherrschaft Oberbürgermeister Martin

Ansbacher.

Turnier mit gemischten inklusiven Mannschaften, bestehend aus Jugendlichen mit und ohne Handicaps, OB Ansbacher, Stadträtinnen und Stadträte und anderen Personen des öffentlichen Lebens.

■ **Sa | 22.03. | 14:00 – 17:00**

Kuhberghalle | Egginger Weg 53 | Ulm

esc@esc-ulm.de

Silvia Delfmann | Trainerin

Telefon 07348 / 25 09 079

mobil 0176 / 98 48 31 00

s.delfmann@web.de

Tag des Mädchenfußballs

In diesem Jahr richten der ESC Ulm, das Frauennetz West Ulm (Mädchen- und Frauenladen Sie'ste) und der Württembergische Fußball-Verband (wfv) den Tag des Mädchenfußballs aus.

Fußball ausprobieren

Fußball lernen

Fußball spielen

Wir freuen uns auf fußballbegeisterte Mädchen im Alter von 8-12 Jahre – ganz egal, ob bereits aktiv im Verein oder um einfach mal in diese Teamsportart reinzuschnuppern.

Gaby Harant

Frauen- und Mädchenreferentin

Bezirk Donau-Iller

mobil 0160 / 94 54 111

gabyharant@aol.com

Silvia Delfmann | Trainerin

Telefon 07348 / 25 09 079

mobil 0176 / 98 48 31 00

s.delfmann@web.de

■ **Sa | 28.06. | 09:00 – 13:00 Uhr**

ESC Ulm | Einsteinstr. 48 | 89077 Ulm

(hinter Edeka)

Anmeldung erwünscht | auch vor Ort möglich

Jubiläumsturnier

Sie'ste und ESC Ulm

Im Mai 2010 war der Startschuss für die Mädchenfußballmannschaft des Sie'ste und ESC Ulm mit zwei Schnupperterminen auf dem Sportgelände des ESC. Über 400 Mädels im Alter von 8-16 Jahren konnten ein- bis zweimal wöchentlich das ganze Jahr über in den 15 Jahren trainieren. Die Liga-Spiele an Wochenenden und die Turniere motivierten die Spielerinnen lange dabei zu bleiben. Das Besondere was dieses Mädchenfußball-Team auszeichnet ist, dass die Mädels von Eltern mit vielen internationalen Hintergründen gemeinsam kicken. Neben der Trainerin und Mitbegründerin Silvia Delfmann werden die Mädels seit vielen Jahren von Lena Wegener und Noemi Roos (auch ehemalige Spielerinnen) jetzt trainiert.

Grußwort | Bürgermeisterin Iris Mann (Patin)

Silvia Delfmann | Trainerin

Telefon 07348 / 25 09 079

mobil 0176 / 98 48 31 00

s.delfmann@web.de

Jubiläumsturnier

8 – 10 Mannschaften der C-Juniorinnen (14 – 15 Jahre)

■ **Sa | 28.06. | 14:00 – 18:00 Uhr**

ESC Ulm | Einsteinstr. 48 | 89077 Ulm

(hinter Edeka)

Anmeldung erforderlich

Bewegung

Aqua-Fitness

WÄHREND DER FRAUENBADEZEITEN

Gelenk- und Ganzkörpertraining zur Muskelkräftigung und Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems.

Susanne Mayer | Sport- u. Gymnastiklehrerin

Mo | 10:45 – 11:30 Uhr

ab 13.01.2025

Westbad | Moltkestrasse 30 | Ulm

10x | 50 € | 40 € Lobby Card
+ Eintritt fürs Schwimmbad

Einzelne Teilnahme für 5 € auch möglich

Schwimmkurse für Frauen

WÄHREND DER FRAUENBADEZEITEN

Susanne Mayer | Sport- u. Gymnastiklehrerin

Begleitung und Kontakt | Rukiye Kaplan

mobil 0179 / 410 33 46 | rukiyekaplan@gmx.de

Mo | 11:30 – 12:30 Uhr

13.01. – 24.03. | 1. Kurs

07.04. – 07.07. | 2. Kurs

22.09. – 01.12. | 3. Kurs

Westbad | Moltkestrasse 30 | Ulm

10x | 40 € | 30 € Lobby-Card
+ Eintritt fürs Schwimmbad

Schwimmkurse | ab 12 Jahre

Schwimmen lernen mit Spaß!

Steffen-Andreas Kraft | ausgebildeter Schwimmtrainer des SSV Ulm 1846 e.V.

Di | 17:00 – 18:00 Uhr | AAK

14.01. – 25.03. | Ersatztermin 01. und 08.04. | Kurs 1

29.04. – 15.07. | Ersatztermin 22. und 29.07. | Kurs 2

23.09. – 02.12. | Ersatztermin 09. und 16.12. | Kurs 3
(nicht in den Schulferien)

10x | Anmeldung über Sie`ste und AAK

Schwimmkurse | Kinder ab 6 Jahre

Früh übt sich ... Gemeinsam schwimmen lernen mit Spaß und Freude.

Steffen-Andreas Kraft | ausgebildeter Schwimmtrainer des SSV Ulm 1846 e.V.

Di | 18:00 – 19:00 Uhr

14.01. – 25.03. | Ersatztermin 01. und 08.04. | Kurs 1

29.04. – 15.07. | Ersatztermin 22. und 29.07. | Kurs 2

23.09. – 02.12. | Ersatztermin 09. und 16.12. | Kurs 3
(nicht in den Schulferien)

10x | Anmeldung über Sie`ste

Kostenloses Angebot für Kinder mit Lobby-Card in Kooperation mit der Schwimmsportabteilung des SSV Ulm 1846 e.V. und dem Verein "Sport für alle"

Martin-Schaffner-Schule

Lehrschwimmbecken | Frauenstraße 99 | Ulm

Schwimmkurse | Kinder 6 – 9 Jahre

Schwimmen lernen mit Spaß und Freude.

Schwimmtrainer*innen des DLRG

Mi | 18:00 – 19:00 Uhr

15.01. – 26.03. | Kurs 1

30.04. – 16.07. | Kurs 2

24.09. – 03.12. | Kurs 3

10x | 140 € | Anmeldung im Sie`ste

Jörg-Syrlin-Schule

Schwimmhalle | Märchenweg 15 | Ulm

Für Familien mit Bonus-Card übernimmt der Verein "Sport für alle" die Kursgebühr

Schwimmkurse für Frauen

Wasserängste, Schamgefühle, reife Körper sind keine Gründe, um nicht zu schwimmen.

Wir bieten Ihnen einen Schwimmkurs, an dem nur Frauen teilnehmen.

Schwimmtrainerinnen des DLRG

Mi | 19:00 – 20:00 Uhr

15.01. – 26.03. | Kurs 1

30.04. – 16.07. | Kurs 2

24.09. – 03.12. | Kurs 3

10x | 175 € | Anmeldung im Sie`ste

Bitte mitbringen | Mut und eine Freundin

Jörg-Syrlin-Schule

Schwimmhalle | Märchenweg 15 | Ulm

Frauenschwimmen



montags 10:30 – 13:30 Uhr
im Westbad



Sie'ste | Mädchen- und Frauenladen

Moltkestraße 72 | 89077 Ulm

Telefon Sie'ste 0731 / 335 34

info@sieste.de | www.sieste.de

Kooperationspartner*innen



Förder*innen und Sponsor*innen

