

Zusammen sind wir stark!

Jahresprogramm 2026

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



www.sieste.de

 **Sie'ste**
Mädchen- & Frauenladen

INFORMATIONEN

Anmeldung im Sie'ste

Nähere Informationen zu Anmeldung und Bezahlung entnehmt bitte dem jeweiligen Programmpekkt.

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 oder den Namen des teilnehmenden Kindes 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 bei

Selamawit Abraha, Derya Araz, Ulrike Bahmer, Bernadette Breuer, Anna Dotzauer, Wilma Eisert, Dr. Olga Gerdes, Doris Gösele, Hannah Hafner, Prof. Katharina Hancke, Anja Heier-Miller, Dorothea Heim, Gerdheide Henß, Inge Hofmann, Natalie Kitterer, Karin Kley, Manuela Kogler, Daniella Koopmann, Dr. Ingrid Krickl-Kohler, Heike Leidel, Nadine Mainka, Alex Mathiesen, Dagmar Ohlhauser, Kara Rastätter, Dr. Daniela Rau, Angela Reinisch, Gabi Ringelstetter-Talpa, Alexandra Scharpf, Gabriele Schmidt, Regine Schwarz, Ayfer Şimşek, Martina Skipski, Katrin Tetzlaff, Renate Thimm, Annette Thiry-Anders, Dr. Leonore Thurn, Dr. Sonja Trepte, Dr. Christina Vogelsang, Uta Vorwerk, Katharina Wanger, Stefanie Ziegler, 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

Derya Araz

Dr. Olga Gerdes

Sigrid Räkel-Rehner

Gabi Ringelstetter-Talpa

Ayfer Şimşek

(Stand Januar 2026)

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 10.- €

Schülerinnen und Studentinnen

Wer Interesse hat, darf gerne zur Frauennetzsitzung dazu kommen.

Termine Frauennetzsitzungen

 Di | 18:00 Uhr

13.01. Frauennetzsitzung

10.02. Frauennetzsitzung

10.03. Frauennetzsitzung

14.04. Frauennetzsitzung

12.05. Mitgliederversammlung

09.06. Frauennetzsitzung

14.07. Frauennetzsitzung

Sommerpause

15.09. Frauennetzsitzung

13.10. Frauennetzsitzung

10.11. Frauennetzsitzung

08.12. Jahresabschluss mit lecker Buffet und Gräueln*

* eine Art Schrottwichteln

INHALT

	Seite		
Regelmäßige Treffs	6 – 10	Vorträge Ausflüge	16 – 27
Hebammensprechstunde	6	Das erste Mal bei einer Frauenärztin	16
Hausaufgabenbetreuung	6	Arthrose	16
Starke Mädchen Treff	6	Engagement tut gut	16
Mädchen-AG	7	Liebespaar und Elternteam	16
Frauenfrühstück	7	Erste Hilfe	17
Endometriose Selbsthilfe Ulm	7	Natürliche Verhütung	17
Mütter-Baby-Café	8	Haushaltsführung – Finanzen	17
Nähgruppe	8	Mädchen–Sache	17
Internationales Café	8	Endometriose	18
Psychologische Unterstützung	9	Unverblümt	18
Deutsch sprechen im Alltag I	9	Alternative Betreuungsformen	18
Deutsch sprechen im Alltag II	9	My body my rules	18
Treffen für Solo-Mamas	10	Kinderwunsch	19
Malkurse	10	Mein Alltag mit Baby und Kleinkind	19
Bandentreffen	10	Rund ums Ohr und das Hören	19
		Frauengesundheit Geflüchtete	20
		Ein starker Beckenboden	20
		Landesgartenschau Ellwangen	20
Veranstaltungen Aktionen	11 – 13	Wanderung	
Filme mit Spritz	11	über Barbaralinde ins Fischerviertel	21
Büchertausch	11	Testamentsgestaltung	21
Aktion 8. März – Internationaler Frauentag		Kinder stark machen	21
Film – Die Unbeugsamen II	12	Privates Vermögensmanagement	21
Ulmer Vielfaltwoche		Führung im Münster	
Gemeinsam zu Tisch	12	Weibsbilder	22
Sommerferienprogramm	13	Vortragsreihe Vortrag 1	
Kleidertausch	13	Gutartige Vergesslichkeit	22
		Sanft und sicher eingewöhnen	23
		Vortragsreihe Vortrag 2	
Kurse	14 – 15	Was mit Demenz noch alles geht	23
Smartphone Sprechstunde	14	Vortragsreihe Vortrag 3	
Kreativkurse	14	Wenn alles ver–rückt wird	23
Folkloretänze/Kreistänze	15		
Fit im Haushalt	15		
Selbstverteidigung	15		

		Bewegung	28 – 29
Mein Alltag mit Kleinkindern	24	Radfahrkurs	28
Ausflug		Nordic Walking	28
Historische Arbeitersiedlung Kuchen	24	Lachyoga	28
Schilddrüse	25	Mädchenfußball Anmeldung und Training	29
Mädchen und Frauen mit ADHS	25	Fußballhallenturnier	29
Sturzprävention	26		
Die Kraft von Ritualen	26		
Wechseljahre	26	Bewegung Schwimmen	30 – 31
Mein Leben mit Borderline	27	Westbad mit Susanne Mayer	
Kinderbetreuung in Ulm	27	Aquafitness	30
Traumatische Geburtserfahrung	27	Schwimmkurse für Frauen	30
Kinderbücher entdecken	27	SSV Ulm Schwimmkurse für Kinder ab 6 Jahre	30
		für Kinder ab 12 Jahre (AAK)	30
		für männliche Jugendliche (AAK)	31
		DLRG Schwimmkurse	
		für Kinder ab 6 Jahre	31
		DLRG Schwimmkurse für Frauen	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

ohne Anmeldung | kostenlos

Hausaufgabenbetreuung

GRUNDSCHULE KLASSE 1 BIS 4

Hausaufgaben leicht gemacht!

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

Sibylle Jakob-Lamparter | Päd. Fachkraft

Dipl. Grafik-Designerin

sibylle.jakob-lamparter@sieste.de

 Mo – Fr | 14:30 – 16:00 Uhr

mit Anmeldung | Kosten pro Monat

36 €

28 € mit LobbyCard

30 € pro Geschwisterkind

24 € pro Geschwisterkind mit LobbyCard

Starke Mädchen

LERNTREFF 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 neue Wege zum Lernen auf. Wir haben immer ein offenes Ohr für dich und stehen dir auch in schwierigen Phasen mit Rat und Tat zur Seite.

Zum jetzigen Zeitpunkt unbesetzt | neue Besetzung (Sozialpädagogin/pädagogische Fachkraft) wird gesucht

 Mo | 17:00 – 19:00 Uhr

Do | 17:00 – 19:30 Uhr

mit Anmeldung | Kosten 1 € pro Teilnahme

Mädchen-AG

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

Tetjana Lobza | Schneiderin | Modedesignerin
Yuliia Demidenko | Assistenz

 **Mo | 14:30 – 16:00 Uhr**

Anmeldung über die Schule

Sibylle Jakob-Lamparter | Päd. Fachkraft

Dipl. Grafik-Designerin

sibylle.jakob-lamparter@sieste.de

Edeltraud Schelenz | Assistenz

 **Di | 14:30 – 16:00 Uhr**

Anmeldung über die Schule

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

Ayfer Şimşek | Assistenz | Hauswirtschafterin erfahrene Kinderbetreuerin

 **Di | 9:30 – 11:30 Uhr**

ohne Anmeldung | Kosten 4 € pro Teilnahme

Endometriose Selbsthilfe Ulm

SELBSTHILFEGRUPPE

Wir sind die Endometriose-Selbsthilfegruppe Ulm und bieten Betroffenen einen geschützten Raum zum Austausch über Erfahrungen, Behandlungsmöglichkeiten und den Umgang mit der Erkrankung im Alltag.

Du bist nicht allein – komm dazu!

Kontakt | Nadine Mainka

shg.endometriose.ulm@web.de

 **Di | jeden 3. Di. im Monat |**

18:00 – 20:00 Uhr

20.01. | 17.02. | 17.03. | 21.04. | 19.05. |

16.06. | 21.07. | 18.08. | 15.09. | 20.10. |

17.11. | 15.12.

mit Anmeldung | Kosten 2 € pro Teilnahme

REGELMÄSSIGE TREFFS

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 | Assistenz

 **Mi | 9:30 – 11:30 Uhr**

ohne Anmeldung | kostenlos

Termine mit Referentinnen während des Treffs findet ihr nachfolgend unter Vorträge.



Nähgruppe

Möchtest du dein Lieblingskleidungsstück reparieren, ein Kleid oder eine Bluse nähen, besitzt aber keine Nähmaschine? Oder möchtest du ein Produkt nach vorgefertigten Schnittmustern aus einer Modezeitschrift nähen?
Dann komm doch in den Nähkreis!

Olha Tkacheva | Schneiderin

 **Mi | 12:30 – 15:30 Uhr**

mit Anmeldung | Kosten 5 € pro Teilnahme

Anmeldung per Mail an info@sieste.de

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**

ohne Anmeldung | Kosten 2 € pro Teilnahme

Psychologische Unterstützung

Психологічна група самопомочі запрошує українських жінок на безкоштовні зустрічі. Зустріч організована для жінок, які страждають від наслідків війни. У групі обговорюються теми, такі як адаптація в новій країні або розлука з родиною.

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

 **zweimal im Monat | Termin nach Absprache**

mit Anmeldung | Kosten 2 € pro Teilnahme
info@sieste.de oder Telefon 0731 / 335 34

Deutsch sprechen im Alltag I

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 vereinbare ich einen Termin? 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**

ohne Anmeldung | Kosten 2 € pro Teilnahme

Deutsch sprechen im Alltag II

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 vereinbare ich einen Termin? 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**

ohne Anmeldung | Kosten 2 € pro Teilnahme

REGELMÄSSIGE TREFFS

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 | Termine stehen noch nicht fest, können aber telefonisch angefragt werden | 14:00 – 17:00 Uhr**

mit Anmeldung | Kosten 2 € pro Teilnahme

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

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**

mit Anmeldung | Kosten 5 € pro Teilnahme

Oksana Yavna | ukrainische Künstlerin

 **Sa | 12:00 – 15:00 Uhr**

mit Anmeldung | Kosten 5 € pro Teilnahme

Natalia Rukavitsyna | ukrainische Künstlerin

Kontakt | Dr. Olga Gerdes | olga.gerdes@web.de

Bandentreffen

WAS VERDIENT DIE FRAU?

MEHR GELD, ZEIT & RESPEKT

Bei einem geselligen Frühstück (jede bringt was mit) wollen wir miteinander in den Austausch kommen über die Hürden im Patriarchat, uns gegenseitig unterstützen und voneinander lernen.

Was ist eigentlich eine Bande?

Eine Bande ist eine Art feministischer Stammtisch. Frauen, egal ob erfahrene Feministin oder Einsteigerin, begegnen sich auf Augenhöhe. Mit der Bande tauscht ihr euch über alles aus, was euch bewegt, teilt Erfahrungen, lasst Frust ab, gebt euch Tipps und macht euch stark.

Warum sollte ich Teil einer Bande werden?

Du weißt nicht, wie du Sorgearbeit fair aufteilen kannst? Wie du dich gegen sexistische Sprüche wehren sollst? Wie du im Job endlich weiterkommst? Du hast Lust, dich über feministische Themen und Politik auszutauschen? Dann ist eine Bande genau das Richtige für dich. Gemeinsam wollen wir zu mehr Aufklärung und Gleichberechtigung beitragen.

 **Sa | ein Treffen pro Quartal – jeweils der 2. Samstag im Monat | 9:30 Uhr**

10.01. | 11.04. | 11.07. | 10.10.

ohne Anmeldung | Kosten 2 € pro Teilnahme

Meldet euch für alle Infos hier:

Kontakt | Annika Reller
ulmerbande@disroot.org

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

30.01. Enid (Biopic)

27.02. Die Unbeugsamen II

27.03. Ich bin dein Mensch

24.04. Verstehen Sie die Beliers

22.05. Tel Aviv - Beirut

26.06. Mr. Malik und die Reise ins Glück

Sommerpause

25.09. Heute bin ich Samba

23.10. Die vier Federn

27.11. Leuchten der Erinnerung

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

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

Alex Mathiesen | Annette Thiry-Anders
Organisatorinnen

ohne Anmeldung | kostenlos

Büchertausch

Vom 02.02. bis 06.02. können bei uns gut erhaltene Bücher abgegeben und mitgenommen werden. Komm gerne zum Stöbern bei uns vorbei.

Die Bücher die zurückbleiben, werden an eine wohltätige Organisation gespendet.

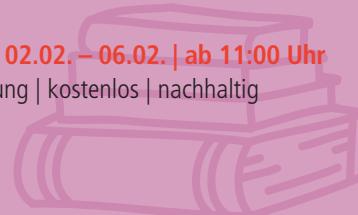
 **Mo – Fr | 02.02. – 06.02. | ab 11:00 Uhr**

ohne Anmeldung | kostenlos | nachhaltig

Sibylle Jakob-Lamparter | Päd. Fachkraft

Dipl. Grafik-Designerin

sibylle.jakob-lamparter@sieste.de



VERANSTALTUNGEN/AKTIONEN

8. MÄRZ INTERNATIONALER FRAUENTAG

Film – Die Unbeugsamen II

IM RAHMEN DER REIHE FILM MIT SPRITZ

Im letzten Jahr zeigte Sie'ste zum Internationalen Frauentag den Film "Die Unbeugsamen" über die Geschichte der Frauen der Bonner Republik. In "Die Unbeugsamen 2" porträtiert der gleiche Regisseur Frauen aus unterschiedlichen Gesellschaftsschichten der Deutschen Demokratischen Republik. Da es während des Bestehens der DDR lediglich drei Ministerinnen gab, musste der Regisseur zwangsläufig den Fokus weiten, um genügend Protagonistinnen zu finden. 15 selbstbewusste Frauen erzählen, wie auch im Land der staatlich verordneten Gleichberechtigung trotzdem das Patriarchat regierte und schaffen damit ein kraftvolles Kaleidoskop der Geschlechterbeziehungen im Arbeiter- und Bauernstaat. Der Film bietet den beeindruckenden Lebensleistungen der ostdeutschen Frauen und ihrem Kampf um Chancengleichheit eine fesselnde Bühne.

 Fr | 27.02. | 19:00 Uhr

ohne Anmeldung | Eintritt frei

INTERNATIONALE KÜCHE GENIESSEN

Gemeinsam zu Tisch

ULMER VIELFALTSWOCHE

10.07 – 18.07.2026

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 | 17.07. | 16:00 – 20:00 Uhr

Anmeldung bis 10.07. | Kosten 9 €

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.

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.

Sibylle Jakob-Lamparter | Päd. Fachkraft

Dipl. Grafik-Designerin

sibylle.jakob-lamparter@sieste.de

 **07.09. – 11.09. | Nachmittag**

Anmeldung ab 17.06. möglich

Kosten pro Woche 25 € | 20 € mit LobbyCard

Flyer mit den genauen Programm punkten und Zeiten werden ab 11.06. 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.

Kleidertausch

Wir laden Euch herzlich zur Tauschparty ein. Einfach gut erhaltene Kleidungsstücke und Accessoires mitbringen und vor Ort neue Lieblingsteile finden. Bitte keine Unterwäsche und nur saubere Kleidung.

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 | 17.10. | 14:00 – 17:00 Uhr**

ohne Anmeldung | kostenlos | nachhaltig

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 du kannst Gelerntes üben. Verliere Berührungsängste mit der Technik und bekomme Sicherheit im Umgang mit Deinem Gerät!

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

 Mo | 9:30 – 11:00 Uhr

02.03. | 09.03. | 16.03. | 23.03. Kurs 1
02.11. | 09.11. | 16.11. | 23.11. Kurs 2
mit Anmeldung | kostenlos



Kreativkurse

In unserem dreitägigen Frühjahrs-Kreativkurs häkeln wir eine tolle Häkeltasche. Kunterbunt oder lieber gestreift? Wir häkeln aus Wollresten einen absoluten Hingucker.



Frühjahr

05.03. | 12.03. | 19.03.

 Do | 17:00 – 18:30 Uhr

Anmeldung bis 27.02. | Kosten 15 €

In unserem dreitägigen Herbst-Kreativkurs stricken wir hübsche Filzpantoffeln. Wir stricken bunt gestreifte Hausschuhe, die anschließend in der Waschmaschine gefilzt werden. Die bunte Farbe macht gute Laune und warme Füße.



Herbst

05.11. | 12.11. | 19.11.

 Do | 17:00 – 18:30 Uhr

Anmeldung bis 23.10. | Kosten 35 € inkl. Material

Nicole Bolkart | Ergotherapeutin

Internationale Folkloretänze

KREISTÄNZE

Tanzen bewegt uns nicht nur körperlich, es fördert die Gemeinschaft und die Lebensfreude! An 3 Abenden erleben wir das gemeinsam mit internationalen Folkloretänzen. Wir zeigen euch einfache Kreistänze aus aller Welt, mal zu besinnlicher, mal zu fetziger Musik. Vorkenntnisse und Partnerin sind nicht erforderlich. Bitte bequeme (Sport-)Schuhe mitbringen.

Anja Heier-Miller und Angela Reinisch

Folkloretanzgruppe Saitenspringer | Ulm

www.saitenspringer.de

 **Fr | 19:00 – 20:30 Uhr**

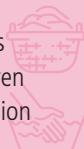
06.03. | 13.03. | 20.03.

mit Anmeldung | Kosten 15 €

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

Ayfer Şimşek | Assistenz | Hauswirtschafterin

erfahrene Kinderbetreuerin



 **Do | 9:30 – 12:00 Uhr**

01.10. | 08.10. | 15.10.

Termine mit gemeinsamen Frühstück
mit Anmeldung | kostenlos



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

06.03. | 13.03. | 20.03.

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

Fr | 16:30 – 19:00 Uhr | Frauen

Herbst

02.10. | 09.10. | 16.10.

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

mit Anmeldung | per Überweisung

Kosten 25 € für Mädchen | 40 € für Frauen

Bitte Sportkleidung / bequeme Kleidung
mitbringen

VORTRÄGE / AUSFLÜGE

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

Gerne kann eure Mutter euch zu diesem wichtigen Termin begleiten!

 **Fr | 16.01. | 14:00 Uhr**

Treffpunkt | Frauenarztpraxis | Marienstraße 1 |
89231 Neu-Ulm
mit Anmeldung | kostenlos

Arthrose

GELENKGESUNDHEIT IM FOKUS

Arthrose ist die häufigste aller Gelenkkrankheiten. Es werden Möglichkeiten besprochen, wie man der Arthrose aktiv entgegenwirken kann. Wie entsteht Arthrose? Wie halte ich meine Gelenke gesund? Was gibt es für alternative Therapiemöglichkeiten?

Dr. Sonja Trepte | Orthopädin | Ulm

 **Mi | 21.01. | 17:00 – 18:30 Uhr**

ohne Anmeldung | kostenlos

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.

Wilma Eisert | Stadt Ulm

 **Di | 03.02. | 10:00 – 11:30 Uhr**

während des Frauenfrühstücks
ohne Anmeldung | kostenlos

Liebespaar und Elternteam

– WIE FINDET BEIDES SEINEN PLATZ?

Wenn aus einem Zweierteam eine Familie wird, kommen neue Rollen und Aufgaben auf einen zu. Das Liebespaar soll plötzlich zu einem Elternteam werden. Oft stellen sich dann folgende Fragen: Wie schaffen wir es, als Eltern ein gutes Team zu werden und wie gelingt es uns, neben der Elternrolle auch noch ein Liebespaar zu bleiben? Darüber wollen wir uns heute gemeinsam austauschen.

Dr. Leonore Thurn | Diplom Pädagogin

Psychologische Familien- und Lebensberatungsstelle | Caritas Ulm-Alb-Donau

 **Mi | 04.02. | 10:00 – 11:30 Uhr**

während des Mütter-Baby-Cafés
ohne Anmeldung | kostenlos

Erste Hilfe am Kind

SICHERHEIT GEWINNEN, RICHTIG HANDELN

Ob Eltern, Großeltern oder andere Betreuungspersonen: Wer Kinder begleitet, möchte im Notfall sicher und ruhig reagieren können. In diesem Vortrag besprechen wir häufige medizinische Situationen im Kindesalter – von kleinen Verletzungen bis zu ernsthafteren Notfällen. Du erfährst, was du selbst tun kannst, welche Maßnahmen wirklich helfen und ab wann ärztliche Unterstützung notwendig ist.

Daniella Koopmann | Notfallärztin

 **Mi | 11.02. | 17:00 – 18:30 Uhr**

ohne Anmeldung | kostenlos

WELCHE METHODEN GIBT ES?

Natürliche Verhütung

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

Katharina Wanger | Sozialarbeiterin B.A.

Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und Familienplanung | Ulm

 **Mi | 04.03. | 10:00 – 11:30 Uhr**

während des Mütter-Baby-Cafés

ohne Anmeldung | kostenlos

Haushaltsführung – Finanzen

BASISWISSEN 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 aufzubauen 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 | 04.03. | 17:00 – 18:30 Uhr**

ohne Anmeldung | kostenlos

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!

Katharina Wanger | Sozialarbeiterin B.A.

Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und Familienplanung | Ulm

 **Do | 05.03. | 17:00 – 18:30 Uhr**

ohne Anmeldung | kostenlos

VORTRÄGE / AUSFLÜGE

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 einem Kinderwunsch.

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

 **Mi** | 11.03. | 17:00 – 18:30 Uhr

ohne Anmeldung | kostenlos

Unverblümmt

„All bodies are good bodies“ – Mit dieser Aussage möchten wir uns zusammen die Vielfalt unserer 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, unverblümten Austausch mit euch!

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

 **Do** | 12.03. | 17:00 – 18:30 Uhr

ohne Anmeldung | kostenlos

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 | Manuela Kogel

Tagesmütterverein Ulm e.V. | Ulm

www.tmv-ulm.de

 **Mi** | 18.03. | 10:00 – 11:30 Uhr

während des Mütter-Baby-Cafés
ohne Anmeldung | kostenlos

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.

Katharina Wanger | Sozialarbeiterin B.A.

Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und Familienplanung | Ulm

 **Do** | 19.03. | 17:00 – 18:30 Uhr

ohne Anmeldung | kostenlos

Kinderwunsch

WANN IST ES DENN BEI EUCH SOWEIT?

Wie gut gemeinte Fragen zur seelischen Belastung werden – und was wirklich hilft bei unerfülltem Kinderwunsch.

Wenn der Wunsch nach einem Kind unerfüllt bleibt, beginnt für viele Frauen eine Zeit, in der selbst ein Besuch bei Freunden mit Baby zur Zerreißprobe wird. Die scheinbar harmlose Frage „Wann ist es denn bei euch soweit?“ fühlt sich an wie ein Schlag in die Magengrube. Und nach jedem negativen Test überrollt dich eine Welle aus Traurigkeit.

In diesem Vortrag sprechen wir über das emotionale Auf und Ab, das Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch erleben. Wir zeigen, wie sie sich selbst stärken können – und wie das Umfeld liebevoller, feinfühliger und unterstützender reagieren kann.

Für alle, die selbst betroffen sind – oder die sich wünschen, dieses Thema endlich besser zu verstehen.

Natalie Kitterer | Diplom-Sozialpädagogin
Systemische Einzel- und Paartherapie (DGSF) |
Klinische Hypnose (M.E.G.) | Zert. Kinder-
wunschberatung (BKID)

 **Mi | 25.03. | 17:00 – 18:30 Uhr**
ohne Anmeldung | kostenlos

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 du ganz persönlich in deinem Alltag als Mutter hast und die du gerne teilen willst, soll heute Platz und Raum sein. Ich begleite den Austausch und stelle unsere Baby- und Kleinkindsprechstunde vor.

Dr. Leonore Thurn | Diplom Pädagogin

Psychologische Familien- und Lebensberatungsstelle | Caritas Ulm-Alb-Donau

 **Mi | 22.04. | 10:00 – 11:30 Uhr**
während des Mütter-Baby-Cafés
ohne Anmeldung | kostenlos

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 Vogelsgang | Ohrenärztin | Ulm

 **Mi | 22.04. | 17:00 – 18:30 Uhr**
ohne Anmeldung | kostenlos

VORTRÄGE / AUSFLÜGE

Frauengesundheit Geflüchtete

An zwei Vormittagen laden wir Frauen aus einer Geflüchtetenunterkunft/mit Fluchthintergrund zu einem Austausch rund um das Thema Frauengesundheit ein. Gemeinsam sprechen wir über Schwangerschaft, Verhütung und welche Rechte wir als Frauen haben. Wir sind unter uns und alles bleibt vertraulich. Eine offenen Gesprächsatmosphäre ist uns wichtig. Für eine Dolmetscherin wird gesorgt. Die Treffen finden jeweils von 10:00 bis 11:30 Uhr statt und bieten Raum für Fragen, Erfahrungen und hilfreiches Wissen für den Alltag.

Bernadette Breuer | Integrationsmanagement | Stadt Ulm

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

 **Do | 23.04. + 07.05. | 10:00 – 11:30 Uhr**
ohne Anmeldung | kostenlos

BECKENBODENTRAINING

Ein starker Beckenboden

WICHTIGE KERNMUSKULATUR IM RUMPF

Zu Beginn werden wir uns kurz mit den Anatomie des Beckenbodens beschäftigen, um dann ins Erspüren und Wahrnehmen zu gelangen. Durch Erlernen von gezielten Übungen finden wir immer mehr einen Zugang zu diesem wertvollen Muskel, in dem auch das Zentrum für emotionale Stabilität und dem Urvertrauen liegt.

Lioba Weber | Physiotherapeutin | Yogalehrerin

 **Mi | 29.04. | 17:00 – 18:30 Uhr**
ohne Anmeldung | kostenlos

AUSFLUG

Landesgartenschau Ellwangen

ELLWANGEN BLÜHT AUF

Ellwangen bietet eine einzigartige Kombination aus Geschichte und Natur, die zum Entdecken und Erleben einlädt. Der historische Stadtkern, das Schloss und die Kirchen, liegen inmitten der Wälder und Seen der Ostalb und an der Jagst. Zur Landesgartenschau 2026 wird sich Ellwangen in ein blühendes Paradies verwandeln. Wir genießen den Tag und erkunden die Gärten und Parks der Landesgartenschau.

Sibylle Jakob-Lamparter | Päd. Fachkraft

Dipl. Grafik-Designerin
sibylle.jakob-lamparter@sieste.de

 **Mi | 06.05. | 7:30 Uhr**

Treffpunkt | 7:30 Uhr HBF Ulm Gleis 1
Abfahrt Ulm 8:04 Uhr
Rückfahrt Ellwangen 17:11 Uhr

mit Anmeldung bis 24.04. | Kosten 30 €
inkl. Fahrt und Führung | max. 25 Teilnehmerinnen

WANDERUNG

Über Barbaralinde ins Fischerviertel

Wir wandern über die Barbaralinde - Klein-gärtenanlage - Treppen runter zur Donau und entlang der Donau ins Fischerviertel. Eine ca. 6 km Wanderung mit optionaler Einkehr in einer Gaststätte oder Café im Fischerviertel.

Heike Leidel | Wanderführerin

 **Mi | 13.05. | 14:30 Uhr**
mit Anmeldung bis 30.04. | kostenlos

Treffpunkt | 14.30 Uhr | Endhaltestelle der Linie 2 Schulzentrum Kuhberg

Testamentsgestaltung

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

Gabriele Schmidt | Rechtsanwältin
Mediatorin

 **Mi | 20.05. | 17:00 – 18:30 Uhr**
ohne Anmeldung | kostenlos

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 | 17.06. | 10:00 – 11:30 Uhr**
während des Mütter-Baby-Cafés
ohne Anmeldung | kostenlos

Privates Vermögensmanagement

WICHTIG FÜR FRAUEN

Wie kann ich mein Geld anlegen? Klassisches Tagesgeldkonto, Festgeld, Aktien, Anleihen oder Investmentfonds? Oder doch eine Immobilie? In diesem Vortrag wird ein Überblick über die verschiedenen Anlagemöglichkeiten gegeben und deren Vor- und Nachteile anhand des magischen Dreiecks und der persönliche Situation erörtert.

Julia Busch | Wirtschaftspädagogin | Ulm

 **Mi | 17.06. | 17:00 – 18:30 Uhr**
ohne Anmeldung | kostenlos

VORTRÄGE / AUSFLÜGE

FÜHRUNG IM MÜNSTER

Weibsbilder

Heilige, Hexe, Königin, Magd, Geliebte, Verstoßene, Lehrerin, Sünderin, Untergebene, Gefährtin, Ehefrau, Mutter ...

Zu allen denkbaren Zeiten hatten Frauen unterschiedlichste Rollen. Bis zum heutigen Tage nicht eine, sondern viele zugleich.

Unsere Führung "Weibsbilder" führt uns zu verschiedenen Stationen am und im Münster, an denen wir Frauen in unterschiedlichsten Lebenswelten begegnen. Ihnen allen ist gemeinsam: Ihr Leben verlief nie nach Plan. Unerwartetes, positiv wie negativ, ereignete sich im Laufe ihres Lebens. Und immer stellte sich die Frage: Wie damit umgehen? Sich stellen? Davonlaufen? Aufgeben? Oder ganz neue Wege wagen...?

Davon soll in unserer Führung die Rede und Suche sein.

Anni Eschenbach | Stadtführerin | Ulm

 **Mi | 24.06. | 16:30 – 18:00 Uhr**
mit Anmeldung bis 19.06. | Kosten 8 € |
6 € mit LobbyCard

Treffpunkt | Hauptportal Münster am
Münsterplatz

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?
- Wer profitiert von zwei zugelassenen Antikörpertherapien zur Verhinderung des schnellen Voranschreitens bei Demenz?

Dr. Daniela Rau | Neurologin | Ulm

 **Mi | 01.07. | 18:00 – 19:30 Uhr**
ohne Anmeldung | kostenlos

Sanft und sicher eingewöhnen

DEN ÜBERGANG IN DIE FREMDBETREUUNG BEGLEITEN

Schon während der Elternzeit beginnen für viele die Überlegungen zur Betreuung der Kinder, wann sie selbst (wieder) ins Berufsleben einsteigen werden. Ein wichtiges Thema ist dabei der Übergang und der (gemeinsame) Start in die neue Betreuungssituation der Kinder. Die Eingewöhnung in der Krippe, bei Tageseltern oder im Kindergarten ist für Kinder und Eltern ein aufregender Schritt, der oft mit vielen Fragen und Unsicherheiten verbunden ist. Wie dieser Schritt gut und sicher begleitet werden kann, soll bei diesem Treffen unser Thema sein.

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

 **Mi | 08.07. | 10:00 – 11:30 Uhr**

während des Mütter-Baby-Cafés
ohne Anmeldung | kostenlos

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 wir Sicherheit und Geborgenheit vermitteln? Wie können wir 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 | 08.07. | 17:00 – 18:30 Uhr**

ohne Anmeldung | kostenlos

VORTRAGSREIHE – VORTRAG 3

Wenn alles ver-rückt wird

Eine Demenzerkrankung fordert nicht nur die Betroffenen, sondern auch deren 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 | Pflegeberaterin | Seniorenresidenz „Friedrichsau“
darya.araz@web.de oder info@siente.de

 **Mi | 15.07. | 17:00 – 18:30 Uhr**

ohne Anmeldung | kostenlos

VORTRÄGE / AUSFLÜGE

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 du ganz persönlich in deinem Alltag als Mutter hast und die du gerne teilen willst, soll heute Platz und Raum sein. Ich begleite den Austausch und stelle unsere Baby- und Kleinkindsprechstunde vor.

Dr. Leonore Thurn | Diplom Pädagogin

Psychologische Familien- und Lebensberatungsstelle | Caritas Ulm-Alb-Donau

 **Mi | 23.09. | 10:00 – 11:30 Uhr**

während des Mütter-Baby-Cafés
ohne Anmeldung | kostenlos

AUSFLUG NACH KUCHEN/FILS

Historische Arbeiter:innensiedlung

Wir fahren mit dem Zug nach Kuchen, gehen ca. 15 Minuten bis zum Treffpunkt mit dem dortigen Leiter. Er erklärt uns in 1,5 Stunden Interessantes über die historische Arbeiter:innensiedlung.

Zum Abschluss machen wir einen Abstecher ins dortige Café.

Sibylle Jakob-Lamparter | Päd. Fachkraft

Dipl. Grafik-Designerin

sibylle.jakob-lamparter@sieste.de

 **Mi | 23.09. | 12:30 Uhr**

mit Anmeldung bis 18.09. | Kosten 10 € incl.
Führung | max. 20 Teilnehmerinnen

Treffpunkt | 12:30 Uhr HBF Ulm Gleis 1

Abfahrt Ulm 13:04 Uhr

Rückfahrt Kuchen 17:11 Uhr

das Zugticket muss selbst bezahlt werden | eine kostengünstige Lösung wird angestrebt | Deutschlandticket von Vorteil

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 viel (Überfunktion) oder zu wenig (Unterfunktion) Schilddrüsenhormonen im Körper entstehen, die häufigsten Ursachen dieser Erkrankungen sowie die entsprechenden Behandlungsmöglichkeiten.

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

 Mi | 07.10. | 17:00 – 18:30 Uhr
ohne Anmeldung | kostenlos

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.

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 benannt. Zu meiner Person: Ich bin Heilpädagogin B.A. und ADHS Elterntrainerin 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 Elterntrainerin & Coach für Erwachsene mit ADHS

 Mi | 21.10. | 17:00 – 18:30 Uhr
ohne Anmeldung | kostenlos

VORTRÄGE / AUSFLÜGE

Sturzprävention

Sichere Mobilität - kleine Maßnahmen - große Erfolge. Mobilität, Muskelkraft und Gleichgewicht fördern.

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

 **Di | 10.11. | 10:00 – 11:30 Uhr**
während des Frauenfrühstücks
ohne Anmeldung | kostenlos

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 | 11.11. | 10:00 – 11:30 Uhr**
während des Mütter-Baby-Cafés
ohne Anmeldung | kostenlos

Wechseljahre

Im Vortrag wird das Thema Wechseljahre aus der Perspektive der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) beleuchtet. Wie versteht die TCM diese Lebensphase und welche grundlegenden Zusammenhänge spielen dabei eine Rolle. Punkt für Punkt wird durch typische Muster geführt und gezeigt, wie Veränderungen im Körper aus TCM-Sicht eingruppiert werden. Zudem werden Methoden, die zur Begleitung der TCM eingesetzt werden können, vorgestellt – etwa Akupressur, Ernährungsempfehlungen, Kräuteransätze, Qi Gong sowie unterstützende Lebensstil-Impulse.

Ziel des Vortrags ist es, einen verständlichen Überblick zu geben und Wege zu mehr Balance und Wohlbefinden in dieser Lebensphase aufzuzeigen.

Izolda Ritter | Heilpraktikerin | Traditionelle Chinesische Medizin

 **Mi | 11.11. | 17:00 – 18:30 Uhr**
ohne Anmeldung | kostenlos

GEFÜHLE IM STURM

Mein Erleben mit Borderline

Karin Kley spricht offen über ihr subjektives Erleben der Borderline-Persönlichkeitsstörung: Sie erklärt die diagnostischen Kriterien, beschreibt typische Herausforderungen wie emotionale Instabilität, Beziehungsmuster und den Umgang mit innerer Leere und zeigt offen, wie Therapie, Selbstreflexion und Recovery ihren Weg geprägt haben. Der Vortrag richtet sich an Betroffene, Angehörige, Fachkräfte und Interessierte und möchte Mut machen sowie ein tieferes Verständnis für diese oft missverstandene Erkrankung schaffen.

Karin Kley | Freiberufliche Dozentin | Ex IN-Gesungsbegleiterin | IWS. Gruppenleiterin

 **Mi | 18.11. | 17:00 – 18:30 Uhr**

ohne Anmeldung | kostenlos

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 Impuls vortrag 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 | 02.12. | 17:30 – 19:00 Uhr**

ohne Anmeldung | kostenlos

Kinderbetreuung in Ulm

NEUER ANMELDEPROZESS ÜBER LITTLE BIRD

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 & Anna Dotzauer | Abteilung Kindertagesbetreuung in Ulm | Familienbüro der Stadt Ulm

 **Mi | 25.11. | 10:00 – 11:30 Uhr**

während des Mütter-Baby-Cafés
ohne Anmeldung | kostenlos

Bilderbücher entdecken

FÜR MÜTTER UND KINDER 0 BIS 2 JAHRE

Zusammen Zeit verbringen, zur Ruhe kommen und die Welt erfahren – das ist schön und wichtig für Mutter und Kind. Wir stellen euch Bilderbücher für die Kleinsten vor und entdecken gemeinsam, was man damit alles machen kann.

Alexandra Scharpf | Stadtbibliothek Ulm Weststadtbibliothek | Stadt Ulm

 **Mi | 09.12. | 10:00 – 11:30 Uhr**

während des Mütter-Baby-Cafés
ohne Anmeldung | kostenlos

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

mit Anmeldung | Kosten 50 € |
40 € mit LobbyCard
Treffpunkt | Sie'ste

Frühjahr

18.04. | 25.04. | 02.05. | 09.05.
16.05. | Verkehrsübungsplatz
23.05. | Radausflug nach Blaustein

Herbst

19.09. | 26.09. | 10.10. | 17.10.
24.10. | Verkehrsübungsplatz
31.10. | Radausflug nach Blaustein

Sie'ste Nordic-Walking Gruppe

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

■ Mo | 18:00 – 19:00 Uhr

■ Mi | 17:00 – 18:00 Uhr

Winter | 16:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt | Söflingen Klosterhof an der Blaubrücke

Kontakt | Doris Gösele | Kaufm. Angestellte
doris@gosele.ch | mobil 0174 / 57 00 754

mit Anmeldung | kostenlos

Sie'ste Nordic-Walking Gruppe

■ Mo | 18:00 – 19:00 Uhr

Winter | 16:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt | Bildungshaus Ulmer Spatz

Kontakt | Birgit Reiß | Heilpädagogin
bimare1@gmx.de

mit Anmeldung | kostenlos

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

mit Anmeldung | Kosten 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 bunt gemischtes Mädchensteam, bei dem Spaß am Spiel im Vordergrund steht. Wir freuen uns über neue Mitspielerinnen ab 8 Jahre.

Silvia Delfmann | Abteilungsleiterin ESC
Mädchenfußball
Telefon 07348 / 25 09 079
mobil 0176 / 98 48 31 00
s.delfmann@web.de

Wir trainieren das ganze Jahr!

April bis Oktober
E/B/C - Jugend
Mo | 17:30 – 19:00
Fr | 16:30 – 18:00

Treffpunkt | ESC-Sportplatz beim Edeka
Einsteinstrasse 48 | Ulm

November bis März
B/C - Jugend
Mo | 17:00 – 18:00 Uhr | Halle 5
Mi | 17:00 – 18:30 Uhr | Halle 4
Treffpunkt | Kuhberghalle | Römerstraße | Ulm
Umkleideraum 8 | 16:45 Uhr
E - Jugend
Fr | 17:00 – 18:00 Uhr

Treffpunkt | Kepler-Gymnasium | Stoppelhalle
Ulm | 16:45 Uhr

Die ersten vier Wochen können zum Schnuppern genutzt werden. Bei Eintritt in den Verein muss ein Jahresbeitrag von 80 € sowie eine einmalige Gebühr von 25 € bezahlt werden.

Fußballhallenturnier

Einladung zum Mädchen Hallenturnier des ESC Ulm.

Unter dem Motto „say no to racism“ veranstaltet der ESC Ulm am 28.02. ein Hallenturnier.

Die ESC/Sie'ste Mädels sind dabei!

Gespielt wird nach den normalen allgemeinen Durchführungsbestimmungen des WVF.

Sa | 28.02.

Vormittag C - Jugend

Mittag E - Jugend

Nachmittag B - Jugend

8 Mannschaften C - Jugend
6 Mannschaften E/F - Jugend
8 Mannschaften B - Jugend

Treffpunkt | Kuhberghalle | Egginger Weg 53 |
Ulm | esc@esc-ulm.de

Silvia Delfmann | Abteilungsleiterin ESC

Mädchenfußball

Telefon 07348 / 25 09 079
mobil 0176 / 98 48 31 00
s.delfmann@web.de

Alexandra Hauber | Trainerin

Lena Wegener | Trainerin

Caja Wegener | Trainerin

Sarah Tannheimer | Trainerin

Lisa Oppermann | Trainerin

E / F - Jugend = 7 – 9 Jahre

C - Jugend = 13 – 14 Jahre

B - Jugend = 15 – 16 Jahre

Für Mädchen mit Lobby-Card zahlt der Verein "Sport für Alle" den Jahresbeitrag.



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 12.01.2026 (nicht in den Schulferien)

Anmeldung über Sie'ste

Westbad | Moltkestrasse 30 | Ulm
mit Anmeldung | Kosten 5 € pro Teilnahme
+ Eintritt fürs Schwimmbad

Schwimmkurse für Frauen

WÄHREND DER FRAUENBADEZEITEN

Susanne Mayer | Sport- u. Gymnastiklehrerin

Mo | 11:30 – 12:30 Uhr

19.01. – 30.03. | Kurs 1

20.04. – 06.07. | Kurs 2

21.09. – 30.11. | Kurs 3

(nicht in den Schulferien)

10x | Anmeldung über Sie'ste

Westbad | Moltkestrasse 30 | Ulm

10x | Kosten 40 € | 30 € mit Lobby-Card

+ Eintritt fürs Schwimmbad

Schwimmkurse | Kinder ab 6 Jahre

Gemeinsam schwimmen lernen mit Spaß und Freude.

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

Di | 16:00 – 17:00 Uhr | Sie'ste

13.01. – 17.03. | Ersatztermin 24.03. | Kurs 1

14.04. – 30.06. | Ersatztermin 07.14./21.07. | Kurs 2

22.09. – 24.11. | Ersatztermin 01.08./15.12. | Kurs 3

(nicht in den Schulferien)

10x | Anmeldung über Sie'ste

* siehe unten stehende Information

Schwimmkurse AAK

Schwimmen lernen mit Spaß!

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

Di | 17:00 – 18:00 Uhr | AAK Grundschüler

13.01. – 17.03. | Ersatztermin 24.03. | Kurs 1

14.04. – 30.06. | Ersatztermin 07.14./21.07. | Kurs 2

22.09. – 24.11. | Ersatztermin 01.08./15.12. | Kurs 3

(nicht in den Schulferien)

10x | Anmeldung über AAK

*

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 AAK

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

Di | 18:00 – 19:00 Uhr | AAK männliche Jugend

13.01. – 17.03. | Ersatztermin 24.03. | Kurs 1
14.04. – 30.06. | Ersatztermin 07./14./21.07. | Kurs 2
22.09. – 24.11. | Ersatztermin 01./08./15.12. | Kurs 3
(nicht in den Schulferien)

10x | Anmeldung über AAK

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 ab 6 Jahre

Schwimmen lernen mit Spaß und Freude.

Schwimmtrainer*innen des DLRG

Mi | 18:00 – 19:00 Uhr

14.01. – 25.03. | Kurs 1
10.04. – 03.07. | Kurs 2
18.09. – 27.11. | Kurs 3
(nicht in den Schulferien)

10x | Kosten 140 € | Anmeldung über Sie'ste

■ Jörg-Syrlin-Schule

Schwimmhalle | Märchenweg 15 | Ulm

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

14.01. – 25.03. | Kurs 1
10.04. – 03.07. | Kurs 2
18.09. – 27.11. | Kurs 3
(nicht in den Schulferien)

10x | Kosten 175 € | Anmeldung über Sie'ste

Bitte mitbringen | Mut und eine Freundin

■ Jörg-Syrlin-Schule

Schwimmhalle | Märchenweg 15 | Ulm



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

Stadt Ulm

ulm STARKE



Sport für alle e.V.

