

Gesund sind wir stark!

Gesundheitsprogramm 2019

Vorträge | Bewegungs- und Ernährungskurse



Stei'ste
Mädchen- & Frauenladen

Regelmäßige Treffs 2019



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.

Silke Hehl | Baby-Tasche | Ulm

Kontakt: Sie'ste | Elita Meier
Elitameiere@gmail.com

 **Mi | 09.30 – 11.30 Uhr**

alle zwei Wochen | außer in den Ferien

09.01. | 23.01. | 06.02. | 20.02. | 13.03. | 27.03. |
10.04. | 08.05. | 22.05. | 05.06. | 26.06. | 10.07. |
24.07. | 11.09. | 25.09. | 09.10. | 23.10. | 06.11. |
20.11. | 04.12. | 18.12.

Termine mit Referentinnen während des Treffs sind im Jahresprogramm auf den weiteren Seiten abgedruckt.



Psychische Erkrankungen, ihre körperlichen Auswirkungen und die Möglichkeiten, mit ihnen umzugehen

Unser körperliches und seelisches Wohlbefinden ist unsere wichtigste Kraft und die Grundlage unserer Existenz.

Unser Ziel mit dieser Seminarreihe ist es, unsere psychische Struktur und Krankheiten genau zu kennen und ihre Bewältigungsfähigkeiten zu erlernen.

Wir streben an, sowohl die geistige als auch die körperliche Gesundheit zu schützen, indem wir die Schwierigkeiten in unserem Leben und die Methoden zu ihrer Bekämpfung teilen.

Seminar in türkischer Sprache

Dr. Aylin Aksoy-Coban

Fachärztin für Psychiatrie | Istanbul

Kontakt und Begleitung: Rukiye Kaplan

Mobil: 0179 4103346
rukiyekaplan@gmx.de

 **Fr | 09.30 – 11.30 Uhr**

alle zwei Wochen | nur nach Anmeldung
kostenlos

11.01. | 25.01. | 08.02. | 22.02. | 15.03. |
29.03. | 12.04. | 03.05. | 17.05. | 07.06. |
28.06. | 12.07. | 20.09. | 11.10. | 25.10. |
08.11. | 22.11. | 06.12. |



HILFE & INFORMATION ZUM THEMA

Pflege und Pflegebedürftigkeit

Das Thema Pflege und Pflegebedürftigkeit betrifft uns immer öfter. Wenn der Fall eintritt, dass ein/e Angehörige/r, Freund/in oder Nachbar/in Hilfe benötigt, stehen zahlreiche Hilfsangebote zur Verfügung. Die richtige Hilfe zu finden fällt dann aber zumeist schwer, oft weil die Informationen darüber fehlen, wer einem hilft und welche Hilfen (auch finanziell) einem zustehen. In Kooperation mit dem Interkulturellen Pflegedienst der AWO möchten wir Ihnen einmal im Monat die Möglichkeit geben, sich vorab zu informieren, Fragen zu stellen, aber auch im konkreten Fall helfen, Unterstützung zu erhalten. Themen können dabei sein: Welche Leistungen erhalte ich von der Krankenkasse oder Pflegeversicherung? Wie erhalte ich diese Leistungen? Welche Hilfen erhalten Angehörige eines pflegebedürftigen Menschen? Kann ich trotz Pflegebedürftigkeit zu Hause bleiben?

Frau Derya Araz | Stellvertretende Pflegedienstleitung im AWO Seniorenzentrum Weststadt | Ulm
Sie spricht Deutsch und Türkisch

 **Di | 10.30 – 12.30 Uhr**
einmal im Monat | außer in den Ferien

05.02. | 12.03. | 02.04. | 07.05. | 04.06. |
02.07. | 01.10. | 05.11. | 03.12.



Vorträge

Schulwechsel

wie soll ich für mein Kind entscheiden?

Liebe Mütter, sevgili Anneler, spätestens am Ende der 4. Klasse müssen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern eine wichtige Entscheidung über die weiterführende Schulart treffen. Wie sieht das Schulsystem in Baden-Württemberg eigentlich aus? Welche Anforderungen kommen auf Ihr Kind zu? Lehrerinnen aus vier verschiedenen Schularten möchten Sie bei dieser wichtigen Entscheidung unterstützen.

Bringen Sie Ihre Fragen mit.

Huriye Aydin | Albert-Einstein-Realschule
Kevsrer Tanin | Kepler-Gymnasium
Fanni Toupheksis | Albrecht Berblinger Grund- und Gemeinschaftsschule



 **Fr | 18.01. | 19.00 Uhr**

WORAN ERKENNE ICH EINE

Schilddrüsenerkrankung?

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Frau Dagmar Ohlhauser

Fachärztin für Nuklearmedizin und diagnostische Radiologie | Ulm

 **Mi | 06.02. | 16.00 – 17.30 Uhr**
während des Internationalen Cafés

Meine Augen sind mir wichtig!

Wie reagiere und entscheide ich bei schnellen Diagnosen? Welche Zusatzuntersuchungen sind notwendig?

Dr. med. Alice Nietgen

Augenärztin | Ulm



✂ Mi | 13.02. | 16.00 – 17.30 Uhr

während des Internationalen Cafés

„Schlaf Kindlein schlaf!“

Wie kann frau ihr Kind unterstützen, einen guten Schlaf zu entwickeln?

Katja Maier | Dipl. Sozialpädagogin (FH) | Ulm
Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und Familienplanung | Ulm

✂ Mi | 20.02. | 10.00 – 11.00 Uhr

während des Mütter-Baby-Cafés

FRAGESTUNDE FÜR ELTERN

„Erziehung im Alltag“

Was soll ich nur tun? Mein Kind hört nicht auf mich. Ich versuche doch alles richtig zu machen und viel zu erlauben, aber ein NEIN möchte mein Kind nicht hören.

Was soll ich nur tun? Fernsehen, Computer, Handy – das gehört doch heute für Kinder einfach dazu. Das ist doch nicht so schlimm, oder?

Regine Reisinger | Dipl. Heilpädagogin
Psychologische Familien- und Lebensberatungsstelle Caritas | Ulm-Alb-Donau

✂ Mi | 13.03. | 20.03. | 10.00 – 11.30 Uhr

während des Mütter-Baby-Café's

Meine Ohren

Bin ich unkonzentriert oder liegt es womöglich an meinen Ohren? Wie funktioniert Hören? Was führt zu Hörstörungen bei Kindern und Erwachsenen? Es muss nicht immer ein Hörgerät sein.

Dr. Elisabeth Smith | Fachärztin für HNO |
Phoniatrie und Pädaudiologie

✂ Mi | 20.03. | 16.00 -17.30 Uhr

während des Internationalen Cafés

Schlechtes Gedächtnis

Vergesslichkeit – Demenz: was ist das?

Bin ich nur ein bisschen vergesslich oder ist das der Anfang von Demenz? Wie erkennt man Demenz? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Was ist im Umgang mit an Demenz Erkrankten zu beachten?

Dr. Daniela Rau | Neurologin | Ulm

✂ Mi | 27.03. | 16.00 – 17.30 Uhr

während des Internationalen Cafés

Das 1. Mal bei einer Frauenärztin

Bei dem Besuch kannst du folgende Fragen stellen:
Wie sind die Räumlichkeiten? Warum muss ich im jungen Alter schon zu einer Frauenärztin?
Was erwartet mich bei einer Untersuchung?

Dr. Ingrid Krickl-Kohler Frauenärztin | Ulm
Begleitung: Iris Rittker | Dipl.Soz.Päd | Sie'ste
Gern kann euch eure Mutter auch zu diesem wichtigen Termin begleiten!

Voranmeldung: Tel. 0162-5614496

Mo + Do im Sie'ste 17.00 bis 19.00 Uhr

✂ Fr | 05.04. | 15.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt 14:15 Uhr am Sie'ste

Praxis: Marienstrasse 1 | 89231 Neu-Ulm

Unsere Erde hat Fieber!

Wie wir unser Klima vor dem Kollaps retten können.

Mit Hitzesommer, Starkregen und Hagelstürmen macht sich der Klimawandel bei uns schon bemerkbar.

- Was sind die Ursachen für die drohende Klimakatastrophe?
- Was kann jede von uns zur Rettung unserer Erde beitragen?



Petra Schmitz | Dipl. Physikerin
Leiterin des Agenda-Büros | Stadt Ulm

 **Di | 09.04. | 10.00 – 11.30 Uhr**
während des Frauenfrühstücks

Sexueller Missbrauch – was ist das?

Wie kann ich mein Kind schützen? Wohin kann ich gehen, wenn ich mir Sorgen mache?

Claudia Weissinger-Sonntag
Psychotherapeutin für Kinder- und Jugendliche |
Psychologische Familien- und Lebensberatungs-
stelle | Caritas Ulm-Alb-Donau

 **Mi | 10.04. | 10.00 – 11.00 Uhr**
während des Mütter-Baby-Cafés

Führung im Botanischen Garten durch den Apothekergarten.

Wir entdecken die Arzneipflanzen, erfahren etwas über die Wirkung der sanften Medizin und die Geheimnisse der Naturgifte.

Michael Johnhe | Apotheker | Ulm

 **Mi | 10.04. | 15.00- 16.30 Uhr**
Treffpunkt: Linie 2 | Römerstr. | 14.30 Uhr



Fit im Haushalt

(Kurs speziell für Frauen mit Kindern)

- Wie Wäscheberge kleiner werden
- Waschtipps – Waschmittel unter der Lupe
Muss ich den Namen der bekannten Marke auch mitbezahlen?
- Schnell, günstig & abwechslungsreich kochen
So macht essen Spaß – Tipps und Tricks!
- Wie gebe ich sinnvoll / unnötig mein Geld aus?
- Haushaltsmanagement – Reinigen schnell und effektiv

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

Begleitung: Rukiye Kaplan



 **Do | 02.05. | 09.00 – 11.30 Uhr**
Fr | 10.05. | 09.00 – 11.30 Uhr
Do | 16.05. | 09.00 – 11.30 Uhr

kostenlos | mit gemeinsamen Frühstück
KITA Sonnenhalde | Sonnenhalde 22 | Ulm

Wenn das Baby zuviel weint...

Dreimonatskoliken oder „Das wächst sich aus“. Was braucht das Baby und was die Eltern?

Katja Maier | Dipl. Sozialpädagogin (FH) | Ulm
Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und
Familienplanung | Ulm

 **Mi | 08.05. | 10.00 – 11.00 Uhr**
während des Mütter-Baby-Cafés



Essbares am Wegesrand

Viele Pflanzen, die am Wegesrand, auf Parkplätzen zwischen Asphalt und Betonmauern wachsen können, wurden schon in frühen Zeiten als Heil- und Nahrungspflanzen genutzt. An diesem Nachmittag wollen wir auf eine Entdeckungsreise gehen und diese gerne übersehenen Kräuter kennenlernen.

Sybille Regina Braun

Diplom. Biologin | Tomerdingen



Do | 16.05. | 14.30 – 16.30 Uhr

Treffpunkt Donaabad – Eingang

Kosmetikseminar

Körperpflegemittel aus einfachen Zutaten aus der Küche selbst herstellen. Für die Schönheit und Gesundheit unseres Körpers ist neben einer vollwertigen, biostoffreichen Ernährung, auch eine gesunde Körperpflege wichtig. In diesem Seminar wollen wir Körperpflegeprodukte mit natürlichen Zutaten selbst herstellen. Es werden auch alte Rezepte unserer Großmütter zur Pflege der Haut, Haare und Nägeln vorgestellt.

Sybille Regina Braun

Diplom. Biologin | Tomerdingen



Mi | 27.06. | 15.00 – 18.00 Uhr

6 € nach Voranmeldung bis 21.06.

Osteoporose

– harmlos oder gefährlich?

Der „Knochenschwund“ beginnt meist un bemerkt und kann schwerwiegende Gesundheitliche Folgen haben.

- Was sind die Ursachen?
- Wie hoch ist mein Osteoporose-Risiko?
- Was kann ich vorbeugend tun.

Sie erhalten Tipps, die jede beachten sollte.

Dr. med. Sonja Trepte

Praxis für Orthopädie | Ulm

Mi | 03.07. | 16.00 – 17.30 Uhr

während des Internationalen Cafés

Gesunde Zähne – kein Problem!

Sie erfahren die Tipps und Tricks der Zahngesundheit in Theorie und Praxis.

Dr. Sabine Henrich | Jugendzahnärztin

Landratsamt Alb-Donau-Kreis

Fachdienst Gesundheit

Frau Ivic-Aich vom Team der Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege Ulm

Mi | 23.10. | 10.00 – 11.00 Uhr

während des Mütter-Baby-Cafés



Fit im Haushalt

(Kurs speziell für Frauen mit Kindern)

- Was ist für mich wichtig im Haushalt zu wissen?
- Wieviel Waschmittel brauche ich?
- Muss ich den Namen der bekannten Marke auch mitbezahlen? Geht es auch günstiger?
- Wie gesund ernähre ich mich?
- Wie gebe ich sinnvoll / unnötig mein Geld aus?
- Woher kommen die Eier/die Milch? Kennen meine Kinder das?
- Besuch eines Bauernhofes in der Region

Ulrike Bahmer | Hauswirtschaftsleiterin |
Fachdienst Hauswirtschaft

Begleitung: Rukiye Kaplan



Do | 07.11. | 14.11. | 21.11. | 28.11. |
09.30 – 12.00 Uhr

mit gemeinsamen Frühstück | kostenlos
Anmeldung bis Dienstag, den 05.11.2019

HILFREICHES UND BEWÄHRTES IM

Umgang mit einer Krebserkrankung

Die Erkrankung geht nicht nur mit körperlichen Veränderungen einher, sondern betrifft alle Lebensbereiche. Womit ist zu rechnen, wenn die Krankheit Krebs in das eigene Leben tritt?
Ein Info-Abend für Betroffene, An- und Zugehörige und Interessierte.

Vivina Popeck | Dipl. Psychologin | Psychoonkologin | Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ulm

Christa Ranz-Hirt | Frauenselbsthilfe nach Krebs | Landesverband BaWü e.V. | Gruppe Ulm

Mo | 11.11. | 19.00 – 20.30 Uhr

Empfängnisverhütung

– welche Verhütung passt zu mir?

Die meisten Paare wollen planen, wann sie schwanger werden und wann aber auch nicht. Hierzu gibt es verschiedene Möglichkeiten, eine Schwangerschaft zu verhindern, die sich hinsichtlich Sicherheit und Nebenwirkung unterscheiden. Wie findet man/frau für sich das Passende?

Katja Maier | Dipl. Sozialpädagogin (FH) | Ulm
Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und Familienplanung | Ulm

Mi | 20.11. | 10.00 – 11.00 Uhr
während des Mütter-Baby-Cafés



Fragen an die Frauenärztin?

Welche Zusatzuntersuchungen sind unbedingt notwendig? Was und wann muss ich zahlen? Weitere Fragen dürfen gerne gestellt werden.

Dr. Ingrid Krickl-Kohler | Frauenärztin | Ulm

Mi | 20.11. | 16.00 – 17.30 Uhr

General-Vorsorgemacht

Wie Sorge ich vor, bevor es andere für mich tun? Betreuung, Geschäftsfähigkeit, Erteilung einer Vollmacht und die Auswirkungen.

Gabriele Schmidt
Rechtsanwältin | Mediatorin

Di | 27.11. | 16.00 – 17.30 Uhr
während des Internationalen Cafés





Ernährung

„Trau Dich – Vitamine beißen nicht“

In welchen Lebensmitteln sind die lebensnotwendigen Helfer*innen vorhanden? Ein kleiner Einblick in eine gesunde Lebensweise.

Natalie Herrmann | Diätassistentin | Ulm

 **Di** | **19.02.** | **10.00 – 11.30 Uhr**

während des Frauenfrühstücks

Gesunde Ernährung

im ersten Lebensjahr

Stillen, wie lange? Wann ist der richtige Start für die Beikost? Wieviel soll mein Kind trinken? Langsame Umstellung auf das Essen „der Großen“.

Sigrid Räkel-Rehner | Ernährungsmedizinische Beraterin | Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Ulm

 **Mi** | **09.10.** | **10.00 – 11.00 Uhr**

während des Mütter-Baby-Cafés



Bewegung

Schwimmkurse | Kinder 5–9 Jahre

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

Fachfrauen des DLRG

Mi 09.01. – 20.03. | 18.00 – 19.00 Uhr

Mi 03.04. – 10.07. | 18.00 – 19.00 Uhr

Mi 25.09. – 04.12. | 18.00 – 19.00 Uhr

10 Abende | 80 €

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

Jörg-Syrlin-Schule

Schwimmhalle | Märchenweg 15 | Ulm

Kontakt: Hatice Sirin haticesirin64@live.de
0176 444 045 16 | abends 19.00 – 21.00 Uhr

Schwimmkurse für Frauen

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

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

Fachfrauen des DLRG

Mi 09.01. – 20.03. | 19.00 – 20.00 Uhr

Mi 03.04. – 10.07. | 19.00 – 20.00 Uhr

Mi 25.09. – 04.12. | 19.00 – 20.00 Uhr

10 Abende | 90 €

Jörg-Syrlin-Schule

Schwimmhalle | Märchenweg 15 | Ulm

Kontakt: Hatice Sirin haticesirin64@live.de
0176 444 045 16 | abends 19.00 – 21.00 Uhr
Bitte mitbringen: Schwimmkleidung, Mut und eine Freundin



Schwimmkurse | Kinder 5–9 Jahre

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

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

Wassergewöhnung

Di | 08.01. – 19.03. | 17.00 – 18.00 Uhr
Di | 02.04. – 02.07. | 17.00 – 18.00 Uhr
Di | 24.09. – 03.12. | 17.00 – 18.00 Uhr
(nicht in den Schulferien)
(6–8 Kinder ab 5 Jahre)

Seepferdchenkurs

Di | 08.01. – 19.03. | 18.00 – 19.00 Uhr
Di | 02.04. – 02.07. | 18.00 – 19.00 Uhr
Di | 24.09. – 03.12. | 18.00 – 19.00 Uhr
(nicht in den Schulferien)
(6–8 Kinder ab 6 Jahre)

■ **Martin-Schaffner-Schule**
Lehrschwimmbecken | Frauenstraße 99

kostenloses Angebot für Kinder mit Lobby-Card in Kooperation mit der Schwimmsportabteilung des SSV Ulm 1846 e.V.

Frauenschwimmen



montags 10.30 – 13.30 Uhr

Aqua-Fitness

während der Frauenbadezeiten

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

Susanne Mayer | Sport- u. Gymnastiklehrerin

Mo | 14.01. – 25.03. | 10.45 – 11.30 Uhr *1. Kurs*
Mo | 14.01. – 25.03. | 12.30 – 13.15 Uhr *2. Kurs*
Mo | 01.04. – 01.07. | 10.45 – 11.30 Uhr *1. Kurs*
Mo | 01.04. – 01.07. | 12.30 – 13.15 Uhr *2. Kurs*
Mo | 23.09. – 02.12. | 10.45 – 11.30 Uhr *1. Kurs*
Mo | 23.09. – 02.12. | 12.30 – 13.15 Uhr *2. Kurs*

■ **Westbad** | Moltkestraße | Ulm
10 mal | 50 € | 40 € Lobby Card
+ Eintritt fürs Schwimmbad

Schwimmkurse

während der Frauenbadezeiten

Susanne Mayer | Sport- u. Gymnastiklehrerin

Begleitung und Kontakt

Rukiye Kaplan 0179 410 33 46
rukiyekaplan@gmx.de

Mo | 14.01. – 25.03. | 11.30 – 12.30 Uhr
Mo | 01.04. – 01.07. | 11.30 – 12.30 Uhr
Mo | 23.09. – 02.12. | 11.30 – 12.30 Uhr

■ **Westbad** | Moltkestrasse | Ulm
10 mal | 40 € | 30 € Lobby-Card
+ Eintritt fürs Schwimmbad



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.
Wir trainieren das ganze Jahr!

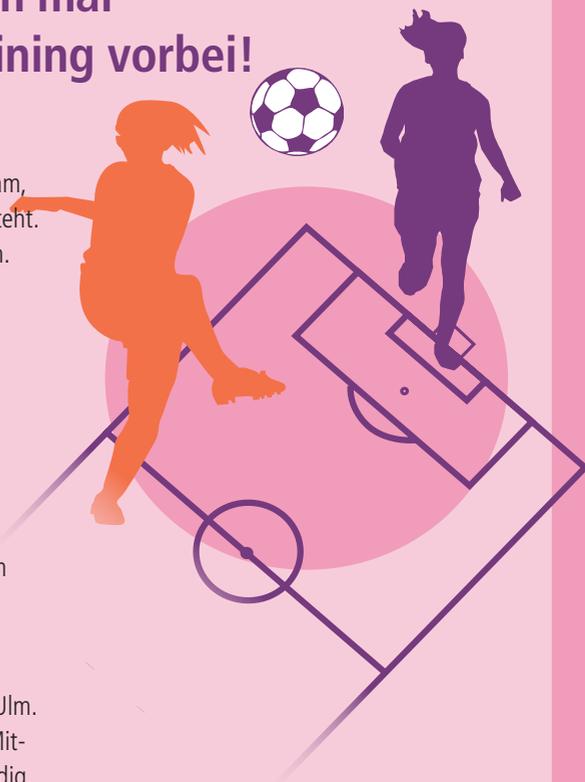
April bis Oktober

ESC-Sportplatz beim Marktkauf
Einsteinstrasse 48 | Ulm
Mo und Mi | 17.00 – 18.30 Uhr

November bis März

Kuhberghalle | Halle 4 | Römerstraße | Ulm
Fr | 17.00 – 18.00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos. Das Training findet statt in Kooperation mit dem ESC Ulm. Bei regelmäßiger Teilnahme ist ein ESC-Mitgliedsjahresbeitrag von ca. 60 € notwendig. Für Mädchen mit Lobby-Card zahlt der Verein „Sport für alle“ den Jahresbeitrag. Der Mädchen- und Frauenladen Sie‘ste organisiert das Fußballtraining im Rahmen der Gesundheitsförderung.



**Informationen zum Training erhältst du
bei Silvia Delfmann**

Mobil: 0176 984 831 00
s.delfmann@web.de



Radfahrkurs

In entspannter Atmosphäre haben Sie die Gelegenheit, in kleinen Schritten Radfahren zu lernen. Ein Kurs für Frauen, die sich eigenständig und unabhängig bewegen wollen.

Hatice Sirin | Secil Celikkaya

Frühjahr:

 **Samstags | 9.00 – 12.00 Uhr**
27.04. | 04.05. | 11.05. | 18.05. | 25.05.

 **Sa | 01.06. | 14.00 Uhr**
Radausflug nach Blaustein

40 € | 30 € Lobby-Card
Treffpunkt Sie'ste

Anmeldung

Hatice Sirin
0176 444 045 16 | abends 19.00 – 21.00 Uhr
haticesirin64@live.de

Herbst:

 **Samstags | 9.00 – 1.00 Uhr**
21.09. | 28.09. | 05.10. | 12.10. | 19.10.

 **Sa | 26.10. | 14.00 Uhr**
Radausflug nach Blaustein

40 € | 30 € Lobby-Card
Treffpunkt Sie'ste

Anmeldung

Hatice Sirin
0176 444 045 16 | abends 19.00 – 21.00 Uhr
haticesirin64@live.de

Sie'ste Nordic-Walking Gruppe

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

Ein bis zweimal wöchentlich

 **Mo | 18.00 – 19.00 Uhr**
Treffpunkt Bildungshaus Ulmer Spatz

 **Mi | 17.00 – 18.00 Uhr**
Treffpunkt Söflingen Klosterhof

Kontakt

Birgit Reiß | bimare1@gmx.de oder
übers Sie'ste Tel. 0731 335 34





Sie'ste | Mädchen- und Frauenladen

Moltkestraße 72 | 89077 Ulm

Telefon Sie'ste 0731 335 34

Rukiye Kaplan 0179 410 33 46

Sigrid Räkel-Rehner 0177 300 45 33

info@sieste.de | www.sieste.de



Anmeldung im Sie'ste

Vorträge sind kostenlos. Teilnahme an Kursen und Seminaren nur bei Anmeldung und Bezahlung möglich. Persönliche oder telefonische Anmeldungen im Sie'ste:

Dienstag 09.00 – 14.00 Uhr

Mittwoch 14.30 – 16.30 Uhr

Freitag 09.00 – 13.00 Uhr

 Veranstaltungen finden, wenn nicht anders ausgewiesen, im Sie'ste statt.

Kinderbetreuung wird nach Bedarf angeboten. Übersetzung in türkische Sprache ist möglich. Bei Fragen oder weiteren Anregungen freuen wir uns über Ihre Rückmeldung.

Dank

Wir bedanken uns bei Derya Araz, Huriye Aydin, Kevser Tanin, Fanni Toupheksis, Dr. Aylin Aksoy-Coban, Dagmar Ohlhauser, Dr. Alice Niedgen, Katja Maier, Dr. Elisabeth Smith, Dr. Daniela Rau, Dr. Ingrid Krickl-Kohler, Petra Schmitz, Michael Johnne, Dr. Sonja Trepte, Dr. Sabine Henrich, Frau Ivic-Aich, Vivina Popeck, Christa Ranz-Hirt, Gabriele Schmidt, Birgit Reiß, die ihr Fachwissen ehrenamtlich zur Verfügung stellen.

Wir bedanken uns an dieser Stelle bei allen Förderern, Sponsoren und Kooperationspartnern und insbesondere für die großzügige Unterstützung durch die Stadt Ulm.

Förderer und Sponsoren

Stadt Ulm

ulm

Ulm's **Netzwerk**
Eben // Netzwerk // Begegnung

A
SÜDWEST PRESSE
AKTION
TODDIO
UND LULUKE HELFT

Sport
für alle e.V.

STARKE

Kooperationspartner

