

Gesund sind wir stark!

Gesundheitsprogramm 2018
Vorträge | Bewegungs- und Ernährungskurse



10
Jahre
Gesundheitsprogramm

Stei'ste
Mädchen- & Frauenladen


Regelmäßige Treffs

Mütter- Baby- Café

Frühstücken, austauschen, informieren in angenehmer Atmosphäre bei fachlicher Begleitung für Mütter mit Kleinkindern bis zum 3. Lebensjahr.

Silvia Gay-Vogt | Familien-Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

Kontakt: Alexandra Mathiesen | Sie'ste
alex.mathiesen@sieste.de

 **Mi | 09.30 – 11.30 Uhr**
alle zwei Wochen | außer in den Ferien

10.01. | 24.01. | 07.02. | 21.02. | 07.03. | 21.03. | 11.04. | 25.04. | 09.05. | 06.06. | 24.06. | 04.07. | 18.07. | 12.09. | 26.09. | 10.10. | 25.10. | 07.11. | 21.11. | 05.12. | 19.12.

Termine mit Referentinnen während des Treffs werden noch bekannt gegeben.




Krankheit verstehen & bewältigen

Im vertrauten und geschlossenen Gesprächskreis findet ein Austausch über das Befinden der Betroffenen statt.

Dr. Helga Mohs-Jahnke | Ärztin für Allgemeinmedizin

Kontakt und Begleitung: Rukiye Kaplan
0179 410 33 46 | rukiyekaplan@gmx.de

 **Fr | 09.30 – 11.30 Uhr**
alle zwei Wochen | nur nach Anmeldung




Hilfe und 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 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 beantrage ich diese? 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

Start: April 2018

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

10.04. | 08.05. | 05.06. | 03.07. | 11.09. |
02.10. | 06.11. | 04.12.

Vorträge



In türkischer Sprache

Diabetes mellitus

„Zuckerkrankheit“

Diskussion über Ursachen, Symptome und Therapien.

Sevil Adali

Fachärztin für Allgemeinmedizin | Ulm

 **Mo | 05.02. | 10.00 – 12.00 Uhr**
Verein Donau-Kultur-Bildung – Ulm e.V.
Neue Str. 3 | Ulm

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.

Eda Ürkmez | Martin-Schaffner-Schule
Tugba Veli | Spitalhof-Gemeinschaftsschule
Huriye Aydin | Albert-Einstein-Realschule
Sonnur Alan | Schubart-Gymnasium

 **Fr | 09.02. | 19 Uhr**

Vorträge



General-Vorsorgemacht

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

Gabriele Schmidt

Rechtsanwältin | Mediatorin

 **Di | 20.02. | 10 – 11.30 Uhr**

während des Frauenfrühstücks




Fit im Haushalt

- 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

Begleitung: Rukiye Kaplan

 **Do | 01.03. | 08.03. | 15.03. | 22.03.
9.30 – 12 Uhr**

mit gemeinsamen Frühstück | kostenlos
Anmeldung bis Freitag, den 23.02.2018

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 | 14.03. | 21.03. | 10 – 11.30 Uhr**



Rhythmus – Bewegung – Stimme

RhythmBalance ist eine körperorientierte Rhythmus- und Klangmethode mit Taketina!

Ein Angebot für alle, die Lust haben, rhythmisches Neuland zu erkunden, ihre musikalischen Spielräume zu erweitern, neue Freiheitsgrade beim Musizieren, Trommeln, Improvisieren, Tanzen... und dem Leben zu gewinnen.

Silvia Liberto

Trommel- und Rhythmus-Coach | Ulm

 **Fr | 16.03. | 18 – 20 Uhr**

Osteoporose

– **harmlos oder gefährlich?**

Der „Knochenschwund“ beginnt meist unbemerkt und kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben.

- Was sind die Ursachen?
- Wie hoch ist mein Osteoporoserisiko?
- Was kann ich vorbeugend tun?

Sie erhalten Tipps, die jede beachten sollte.

Dr. med. Sonja Trepte

Praxis für Orthopädie | Ulm

 **Mi | 21.03. | 16 – 17.30 Uhr**

während des internationalen Café's

Meine Augen sind mir wichtig!

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

Dr. med. Alice Nietgen | Augenärztin | Ulm

 **Mi | 11.04. | 16 – 17.30 Uhr**

während des internationalen Café's



Kraftquellen im Alltag

Nach dem Winter, der unsere persönlichen Kraftquellen eingefordert hat, ist der Frühling in Sicht. Von dieser Frühlingsenergie wollen wir tanken, unsere Kraftquellen wieder füllen. Im Anschluss bereiten wir uns eine belebende, erfrischende, Mahlzeit zu. (Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen)

Corinna Techt | Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Systemische Beraterin und Familientherapeutin (DGDF)

Sigrid Räkel-Rehner

Ernährungsmedizinische Beraterin (DGE)

 **Sa | 14.04. | 9.30 – 12.30 Uhr | 10 €**

Anmeldung bis Dienstag, den 10.04.




Vorträge

Interkulturelle Pflege

Welche Betreuungsmöglichkeiten bietet die AWO bei der stationären, tages- und interkulturellen Pflege an? Was hat sich geändert nach dem neuen Pflegestärkungsgesetz II?

Gabriele Endres | Hicran Basyildiz
AWO – Seniorenzentrum Weststadt | Ulm

 **Mi 18.04. | 17 – 19 Uhr**



Das erste Mal bei einer Frauenärztin

Bei einem Besuch kannst du folgende Fragen stellen:

- Wie sind die Räumlichkeiten?
- Warum 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) vom Sie'ste
Gern kann euch eure Mutter auch zu diesem wichtigen Termin begleiten!

Voranmeldung:

Mo +Do im Sie'ste | 17 – 19 Uhr
Tel: 0162-5614496


 **Fr 20.04. | 17 – 19 Uhr**

Treffpunkt 16:15 Uhr am Sie'ste
Praxis: Marienstrasse 1 | 89231 Neu-Ulm

DRK – Fragen und Antworten

rund um Kindernotfälle

Wundversorgung, Verbrennungen, Bauchweh, aber auch Notruf und was bei Bewußtlosigkeit oder Kreislaufstillstand zu tun ist

 **Annemarie Hajdu** | Ausbilderin im Bereich Erste-Hilfe Sport- und Rettungsanitäterin | Deutsches Rotes Kreuz | Kreisverband Ulm

 **Mo | 16.04. + Di | 17.04. | 15 – 18 Uhr**

Anmeldung: Dienstags bis 10.04.
Unkostenbeitrag: 25 €




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 | 20.06. | 16 – 17.30 Uhr**
während des Internationalen Cafés





Fragen an die Frauenärztin

Begegnung und Gespräch mit der Frauenärztin.

Dr. Ingrid Krickl-Kohler | Frauenärztin | Ulm
Samira Abouseka (Dolmetscherin)

Do | 21.06. | 14.30 – 15.30 Uhr
während des Flüchtlings-Müttertreffs
Inseltreff Weststadt, B'scheid 1, Ulm

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 | Team der Arbeitsgemeinschaft
Jugendzahnpflege Ulm

Mi | 04.07. | 10 – 11 Uhr
während des Mütter Baby Café's



Körperpflegemittel

aus einfachen Zutaten selbst herstellen.

Sybille Regina Braun | Diplom. Biologin |
Tomerdingen

Di | 09.10. | 10 – 11.30 Uhr
während des Frauenfrühstücks



Hilfreiches und Bewährtes

im Umgang mit einer Krebserkrankung.

Was ist wichtig? Was stärkt? Was hilft der
Krise zu begegnen? Mögliche Wege zur ge-
meinsamen Bewältigung.

Vivina Popeck | Dipl. Psychologin | Ulm
Krebsberatungsstelle Ulm

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

Mo | 15.10. | 19 – 21 Uhr


Vorträge

Schilddrüsenerkrankung

Woran erkenne ich eine Schilddrüsenerkrankung?
Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Frau Dagmar Ohlhauser

Fachärztin für Nuklearmedizin und diagnostische Radiologie | Ulm

 **Mi | 17.10. | 16 – 17.30 Uhr**
während des internationalen Cafés


Gesunde Kosmetik

Auf dem Kosmetikmarkt wird eine Vielzahl an Pflegeprodukten angeboten. Viele dieser Produkte enthalten bedenkliche Inhaltsstoffe, die zu Allergien und Reizungen führen können.

- Brauchen wir wirklich so viele Mittel auf Haut und Haaren?
- Gibt es auch andere Möglichkeiten zur Körperpflege?

Sybille Regina Braun

Diplom. Biologin | Tomerdingen

 **Di | 23.10. | 15.30 – 16.30 Uhr**
während des internationalen Cafés
Weststadthaus



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 Lebensberatungsstelle | Caritas Ulm-Alb-Donau


 **Mi | 14.11. | 09.30 – 11 Uhr**

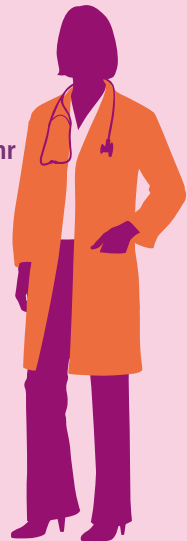
Fragen an die Kinderärztin

Manche Fragen fallen einem erst zuhause ein oder man traut sich nicht, sie angesichts des vollen Wartezimmers zu stellen. Fragen wie „welche Impfungen sind notwendig für mein Kind“ und weitere Themen können besprochen werden.

Dr. med. Nurcan Incekara

Kinder- und Jugendärztin | Ulm

 **Mi | 21.11. | 11 – 12.30 Uhr**
Kath. KiGa Sonnenhalde
Sonnenhalde 22 | Ulm





Ernährung

Milchschnitte, Knoppers, Capri Sonne...

Wie ernähre ich mein Kind gesund, ohne dass es ganz auf Süßes und Snacks verzichten muss?

Sigrid Räkel-Rehner

Ernährungsmedizinische Beraterin | Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin | Ulm

■ Di | 26.06. | 15 – 16.30 Uhr

Kath. KiGa Sonnenhalde | Sonnenhalde 22 | Ulm

Gesunde Ernährung im ersten Lebensjahr

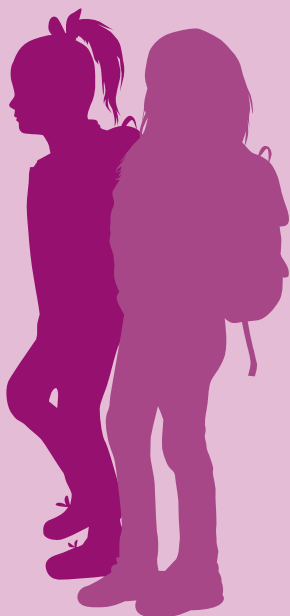
Stillen, wie lange? Wann ist der richtige Start für die Beikost? Wieviel soll mein Kind trinken?

Sigrid Räkel-Rehner

Ernährungsmedizinische Beraterin | Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Ulm

✂ Mi | 21.11. | 10 – 11 Uhr

während des Mütter-Baby-Treffs im Sie'ste Termin wird noch bekannt gegeben.





Bewegung

Schwimmkurse | Kinder 5–9 Jahre

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

Fachfrauen des DLRG

Mi | 10.01. – 21.03. | 18 – 19 Uhr

Mi | 18.04. – 04.07. | 18 – 19 Uhr

Mi | 19.09. – 05.12. | 18 – 19 Uhr

10 Abende | 75 €

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

■ Jörg-Syrlin-Schule | Schwimmhalle

Märchenweg 15 | Ulm

Kontakt: Hatice Sirin 0731 | 950 28 39

abends 19 – 21 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 | 10.01. – 21.03. | 19 – 20 Uhr

Mi | 18.04. – 04.07. | 19 – 20 Uhr

Mi | 19.09. – 05.12. | 19 – 20 Uhr

10 Abende | 90 €

■ Jörg-Syrlin-Schule | Schwimmhalle

Märchenweg 15 | Ulm

Bitte mitbringen:

Schwimmkleidung, Mut und eine Freundin

Kontakt: Hatice Sirin 0731 | 950 28 39

abends 19 – 21 Uhr

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 | 09.01. – 20.03. | 17 – 18 Uhr

Di | 17.04. – 10.07. | 17 – 18 Uhr

Di | 25.09. – 04.12. | 17 – 18 Uhr

(nicht in den Schulferien)

(6–8 Kinder ab 5 Jahre)

■ Seepferdchenkurs

Di | 09.01. – 20.03. | 18 – 19 Uhr

Di | 17.04. – 10.07. | 18 – 19 Uhr

Di | 25.09. – 04.12. | 18 – 19 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.

Aqua-Fitness

während der Frauenbadezeiten

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

Susanne Mayer | Sport- u. Gymnastiklehrerin

Mo | 15.01. – 26.03. | 10.45 – 11.30 Uhr *1. Kurs*

Mo | 15.01. – 26.03. | 12.30 – 13.15 Uhr *2. Kurs*

Mo | 16.04. – 02.07. | 10.45 – 11.30 Uhr *1. Kurs*

Mo | 16.04. – 02.07. | 12.30 – 13.15 Uhr *2. Kurs*

Mo | 24.09. – 03.12. | 10.45 – 11.30 Uhr *1. Kurs*

Mo | 24.09. – 03.12. | 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

Mo | 15.01. – 26.03. | 11.30 – 12.30 Uhr

Mo | 16.04. – 02.07. | 11.30 – 12.30 Uhr

Mo | 24.09. – 03.12. | 11.30 – 12.30 Uhr

Westbad | Moltkestrasse | Ulm

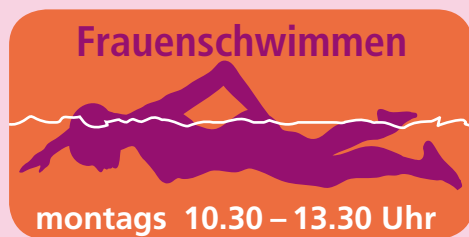
10 mal | 40 € | 30 € Lobby-Card

+ Eintritt fürs Schwimmbad

Begleitung und Kontakt

Rukiye Kaplan 0731| 322 29

rukiyekaplan@gmx.de





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 | 17.30 – 19 Uhr

November bis März

Kuhberghalle | Halle 6 | Römerstraße | Ulm
Fr | 17 – 18.30 Uhr

Informationen zum Training erhältst du bei Silvia Delfmann

Telefon 07348 | 250 90 79
Mobil 0160 | 352 56 55
s.delfmann@web.de

Die Teilnahme ist kostenlos. Das Training findet statt in Kooperation mit dem ESC Ulm. Der Mädchen- und Frauenladen Sie'ste organisiert das Fußballtraining im Rahmen der Gesundheitsförderung.






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 – 12 Uhr**
21.04. | 28.04. | 05.05. | 12.05. | 09.06.


 **Sa | 16.06. | 14 Uhr Radausflug**

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

Anmeldung

Hatice Sirin 0731 | 950 28 39
abends 19 – 21 Uhr
Email: haticesirin64@live.de

Herbst:

 **Samstags | 9 – 12 Uhr**
22.09. | 29.09. | 06.10. | 13.10. | 20.10.

 **Sa | 27.10. | 14 Uhr Radausflug**

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

Anmeldung

Hatice Sirin 0731 | 950 28 39
abends 19 – 21 Uhr
Email: haticesirin64@live.de

Sie'ste Nordic-Walking Gruppe

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

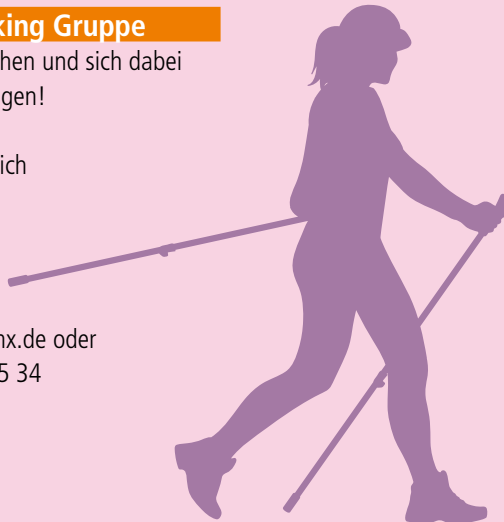
Ein bis zweimal wöchentlich

 **Mo | 18 – 19 Uhr**

 **Mi | 17 – 18 Uhr**

Kontakt

Birgit Reiß | bimare1@gmx.de oder
übers Sie'ste T. 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 bei Kursen und Seminaren gilt nur bei Anmeldung und Bezahlung. Persönliche oder telefonische Anmeldungen im Sie'ste:

Dienstag 09.00 – 14.00 Uhr

Mittwoch 14.00 – 17.00 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 Sevil Adali, Sonnur Alan, Huriye Aydin, Dr. Ingrid Krickl-Kohler, Dr. Nurcan Incekara, Dr. Helga Mohs-Jahnke, Dr. Alice Nietgen, Dagmar Ohlhauser, Vivina Popeck, Christa Ranz-Hirt, Dr. Daniela Rau, Gabriele Schmidt, Dr. Sonja Trepte, Eda Ürkmez und Tugba Veli, 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



Rudolf & Clothilde
Eberhard Stiftung

Kooperationspartner



ESC ULM
Eisenbahnsportclub e.V.
Gründungsjahr 1929

