

Gesund sind wir stark!

Gesundheitsprogramm 2017

Vorträge | Bewegungs- und Ernährungskurse



Stei'ste
Mädchen- & Frauenladen

Regelmäßige Treffs



Mütter- Baby- Café

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

Gertrud Burghart | Dipl. Sozialpädagogin (FH) od.
Angela Gröner | Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Kontakt: Alexandra Mathiesen | Sie'ste
alex.mathiesen@sieste.de



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

11.01. | 25.01. | 08.02. | 22.02. | 08.03. |
22.03. | 05.04. | 26.04. | 10.05. | 24.05. |
21.06. | 05.07. | 19.07. | 13.09. | 27.09. |
11.10. | 25.10. | 08.11. | 22.11. | 06.12. |
20.12.

Termine mit Referentinnen während des Treffs werden noch bekannt gegeben.

in Kooperation mit der
Ulmer Baby-Tasche



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



Besuch einer Therapeutin

während der regelmäßigen Treffs „Krankheit verstehen und bewältigen“

Auf der Suche nach neuen Kraftquellen

Jeder Mensch, jede Frau hat Fähigkeiten sich selbst in Belastungssituationen zu unterstützen. Diese Fähigkeiten gehen im fordernden Alltag unter. Informationen wie unser Körper unter Stress reagiert und Übungen wie wir mit Belastungssituationen „gesünder“ umgehen können, dafür nehmen wir uns Zeit an diesen Vormittagen.

Corinna Techt | Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Systemische Beraterin und Familientherapeutin (DGDF)

☒ Fr | 10.00 – 11.30 Uhr
Termine werden noch bekannt gegeben

Vorträge

Wie schütze ich mein Kind

vor sexuellem Missbrauch?

Wie können Eltern mit ihren Kindern über dieses wichtige Thema ins Gespräch kommen? Gibt es typische Anzeichen, die Eltern bei ihren Kindern beobachten können?

Regine Reisinger | Dipl. Heilpädagogin
Psych. Beratungsstelle Caritas | Ulm

☒ Di | 17.01. | 09.30 – 11.00 Uhr
AWO | Schillerstraße 28/3

Abenteuer Pubertät

Wie „ticken“ die Kinder in dieser Zeit und was brauchen sie von den Eltern?

Claudia Weissinger-Sonntag | Psychotherapeutin für Kinder- und Jugendliche | Caritas Ulm

☒ Mo | 09.10. | 10.00 – 12.00 Uhr
Verein Donau-Kultur-Bildung Ulm e. V. |
Neue Str. 3



Interkulturelle Pflege

Was sind die Fragen & Herausforderungen?

Im Rahmen des internationalen Frauentages 8. März wollen die Mitarbeiterinnen der AWO zu folgenden Fragen mit den Frauen ins Gespräch kommen: Was hat sich generell verändert? Wo sehen sie noch Veränderungsmöglichkeiten? Was läuft nicht so gut?

Gabriele Endres | Gabriela Feyerabend |
Hicran Senyldiz | stationäre, tages- und interkulturelle Pflege | Seniorenzentrum Weststadt

☒ Di | 07.03. | 10.30 – 11.30 Uhr
während des internationalen Frauenfrühstücks

Mein Kind wird eingeschult!

Neben der Einschulung in eine Regelklasse der Grundschule gibt es im baden-württembergischen Schulsystem noch weitere Möglichkeiten wie z.B. Vorbereitungsklassen und sonderpädagogische Bildungs- und Beratungszentren. Diese stelle ich vor und beantworte gern Ihre Fragen zur Einschulung und Schule.

Andrea Göpel-Traub | Dipl. Päd.

☒ Di | 14.03. | 9.30 – 11.00 Uhr
AWO | Schillerstraße 28/3



Vorträge

DRK – Fragen und Antworten



rund um Kindernotfälle

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

Rita Kehrlé | Ausbilderin im Bereich Erste-Hilfe | Sport- und Rettungssanitäterin
Deutsches Rotes Kreuz | Kreisverband Ulm

Frühjahr

✂ Mo | 13.03. + Di | 14.03. | 14 – 17 Uhr
Anmeldung: Di + Fr bis 11.03.2017
Unkostenbeitrag: 25 €



Herbst

✂ Mo | 20.11. + Di | 21.11. | 14 – 17 Uhr
Anmeldung: Di + Fr bis 14.11.2017
Unkostenbeitrag: 25 €



Frauengesundheit



Informationen zu Brustkrebs- und Unterleibs-erkrankungen. Hilfen anzunehmen ist keine Schwäche, im Gegenteil.

Dr. med. Helga Fischer | Gynäkologin und Psychoonkologin
Christa Ranz-Hirt | Frauenselbsthilfe nach Krebs | Gruppe Ulm

■ Mo | 20.03. | 10 – 12 Uhr
Verein Donau-Kultur-Bildung Ulm e. V. | Neue Str. 3

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 | 09.30 – 12.00 Uhr
16.03. | 23.03. | 30.03. | 06.04.
mit gemeinsamen Frühstück
kostenlos | Anmeldung bis 10.03.2017

Fragen an die Frauenärztin



Begegnung und Gespräch mit der Frauenärztin.
Dr. Ingrid Krickl-Kohler | Frauenärztin | Ulm
Samira Abouseka | Dolmetscherin

■ Do | 14.30 – 15.30 Uhr
Termin wird noch bekannt gegeben während des Frauenflüchtlingstreffs
Inseltreff Weststadt, B'scheid 1, Ulm

Kräuter in der Küche und Medizin

Welches Kraut ist für mich gewachsen?
Sybille Regina Braun
Diplom. Biologin | Tomerdingen



✂ Di | 28.03. | 10.00 – 11.30 Uhr
während des Frauenfrühstücks

Wenn Kinder ausgegrenzt werden

– wie können Eltern helfen?
Können Eltern ihre Kinder auch so erziehen, dass sie selber andere, „fremde“ Kinder eher integrieren als ausschließen?
Claudia Weissinger-Sonntag | Psychotherapeutin für Kinder- und Jugendliche | Caritas Ulm

■ Di | 25.04. | 09.30 – 11.00 Uhr
AWO | Schillerstraße 28/3



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!

Anmeldung: Mo + Do im Sie'ste | 17 – 19 Uhr
Tel. 0162 561 44 96

✂ Fr | 05.05.2017 | 18.30 – 20.00 Uhr
Treffpunkt 17.15 Uhr am Sie'ste
Marienstrasse 1 | 89231 Neu-Ulm

Gemeinsam in die Natur

Frühlingskräuter und Essbares am Wegesrand, Bäume und Sträucher. Wir entdecken die Natur vor der Haustür.
Sybille Regina Braun | Dipl. Biologin | Tomerdingen

✂ Mi | 10.05. | 14 - 17 Uhr
statt dem internationalen Café
Treffpunkt: Sie'ste



Vorträge



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. Ulrike Jöstingmeier | Neurologin | Ulm

☒ Mi | 17.05. | 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 | 18.10. | 16.00 – 17.30 Uhr
während des internationalen Cafés



Seminarvormittag

Ernährung, Heilkräuter, Heilquelle Sonnenlicht, Vitamin D für ein gesundes Immunsystem und starke Knochen. Welche heilende und gesundheitsfördernde Wirkung hat das Sonnenlicht?

Sybille Regina Braun
Diplom Biologin | Tomerdingen

☒ Sa | 21.10. | 09.30 – 12.30 Uhr
mit Kaffee bzw. Tee-Pause
8 € | Anmeldung bis 17.10.2017



Atempause – Zeit für mich!

An diesem Vormittag stellen wir uns mit unseren Bedürfnissen in den Mittelpunkt. Was nährt mich, was unterstützt mich in meinem Alltag? Mit Übungen aus der Achtsamkeitspraxis kommen wir in unsere Mitte, klären die Gedanken, beruhigen den Geist und sammeln Kraft für den Alltag.

Corinna Techt | Dipl. Sozialpädagogin (FH) | Systemische Beraterin und Familientherapeutin (DGDF)

☒ Sa | 18.11. | 09.30 – 12.30 Uhr
8 € | Anmeldung bis 10.11.2017

In türkischer Sprache



Seminar für junge Mütter

Cocuklarimizi psikolojik hastaliklardan nasal koruyabiliriz? Ebeveynlerin psikolojik rahatsızliklari cocuklarimizda nasıl etki edebilir?

Wie können wir unsere Kinder vor psychischen Erkrankungen schützen? Welche Symptome können Kinder psychisch kranker Eltern zeigen?

Dr. Zehra Tumanı | Fachärztin für Psychiatrie | Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie III | Ulm
Dr. med. Nurcan Incekara | Kinder- und Jugendärztin | Ulm/Neu-Ulm

Begleitung:
Rukiye Kaplan | Sie'ste
☒ So | 12.11. | 09.30 – 12.30 Uhr
8 € | Anmeldung bis 03.11.2017

Vortrag

Was ist mit meinem Herz?
Koroner damar hastaligi ve kalp krizi

Die koronaren Herzkrankheiten und der Herzinfarkt
Nazan Puluca | Assistenzärztin der Klinik für Herz- und Gefäßchirurgie | Deutsches Herzzentrum München

☒ Termin wird noch bekannt gegeben



Ernährung

Spannende Babyzeit

– Entwicklung im 1. Lebensjahr
Stillen, Einführung der Beikost, praktische Zubereitung der Mahlzeiten und Austausch über die Entwicklung der Kinder.

6-10 Mütter mit ihren Babys
Hedwig Pogadl | Familienhebamme

☒ Mo | 09.30 – 12.00 Uhr
06.02. | 20.02. | 06.03.
☒ Mo | 09.30 – 12.00 Uhr
24.04. | 08.05. | 22.05.
☒ Mo | 09.30 – 12.00 Uhr
18.09 | 02.10. | 16.10.
☒ Mo | 09.30 – 12.00 Uhr
13.11. | 27.11. | 11.12.



Kontakt:
Hedwig Pogadl 07304 928 88 18
Hatice Sirin 0731 950 28 39
Sie'ste | 1.OG

Gesunde Ernährung im 1. 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 | während des Mütter-Baby-Treffs im Sie'ste

Termin wird noch bekannt gegeben

Bewegung

Schwimmkurs | Kinder 5–9 Jahre

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

Fachfrauen der DLRG

Mi | 11.01. – 22.03. | 18 – 19 Uhr

Mi | 26.04. – 12.07. | 18 – 19 Uhr

Mi | 13.09. – 22.11. | 18 – 19 Uhr

10 x | 75 € | Für Familien mit Bonus-Card übernimmt der Verein „Sport für alle“ die Kursgebühr

■ Schwimmhalle der Jörg-Syrlin-Schule
Märchenweg 15 | Ulm

Kontakt: Hatice Sirin 0731 950 28 39
abends 19 – 21 Uhr

Schwimmkurs für Frauen

Wasserängste, Schamgefühle, reife Körper sind keine Gründe, um nicht zu schwimmen. Wir bieten Ihnen einen Schwimmkurs, an dem nur Frauen teilnehmen.

Fachfrauen der DLRG

Mi | 11.01. – 22.03. | 19 – 20 Uhr

Mi | 26.04. – 12.07. | 19 – 20 Uhr

Mi | 13.09. – 22.11. | 19 – 20 Uhr

10 x | 85 € | 40 € Lobby-Card

■ Schwimmhalle der Jörg-Syrlin-Schule
Märchenweg 15 | Ulm

Bitte mitbringen:

Schwimmkleidung, Mut und eine Freundin

Kontakt: Hatice Sirin 0731 950 28 39
abends 19 – 21 Uhr

Schwimmkurs | Kinder 5–9 Jahre

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

Martha Jedral | ausgebildete Schwimmtrainerin des SSV 1846

(Konzept in Anlehnung an das SwimStars-Konzept des Deutschen Schwimmverbands)

■ **Di | 10.01. – 04.04. | 17 – 18 Uhr**
Wassergewöhnung (6-8 Kinder ab 5 Jahre)

■ **Di | 10.01. – 04.04. | 18 – 19 Uhr**
Seepferdchenkurs (6-8 Kinder ab 6 Jahre)

■ **Di | 25.04. – 25.07. | 17 – 18 Uhr**
Wassergewöhnung (6-8 Kinder ab 5 Jahre)

■ **Di | 25.04. – 25.07. | 18 – 19 Uhr**
Seepferdchenkurs (6-8 Kinder ab 6 Jahre)
(nicht in den Schulferien)

Termine für die Herbstschwimmkurse werden noch bekannt gegeben

■ Lehrschwimmbecken Martin-Schaffner-Schule Frauenstraße 99 | Ulm

Für Kinder mit internationalen Wurzeln.
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- und Gymnastiklehrerin

Mo | 09.01. – 20.03. | 10.45 – 11.30 Uhr

Mo | 03.04. – 10.07. | 10.45 – 11.30 Uhr *1. Kurs*

Mo | 03.04. – 10.07. | 12.30 – 13.15 Uhr *2. Kurs*

Mo | 25.09. – 04.12. | 10.45 – 11.30 Uhr *1. Kurs*

Mo | 25.09. – 04.12. | 12.30 – 13:15 Uhr *2. Kurs*

■ Westbad | Moltkestraße | Ulm
10 mal | 50 € | 30 € Lobby Card

Schwimmkurse

während der Frauenbadezeiten

Susanne Mayer | Sport- und Gymnastiklehrerin

Mo | 09.01. – 20.03. | 11.45 – 12.45 Uhr

Mo | 03.04. – 10.07. | 11.30 – 12.30 Uhr

Mo | 25.09. – 04.12. | 11.30 – 12.30 Uhr

■ Westbad | Moltkestrasse | Ulm
10 mal | 40 € | 30 € Lobby-Card

Begleitung und Kontakt:

Rukiye Kaplan 0731 322 29
rukiyekaplan@gmx.de

Frauenschwimmen



montags 10.30 – 13.30 Uhr





Hallo Mädels! Lust auf Kicken?

Dann kommt doch mal
zum Fußballtraining vorbei!

Wer? Wo? Was? Wie?

Wir sind ein buntgemischtes Mädchenteam im Alter zwischen 8-15 Jahren, 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 .00 Uhr

November bis März

Kuhberghalle | Halle 6 | Römerstraße | Ulm
Fr | 17.00 – 18.30 Uhr

Informationen zum Training erhältst du bei Silvia Delfmann

Telefon 0731 356 62
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:

☒ Mo + Di | 14.00 – 15.30 Uhr
24.+25.04. | 02.05. | 08.+09.05. | 15.+16.05. |
22.+23.05. | 29.05.

☒ Di | 30.05. | 14 – 16 Uhr
Radausflug

☒ Samstags | 9.00 – 12.00 Uhr
29.04. | 06.05. | 13.05. | 20.05 | 27.05

☒ Sa | 03.06. | 9.30 – 12.00 Uhr
Radausflug

40 € | 30 € Lobby-Card

Treffpunkt Sie'ste

Anmeldung:

Hatice Sirin 0731 950 28 39
abends 19 – 21 Uhr

Herbst:

☒ Mo + Di | 14.00 – 15.30 Uhr
18.+19.09. | 25.+26.09 | 02.10. |
09.+10.10. | 16.10.

☒ Di | 17.10. | 14 – 16 Uhr
Radausflug

☒ Samstags | 9.00 – 12.00 Uhr
16.09. | 23.09. | 30.09. | 07.10. | 14.10.

☒ Sa | 21.10. | 9.30 – 12.00 Uhr
Radausflug

40 € | 30 € Lobby-Card

Treffpunkt Sie'ste

Anmeldung:

Hatice Sirin 0731 950 28 39
abends 19 – 21 Uhr

Sie'ste Nordic-Walking Gruppe

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

Ein bis zweimal wöchentlich

☒ Mo und/oder Mi | 17 – 18 Uhr
Treffpunkt Sie'ste

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 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 Gabriele Endres, Gabriela Feyerabend, Dr. med. Helga Fischer, Christa Ranz-Hirt, Dr. Nurcan Incekara, Dr. Ulrike Jöstingmeier, Dr. Ingrid Krickl-Kohler, Dr. Helga Mohs-Jahnke, Dr. med. Alice Nietgen, Nazan Puluca, Birgit Reiß, Hicran Senyldiz, Andrea Göbel-Traub, und Dr. Zehra Tumani, 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

Rudolf & Clothilde Eberhard Stiftung



Stadt Ulm



Kooperationspartner



ESC ULM
Eisenbahnsportclub e.V.
Gründungsjahr 1929

