

# Zusammen sind wir stark!

## Jahresprogramm 2023

Regelmäßige Treffs | Veranstaltungen  
Kurse | Vorträge und Führungen | Angebote  
Sport und Entspannung

[www.sieste.de](http://www.sieste.de)

**Sieste**  
Mädchen- & Frauenladen

## INFORMATIONEN



### Anmeldung im Sie'ste

Die Vorträge sind kostenlos.  
Teilnahme an den Kursen und Seminaren nur mit Anmeldung und Bezahlung möglich.  
Nähere Informationen entnehmen Sie bitte dem jeweiligen Programmpunkt.

### Persönliche Anmeldung

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

Informationen und Anmeldungen per Mail  
info@sieste.de

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

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

### Bankverbindung für Überweisungen

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

## DANKE

### Wir bedanken uns herzlich

bei Rebekka Antoniadou, Derya Araz, Ulrike Bahmer, Dilek Balci, Lucia Baumann, PD Dr. Miriam Deniz, Olga Gerdes, Dorothea Heim, Anke Hillmann-Richter, Ivana Ivich-Aich, Michael, John, Canan Karakus, Dr. Ingrid Krickl-Kohler, Anna Maier, Alex Mathiesen, Dr. Alice Nietgen, Kara Rastätter, Dr. Daniela Rau, Iris Rittker, Gabriele Schmidt, Dr. Sonja Trepte, Dr. Leonore Thurn, Birgit Reiß, Mirjam Rummer, Swantje Volkmann, Maria-Anna Weckerle, Claudia Weissinger-Sonntag, die ihr Fachwissen ehrenamtlich zur Verfügung stellen.

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

### Vorstandsfrauen

Canan Karakus  
Sigrid Räkel-Rehner  
Birgit Reiß  
Gabi Ringelstetter-Talpa  
Iris Rittker

## INHALT

	Seite	Seite
<b>Regelmäßige Treffs</b>	<b>4 – 5</b>	
Mädchen-AG	4	Meine Augen sind mir wichtig 13
Hausaufgabenbetreuung	4	Wissen über Pflege und Demenz 13
Starke Mädchen	4	Textilabfall - anima vintage 13
Frauenfrühstück	5	Führung im Kloster Wiblingen 14
Mütter-Baby-Café	5	Entwicklung im ersten Lebensjahr 14
café weiblich	5	Gutartige Vergesslichkeit/Demenz? 14
Deutsch sprechen im Alltag	5	Was mit Demenz noch alles geht 14
		Das erste Mal bei einer Frauenärztin 15
		Sexuelle Gewalt 15
<b>Veranstaltungen</b>	<b>6</b>	Verbunden sein und selber sein 16
Filme mit Spritz	6	Gesunde Zähne – kein Problem! 16
Internationaler Frauentag - 8. März	6	Haben Sie Fragen zum Thema Pflege? 16
Flohmarkt	6	Arm, aber sexy? Altersvorsorge 17
		Wann beginnt Erziehung? 17
<b>Kurse</b>	<b>7 – 8</b>	
Spannende Babyzeit	7	<b>Angebote 18</b>
Lust zu Nähen?	7	Ukrainische Frauen nähen 18
Selbstverteidigung	7	Sommerferienprogramm 18
Fit im Haushalt	8	
Pflegebedürftigkeit in der Familie	8	<b>Sport und Entspannung 19 – 23</b>
		Mädchenfußball 19
<b>Vorträge und Führungen</b>	<b>9 – 17</b>	Yoga für Teenager 19
Die Kraft von Ritualen im Alltag	9	Radkurs 20
Kraftinseln im Alltag für mich!	9	Lachyoga 20
Ein starker Beckenboden	9	Nordic Walking 21
Migräne Selbsthilfegruppe Ulm	9	Chillates 21
Trennungskindberatung	10	Schwimmkurse 22 – 23
Verkauf/Kauf bei eBay-Kleinanzeigen	10	
Wenn Pflege notwendig wird	10	
Kinderbetreuung in Ulm	10	
Testamentsgestaltung	11	
Gelenkgesundheit im Fokus - Arthrose	11	
Frauen geben den Ton an	11	
Mit allen Sinnen spielen	11	
Führung im Botanischen Garten	12	
Ausflug zum Landtag Stuttgart	12	

## REGELMÄSSIGE TREFFS

### Mädchen-AG

Eine feste Gruppe von Mädchen, die halbjährlich wechselt. Es handelt sich um eine Kooperation mit der Albrecht-Berblinger-Grund-Schule Ulm. Es wird gespielt, gemalt, gebastelt und gebacken. Durchgeführt von Sibylle Jakob-Lamparter und Ayfer Simsec.

**Leitung** | Sibylle Jakob-Lamparter | Päd. Fachkraft | Dipl. Grafik-Designerin

✂ **Mo | 14:30 – 16:00 Uhr**  
nicht in den Ferien

### Hausaufgabenbetreuung

#### GRUNDSCHULE KLASSE 1 BIS 4

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

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

✂ **Mo – Fr | 14:30 – 16:00 Uhr**  
Kosten pro Monat 36 € pro Mädchen  
30 € pro Geschwisterkind  
28 € pro mit LobbyCard  
24 € pro Geschwisterkind  
mit LobbyCard

### Starke Mädchen

#### OFFENER 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. Du willst Zeit mit anderen Mädchen verbringen, mit denen du dich austauschen kannst? Dann komm gerne zu den Starken Mädchen. Wir bieten dir individuelle Betreuung und Begleitung, vermitteln dir Freude am Lernen und zeigen dir Wege auf, wie du in kürzester Zeit auch ohne fremde Hilfe gute Noten erreichst. Wir haben immer ein offenes Ohr für dich und stehen dir auch in schwierigen Phasen mit Rat und Tat zur Seite.

Weiterhin unterstützen, beraten und begleiten wir dich und deine Eltern in allen deinen Lebensfragen.

**Leitung** | Iris Rittker | Dipl. Sozialpädagogin  
iris.rittker@sieste.de

✂ **Mo | 17:00 – 19:00 Uhr**  
**Do | 17:00 – 19:30 Uhr**

### 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.

**Leitung** | Christl Flaig | Jugend- und Heimerzieherin | christl.flraig@sieste.de  
Özlem Hoyrat | Hauswirtschafterin  
ozlemhoyrat@hotmail.com

✂ **Di | 9:30 – 11:30 Uhr**  
Kosten 4 €

### Mütter- Baby-Café

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

**Kontakt** | Christina Götinger | Hebamme | Stillberaterin  
gravidarum@gmx.de oder info@sieste.de  
Handy 0172 / 42 84 501

✂ **Mi | 09:30 – 11:30 Uhr**  
kostenlos | außer in den Ferien

Termine mit Referentinnen während des Treffs stehen nachfolgend unter Vorträge.

Mütter Baby  
Café

### café weiblich

café.  
weiblich

#### Raum | Zeit | Begegnungen

Wir wollen gemeinsam Tee oder Kaffee trinken, Kuchen oder andere Leckereien genießen, uns austauschen, Hobbys teilen, Freundinnen treffen, spielen, uns informieren, Frauen aus aller Welt treffen und einen Ort zum Wohlfühlen vorfinden.

**komm rein | sei da | mach mit**

**Leitung** | Selamawit Abraha  
milen.abraha@yahoo.de

✂ **Mi | 15:00 – 17:00 Uhr**

### Deutsch sprechen im Alltag

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

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

✂ **Do | 9:30 – 11:30 Uhr**  
kostenlos | nicht in den Ferien

## VERANSTALTUNGEN

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

Immer am letzten Freitag im Monat um 19 Uhr. Termine in den Ferien werden verlegt.

Start | Freitag, der 27.01.23, in der Begegnungszone im Sie'ste.

Wir freuen uns auf Euch!

✂ **Fr | 19:00**

27.01. | 17.02. | 31.3. | 28.4. | 26.5. | 30.6. | 29.09. | 27.10. | 24.11.

Die Filme, die gezeigt werden, können eine Woche vorher im Sie'ste erfragt oder auf unserer Homepage [www.sieste.de](http://www.sieste.de) nachgeschaut werden.

### 8. März - Musik und Literatur

#### INTERNATIONALER FRAUENTAG TRIFFT AUF KAFFEE UND KUCHEN

Lassen Sie sich einfangen und überraschen von spannenden, gefühlvollen, aber auch erheitern- den Kurzgeschichten der drei Autorinnen Birgit Schmidt, Jenny Canales und Sylvia Schwieterring bei Kaffee und Kuchen im café weiblich. Gelesen von Iris Rittker (Schulsozialarbeiterin) und musikalisch unterlegt und begleitet von Veronique Drouet (Musikerin und Künstlerin). Die Kurzgeschichten handeln von Erlebnissen und Schicksalen, tollen Begegnungen, witzigen Erlebnissen verschiedener Frauen, die in der ganzen Welt beheimatet sind.

✂ **Mi | 8.03. | 15:00 – 17:00 Uhr**

Eintritt 3,50 €

### Flohmarkt

#### VON FRAUEN FÜR FRAUEN

Damenbekleidung ab Größe 34, Schuhe und Handtaschen, Gürtel und Tücher.

Tische werden gestellt. Kleiderständer müssen selbst mitgebracht werden.

**Kontakt** | Kara Rastätter | Einzelhandelskauffrau  
k.rastaetter@gmx.de oder info@sieste.de

✂ **Sa | 25.03. | 13:00 – 17:00 Uhr**

Kosten pro Platz 5 €

Anmeldung bis 17. März 2023  
Für das leibliche Wohl ist gesorgt!

## KURSE

### Spannende Babyzeit

#### ENTWICKLUNG IM 1. LEBENSJAHR

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

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

✂ **Do | 9:30 – 12:00 Uhr**

02.02. | 09.02. | 16.02. 1. Kurs  
15.06. | 22.06. | 29.06. 2. Kurs  
09.11. | 16.11. | 23.11. 3. Kurs  
kostenlos | Anmeldung erforderlich  
für Mütter mit ihren Babys

### Lust zu Nähen?

#### LUST, ETWAS EINFACHES ODER KREATIVES ZU NÄHEN?

Eine kleine Gruppe, die bereits erste Näherfahrungen gesammelt hat, trifft sich vier Mal, um alleine oder gemeinsam für ein Projekt einfache Werke herzustellen oder um Nähen zu lernen. Vorschläge und Ideen sind willkommen. Nähmaschinen und Stoffe sind vorhanden (Beitrag von Kurzwaren erwünscht/möglich).

**Leiterin** | Maushie Naneh

✂ **Sa | 10:00 – 13:00 Uhr**

18.02. | 04.03. | 18.03. | 01.04.  
Kosten 20 € für alle vier Termine

für 4 bis 6 Frauen | Anmeldung erforderlich

## FÜR MÄDCHEN UND FRAUEN

### Selbstverteidigungskurse

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

Die Teilnehmerinnen werden lernen, sich gegen Fassen 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

Frühjahr

**Fr | 14:30 – 16:30 Uhr | Mädchen** | ab 12 Jahre  
03.03. | 10.03. | 17.03.

**Fr | 16:30 – 19:00 Uhr | Frauen**  
03.03. | 10.03. | 17.03.

Herbst

**Fr | 14:30 – 16:30 Uhr | Mädchen** | ab 12 Jahre  
06.10. | 13.10. | 20.10.

**Fr | 16:30 – 19:00 Uhr | Frauen**  
06.10. | 13.10. | 20.10.

■ TATORT-Zentrum Ulm

Pfarrer-Weiß-Weg 16 | 89077 Ulm-Söflingen  
15 € für Mädchen | 30 € für Frauen  
Anmeldung mit Bezahlung erforderlich

Bitte Sportkleidung / bequeme Kleidung mitbringen.

## 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

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

**Begleitung** | Özlem Hoyrat

**Do** | 9:30 – 12:00 Uhr

09.03. | 16.03. | 23.03. 1. Kurs  
05.10. | 12.10. | 19.10. 2. Kurs

Termine mit gemeinsamen Frühstück  
kostenlos | Anmeldung erforderlich

## GESPRÄCHSKREIS

### Pflegebedürftigkeit in der Familie

#### IN TÜRKISCHER SPRACHE

Aile içindeki bakım ihtiyacı – bakıcı aile üyelerine yönelik bilgilendirme sohbeti. Bu konuda neleri bilmem gerekir? Nereden ve nasıl destek alabiliriz? Bakım ihtiyacı ile ilgili tüm sorular.

**Derya Araz** | Pflegedienstleitung | Seniorenresidenz „Friedrichsau“  
derya.araz@web.de

**Do** | 18:00 – 19:30 Uhr

19.01. | 16.02. | 16.03. | 20.04. | 25.05.  
22.06. | 20.07. | 21.09. | 26.10. | 23.11.  
kostenlos | Anmeldung erforderlich

## VORTRÄGE UND FÜHRUNGEN

### Kraftinseln im Alltag für mich!

Ein Strauß von Ideen, wie ich mich als Mutter stärken kann.

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

**Mi** | 15.03. | 10:00 – 11:30 Uhr  
während des Mütter-Baby-Cafés

### WIR SPRECHEN ÜBER TABUS

#### Ein starker Beckenboden

Harninkontinenz und Senkungsbeschwerden, Prävention, Krankheitsbilder und Behandlungsmöglichkeiten.

**PD Dr. med. Miriam Deniz** | Gynäkologin | Leiterin Kontinenz- und Beckenbodenzentrum | Universitätsfrauenklinik Ulm

**Mi** | 15.03. | 17:00 – 18:30 Uhr  
nach café weiblich

### Migräne

#### DIE MIGRÄNE SELBSTHILFEGRUPPE ULM UND DIE MIGRÄNE LIGA DEUTSCHLAND E.V. STELLEN SICH VOR:

Wer sind wir und was machen wir?  
Wie funktioniert eine Selbsthilfegruppe?  
Wir bieten ausreichend Zeit für Fragen und persönliche Gespräche.

**Lucia Baumann** | Regionalleitung Süd der Migräne Liga Deutschland e.V. und SHG Ulm

**Di** | 21.03. | 10:00 – 11:30 Uhr  
während des Frauenfrühstücks

### Trennungskindberatung

Jedes Kind ist halb Mama, halb Papa. Egal, ob die Eltern zusammen oder getrennt leben. Welche Schritte sind vor, während oder nach der Trennung für Kinder und Eltern zu besprechen, um vor noch tieferen Wunden zu schützen? Wie gelingt die Kommunikation mit dem Kind bzw. dem anderen Elternteil? Zu diesen und weiteren Fragen wollen wir Antworten finden.

**Katharina Mack** | Trennungskindberaterin | Vorsitzende Bauernhof-Kindergarten | Langenau

**Mi** | 29.03. | 17:00 – 18:30 Uhr  
nach café weiblich

## 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 überhaupt ein Ritual und wie kommt man zu einem, wenn der Alltag mit dem Baby doch so turbulent und unvorhersehbar abläuft? Welche Rituale passen zu welcher Familie? Bleibt noch genügend Raum für Spontaneität? Diesen Fragen werden wir hier gemeinsam auf den Grund gehen.

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

**Mi | 05.04. | 10:00 – 11:30 Uhr**  
während des Mütter-Baby-Cafés

## eBay-Kleinanzeigen?

- eBay Kleinanzeigen: Wie funktioniert das?
- wie kaufe ich ein?
- wie verkaufe ich?



Wenn Sie möchten, bringen Sie eine Mailadresse, die nicht Ihren richtigen Namen enthält, mit. Vielleicht auch schon einen Gegenstand, den Sie gerne verkaufen möchten. Bitte bringen Sie auch ein Foto oder ein Handy mit, um das Objekt in Szene zu setzen.  
Ich freue mich auf Sie ... packen wir's an!

**Kara Raststätter** | Hobby eBayerin seit 22 Jahren | Einzelhandelskauffrau

**Mi | 19.04. | 17:00 – 18:30 Uhr**  
nach café weiblich

## „Wenn Pflege notwendig wird...“

Wann bin ich pflegebedürftig? Wie erfolgt die Feststellung und wie kann ich mich gut darauf vorbereiten? Der Vortrag informiert über den heutigen Begriff der Pflegebedürftigkeit, die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst und die Leistungen der Pflegekasse, die je nach Pflegegrad zur Verfügung stehen.

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

**Di | 25.04 + 24.10. | 10:30 – 12:00 Uhr**  
während des Frauenfrühstücks

## Kinderbetreuung in Ulm

Informationen:

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

**Dilek Balci** | Erzieherin | Familienbüro der Stadt Ulm

**Mi | 26.04. | 10:00 – 11:30 Uhr**  
während des Mütter-Baby-Cafés

## Testamentsgestaltung

### U.A. IN PATCHWORK-FAMILIEN

Informationen über die General- und Vorsorgevollmacht und über Patient:innenverfügungen.

**Gabriele Schmidt** | Rechtsanwältin | Mediatorin

**Mi | 26.04. | 17:00 – 18:30 Uhr**  
nach café weiblich

## GELENGGESUNDHEIT IM FOKUS

### Thema: Arthrose

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. med. Sonja Trepte**  
Praxis für Orthopädie | Ulm

**Mi | 10.05. | 17:00 – 18:30 Uhr**  
nach café weiblich

## FÜHRUNG

### Frauen geben den Ton an

Frauen prägen den dörflichen Kleidungsstil, bewahren Traditionen und wirken immer wieder als Kulturvermittlerinnen, die Nähe zum Fremden schaffen.

Die Führung ist eine Spurensuche zu den sich verändernden Lebenswelten donauschwäbischer Frauen – über Generationen und den Wandel der Zeiten hinweg.

**Swantje Volkmann** | Kulturreferentin für den Donauraum am Donauschwäbischen Zentralmuseum | Ulm

**Do | 11.05. | 16:00 Uhr**  
Treffpunkt | Donauschwäbisches Zentralmuseum | Schillerstraße 1 | 89077 Ulm  
Eintritt 3,50 €  
Anmeldung erforderlich bis 9. Mai

## Mit allen Sinnen spielen

Babys und Kleinkinder erkunden ihre Umgebung mit all ihren Sinne. Sie sehen, hören, fühlen, tasten, riechen und schmecken. So lernen sie die Welt um sich herum kennen und sich selbst als Teil davon zu verstehen. Durch Spielideen, die gezielt alle Sinne des Babys und Kleinkindes anregen, können wir gemeinsam mit ihnen auf Entdeckungsreise gehen.

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

**Mi | 17.05. | 10:00 – 11:30 Uhr**  
während des Mütter-Baby-Cafés

## FÜHRUNG

### Im Botanischen Garten der Uni Ulm

In den Pflanzenschauhäusern und im Apothekergarten entdecken wir tropische Nutzpflanzen. Im Freiland sehen wir die Vielfalt von medizinisch genutzten Arzneipflanzen. Wir sprechen über Wirkstoffe und Einsatzmöglichkeiten als Tee, Umschläge, Salben, ...

**Michael Johne** | Apotheker | Ulm

**Mi | 24.05. | 15:00 – 16:30 Uhr**

Treffpunkt | 14:30 Uhr | Linie 2, Haltestelle Römerplatz

Anmeldung erforderlich

## FÜHRUNG

### Besuch des Landtags

#### VON BADEN-WÜRTTEMBERG IN STUTTGART

Der Landtag von Baden-Württemberg ist ein offenes Haus: Wir laden herzlich ein, eine Plenarsitzung mit zu verfolgen, sich über die parlamentarische Arbeit zu informieren und das architektonisch reizvolle Gebäude in der Landeshauptstadt Stuttgart zu erkunden. Wir können die Plenarsitzung eine Stunde live von der Zuschauer:innentribüne aus miterleben. Zur Vorbereitung auf die aktuelle Sitzung erhält jede Besucherin eine Einführung in die parlamentarische Arbeit und in die Tagesordnung.

Dem Tribünenbesuch schließt sich ein Gespräch mit einem Landtagsabgeordneten aus dem Wahlkreis Ulm an. Somit haben Sie die Chance, Politik hautnah zu erleben.

Wir starten mit einem Stadtrundgang in der Stuttgarter Innenstadt.

**Do | 25.05. | 9:30 – 18:00 Uhr**

Treffpunkt | 9:30 Uhr | Vorplatz Hauptbahnhof Ulm  
Ende | 18 Uhr | Hauptbahnhof Ulm

9 € | Anmeldung bis 17.05. erforderlich

### Meine Augen sind mir wichtig!

Was ist der graue Star (Cataract)?

Wie kann ich diesen erkennen?

Wie kann der graue Star behandelt werden?

Worauf muss ich nach einer Operation achten?

**Dr. med. Alice Nietgen** | Augenärztin | Ulm

**Mi | 14.06. | 17:00 – 18:30 Uhr**

nach café weiblich

### VORTRAGSREIHE DEMENZ - VORTRAG 1 Pflege und Demenz

#### ALLES, WAS ICH DARÜBER WISSEN MUSS!

Der überwiegende Anteil von Demenzkranken wird heutzutage weiterhin zu Hause gepflegt. Die Pflege bei Demenz erfolgt meist von Personen, wie die eigenen Kinder oder Schwiegerkinder des/der Erkrankten. Aber es ist natürlich auch möglich, dass Angehörige, Freunde oder Ehe-/Lebenspartner\*innen einen Demenzkranken pflegen.

Bei der Pflegeplanung eines Demenzkranken kommen bei den meisten Menschen viele Fragen auf. Welche Unterstützung des Staates steht mir zu? Wie ist das mit der Pflege bei Demenz? Und ab welchem Punkt sollte ich vielleicht doch über eine professionelle Pflege nachdenken?

**Mirjam Rummer** | Pflegedirektorin | Seniorenresidenz „Friedrichsau“

**Di | 27.06. | 10:30 – 12:00 Uhr**

während des Frauenfrühstücks

### Textilabfall entgegen wirken

In deutschen Haushalten werden jährlich 391.000 Tonnen Textilabfall entsorgt. Um dieser enormen Zahl entgegenzuwirken, holt Anima Vintage überall da, wo viel Kleidung weggeworfen wird, z.B. bei Haushaltsauflösungen und Umzügen, die Kleidung in Ulm und Umgebung ab.

Nachdem diese gereinigt und sortiert wurden, kannst du die gerettete Kleidung für einen günstigen Preis auf [www.Animavintage.de](http://www.Animavintage.de) kaufen.

Aussortierte Kleidung wird an Ulmer Organisationen gespendet, sodass keine Kleidung verschwendet wird.

Wie ist die Idee von Anima Vintage entstanden? Warum ist es wichtig, einen Kreislauf für Kleidung zu schaffen und endliche Ressourcen zu sparen?

**Anna Maier** | anima vintage | Ulm

**Mi | 28.06. | 17:00 – 18:30 Uhr**

nach café weiblich

## FÜHRUNG

### Führung im Kloster Wiblingen

Ein geführter Rundgang durch die Klosterkirche, sowie durch den eindrucksvollen Bibliothekssaal mit seinem reichen Bildprogramm aus Fresken und Skulpturen.

Eine gewaltige und klare Raumschöpfung der späten Barockzeit mit monumentalen Abmessungen.

**Maria-Anna Weckerle** | Gästeführerin | Ulm

**Mi | 05.07. | 15:00 Uhr**

Eintritt 5,50 €

Anmeldung bis 27. 06. erforderlich

Treffpunkt | 15 Uhr | Innenhof Kloster Wiblingen

### Meilensteine der Entwicklung

Ein Überblick zur Entwicklung der Kinder im ersten Lebensjahr und eine Einladung, das Kind in seiner Einmaligkeit, in seinem ganz eigenen Tempo zu begleiten.

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

**Mi | 12.07. | 10:00 – 11:30 Uhr**

während des Mütter-Baby-Cafés

## VORTRAGSREIHE DEMENZ - VORTRAG 2

### Gutartige Vergesslichkeit

#### ODER DOCH DEMENZ

Demenz – was ist das eigentlich?

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

**Dr. Daniela Rau** | Neurologin | Ulm

**Mo | 12.07. | 17:00 – 18:30 Uhr**

nach café weiblich

## VORTRAGSREIHE DEMENZ - VORTRAG 3

### Was mit Demenz noch alles geht

Menschen mit Demenz erleben im Verlauf der Krankheit unterschiedliche Phasen, die für sie selbst und ihr Umfeld nicht immer einfach sind. Dabei brauchen sie zunehmend Unterstützung bei vielen Alltagstätigkeiten.

Wie können Sie Sicherheit und Geborgenheit vermitteln?

Wie können Sie die gemeinsame Zeit nutzen, um Fähigkeiten zu erhalten, die Persönlichkeit zu stärken und Erinnerungen hervorzulocken? Seien Sie neugierig!

**Ruth Wetzel** | Krankenschwester | Gerontopsychiatrische Fachkraft | Gedächtnistrainerin | Buchautorin

**Mi | 27.09. | 17:00 – 18:30 Uhr**

nach café weiblich

### Das erste 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. Sozialpädagogin vom Sie'ste

Gerne kann Euch Eure Mutter zu diesem wichtigen Termin begleiten!

#### Voranmeldung

Telefon 0152 / 08 71 01 93

**Mi | 15:00 Uhr**

Termin wird noch bekannt gegeben

Treffpunkt | 14:15 Uhr | am Sie'ste

Praxis | Marienstraße 1 | 89231 Neu-Ulm

### Sexuelle Gewalt

#### WIE SPRECHE ICH MIT MEINEM KIND ÜBER DIE GEFAHREN?

Viele Eltern haben die Sorge, dass ihr Kind sexuelle Gewalt erlebt. Wie können Eltern ihre Kinder vor den Gefahren warnen, ohne ihnen Angst zu machen. Was sind Anzeichen, dass Ihr Kind sexuelle Gewalt erlebt? Wie können Sie mit Ihrem Kind ins Gespräch kommen, wenn Sie einen Verdacht haben, dass ihr Kind sexuelle Übergriffe oder Missbrauch erlebt hat.

Bringen Sie ihre Fragen zu diesem wichtigen Thema mit.

**Bettina Müller** | Kinderschutzzentrum mit Fachstelle sexualisierte Gewalt des Kinderschutzbundes | Ulm/Neu-Ulm

**Mi | 11.10. | 17:00 – 18:30 Uhr**

nach café weiblich



## Verbunden sein und selber sein

### GROSSE GEFÜHLE BEI KLEINEN KINDERN

Kaum zwei andere Gefühle sind für eine gesunde kindliche Entwicklung so grundlegend, wie das Bedürfnis sich zu binden, Nähe, Schutz und Stärkung zu erfahren und das Bedürfnis selbst etwas zu tun, zu können, zu bewegen – autonom zu sein. Wie diese beiden Grundbedürfnisse zusammenwirken und wie ein gutes Gleichgewicht unsere Kinder von klein auf stärken kann, dass soll bei diesem Treffen Thema sein.

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

**Mi | 25.10. | 10:00 – 11:30 Uhr**  
während des Mütter-Baby-Cafés

## Gesunde Zähne – kein Problem!

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

**Ivana Ivic-Aich** | Zahnmed. Fachangestellte | Fachfrau für Gruppenprophylaxe | Team der Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege Ulm

**Mi | 08.11. | 10:00 – 11:30 Uhr**  
während des Mütter-Baby-Cafés

## Haben Sie Fragen zum Thema Pflege?

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

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

**Di | 14.11. | 10:00 – 11:30 Uhr**  
während des Frauenfrühstücks

## Arm - aber sexy?

### EIN MANN IST KEINE ALTERSVORSORGE

Der demografische Wandel ist in vollem Gange, die Alterspyramide ändert sich und damit die zu erwartende Rentenhöhe. Auch der Zeitpunkt, wann wir künftig in Rente gehen dürfen, steht nicht mehr absolut fest. Umso wichtiger ist es, Vorsorgealternativen für den Altersruhestand zu entwickeln und persönlich gut aufgestellt zu sein. Aber wie?

- Wie funktioniert eigentlich die staatliche Rente und welche Abzüge kommen im Alter zum Tragen?
- Welche Anlagemöglichkeiten machen Sinn?
- Wann, wie und womit sollte der gesetzlichen Versorgungslücke entgegengewirkt werden?
- Worauf sollte im eigenen Lebenslauf geachtet werden.

**Anke Hillmann-Richter** | Diplom-Verwaltungswirtin (FH) und Politikwissenschaftlerin

**Mi | 22.11. | 17:00 – 18:30 Uhr**  
während des café weiblich  
Kinderbetreuung wird angeboten

## ELTERN SEIN IM ERSTEN LEBENSJAHR

### Wann beginnt „Erziehung“?

Was ist mir als Mutter wichtig im Zusammenleben mit meinem Kind – im ersten Lebensjahr und darüber hinaus?  
Was ist denn „Erziehung“?  
Und wie möchte ich „erziehen“?  
Wie nicht?

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

**Mi | 06.12. | 10:00 – 11:30 Uhr**  
während des Mütter-Baby-Cafés

## ANGEBOTE

### Ukrainische Frauen nähen

#### WIR NÄHEN FÜR SIE!

Wenn Sie eine Kleidungsreparatur brauchen, sich etwas Neues oder eine besondere Bluse mit typischem ukrainischem Muster maßgeschneidert nähen lassen wollen, melden Sie sich bitte bei uns.

[naehgruppe.ulm@web.de](mailto:naehgruppe.ulm@web.de)

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

#### Liebe Frauen,

bitte unterstützen Sie uns. Kommen Sie mit Ihren Ideen auf uns zu. Wir freuen uns - Sie sind im Sie'ste herzlich willkommen.

Kontaktdaten siehe Rückseite

### Sommerferienprogramm

#### FÜR GRUNDSCHÜLERINNEN

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

**Leitung** | Sibylle Jakob-Lamparter |  
Päd. Fachkraft | Dipl. Grafik-Designerin  
[sibylle.jakob-lamparter@sieste.de](mailto:sibylle.jakob-lamparter@sieste.de)

 **04.09. – 08.09. | Nachmittag**

Kosten pro Woche 25 € | 20 € mit LobbyCard  
Anmeldung ab 19.06. möglich

Flyer mit den genauen Programmpunkten und Zeiten werden ab 12.06. 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.

## SPORT UND ENTSPANNUNG

### Mädchenfußball

#### HALLO MÄDELS, LUST AUF KICKEN?

Dann kommt doch mal zum Fußballtraining vorbei! Wer? Wo? Was? Wie?

Wir sind ein buntgemischtes Mädchenteam, bei dem Spaß am Spiel im Vordergrund steht. Wir freuen uns über neue Mitspielerinnen ab 8 Jahre.

**Silvia Delfmann** | Trainerin  
Telefon 07348 / 25 09 079  
mobil 0176 / 98 48 31 00  
[s.delfmann@web.de](mailto:s.delfmann@web.de)

#### Wir trainieren das ganze Jahr!

April bis Oktober

 **Mo + Fr | 16:30 – 18:00**

ESC-Sportplatz beim Edeka | Ulm  
Einsteinstrasse 48

November bis März

 **Mo | 17:00 – 18:30**

Kuhberghalle | Halle 5 | Römerstraße | Ulm  
Treffpunkt | Umkleideraum 8, 16:45 Uhr


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

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

### Yoga für Teenager

Schule kann ziemlich anstrengend sein. Yoga schafft den perfekten Ausgleich. Yoga bietet dir die Möglichkeit dich selbst und deinen Körper besser wahrzunehmen und deine eigenen Bedürfnisse klarer zu erkennen. Nicht nur dein Geist wird trainiert, sondern auch dein Körper. Wir machen Yogaübungen Asanas und Atemübungen und lernen uns auf das Wesentliche zu konzentrieren.

**Sabine Riegert** | Yogalehrerin | Kinderkrankenschwester | Heilpraktikerin

 **Mi | 17:00 – 18:00**

26.04. | 03.05. | 10.05. | 17.05. | 24.05.  
5 x | 35 € | 30 € Lobby-Card

5 - 7 Mädels

Anmeldung mit Bezahlung erforderlich

## Radfahrkurs

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

**Hatice Sirin** | Radfahrtrainerin

Frühjahr

■ **Sa | 9:00 – 12:00 Uhr**

29.04. | 06.05. | 13.05. | 20.05.  
27.05. | Verkehrsübungsplatz  
10.06. | Radausflug nach Blaustein

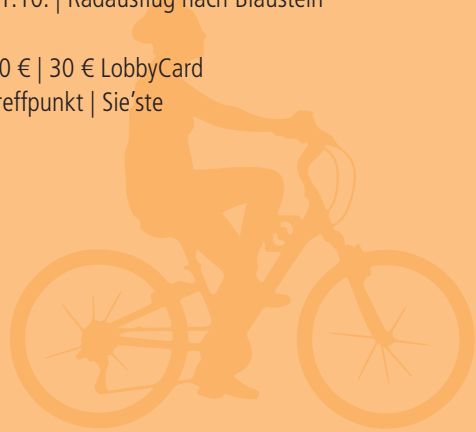
40 € | 30 € Lobby-Card  
Treffpunkt | Sie'ste

Herbst

■ **Sa | 9:00 – 12:00 Uhr**

16.09. | 23.09. | 30.09. | 07.10.  
14.10. | Verkehrsübungsplatz  
21.10. | Radausflug nach Blaustein

40 € | 30 € LobbyCard  
Treffpunkt | Sie'ste



## Lachyoga

Lachen und Bewegen 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 Lachübungen. Schon wenige Minuten später zeigt sich die positive Wirkung.

**Laura Hornung** | Lachyoga-Trainerin |  
Grafik-Designerin | Neu-Ulm

■ **Fr | 9:30 - 10:15 Uhr**  
03.03. – 19.05. | 1. Kurs  
10x | 40 € | 30 € LobbyCard

16.06. – 21.07. | 2. Kurs  
6x | 25 € | 20 € LobbyCard

15.09. – 24.11. | 3. Kurs  
10x | 40 € | 30 € LobbyCard

Einzelne Teilnahme für 5 € auch möglich

Bitte etwas zu trinken mitbringen  
Treffpunkt | Weststadtpark



## 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**

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

■ **Mi | 17:00 – 18:00 Uhr**

Treffpunkt | Söflingen Klosterhof an der  
Blaubrücke

**Kontakt** | Birgit Reiß | Heilpädagogin  
bimare1@gmx.de



## Chillates am Sonntag

Endlich Mal Zeit für Dich!  
Mit kontrollierten und langsam ausgeführten Pilates-Übungen kräftigen und dehnen wir unseren gesamten Körper. Unsere ruhige Atmung unterstützt uns dabei zu entspannen und einfach mal loszulassen. Nach einer Stunde Workout fühlen wir uns körperlich gestärkt, sind geistig wach und haben ein besseres Körperbewusstsein. Je nach Wunsch können wir nach dem Training ein halbes Stündchen zusammensitzen, ein Gläschen Saft, Tee oder Sekt trinken, ein Stück Obst essen und unsere Woche ganz chillig beginnen.  
Bitte bring eine Trainingsmatte und ein sauberes, badetuchgroßes Handtuch mit.

**Rebekka Antoniadou** | Trainerin | Ulm

■ **So | 9:30 – 10:30 Uhr Workout**  
05.02. | 05.03. | 02.04. | 14.05. | 18.06. | 02.07.  
1 x monatlich | 8 € pro Teilnahme  
vh Tanzstudio | Moltkestrasse 30 | Ulm

Im Anschluss sitzt, wer Lust und Zeit hat, noch zum Abschluss bei einer Kleinigkeit zum Essen und Trinken im Sie'ste zusammen.

## Bewegung

### Schwimmkurse | Kinder 6–9 Jahre

Schwimmen lernen mit Spaß und Freude.

#### Schwimmtrainer\*innen des DLRG

##### Mi | 18:00 – 19:00 Uhr

18.01. – 29.03. | KJ1AMi1

26.04. – 12.07. | KJ2AMi1

27.09. – 06.12. | KJ3AMi1

10x | 140 € | Anmeldung im Sie'ste

#### Jörg-Syrlin-Schule

Schwimmhalle | Märchenweg 15 | Ulm

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

### Schwimmkurse für Frauen

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

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

#### Schwimmtrainerinnen des DLRG

##### Mi | 19:00 – 20:00 Uhr

18.01. – 29.03. | EJ1AMi2

26.04. – 12.07. | EJ2AMi2

27.09. – 06.12. | EJ3AMi2

10x | 175 € | Anmeldung im Sie'ste

Bitte mitbringen | Mut und eine Freundin

#### Jörg-Syrlin-Schule

Schwimmhalle | Märchenweg 15 | Ulm

### Schwimmkurse | Kinder ab 6 Jahre

Früh übt sich...

Gemeinsam schwimmen lernen mit Spaß und Freude.

##### Steffen-Andreas Kraft | ausgebildeter

Schwimmtrainer des SSV Ulm 1846 e.V.

##### Di | 17:00 – 18:00 Uhr

10.01. – 21.03. | Kurs 1

18.04. – 04.07. | Kurs 2

26.09. – 05.12. | Kurs 3

(nicht in den Schulferien)

10x | Anmeldung im Sie'ste

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

#### Martin-Schaffner-Schule

Lehrschwimmbecken | Frauenstraße 99 | Ulm

### Schwimmkurse | ab 12 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

10.01. – 21.03. | Kurs 1 – Jungen

18.04. – 04.07. | Kurs 2 – Mädchen

26.09. – 05.12. | Kurs 3

(nicht in den Schulferien)

10x | Anmeldung im Sie'ste

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

#### Martin-Schaffner-Schule

Lehrschwimmbecken | Frauenstraße 99 | Ulm

## Frauenschwimmen



montags 10:30 – 13:30 Uhr  
im Westbad

### Aqua-Fitness

#### WÄHREND DER FRAUENBADEZEITEN

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

Susanne Mayer | Sport- u. Gymnastiklehrerin

##### Mi | 10:45 – 11:30 Uhr

16.01. – 27.03. | 1. Kurs

17.04. – 10.07. | 2. Kurs

18.09. – 27.11. | 3. Kurs

Westbad | Moltkestrasse 30 | Ulm

10x | 50 € | 40 € Lobby Card

+ Eintritt fürs Schwimmbad

Einzelne Teilnahme für 5 € auch möglich

### Schwimmkurse

#### WÄHREND DER FRAUENBADEZEITEN

Susanne Mayer | Sport- u. Gymnastiklehrerin

#### Begleitung und Kontakt | Rukiye Kaplan

mobil 0179 / 410 33 46 | rukiye Kaplan@gmx.de

##### Mi | 11:30 – 12:30 Uhr

16.01. – 27.03. | 1. Kurs

17.04. – 10.07. | 2. Kurs

18.09. – 27.11. | 3. Kurs

Westbad | Moltkestrasse 30 | Ulm

10x | 40 € | 30 € Lobby-Card

+ Eintritt fürs Schwimmbad



Sie'ste | Mädchen- und Frauenladen  
 Moltkestraße 72 | 89077 Ulm  
 Telefon Sie'ste 0731 / 335 34

[info@sieste.de](mailto:info@sieste.de) | [www.sieste.de](http://www.sieste.de)

Kooperationspartner\*innen

Förder\*innen und Sponsor\*innen