

Landesprogramm Stärke ab 2019

Kurse für Familien in besonderen Lebenslagen

Diese Kurse sollen Eltern/Familien unterstützen, die in besonders belastenden Situationen leben. Das können unter anderem Alleinerziehung, frühe Elternschaft, Mehr- lingsversorgung, Gewalterfahrung, Krankheit oder Tod eines Familienmitgliedes sein. Eltern können, unabhängig vom Alter der Kinder, unterstützt werden und Kurse besuchen. Diese Kurse orientieren sich an den besonderen Belastungen der Familien und setzen alltagsnahe Methoden ein. Kinderbetreuung wird in der Regel angeboten.

Offene Treffs

Die Offenen Treffs finden z.B. in Kinder- und Familienzentren, Begegnungsstätten, Jugendhäusern, Bürgerhäusern oder -zentren statt. Es sind Begegnungsorte für Familien, die dort ohne Berührungängste und ohne Zwang oder Verpflichtung Zeit miteinander verbringen und sich austauschen können. Pädagogische Fachkräfte organisieren gegebenenfalls Angebote nach den Wünschen der besuchenden Eltern. Fragen Sie nach!



Der Kinderschutzbund
Ortsverband
Ulm-Neu-Ulm

Stärke - Kurse für Familien in besonderen Lebenslagen



die lobby für kinder

Kinderschutzbund Ulm
Olgastraße 125
89073 Ulm
Tel.: 0731/28042

info@kinderschutzbund-ulm.de
www.kinderschutzbund-ulm.de

Termine bitte beim Anbieter erfragen.

„Kinder stark machen“

Ein Kurs für Eltern und Kinder

Eltern stehen immer wieder gemeinsam mit den Kindern vor neuen Herausforderungen im Alltag. Dann gilt es die Kinder und sich als Eltern im Blick zu behalten.

In diesem Kurs werden Eltern im Umgang mit den Gefühlen und Bedürfnissen ihrer Kinder gestärkt. Gleichzeitig werden praktische Hilfen für Stresssituationen im Erziehungsalltag gesucht und gefunden.

Welche Stärken habe ich als Mutter und Vater. Welche Stärken hat mein Kind? Diese Fragen beschäftigen uns gemeinsam im Austausch mit anderen Eltern. Wir entdecken gemeinsam, wie wir uns als Eltern und die Kinder stärken können.

Parallel findet ein Kurs für Ihre Kinder statt.

Auch für Kinder ist es hilfreich, ihre eigenen Stärken zu entdecken, ihre Gefühle und Gedanken auszudrücken und gemeinsam im Spiel konstruktive Lösungen für Konflikte zu finden.

Kursbeginn auf Anfrage:

6 Termine jeweils 2 Stunden

Elternkurs und Kinderkurs sind parallel



Der Kinderschutzbund
Ortsverband
Ulm-Neu-Ulm

Kinderschutzbund Ulm
Olgastraße 125
89073 Ulm
Tel.: 0731/28042

info@kinderschutzbund-ulm.de
www.kinderschutzbund-ulm.de

Termine bitte beim Anbieter erfragen.

Eltern - mit Abstand die Besten!

Für Kinder sind Mutter und Vater meist die wichtigsten Menschen auf der Welt. Sie geben ihren Kindern Halt, Geborgenheit und Orientierung. Ein entspannter Familienalltag wird von der Beziehung zwischen Eltern und Kinder getragen – gerade auch in der Krise.

In Zeiten der Pandemie sind Kinder und Eltern besonders gefordert. Wie können Eltern das Miteinander gut gestalten, sodass die Kinder gestärkt werden? Was brauchen Eltern in diesen Zeiten? Wir laden Eltern zu dem neuen digitalen Elternkurs des Kinderschutzbundes Ulm/Neu-Ulm ein. Dabei geht es um Information, Austausch und Ideen im Zusammenleben mit den Kindern.

Kurs wird digital (ggf. später auch in Präsenz) angeboten

Digital 4 x 2 Stunden

Präsenz: 4 x 2 Stunden

In Zusammenarbeit mit der **Kontaktstelle Migration der Familien-Bildungsstätte Ulm** werden **Kurse für Eltern mit Migrationshintergrund** durchgeführt.

Dauer der Kurse	Januar – Dezember 2021
Uhrzeit	nach Vereinbarung
Kursort	nach Vereinbarung

Als Dozentin steht eine mehrsprachige Fachkraft zur Verfügung, so dass die Inhalte niederschwellig an die Zielgruppe vermittelt werden können. Die Inhalte sind sehr vielfältig und decken sämtliche Lebensbereiche der Familien ab:

- Haushaltsführung, Ernährung, Kochen
- Auskommen mit dem Einkommen
- Effizientes Wirtschaften mit wenig Geld
- Zeitmanagement in der Familie
- Stärkung der elterlichen Fürsorgekompetenz
- Vorbereitung auf den KiTa bzw. Schulbesuch
- Gesundheitsfragen

Kurs für Eltern mit Migrationshintergrund

In Zusammenarbeit mit der **Kontaktstelle Migration der Familien-Bildungsstätte Ulm** werden **Kurse für Eltern mit Migrationshintergrund** durchgeführt.

Dauer der Kurse	Januar – Dezember 2021
Uhrzeit	nach Vereinbarung
Kursort	nach Vereinbarung

Als Dozentin steht eine mehrsprachige Fachkraft zur Verfügung, so dass die Inhalte niederschwellig an die Zielgruppe vermittelt werden können. Die Inhalte sind sehr vielfältig und decken sämtliche Lebensbereiche der Familien ab:

- Haushaltsführung, Ernährung, Kochen
- Auskommen mit dem Einkommen
- Effizientes Wirtschaften mit wenig Geld
- Zeitmanagement in der Familie
- Stärkung der elterlichen Fürsorgekompetenz
- Vorbereitung auf den KiTa bzw. Schulbesuch
- Gesundheitsfragen



Familienbildungsstätte Ulm
 Sattlergasse 6
 89073 Ulm
 Tel. 0731-96286-0
www.fbs.ulm.de

Termine auf Anfrage bei der fbs

Türkische Eltern-Kind-Spielgruppe für Kinder im Alter von 2 - 4 Jahren

Dauer der Kurse 6 x Di., 02.03. – 20.04.2021
 6 x Di., 27.04. – 15.06.2021
 7 x Di., 14.09. - 26.10.2021
 6 x Di., 09.11. – 14.12.2021

Uhrzeit 14.00 - 15.30 Uhr

Kursort Familien-Bildungsstätte Ulm e.V.
 Sattlergasse 6

Konzept

In der Spielgruppe werden erste soziale Kontakte zu gleichaltrigen Kindern geknüpft, neue Freundschaften geschlossen und die Eltern in Ihrer Erziehung unterstützt. Freies und kreatives Spielen/Basteln/Werken mit dem Entdecken von verschiedenen Materialien ist ein Bestandteil der Gruppe. Kinder die regelmäßig in die Spielgruppe gehen, lernen früh sich in einer Gruppe zu bewegen und profitieren dabei von der Sprachförderung. Ebenso lernen sie andere Charaktere kennen und sich damit auseinander zu setzen. Die Kinder lernen auf andere einzugehen - Rücksichtnahme und Empathie spielen eine große Rolle. Kinder entwickeln eine Balance zwischen „ich selber“ und „die Anderen“, was ihnen später hilft sich in der KiTa besser und sicherer zu bewegen, z.B. in der Förderung ihrer Feinmotorik oder die erste Erfahrung außerhalb dem eigenen Zuhause.

Die Eltern sowie die Kinder profitieren von der Fachkompetenz und der Erfahrung der Spielgruppenleitung. Sie begleitet die Kinder in ihrer Entwicklung und unterstützt die Eltern bei Fragen und Wünschen mit ihrer langjährigen Erfahrung.

Dieser Kurs bietet Kindern die Möglichkeit türkisch auf spielerische Art und Weise zu lernen. Mit Hilfe von bewusst gewählten Liedern, Spielen, Bewegungs- und Bastelaktivitäten lernen die Kinder Wortschatz und Sprachgebrauch. Und auch der Austausch zwischen den Eltern kommt nicht zu kurz.

„Meine gesunde Familie“

Dauer der Kurse	Di. 09.03.2021 Di. 16.03.2021 Di. 23.03.2021
Uhrzeit	19.00-21.00 Uhr
Kursort	Kinder- und Familienzentrum Böfingen, Erika-Schmid Weg 3

Konzept

Tipps für einen aktiven Alltag, ausgewogene Ernährung und Entspannung für die ganze Familie: In diesem dreiteiligen Kurs erhalten Sie direkt umsetzbare Tipps und wissenschaftlich fundiertes Hintergrundwissen zu allen Themen, die ein gesundes und entspanntes Familienleben betreffen. Zu allen Schwerpunkten werden wir gemeinsam praktische Übungen vorstellen und direkt umsetzen.

Die wichtigsten Punkte für einen gesunden Lebensstil – nämlich ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und Entspannung – in sein Leben einzubauen, kann ganz einfach sein. Ein gesundes Mittelmaß, das sich an den eigenen Lebensumständen orientiert, lässt sich im Alltag einfach umsetzen und der ganzen Familie näherbringen. Denn Kinder ahmen ihre Eltern nach, wenn man das Verhalten seines Kindes ändern will, sollte man zuerst sein eigenes reflektieren.

Wir geben Hinweise und Umsetzungstipps, wie man sich selbst um seine eigene körperliche und geistige Gesundheit kümmern kann, wie man mit einfachen Mitteln selbst als Vorbild wirken kann und wie man den familiären Alltag mit einfachen Mitteln gesundheitsförderlich(er) gestalten kann. Aber auch die gemeinsame (Frei-)Zeit und der Umgang innerhalb der Familie werden in dem Kurs behandelt.

Waldspielgruppe – für 1-3-jährige Kinder in Begleitung eines Erwachsenen

Dauer der Kurse	6 x Di. 13.04.-18.05.2021 8 x Di. 08.06.-27.07.2021 7 x Di. 14.09.-26.10.2021 7 x Di. 09.11.-21.12.2021
-----------------	--

Uhrzeit 9:30-11:30

Kursort nach Vereinbarung (vermutlich Uni-Wald am Eselsberg)

Konzept

In diesem Kurs soll Eltern und Kindern der Lebensraum Wald zurückgebracht werden. Die Eltern begleiten dabei ihre Kinder ihren Bedürfnissen entsprechend, ohne Vorgabe oder angeleitetes Spiel bei einem Streifzug durch den Wald. Die Kinder können eigene Eindrücke in der Natur sammeln, hören, riechen, fühlen, sich bewegen, die Natur in ihrem eigenen Tempo erfahren und dabei anderen Kindern begegnen und gemeinsame Erfahrungen machen. Dabei wird ganz nebenbei die Grob- und Feinmotorik durch natürliche, differenzierte, lustvolle Bewegungsanlässe und –möglichkeiten gefördert. Den Kindern wird so die Gelegenheit gegeben, die Grenzen ihrer eigenen Körperlichkeit auszutesten und zu erweitern. Dies schafft Vertrauen und Selbstbewusstsein.

Mit dem Wald als Spiel- und Aufenthaltsort werden auch Lernziele verknüpft: Das Erleben der Pflanzen und Tiere in ihren ursprünglichen Lebensräumen und der jahreszeitlichen Rhythmen und Naturerscheinungen, die Sensibilisierung für ökologische Zusammenhänge und Vernetzungen sowie die Wertschätzung der Lebensgemeinschaft Wald und des Lebens sind Lern- und Erfahrungsziele der Waldspielgruppe.

Dabei werden die Eltern und die Kinder von einer erfahrenen Erzieherin begleitet, die sie bei allen pädagogischen Fragen unterstützen und auch theoretische Inputs geben kann.

Die Waldspielgruppe findet bei jedem Wetter (außer Unwetterwarnung) statt.

Zielgruppe der Waldspielgruppe sollen Familien sein, die Unterstützung im Alltag durch eine sozialpädagogische Familienhilfe erhalten. Die Kontaktaufnahme soll über die Fachbereiche der entsprechenden Anbieter von ambulanten Hilfen laufen.

Stadt Ulm

ulm

Fachberatung Adoption
und Vollzeitpflege

Abt. Soziales, Stadt Ulm
Fachberatung Adoption und Vollzeitpflege
Grüner Hof 5, 89073 Ulm
Tel. 0731-161-5343
Termine bitte beim Anbieter erfragen

Zur Dynamik eines Pflegeverhältnisses

Pflegekinder müssen sich aus alten Bindungen lösen, in ein neues Milieu eintauchen und in ihm neue Wurzeln schlagen. Pflegefamilien nehmen Kinder 'mit Vergangenheit' in ihre Familie auf und somit die Belastungen, die diese Vergangenheit mit sich bringt. Die eigenen Kinder der Pflegeeltern müssen Raum, Zeit und Zuwendung mit fremden Kindern teilen und mit ihnen aufwachsen.

In diesem Kurs stehen Pflegeeltern und ihre eigene Familiensituation im Vordergrund. Konstellationen werden angeschaut und Fragen dazu erörtert.

3 Kurseinheiten je 2,5 Stunden

Vom Paar zur Familie

Thematische Auseinandersetzung mit Veränderungen, Entwicklungen und Herausforderungen der ersten Jahre nach Aufnahme eines Kindes. Schwerpunkte

- Umgang mit der Adoptionsgeschichte aus Sicht der Adoptiveltern und des Kindes; wie verbinden sich die Lebensgeschichten in Adoptivfamilien?
- Wie können Adoptiveltern kindgerecht über die Adoption aufklären, welche Herausforderungen warten dabei auf sie und wie können sie diese für ihre Familie annehmen?
- Bindungsaufbau unter Berücksichtigung der besonderen Vorerfahrungen der Kinder; Grundlagen und Gefahren für eine sichere Bindung

Mit verschiedenen methodischen Ansätzen werden eine erfahrene Referentin sowie die Mitarbeiterinnen der Fachberatung diese Fragen gemeinsam mit Adoptiveltern bearbeiten und individuelle wie alltagspraktikable Lösungsmöglichkeiten suchen.

2 Kurseinheiten je 4 Stunden



Pädagogisch Therapeutische Einrichtung
Neue Str. 26, 89073 Ulm
Tel. 0731-6026300
www.pte-ulm.de
Termine bitte beim Anbieter erfragen.

ADHS - Elterntraining

Das ADHS-Elterntraining richtet sich an Familien mit ADHS-Kindern, die ganz besonderen Belastungen und Herausforderungen unterliegen. Die hohe Anzahl negativer Rückmeldungen führt bei Kindern mit ADHS häufig zu einem niedrigen Selbstwertgefühl und geringer Motivation. Ziel wird es in den sechs Sitzungen des Elterntrainings sein, durch Veränderung Ihrer Wahrnehmung und Ihrer Erwartungen an Ihr Kind eine Verbesserung des Familienklimas zu erreichen. Eine positive Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind dient uns im zweiten Schritt des Trainings als Grundlage für die Einführung und die Umsetzung von Verhaltensänderungen. Für den Erfahrungsaustausch innerhalb der Gruppe ist natürlich auch ausreichend Zeit eingeplant.

8 Kurseinheiten je 2 Stunden



Beratungsstelle für
Schwangerschaftsfragen
Schwambergerstr. 35, 89073 Ulm
Tel. 0731-96857-0
www.schwangerschaftsfragen.de
Termine bitte beim Anbieter erfragen.

Eltern-Coaching

Das Baby ist da und alles hat sich verändert- wie können Eltern gut die Bedürfnisse des Kindes erkennen und dabei auch auf sich selbst achten? Was bedeuten Feinfühligkeit und eine sichere Bindung? Wie können herausfordernde Situationen gemeistert werden?

Ziele sind Sicherheit im Umgang mit dem Baby und Stärkung der Beziehung.

Dieses Angebot richtet sich an Mütter, Väter und Eltern mit Babys.

Nach 3 Kurseinheiten á 3 Stunden, die persönlich oder virtuell durchgeführt werden, können individuelle Beratungstermine zur Stärkung der Eltern-Kind-Bindung vereinbart werden.



Beratungsstelle für
Schwangerschaftsfragen
Schwambergerstr. 35, 89073 Ulm
Tel. 0731-96857-0
www.schwangerschaftsfragen.de
Termine bitte beim Anbieter erfragen

Jung und schwanger

Eine Schwangerschaft verändert alles – besonders für junge (werdende) Mütter eine große Herausforderung! Wo leben mit dem Kind; wie geht es bei Alleinerziehung; Umgang mit dem Baby; vom Paar zum Eltern-Werden; Familie und Beruf verbinden – und mit diesen Themen nicht alleine sein.

Gruppenangebot für junge Schwangere und Mütter mit Babys.

Trauerbewältigung nach Verlust eines Kindes mit Behinderung

Die Gruppe bietet einen geschützten Raum, um die Trauer auszudrücken, mit anderen zu teilen und den Verlust zu verarbeiten. Mit Gesprächen, Anregungen zu Ritualen, Austausch und Selbsthilfe unter gleich Betroffenen. Für Mütter, Väter, Elternpaare.

Die Gruppe wird von erfahrenen Fachkräften geleitet.



AG West e.V.
Silvia Gay-Vogt
Moltkestr. 10
89077 Ulm
Mobil: 0176-56814629
s.gay-vogt@agwest.de

„Kurs für (werdende) Mütter und deren Kinder im Alter von 0 – 3 Jahren

in der Gemeinschaftsunterkunft Römerstraße“

Der Kurs orientiert sich an der Lebenswirklichkeit der Bewohnerinnen und ihrer Kinder und soll präventive Hilfe und Unterstützung im Sinne des Bundeskinderschutzgesetzes leisten.

Es erfolgen Gespräche und Beratungen zu Themen aus den Bereichen:
Gesundheit und Pflege, Zubereitung kindgerechter und gesunder Ernährung,
Erziehung - Motorik und Entwicklung der Säuglinge und Kleinkinder,
Orientierung im Gesundheitssystem (Vorsorgeuntersuchung, Kinderarzt, Notdienste...),
Kennen lernen und Aufsuchen von wichtigen Anlaufstellen für Mütter und Kinder in Ulm in Bezug auf kostengünstiges Haushalten (z.B. Geschäfte für günstige Kinderkleidung oder Nahrung...)
Auch wird Unterstützung bei Fragen zur Gestaltung und Organisation des Alltags gegeben.

Der Kurs mit der Möglichkeit zu Einzelberatungen soll eine positive Beziehung zwischen Müttern und Kindern fördern, Ihnen helfen, Vorgänge des Alltags mit Säuglingen und Kleinkindern in Ulm gut zu bewältigen, und Wissen über den kindlichen Entwicklungsprozess vermitteln.



Sie'ste, Mädchen- und Frauenladen
Moltkestr. 72, 89077 Ulm
Tel. 07 31/3 3534
www.sieste.de
Termine bitte bei der Anbieterin erfragen.

Seminar in türkischer Sprache:

Psychische Erkrankungen

Was ist normal, was ist krankhaft? Krankheit oder Lebenskrise?
Wo und wann beginnt Krankheit? Wie kann ich in dieser Situation damit umgehen? Unser Ziel in dieser Seminarreihe ist es, unsere psychische Struktur und die Krankheiten zu kennen und ihre Bewältigungsfähigkeiten zu erlernen.

freitags | 9:30-11:30 Uhr| wöchentlich

kostenlos | nur nach Anmeldung

Psychische Erkrankungen

Was ist normal, was ist krankhaft? Krankheit oder Lebenskrise?
Wo und wann beginnt Krankheit? Wie kann ich in dieser Situation
damit umgehen? Unser Ziel in dieser Seminarreihe ist es,
unsere psychische Struktur und die Krankheiten zu kennen
und ihre Bewältigungsfähigkeiten zu erlernen.

Mittwochs | 19.00-21.00 Uhr einmal im Monat

kostenlos| nur nach Anmeldung

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.

Mi | alle zwei Wochen | außer in den Ferien | 9:30 – 11:30 Uhr

kostenlos| ohne Anmeldung

Je nach Bedarf werden - auch mit Referentinnen - Themen wie Gesundheit, Ernährung, frühkindliche Entwicklung,
Förderung der Erziehungskompetenz und vieles mehr besprochen. Besondere Fragen und Bedürfnisse der
Teilnehmerinnen sollen Raum finden. Übersetzung in die türkische und englische Sprache wird angeboten.



Oberlin e. V.
erziehen – beraten – begleiten
Virchowstraße 6
89075 Ulm
Telefon: 0731 / 850 74 700
E-Mail: info@oberlin-ulm.de
Internet: www.oberlin-ulm.de

Elternkurse: Alltag und Erziehung meistern.

Ziel unserer Angebote ist es, Eltern bei der Erziehung und der Bewältigung ihres täglichen Lebens zu stärken. In unseren Kursen lernen die Teilnehmer/Innen, wie sie Stress im Familienalltag reduzieren und wir zeigen ihnen, wie sie schwierige Lebenslagen gemeinsam mit ihren Kindern erfolgreich meistern. Sie erhalten Basiswissen, Informationen, Feedback und konkrete Handlungsvorschläge zu aktuellen Themen und Fragen zur Erziehung ihrer Kinder.

Ein Elternkurs macht Mut, gibt Sicherheit im Umgang miteinander innerhalb der Familie und hilft beim Aufbau einer dauerhaft guten Beziehung zwischen Eltern und ihren Kindern.



Caritas Ulm
Kath. Schwangerschafts- und Psych.
Beratungsstelle für Eltern, Kinder u. Jugendl.
Olgastr. 137, 89073 Ulm
Tel. 0731-2063-20
www.caritas-ulm.de
Termine bitte beim Anbieter erfragen

Meine Schwangerschaft und Geburt- sichere Babyzeit!

...ein Kurs für junge schwangere Frauen und alle Frauen, die sich angesprochen fühlen.

Die Schwangerschaft, das Mutter-werden, die Geburt und die Anfangszeit mit dem Baby stehen in diesem Kurs im Mittelpunkt. In einer kleinen Gruppe geben wir Frauen die Möglichkeit Informationen zu bekommen, andere schwangere Frauen kennen zu lernen, sich auszutauschen und sich in diesen Monaten voller Veränderungen sicher und wohl zu fühlen.

Anmeldung:

Caritas Ulm-Alb-Donau, Tel.: 0731- 2063-20 oder bei Claudia Akoa, Tel.: 0731 9727206



Kath. Erwachsenenbildung
Ulm - Alb-Donau e.V.
Olgastr. 137, 89073 Ulm
Tel. 0731-92060-20
Keb.ulm@drs.de,
www.keb-ulm.de

Bitte fragen Sie Veranstaltungsort
und Termine bei der keb an. Auch die Organisation eines Kurses bei Ihnen
vor Ort ist möglich.
Online-Veranstaltungsangebote finden Sie unter www.keb-ulm.de

Schluss jetzt! - Trennung gestalten - ein Gruppenangebot für Mütter und Väter bei Trennung.

Die Gruppe bietet die Möglichkeit, Erfahrungen, Gedanken und Gefühle auszutauschen und zu überdenken. Die Vielfalt der Erfahrungen der Teilnehmer/innen lädt dazu ein, neue Sichtweisen kennen zu lernen. Darin liegt die Chance, Zuversicht im Umgang mit den Kindern und dem ehemaligen Partner/der ehemaligen Partnerin zu entwickeln.

Themen, wie die Bedeutung der Trennung für mich bzw. für mein Kind/meine Kinder, "Eltern bleiben wir immer" und die eigene Zukunft werden aufgegriffen.

Das Gruppenangebot findet in Kooperation mit der Psychologischen Familien- und Lebensberatung der Caritas jeweils im Frühjahr des Jahres statt.

5 Kurseinheiten je 2,5 Stunde



Kath. ErwachsenenbildungUlm - Alb-Donau e.V.
Olgastr. 137, 89073 Ulm
Tel. 0731-92060-20
Keb.ulm@drs.de, www.keb-ulm.de

Einfach. Sein. - Stressbewältigung durch Achtsamkeit für Mütter

In der heutigen Zeit, in der Beschleunigung und Multitasking im Berufs- und im Familienleben zunehmend selbstverständlich werden, ist es eine besondere Herausforderung, Kinder großzuziehen. Dabei kann die Küche zur Meditationshalle werden ... ebenso wie jeder andere Ort.

„Jetzt ist die Zeit, die Erde mit unseren Füßen zu küssen, mit unserer Liebe.“ (Thich Nhat Hanh) Achtsamkeit ist eine Haltung, die wir einüben können und die uns hilft ...

- im Hier und Jetzt Präsenz zu entwickeln
- die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und achtsam mit ihnen umzugehen
- Stille in uns als einen Ruhepol kennen und schätzen zu lernen
- Wertschätzung und Gelassenheit für uns selbst und für unsere Kinder zu erreichen
- unsere Ressourcen zu stärken, sodass wir in schwierigen Momenten darauf zurückgreifen können

Kursinhalte: Körperwahrnehmung, leichte Yogaübungen, angeleitete Meditationen im Sitzen und im Gehen, achtsame Kommunikation, Infos und Austausch zu stressrelevanten Themen

4 Kurseinheiten je 2,5 Stunden

Weitere Angebote für Alleinerziehende finden Sie auf der Homepage www.keb-ulm.de oder auf Anfrage telefonisch (siehe oben).

Begegnung
Betreuung
Bildung
Beratung

Familienzentrum
Evang. Christuskirchengemeinde



Familienzentrum im Jörg-Syrlin-Haus
Jörg-Syrlin-Str. 99, 89081 Ulm
Tel. 0731-37 99237
h.rieger@dv-ulm-alb.de
www.familienzentrum-ulm.de

Termine bitte beim Anbieter erfragen.

Von Anfang an

Der Treffpunkt bietet im Rahmen eines regelmäßigen Elternfrühstücks einen Austausch zum Familienalltag und Erziehungsfragen, sowie der Kindesentwicklung für junge Eltern an. Eine Hebamme wird punktuell dazu eingeladen

wöchentliches Angebot



Landratsamt Alb-Donau-Kreis
Fachdienst Landwirtschaft
Schillerstr. 30, 89070 Ulm
Tel. 0731-185-3175
ernaehrung@alb-donau-kreis.de
Termine bitte beim Anbieter erfragen.

Fit im Haushalt - Das bisschen Haushalt erfolgreich managen!

Alle, die eine Wohnung und den Haushalt versorgen müssen, wissen, dass es täglich Mühe kostet, das Ganze

auf die Reihe zu bringen. Oft ist eine oder einer allein fürs Putzen, Einkaufen, Kochen, Waschen und Aufräumen zuständig - meist sind auch die Kinder da, die Aufmerksamkeit und Unterstützung brauchen. Damit der Familienalltag funktionieren kann, sind besondere Fähigkeiten notwendig. Lassen Sie sich das 1X1 der erfolgreichen Haushaltsführung zeigen.

5 Kurseinheiten je 3 Stunde

Cordula Steffen
Gesundheitspraxis Ulmer Gasse
Ulmergasse 21, 89073 Ulm
Telefon 0731-618148
Cordula-steffen@online.de
www.beratung-in-bewegung.net

This course will also be offered in English. Please contact the leader for further information.

"Mamaglück"

Der Mutter-Kind-Kurs "Mamaglück" richtet sich an gestresste Mütter mit Kindern unter 3 bzw. unter 6 Jahren, insbesondere Alleinerziehende, Mütter in Scheidung oder Mütter mit mehreren Kindern. Es geht darum, sich nicht nur mit anderen Eltern zu treffen und auszutauschen, sondern mit Hilfe professioneller Begleitung wichtige Themen zu vertiefen und praktische Hilfen für den Alltag zu bekommen.



Jugend- und Erwachsenenhilfe Seitz
Kursleitung: Monika Pfeiler Eberhardt
Finckh-Str. 47, 89075 Ulm
Telefon 0731-3886230
m.pfeiler@jeh-seitz.de
www.jehs.de

Elterntaining Starke Eltern - Starke Kinder

Gemeinsam Lösungen entdecken, das Miteinander in der Familie zu verbessern; konsequenter in Entscheidungen zu sein; neue Handlungsweisen zu üben; Mut zu entwickeln und Selbstvertrauen zu finden. Ein Erziehungsstil und eine Haltung, in der Eltern ihre Rolle als Erwachsene und ihre Verantwortung wahrnehmen - unter Achtung ihrer Rechte, Bedürfnisse und Persönlichkeit – mit Respekt leiten und begleiten.

10 Kurseinheiten, je 2 Stunden



Dr. Hanna Hofmann
Beratung | Entwicklung | Stressbewältigung
Schützenstraße 15
89231 Neu-Ulm
Telefon: 0163 1749262
www.hanna-hofmann.de

Gesund wachsen – Stressbewältigung und Gesundheitsförderung für Mütter und für Väter

In dem Kurs geht es darum, Ressourcen aufzudecken und Anforderungen zu bewältigen – sowohl Deine ganz persönlichen als auch die Deiner Familie. Außerdem wirst Du verschiedene Möglichkeiten kennenlernen, mit Stress gut umzugehen und Dein Leben positiv zu verändern. Wöchentliche Übungen stärken Deine

Kompetenzen und wappnen Dich gut für aktuelle und zukünftige Stresssituationen.

Dauer: 12 Wochen, wöchentliche Treffen á 90 Minuten



Praxis Hochsensibel leben
Rychartweg 113, 89075 Ulm
info@hochsensibel-leben.de
Termine bitte beim Anbieter erfragen

**Elterntaining für Eltern hochsensibler Kinder:
„Hochsensible Kinder verstehen, begleiten und stärken“**

Hochsensible Kinder haben von Geburt an ein empfindsameres Nervensystem. Sie nehmen Sinneseindrücke viel intensiver wahr als andere. Kaum etwas prallt einfach an ihnen ab. Strömen zu viele Eindrücke auf diese Kinder ein, kann es zu einer Reizüberflutung kommen. Sie fühlen sich in Folge erschöpft, geraten unter Stress, möchten sich von der Außenwelt abschirmen oder sind gereizt.

Eltern hochsensibler Kinder sehen sich mit deutlich erhöhten Anforderungen im Alltag hinsichtlich der Betreuung und Erziehung ihrer Kinder konfrontiert. In diesem Elterntaining erhalten Eltern wertvolle Impulse, um die Eigenart hochsensibler Kinder besser verstehen zu können und Herausforderungen zu meistern. Ziel ist es, die elterliche Kompetenz zu stärken und Herangehensweisen im Umgang mit bestimmten Situationen zu lernen, damit die Kinder ihr Potenzial entfalten können und das familiäre Zusammenleben funktioniert.

4 Kurseinheiten je 2 ½ Stunden

Offene Treffs



Familienzentrum im Jörg-Syrlin-Haus
Jörg-Syrlin-Str. 99, 89081 Ulm
h.rieger@dv-ulm-alb.de
www.familienzentrum-ulm.de

Offener Treff zur Begegnung
Café FaZ- das Familiencafé
jeden Mittwoch von 14.30 Uhr bis 17 Uhr
Spielsachen für Kinder
Büchsausleihe in der Bücherei möglich



Familienzentrum Adlerbastei
Evangelische Münsterergemeinde Ulm
Adlerbastei 3, 89073 Ulm
Tel. 0731- 92 000-18
familienzentrum@adlerbastei.de

Offener Treff zur Begegnung von Familien
im Haus der Begegnung, Ulm
Jeweils am Donnerstag, 13:30 bis 17:00 Uhr



Jugendhaus Büchsenstadel
Platzgasse 18, 89073 Ulm
Tel. 0731 1517428

Offener Treff zur Begegnung von Familien
Der Treff findet in Räumen des Kinder- und
Familienzentrums, Schaffnerstr. 18/1, Ulm statt.
Jeweils am Mittwoch, 9:00 bis 12:00 Uhr



Kinder- und Familienzentrum im Verbund
Kita Alpen-, Frieden- u. Schaffnerstrasse
Schaffnerstr. 18/2, 89073 Ulm
Tel. 0731-68959



Kinder- und Familienzentrum Erika-
Schmid-Weg 3, 89075 Ulm-Böfingen
Tel. 0731 /206 419 55
g.willfort@ulm.de www.ulm-boefingen.de

Der Offene Treff zur Begegnung von Familien bietet Vorträge und Kurse nach Bedarf in Zusammenarbeit mit den Kitas, dem Jugendhaus Büchsenstadel, der Quartierssozialarbeit, der Kulturenküche und der Katholischen Erwachsenen Bildungsstätte.
Zeiten bitte im KiFaZ erfragen.

Unser Haus ist eine Anlaufstelle für Familien und bietet Raum für Begegnung durch Offene Treffs, Elterncafé und Outdoorangebote - inzwischen ergänzt durch virtuelle Treffen und Webseminare. Termine entnehmen Sie bitte dem aktuellen Programm oder der Website.
Daneben finden regelmäßig Beratungs- und Bildungsangebote vor Ort in Kooperation mit anderen Trägern, u.a. der fbs, der Psychol. Beratungsstelle der Diakonie und der keb statt. Unsere Angebote sind offen für alle Familien aus Ulm, insbesondere aus dem Sozialraum Böfingen.



Familienbildungsstätte Ulm
Sattlergasse 6
89073 Ulm
Tel. 0731-96286-0
www.fbs.ulm.de

Termine auf Anfrage bei der fbs

Offener Eltern-Kind-Treff in Wiblingen

Dauer der Kurse 38 x Mo., 11.01. – 20.12.2020 (Ausfall in allen Ferien plus Schwörmontag)

Uhrzeit 9.30 – 12.00 Uhr

Kursort Quartierstreff Wiblingen, Reutlingerstraße 46, 89079 Ulm

Dieses Konzept gibt Familien in Wiblingen und Umgebung die Möglichkeit, sich regelmäßig (gerne auch spontan) auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und weiterzugeben. Familienthemen und das Leben mit Kindern sollen ebenso behandelt werden, wie KiTa, Übergänge in die Schule, Pubertät und Umgang mit Diskriminierung etc. Hierbei entsteht auch die Chance für die Kinder sich zu vernetzen. Bei allem soll aber auch der Spaß nicht zu kurz kommen. Die Gruppe trifft sich regelmäßig einmal in der Woche (montags) im Quartierstreff in Wiblingen (Reutlingerstraße).

Die Treffen sind offen für alle Familien: Mamas, Papas oder auch Großeltern – alle, die sich als Teil der Familie fühlen. In einer angenehmen Atmosphäre kommen Eltern und Dozierende zu verschiedenen Themen ins Gespräch und die Kinder lernen, dass es viele andere Kinder mit unterschiedlichen Bedürfnissen gibt! Der offene Eltern-Kind-Treff in Wiblingen ist ein Ort an dem Eltern Abwechslung in Ihrem Alltag finden und in ungezwungener und gemütlicher Runde plaudern können. Darüber hinaus können Sie Kontakte zu anderen Eltern und Kindern knüpfen und Unterstützung durch gegenseitigen Austausch bekommen. Der offene Eltern-Kind-Treff ist ein Ort an dem Sie Hilfe erhalten in Erziehungs-, Partnerschafts- und allgemeinen Lebensfragen und an denen Ihr Kind andere Kinder trifft.

Stadt Ulm

ulm

