

# Anmeldung zu den Veranstaltungen

Programm von März bis Juli 2009



## Anmeldung

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Plz/Ort \_\_\_\_\_

Mail \_\_\_\_\_

Gesamtkosten \_\_\_\_\_



Kinderbetreuung wird nach Bedarf mit Kostenbeteiligung angeboten. Die kostenpflichtigen Kurse werden bar am ersten Tag bezahlt.

Bei Fragen oder weiteren Anregungen freuen wir uns über Ihren Anruf und Ihre E-mail. Anmeldungen gehen an:

**Sie'ste**  
**Moltkestraße 72**  
**89077 Ulm**  
**Telefon 0731 · 335 34**  
**Rukiye Kaplan 0731 · 322 29**  
**Sigrid Räkel-Rehner 0731 · 938 61 24**  
**gesundheit@frauennetz-west-ulm.de**  
**www.sieste.de**

# Gesundheitsförderung | Weststadt

Programm von März bis Juli 2009



## Vorträge

### 001 Gesundheit für alle

Familiengesundheitsförderung bedeutet, Vorsorge und Begleitung für Problemsituationen unter Mitwirkung der ganzen Familie.

**Frau Locher-Argag** | Krankenschwester, Familiengesundheitsförderin  
Fr 27.03.09 | 18-20 Uhr

### 002 Kindgerechte Beschäftigung

Wie kann ich mich sinnvoll mit meinem Kind in der Vorschulzeit beschäftigen? Welches Spielzeug ist empfehlenswert? Welche Rolle spielen Fernseher und Computer?

**Dr. Jutta Schlingmann**  
Gesundheitsamt, Alb-Donau-Kreis  
Fr 03.04.09 | 18-20 Uhr

### 003 Mein Kind kommt in die Schule

Wie kann ich mein Kind auf die Grundschule vorbereiten? Was sollte mein Kind wissen, wenn es in die Schule kommt?

**Dr. Jutta Schlingmann**  
Gesundheitsamt, Alb-Donau-Kreis  
Fr 24.04.09 | 18-20 Uhr

### 004 Die gesunde Entwicklung des Kindes

Früherkennungsuntersuchungen und aktuelle empfohlene Impfungen sind die Bausteine für eine gesunde Entwicklung.

**Dr. med. Nurcan Incekara**  
Assistenzärztin in der Kinderheilkunde  
Fr 08.05.09 | 13.30-15.00 Uhr (türkisch)

### 005 Mein Kind im Krankenhaus

Wie läuft eine Aufnahme ab? An was muss ich denken, von zu Hause mitzubringen? Was passiert mit den Geschwistern? Kann ich als Mutter oder Vater dabei bleiben?

**Gülseren Camurcu**  
Kinderkrankenschwester, Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin, Ulm  
Fr 15.05.09 | 18-20 Uhr

### 006 Von Anfang an mit Spaß dabei

Einführung des ersten Breies in der Babynahrung  
**Anna Scharpf**  
BeKi-Fachfrau für Kinderernährung  
Do 18.06.09 | 9:30-11:00 Uhr  
Kinder können mitgebracht werden.

### 007 Essen (fast) wie die Großen

Wenn aus Säuglingen Kleinkinder werden. Am Ende des ersten Lebensjahres nimmt das Kind immer mehr am Familientisch teil. So schaffen sie die Umstellung von Brei auf feste Nahrung.

**Erna Cyron-Guth**  
BeKi-Fachfrau für Kinderernährung  
Do 02.07.09 | 9:30-11:00 Uhr  
Kinder können mitgebracht werden.

### 008 HIPPY

Mütter und Väter sind die ersten Lehrerinnen und Lehrer ihrer Kinder – das Spiel- und Lernprogramm HIPPY zeigt Ihnen, wie Sie ihr Kind frühzeitig in ihrer/seiner Entwicklung fördern können!  
**Michaela Mayer** | Diplom Pädagogin  
Koordinatorin HIPPY-Projekt und Tülay Süslü  
Projektmitarbeiterin  
Fr 19.06.09 | 18-20 Uhr

### 009|010 Psychische Gesundheit bei Menschen mit Migrationshintergrund

Wie kann man in der kulturellen Vielfalt die eigenen Ressourcen und die der anderen gemeinsam nutzen.

**Dr. Zehra Tumanı** | Fachärztin für Psychiatrie, Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie III, Ulm  
009 | Fr 26.06.09 | 18-20 Uhr (türkisch)  
010 | Fr 10.07.09 | 18-20 Uhr (deutsch)

**Die Vorträge sind kostenlos. Nach jedem Angebot legen wir Wert auf gegenseitigen Austausch!**

Das Projekt Gesundheitsförderung wird gefördert durch Bund, Land und Kommune im Rahmen des Modellvorhabens Soziale Stadt, Ulm-Weststadt.

### Veranstaltungsort

Sie'ste  
Moltkestraße 72  
89077 Ulm  
Telefon 0731 · 335 34

# Gesundheitsförderung | Weststadt

Programm von März bis Juli 2009



## Bewegung

### 011 Beckenbodengymnastik

Im zunehmenden Alter wird die Schließmuskulatur schwächer (Inkontinenz). Deshalb benötigen die Betroffenen fachkräftige Unterstützung. Durch spezielle Übungen kann die Schwäche gelindert werden. Zu einer Tasse Kaffee oder Tee sind Sie herzlich eingeladen.

#### Karoline Fremerey

staatlich anerkannte Krankengymnastin  
Mo 16.3.-18.5.09 | 15:30-16:30 Uhr | **27 €**

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Liegedecke, Kissen, Mut und eine Freundin

### 012 Schwimmkurs

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

#### Fachfrauen des DLRG

Ort: Schwimmhalle der Jörg-Syrilin-Schule,  
Märchenweg 15

Mi 22.04.-08.07.09 | 18-20 Uhr | **30 €**

**Bitte mitbringen:** Schwimmkleidung, Mut und eine Freundin

### 013 Sanftes Mobilitätstraining für Frauen

Mit dieser wohltuenden Gymnastik kräftigen wir gezielt unsere Muskulatur und halten dabei Gelenke und Bandscheiben gesund. Bereits nach wenigen Wochen erfahren Sie eine spürbare Veränderung ihres Körpers und beugen gleichzeitig Rücken- und Nackenschmerzen gezielt vor.

**Pia Wochele** | staatlich anerkannte  
Trainerin Gesundheitssport

Do 23.4.-16.7.09 | 10:15-11:30 Uhr | **30 €**

#### kostenlose Probestunde:

Do 02.04.09 | 10:15-11:30 Uhr

#### Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Liegedecke

### 014 Konzentrationstraining für Mädchen

Mit Bewegung und Entspannung können Mädchen lernen, sich besser auf die Hausaufgaben und Schule vorzubereiten.

**Inge Hoffmann** | Diplom Pädagogin

Mo + Mi 20.04.-22.07.09 | 13:45-14:30 Uhr

### 015 Yoga

Eine Möglichkeit für jede Frau, ob jung oder alt, Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Achtsamkeit und Wohlbefinden für den Körper. Mein Schnupperkurs soll ihre Neugierde wecken.

**Gundula Menze** | Yogalehrerin

Mi 18.03.-15.04.09 | 9-10 Uhr | **15 €**

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, großes Handtuch und Decke

### 016 Radfahrkurs

Ein Kurs für Frauen, die sich eigenständig und unabhängig bewegen wollen.

#### Sie'ste Frauen

8 x in einem Monat | **24 €**

Zeit: Mai-Juli 09 | Treffpunkt: Sie'ste  
nähere Angaben werden noch bekannt  
gegeben.



## Ernährung

### 017 Miteinander gesund kochen und essen

Jeden Freitag, bevor die Kinder zur Hausaufgabenbetreuung kommen, will ich mich mit den Müttern über gesunde Ernährung austauschen und anschließend eine warme Mahlzeit für uns und die Kinder zubereiten.

#### Sigrid Räkel-Rehner

Ernährungsmedizinische Beraterin  
Fr 19.6.-17.7.09 | 10-14 Uhr | **15 €**

#### Bitte mitbringen:

eigene Ideen zum Kochen, Schürze

### 018 Gesund essen mit Freude

Wir wollen Gerichte kochen, die Sie besonders mögen oder von Zuhause aus kennen. Dabei wollen wir überlegen, wie wir die Ernährungsgewohnheiten der Familie gesund gestalten können.

**Rabia Akca** | Diätassistentin

Mi 29.04 | 13.05 | 27.05 | 10.06 | 24.06.09  
15-18 Uhr | **15 €**

#### Bitte mitbringen:

eigene Ideen zum Kochen, Schürze

# Anmeldung zu den Veranstaltungen\*

Programm von März bis Juli 2009



## Vorträge

### 001 Gesundheit für alle

Frau Locher-Argag  
Fr 27.03.09 | 18-20 Uhr

### 002 Kindgerechte Beschäftigung

Dr. Jutta Schlingmann  
Fr 03.04.09 | 18-20 Uhr

### 003 Mein Kind kommt in die Schule

Dr. Jutta Schlingmann  
Fr 24.04.09 | 18-20 Uhr

### 004 Die gesunde Entwicklung des Kindes

Dr. med. Nurcan Incekara  
Fr 08.05.09 | 13.30-15.00 Uhr

### 005 Mein Kind im Krankenhaus

Gülseren Camurcu  
Fr 15.05.09 | 18-20 Uhr

### 006 Von Anfang an mit Spaß dabei

Anna Scharpf  
Do 18.06.09 | 9:30-11:00 Uhr

### 007 Essen (fast) wie die Großen

Erna Cyron-Guth  
Do 02.07.09 | 9:30-11:00 Uhr

### 008 HIPPY

Michaela Mayer und Tülay Süslü  
Fr 19.06.09 | 18-20 Uhr

### 009 Psychische Gesundheit bei Menschen mit Migrationshintergrund

Dr. Zehra Tumani  
Fr 26.06.09 | 18-20 Uhr

### 010 Psychische Gesundheit bei Menschen mit Migrationshintergrund

Dr. Zehra Tumani  
Fr 10.07.09 | 18-20 Uhr



## Bewegung

### 001 Beckenbodengymnastik

Karoline Fremerey  
Mo 16.3.-18.5.09 | 15:30-16:30 Uhr | **27 €**

### 002 Schwimmkurs

Fachfrauen des DLRG  
Mi 22.04.-08.07.09 | 18-20 Uhr | **30 €**

### 003 Sanftes Mobilitätstraining für Frauen

Pia Wochele  
Do 23.4.-16.7.09 | 10:15-11:30 Uhr | **30 €**

### 004 Konzentrationstraining für Mädchen

Inge Hoffmann  
Mo + Mi 20.04.-22.07.09 | 13:45-14:30 Uhr

### 005 Yoga

Gundula Menze  
Mi 18.03.-15.04.09 | 9-10 Uhr | **15 €**

### 006 Radfahrkurs

Sie'ste Frauen  
8 x in einem Monat | **24 €**



## Ernährung

### 007 Miteinander gesund kochen und essen

Sigrid Räkel-Rehner  
Fr 19.6.-17.7.09 | 10-14 Uhr | **15 €**

### 008 Gesund essen mit Freude

Rabia Akca  
Mi 29.04 | 13.05 | 27.05 | 10.06 | 24.06.09  
15-18 Uhr | **15 €**



\* Bitte die gewünschten Kurse und Vorträge ankreuzen