

PROGRAMM

krisenfest & lebensmutig



BILDUNG

SCHWERPUNKTTHEMA

Februar

Ein Vormittag für mich: mein individuelles Glückstraining

ONLINE
AM VORMITTAG

Mittwoch, 15.02., 10 bis 11.30 Uhr

Mit Dr. Susanne Kobel, Sportwissenschaftlerin und Dr. Olivia Wartha, Gesundheitswissenschaftlerin. Die Referentinnen arbeiten seit mehr als 10 Jahren im Bereich der Gesundheitsförderung an der Uni Ulm und schreiben Elternratgeber.

Glücklich und zufrieden zu sein, kann man erlernen! An diesem Vormittag werden zum einen aktuelle Studien der wissenschaftlichen Glücksforschung vorgestellt, zum anderen gibt es praktische Anleitungen und Übungen, um die Glücksmomente im Alltag finden, erkennen und wertschätzen zu lernen. **Anmeldung über fbs.**

Stillen – ein Schatz der Natur?!

Dienstag, 28.02., 19 bis 21 Uhr

Mit Dr. Christiane Lato, zertif. Stillberaterin IBCLC und Assistenzärztin in der Frauenklinik Ulm, vierfache Mutter.

Stillen, das ist nicht nur Nahrungsaufnahme. Stillen ist so viel mehr. Auch Liebe, Geborgenheit und Bindung, der erste Schritt zur Resilienz. Ein Abend rund um das Thema Stillen: warum Stillen, Still-Mythen, mögliche Probleme und Hilfen... auch zu den Themen Geburt, Wochenbett und Erstaussattung. Mit viel Zeit für Ihre Fragen. **Anmeldung bei Gunda Willfort.**

März

Drachenstark Selbstbehauptungs- & Resilienz-Training

Mit Jennifer Gorny, Coach und Trainerin.

Eltern-Kind-Workshop. Für Eltern und Kinder ab 5 Jahren bis Grundschulalter

ZUSÄTZLICHE TERMIN

Samstag, 04.03., 09 bis 12 Uhr

»Drachenstark« – mehr Harmonie im Familienalltag. Sie lernen als Familie Strategien kennen, die sofort motivieren, mit Konflikten anders umzugehen und reduzieren dadurch Stress.

Gefördert durch STÄRKE und dadurch kostenfrei.

Wo Liebe und Stärke zuhause sind – so stärken Familien ihre Resilienz

Montag, 20.03., 19.30 Uhr

Mit Romy Winter, Paar- und Familientherapeutin, Resilienztrainerin, Autorin von »Krisenfest – Das Resilienzbuch für Familien«.

Was versteht man eigentlich unter Resilienz? Und wie zeigt sich Resilienz im Familienalltag?

Lassen Sie sich gemütlich von zuhause aus in die Welt der Resilienz einführen. Sie lernen Resilienz-faktoren wie Akzeptanz, Optimismus und Lösungs-orientierung kennen und erhalten praktische Anregungen und Impulse zur Stärkung Ihrer Familie. **Anmeldung und Zugangsdaten bei Gunda Willfort.**



Nachklang

ONLINE
AM VORMITTAG

Mittwoch, 22.03., 10 bis 11 Uhr

Herzliche Einladung zu einer Stunde Online-Begegnung am Vormittag. Hier ist Zeit für Ihre Gedanken und Fragen zum Abend mit Romy Winter – Zeit zum Nachspüren... **Anmeldung und Zugangsdaten bei Gunda Willfort.**

April

Stadtteilbibliothek meets KiFaZ!

vom 27.03. bis 14.04.

Im Eingang des KiFaZ findet eine Ausstellung mit Büchern und Medien zum Thema Resilienz statt. Alles zum Ausleihen für zuhause!



Mai

Ich tue was, was Du nicht siehst!

Warum Mental Load zermürend und das Fair-Teilen von Familienaufgaben keine Nettigkeit, sondern Notwendigkeit ist.

Dienstag, 16.05., 19.30 Uhr

Mit Simone Gottwald-Blaser, Master-Pädagogin und päd. Fachberatung bei der Abt. Kindertagesbetreuung der Stadt Ulm.

Nicht endende To-do-Listen, ein sich ständig drehendes Gedankenkarussell und das bedrückende Gefühl, die Verantwortung für alles und alle auf den Schultern zu tragen: Diese Situation kennen viele Familienmanagerinnen. *Mental Load* ist der Fachbegriff dafür.

Lassen Sie uns darüber reden, was mit diesem Begriff gemeint ist, warum *Mental Load* ein echtes Frauenthema ist und wie wir mit der Fülle unserer Aufgaben umgehen können, ohne uns dabei selbst zu verlieren – zum Beispiel, indem wir sie fair-teilen.

Anmeldung bei Gunda Willfort.

Juli

Scheitern und Lachen mit den »Guten Clowns«



ELTERNCAFÉ
SUMMERSPECIAL

Mittwoch, 26.07., 15.30 bis 17 Uhr

Mit den »Gute Clowns e.V.«

www.guteclowns.de

Was hat ein Clown mit Resilienz zu schaffen?

Jaaa ... eine ganze Menge. Er gibt sich die Erlaubnis zu scheitern. Und wie das geht, zeigen uns die beiden Clowns Mimi und Lulu auf ihre ganz eigene Art und Weise.

Resilienz meine innere Stärke

Resilienz ist die Fähigkeit, Widerständen mit innerer Stärke zu begegnen. Mit unseren Angeboten in diesem Halbjahr wollen wir Sie dazu befähigen.

Und da das Leben gleichzeitig leicht und schwer, fröhlich und traurig sein kann, haben wir die ganze Bandbreite im Programm: vom aktuell viel diskutierten Begriff *Mental Load* bis zum Lachen über die »Guten Clowns«.

WIR FREUEN UNS,
WENN SIE DABEI SIND!

Alle Angebote der Themenreihe sind kostenfrei

FEBRUAR

12. Bewegung	10.00 bis 11.45 Uhr
15. Bildung	10.00 Uhr
15. Mein individuelles Glückstraining	ONLINE
28. Bildung	19.00 bis 21.00 Uhr
28. Stillen – ein Schatz der Natur?!	
28. Beratung	MIT TERMIN
28. Fragen zu Erziehung & Entwicklung	

MÄRZ

04. Bildung	09.00 bis 12.00 Uhr
04. Eltern-Kind-Workshop Drachenstark	
12. Bewegung	10.00 bis 11.45 Uhr
12. Wintersport	
20. Bildung	19.30 Uhr
20. Wo Liebe & Stärke zuhause sind	ONLINE
21. KIFAZ Schaffnerstraße 18/1	
21. Kess-erziehen	19.00 Uhr
22. Bildung	10.00 Uhr
22. Nachklang »Wo Liebe & Stärke...«	ONLINE
27. Bildung	bis 14.04.
27. Stadtteilbibliothek meets KiFaZ	AUSSTELLUNG
28. Beratung	MIT TERMIN
28. Fragen zu Erziehung & Entwicklung	
28. KIFAZ Schaffnerstraße 18/1	
28. Kess-erziehen	19.00 Uhr

APRIL

18. Arbeitskreis Familie	19.30 Uhr
18. Virtuelles Treffen	
18. KIFAZ Schaffnerstraße 18/1	
18. Kess-erziehen	19.00 Uhr
21. Bewegung	15.00 Uhr
21. Sport – Spiel – Spaß, »Trimm-dich«	OUTDOOR
25. Beratung	MIT TERMIN
25. Fragen zu Erziehung & Entwicklung	
25. KIFAZ Schaffnerstraße 18/1	
25. Kess-erziehen	19.00 Uhr
26. Begegnung	15.30 Uhr
26. Elterncafé: Café Inklusiv Quartiersplatz	

MAI

02. KIFAZ Schaffnerstraße 18/1	19.00 Uhr
02. Kess-erziehen	
05. Bewegung	15.00 Uhr
05. Auszeit für Mamas, »Trimm-dich«	OUTDOOR
16. Bildung	19.30 Uhr
16. Ich tue was, was Du nicht siehst!	
23. In der Stadt	19.00 Uhr
23. Medien in der frühen Kindheit	
30. Beratung	MIT TERMIN
30. Fragen zu Erziehung & Entwicklung	
31. Begegnung	15.30 Uhr
31. Elterncafé: Roter Spielplatz	OUTDOOR

JUNI

23. Begegnung	16.00 Uhr
23. Picknickdeckenflohmkt f. Kinder	OUTDOOR
27. Beratung	MIT TERMIN
27. Fragen zu Erziehung & Entwicklung	
28. Begegnung	15.30 Uhr
28. Elterncafé: Grüner Spielplatz	OUTDOOR

JULI

08. In Böfingen	12.00 Uhr
08. Böfingen in Bewegung	OUTDOOR
11. In der Stadt	19.00 Uhr
11. Erziehung, Werte & Gesinnung	
25. Beratung	MIT TERMIN
25. Fragen zu Erziehung & Entwicklung	
26. Begegnung	15.30 Uhr
26. Elterncafé »Gute Clowns e.V.«	OUTDOOR
	SUMMERSPECIAL



BERATUNG

Beratung zu Fragen der Erziehung & Entwicklung

mit Ingo Hogh, Psychologe und Ergotherapeut,
Psychologische Beratungsstelle der Diakonie Ulm.

Jeden letzten Dienstag im Monat, 14.30 bis 17.30 Uhr

Die Beratung findet in geschütztem Rahmen und unter Einhaltung der Schweigepflicht bei uns im Haus statt. Es können auch persönliche oder Paarthemen besprochen werden. Terminvereinbarung bei Gunda Willfort oder über die Kita.

Die nächsten Termine: 28.02., 28.03., 25.04., 30.05., 27.06., 25.07.

Hebammensprechstunde

NEUER ORT

Jeden Dienstag, 10 bis 12 Uhr

ACHTUNG! Neuer Ort: Jugendhaus Böfingen, Georg-Elser-Weg 3

Bei Fragen zu Schwangerschaft, Stillen, Ernährung und rund um das erste Lebensjahr. Die Sprechstunde mit Bärbel Henni, Hebamme, können Sie ohne Terminvereinbarung besuchen.

Logopädie

INTERN

Ein Angebot für Familien des Kinder- und Familienzentrums

Infos erhalten Sie bei Ramona Hascher, Kitaleitung.

BEGEGNUNG

Meet and Greet: Elterncafé on tour

Herzliche Einladung zum Elterncafé – unserem offenen Treffen für Kinder und Eltern im Freien. An unterschiedlichen Plätzen im Lettenwald mit Spiel- oder Kreativangeboten für die Kinder und Zeit für Kaffee, Austausch, Kennenlernen für Eltern und Großeltern... alle sind herzlich willkommen! Bärbel Henni ist als Hebamme dabei und beantwortet gerne Ihre Fragen.



OUTDOOR

Immer 15.30 bis 17.30 Uhr

Entfällt bei Regen, außer Café Inklusiv!

Mittwoch, 26.04. Café Inklusiv, Quartiersplatz Lettenwald, in Kooperation mit dem **Netzwerk BÖFI Böfingen Inklusiv**. Bei Regen findet das Café Inklusiv in den Räumen der Quartierssozialarbeit in der Ladenzeile, Haslacher Weg 63 statt.



Mittwoch, 31.05. Roter Spielplatz
»Schweinchenspielplatz«, Lettenwald

Mittwoch, 28.06. Grüner Spielplatz, Lettenwald

Mittwoch, 26.07. Summerspecial mit den »Gute Clowns e.V.«
im Garten des KiFaZ Erika-Schmid-Weg

Arbeitskreis Familie

Dienstag, 18.04., 19.30 bis 20.30 Uhr

Wir sind eine Gruppe engagierter Eltern aus Böfingen, die schon einiges bewegt hat! Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, mitzumachen.



Gemeinsam erreichen wir mehr! Die Gruppe entscheidet kurzfristig, ob das Treffen online oder in Präsenz stattfindet. **Infos & Anmeldung bei Nina Leinmüller, n.leinmueller@ulm.de oder Gunda Willfort, g.willfort@ulm.de**

Picknickdeckenflohmarkt für Kinder auf dem Quartiersplatz

Freitag, 23.06., 16 bis 18 Uhr

Entfällt bei Regen!

Jedes Kind, bzw. jede Familie kann auf einer Decke eigene Schätze zum Verkauf anbieten. **Infos und Anmeldung bei Nina Leinmüller, n.leinmueller@ulm.de oder Gunda Willfort, g.willfort@ulm.de**

Alle Angebote finden abhängig von der aktuellen Situation gemäß den gültigen Richtlinien für Familienbildung statt. Aktuelle Infos erhalten Sie im Internet oder bei der Koordinatorin Gunda Willfort. Gerne informieren wir Sie auch in einem Newsletter, Anmeldung unter g.willfort@ulm.de

BEWEGUNG

Wintersport

Sonntag, 12.02. und 12.03., 10 bis 11.45 Uhr

Sport am Sonntagmorgen für ein Elternteil und ein Kind ab 3 Jahren in der VfL Ulm-Sporthalle Böfingen, Georg-Elser-Weg 1. Mit Hannah Flohr, Sportlehrerin und Kitamutter. **Anmeldung bei Gunda Willfort und am Eingang.**

Böfingen hat einen neuen Trimm-Dich-Pfad Gemeinsam fit und stark – wir sind dabei!

Sport – Spiel – Spaß am Trimm-Dich-Pfad
Für ein Elternteil und ein Kind zwischen 4 und 6 Jahren

Freitag, 21.04., 15 bis 17 Uhr

Auszeit für Mamas

Stressabbau am Trimm-Dich-Pfad – entspannt ins Wochenende!

Freitag, 05.05., 15 bis 17 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz Böfinger Halde. **Mitbringen:** Sportkleidung. Mit Barbara Dangel, Erzieherin und Trainerin. **Anmeldung bei Gunda Willfort.**

IN DER STADT

VORTRAGSREIHE

Veranstalter ist die Abt. KITA der Stadt Ulm, Studio der Sparkasse Ulm, Hans- und Sophie-Scholl-Platz 2. Ohne Anmeldung.

Medien in der frühen Kindheit

Dienstag, 23.05., 19 bis 21 Uhr

Mit Nadine Kloos, Medienpädagogin, München. Kinderalltag ohne Medien ist kaum mehr vorstellbar. Die Entwicklung der Touchpad-Technologie macht mobile Medien auch schon für die Jüngsten attraktiv. Hier stellen sich neue Herausforderungen für Eltern und päd. Fachkräfte.

Erziehung, Werte und Gesinnung: Warum die Kindheit »politisch« ist

Dienstag, 11.07., 19 bis 21 Uhr

Mit Dr. Herbert Renz-Polster, Kinderarzt, Wissenschaftler, Fachbuchautor, Vogt. Dr. Renz-Polster prägt seit Jahren die Erziehungsdebatte in Deutschland. In seinen Publikationen geht es um die Frage, wie wir mit unseren Kindern in der Familie leben wollen, aber auch, welche Visionen wir für unser Zusammenleben als Gesellschaft haben.

»Kess-erziehen«

Eine praktische Erziehungshilfe für Mütter und Väter – als Paar oder einzeln, alleinerziehend bzw. in Patchworkfamilien – mit Kindern im Alter von 2 bis 12 Jahren.

5x dienstags, 19.30 bis 22.00 Uhr

Mit Bärbel Arnold, Erzieherin und Kess-Referentin. Kurs Nr. KE2302. **Anmeldung über keb.**

TN-Beitrag: 70 €, Paar 90 €, Gutscheine für Elternbildung der Stadt Ulm können eingelöst werden. Der Kurs ist förderfähig im Rahmen von STÄRKE und daher auf Anfrage kostenfrei.

Termine: 21.3., 28.3., 18.4., 25.4. und 2.5.

KIFAZ
SCHAFFNER
STRASSE 18/1

IN BÖFINGEN

Böfingen in Bewegung

Samstag 08.07., 12 bis 17 Uhr

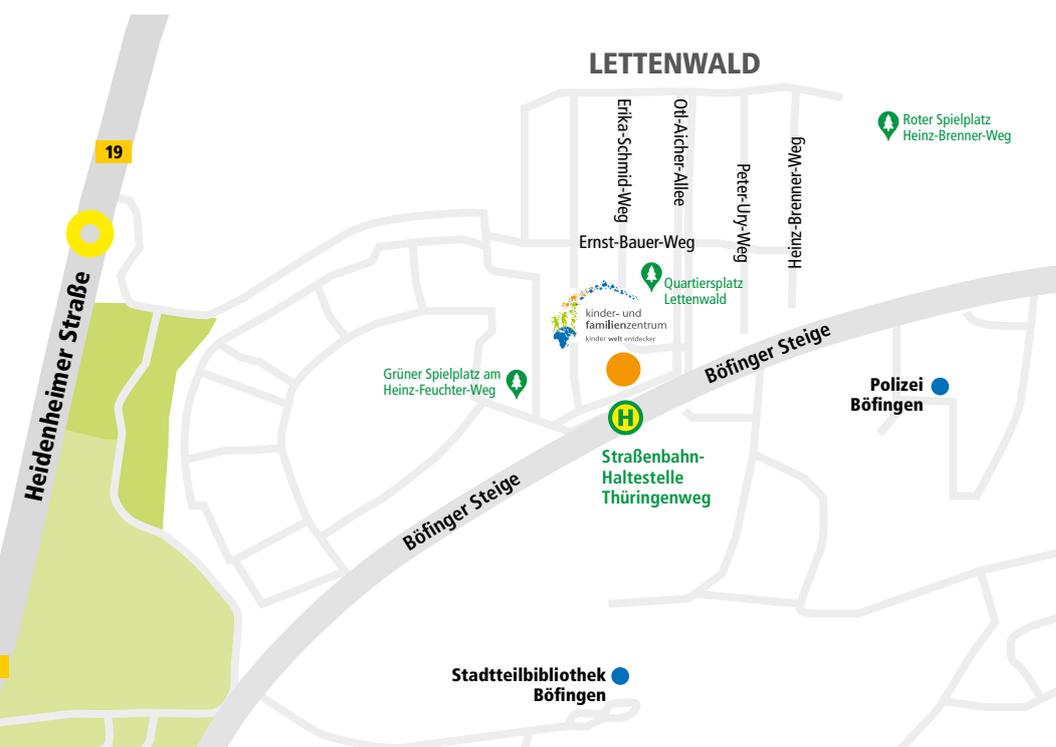
Der beliebte Familienaktionstag neben dem Jugendhaus & auf dem Gelände des VfL Ulm.

Willkommen

im Kinder- und Familienzentrum Erika-Schmid-Weg 3, 89075 Ulm-Böfingen

Wir sind ein Kinder- und Familienzentrum (KiFaZ) im Neubaugebiet Lettenwald in Böfingen. Wir schaffen Raum für Begegnung: zwischen Eltern und Kindern, zwischen neu hinzugezogenen und alteingesessenen Familien, zwischen Eltern und Fachkräften, zwischen den Generationen... Unser Haus ist eine Anlaufstelle für Eltern mit Beratungs- und Bildungsangeboten vor Ort. Eltern können sich aktiv beteiligen und mitgestalten. Unsere Angebote sind offen für alle Familien aus Ulm, insbesondere für Familien aus Böfingen und den Ortschaften Jungingen, Lehr und Mähringen.

Wir freuen uns auf Sie!



Aktuelle Angebote, Termine und Infos erfahren Sie bei

Gunda Willfort, Koordinatorin
Tel.: 0731 20641955
E-Mail: g.willfort@ulm.de

unter www.ulm.de
»Startseite Leben in Ulm »Kinder, Jugend, Familie
»Angebote und Hilfen für Familien
»Kinder- und Familienzentren (KiFaZ)

www.ulm-boefingen.de,
im **böfinger bürger blättele** sowie in den Mitteilungsblättern von Jungingen, Lehr und Mähringen.

Ansprechpartnerin für die Kita
Ramona Hascher, Leitung
Tel.: 0731 2607066
E-Mail: r.hascher@ulm.de

INFOS UND ANMELDUNG

Kinder- und Familienzentrum Erika-Schmid-Weg
Erika-Schmid-Weg 3, 89075 Ulm-Böfingen
Gunda Willfort, Koordinatorin
Tel.: 0731 20641955, g.willfort@ulm.de

fbs Familien-Bildungsstätte Ulm e.V.
Tel.: 0731 96286-0, anmeldung@fbs.ulm.de
www.fbs.ulm.de

keb Katholische Erwachsenenbildung Ulm-Alb-Donau e.V.
Olgastraße 137, 89073 Ulm
Tel.: 0731 9206020, keb.ulm@drs.de
www.keb-ulm.de

Wir sind Teil des **Ulmer Netzwerks** – einem Netzwerk zur Elternbildung. Beim Besuch unserer Themenabende, Kurse und offenen Treffs erhalten Sie einen Stempel in Ihrer Nestcard.
Informationen unter www.nestwerk.ulm.de

