

Sie'ste
Mädchen- & Frauenladen



... mitten in der Ulmer Weststadt

Rukiye Kaplan

Sigrid Räkel-Rehner

Vorstandsfrauen

Mädchen- und Frauenladen Sie'ste

Trägerverein

Frauenetz West e. V.

Moltkestr. 72

89077 Ulm

www.frauenetz-west-ulm.de

Rukiye Kaplan
Sigrid Räkel-Rehner

Frauenetz West e. V.
Moltkestr. 72, 89077 Ulm



regelmäßige Angebote:

- Hausaufgabenbetreuung für Grundschülerinnen
- Deutschkurse für Frauen
- Frauenfrühstück
- internationales Frauencafé
- Kreativ AG
- Mädchencafé
- Beratungs- & Bewerbungstraining



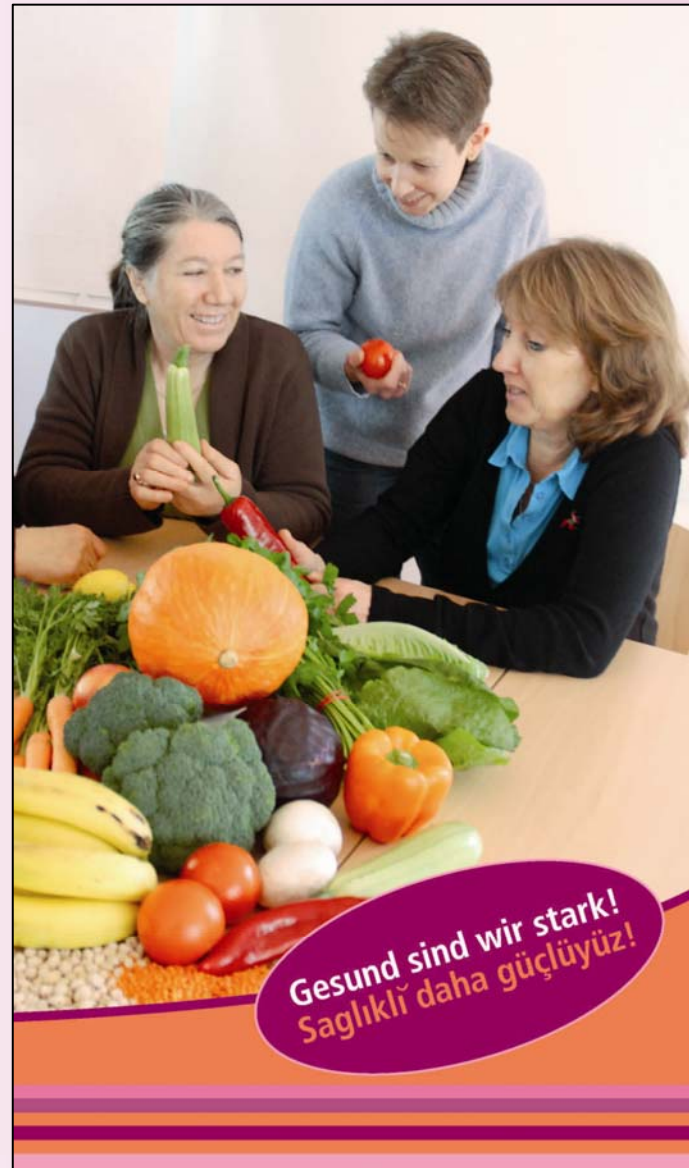
Vernetzungen

- **Türkisch - Deutsche Frauenfreundschaftsgruppe**
- ***Arbeitsgemeinschaft für Jugendhilfe und soziale Arbeit im Ulmer Westen e. V. (30 Organisationen, davon 6 Migrantenorganisationen)***
 - **Frauenbüro Stadt Ulm**
 - **Frauenforum Ulm**
 - **8. März**
 - **AK Mädchenarbeit**
 - **Kontaktstelle Migration Stadt Ulm**
 - **IG Kinder- und Jugendliche**
 - **Universität Ulm (ZAWIW)**



Gesundheitsförderung

für benachteiligte
Menschen im Stadtteil
Projekt im Rahmen des
Modellvorhaben „soziale
Stadt Ulm-Weststadt“
2008 - 2010



Rukiye Kaplan
Sigrid Räkel-Rehner

Frauennetz West e. V.
Moltkestr. 72, 89077 Ulm



Rukiye Kaplan
Sigrid Räkel-Rehner

Frauenetz West e. V.
Moltkestr. 72, 89077 Ulm



Zielgruppe

- Frauen und Mädchen
 - überwiegend mit Migrationshintergrund
 - alle Altersgruppen



- **Themen**
- **Öffentlichkeitsarbeit**
- **Weitere Vernetzung**
- **Orte der Veranstaltungen**
- **Nachhaltigkeit**

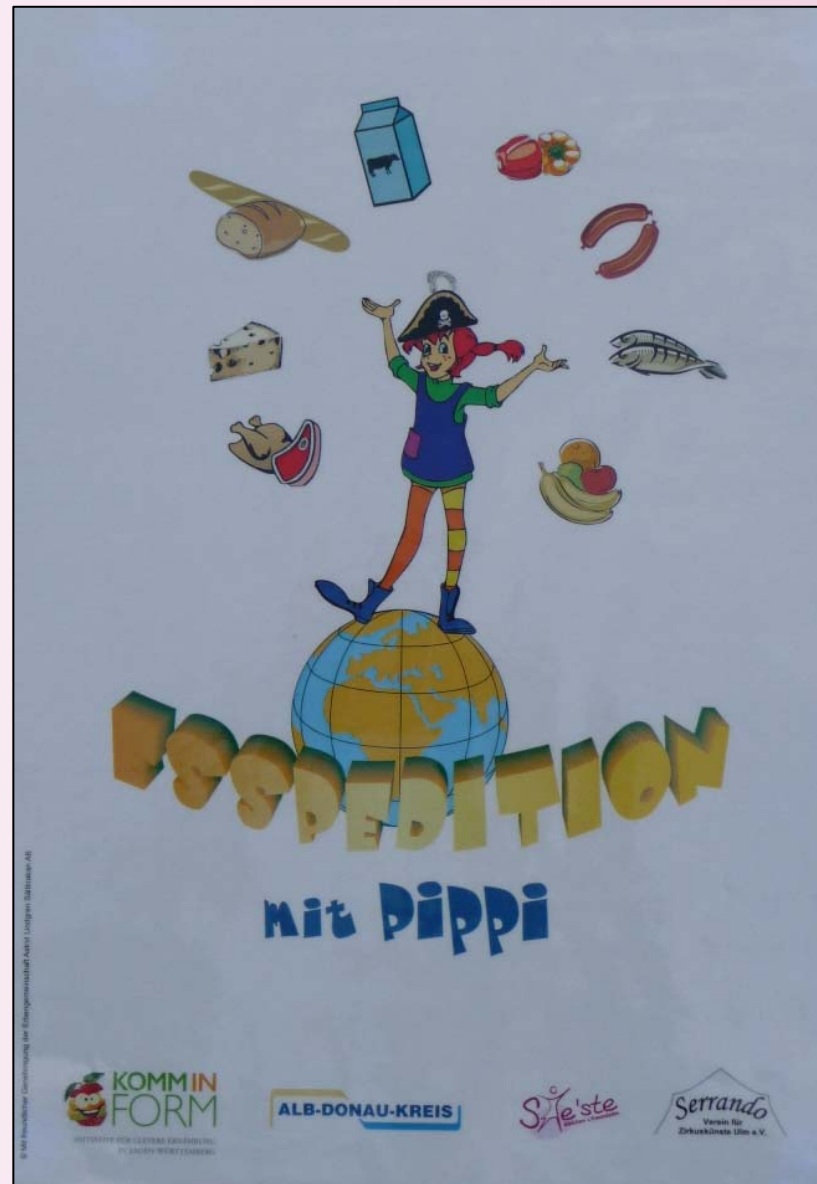


Ernährung

- Gesund essen und trinken
- Milchschnitte, Knoppers, Capri Sonne...
- miteinander gesund Kochen
- „Komm in Form“ Projekt

2010 - 2011
Komm in Form
Projekt:

„Ernährung
und Bewegung“





Rukiye Kaplan
Sigrid Räkel-Rehner

Frauenetz West e. V.
Moltkestr. 72, 89077 Ulm



Rukiye Kaplan
Sigrid Räkel-Rehner

Frauenetz West e. V.
Moltkestr. 72, 89077 Ulm

Bewegung (1)

- Schwimmkurse
- Radfahrkurse
- Mobilitätstraining, Beckenbogen- und Rückengymnastik, Nordic Walking, autogenes Training, Pilates
- Yoga, Kegeln



Rukiye Kaplan
Sigrid Räkel-Rehner

Frauenetz West e. V.
Moltkestr. 72, 89077 Ulm



Rukiye Kaplan
Sigrid Räkel-Rehner

Frauennetz West e. V.
Moltkestr. 72, 89077 Ulm



Bewegung (2)

- Mädchenfußball
- Schnuppermitgliedschaft im Sportverein



Rukiye Kaplan
Sigrid Räkel-Rehner

Frauennetz West e. V.
Moltkestr. 72, 89077 Ulm

„klassische“ Gesundheitsaufklärung

- **gesunde Zähne – kein Problem**
- **Hormone – Wechseljahre – Verhütung**
- **Mein Kind im Krankenhaus**
- **Schwangerschaftsberatungsstelle**
- **Ärzte – „Götter in Weiß“**
- **Deutschkurs – Integrationskurs**
- **Mammographie - Screening**



Rukiye Kaplan
Sigrid Räkel-Rehner

Frauenetz West e. V.
Moltkestr. 72, 89077 Ulm



Rukiye Kaplan
Sigrid Räkel-Rehner

Frauennetz West e. V.
Moltkestr. 72, 89077 Ulm



Psychosoziale Gesundheit

- Wege zum psychischen Wohlbefinden
in der Familie
- Wie Erziehung (wieder) Freude macht
- Unruhige Kinder fordern Elternhaus und
Schule heraus!
- Mein Kind kommt in die Schule
- Immer das Theater (mit dem Schlafen)
am Abend



Rukiye Kaplan
Sigrid Räkel-Rehner

Frauenetz West e. V.
Moltkestr. 72, 89077 Ulm





Rukiye Kaplan
Sigrid Räkel-Rehner

Frauennetz West e. V.
Moltkestr. 72, 89077 Ulm



weitere Vernetzung und Orte der Veranstaltungen

- **Mädchen- und Frauenladen Sie'ste**
- **Weststadthaus**
- **AWO Ulm**
- **DiTib**
- **zwei kath. Kindergärten**
- **Sportverein ESC Ulm**
- **DLRG**
- **Gesundheitsamt Alb-Donau-Kreis**
- **Schulen im Stadtteil**
- **Dichterviertel - Treff**
- **vh Ulm**



Öffentlichkeitsarbeit

- **Flyer - Halbjahresprogramm**
- **jede Veranstaltung wird extra beworben mit Flyer und Plakaten mit direkter Ansprache der Personen in den Institutionen im Stadtteil**
- **direkte Ansprache der Stadtteilbewohner/innen**
- **Verteilung an die vernetzten Institutionen im weiteren Stadtgebiet per Flyer und Internet**
- **deutsche und türkische Presse**

Gesundheitsförderung | Weststadt

Programm von Januar bis Juli 2010

009 Ausstellungsbesuch „Achtung Familie“

Verschiedene Familienmodelle, wie interkulturelle, türkische Großfamilien, Kinderdorffamilien werden vorgestellt und interaktiv erforscht.

Gabriele Welke | Wissenschaftliche Mitarbeiterin des Edwin Scharff Museum
Mi 28.04.10 | 15:30 – 17 Uhr | **2 €**
Treffpunkt Sie'ste 14:30 Uhr
Kindermuseum im Edwin Scharff Museum | Neu-Ulm, Petrusplatz 4

010 Richtig reklamieren – meine Rechte als Verbraucherin

Die wichtigsten Verbraucherrechte werden anhand aktueller Beispiele erläutert. Außerdem wird über aktuelle Abzock-Fallen bei Telefon und Internet informiert.
Karin Thomas-Martin

Beraterin bei der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V. Ulm
Fr 07.05.10 | 18 – 20 Uhr

011 Gesunde Zähne – kein Problem!

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

Dr. Sabine Henrich

Jugendzahnärztin im Gesundheitsamt
Das Team der Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege Ulm
Di 08.06.10 | 15:30 – 17 Uhr
Intern. Café, Weststadthaus

012 Unruhige Kinder fordern Elternhaus und Schule heraus!

Woran erkenne ich, dass mein Kind ein Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS) hat? Was sind die typischen Symptome? Was können Eltern für Kinder mit dieser Störung tun?

Dr. Nurcan Incekara

Kinderärztin | Ulm
Mo 21.06.10 | 14 – 16 Uhr
Kath. Kindergarten Heilig Geist Neunkirchenweg 65

013 Wege zum psychischen Wohlbefinden in der Familie. Saglikli aile hayatinin yollari.

Dr. Zehra Tumani | Fachärztin für Psychiatrie, Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie III | Ulm
Fr 02.07.10 | 18 – 20 Uhr
Weststadthaus

Die Vorträge sind kostenlos.

Nach jedem Angebot legen wir Wert auf gegenseitigen Austausch. Wenn nicht anders ausgewiesen, dann finden die Veranstaltungen im Sie'ste statt.



Bewegung

014 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

Mi 13.01. – 24.03.10 | 2 Kurse | 10 mal
18 – 19 und 19 – 20 Uhr | **30 €**

Bitte mitbringen:

Schwimmkleidung, Mut und eine Freundin

Schwimmhalle der Jörg-Syrlin-Schule | Märchenweg 15

015 Rückenschulung

Wir wollen unsere Kraft aufbauen, die Muskeln dehnen, aber auch Wissen erwerben und unser Körperwohlgefühl steigern.

Ruth Saur | DTB Kursleiterin

Do 14.01. – 25.03.10 | 10 mal
9 – 10 Uhr | **30 €**

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Liegedecke, Kissen, Mut und eine Freundin

Gesundheitsförderung | Weststadt

Programm von Januar bis Juli 2010

016 Nordic Walking – Sportart für jedes Alter

Wir walken in lockerer Atmosphäre an der frischen Luft.

Ruth Saur

DTB-Kursleiterin Nordic Walking
Mi 14.04. – 30.06.10 | 10 mal
17 – 18 Uhr | **20 €**

017 Kegeln zum Kennenlernen

Lust zum Kegeln mit anderen Frauen? Unter professioneller Anleitung erlernen wir in geselliger Runde das Kegeln.

Birgit Frei | Damensportwartin in Kooperation mit dem ESC Ulm e.V.
Mi 14.04. | 21.04. | 28.04. | 05.05. | 12.05. | 19.05.10 Jeder Termin ist möglich ab 19:30 Uhr
ESC-Ulm e.V. | Einsteinstraße 48

018 Radfahrkurs

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

Sie'ste Frauen

Mo und Di | 14.30 – 16 Uhr
03. + 04.05.10 | 10 + 11.05.10 | 17 + 18.05.10 | 07. + 08.06.10 | 8 mal | **30 €**



Ernährung

019 Gesund essen und trinken!

Wie genießen wir die Lebensmittelvielfalt der internationalen Küche? Tipps für eine gesunde ausgewogene Ernährung für die ganze Familie.

Rabia Akka | Diätassistentin

So. 06.06.10 | 14 – 16 Uhr
DiTib e.V. | Herrlingerstraße 68

020 Milchschnitte, Knoppers, Capri Sonne...

Wie ernähre ich mein Kind gesund, ohne dass es ganz auf Süßes und Snacks verzichten muss.

Sigrid Räkel-Rehner

Ernährungsmedizinische Beraterin
Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Ulm
Di 2.03.10 – 11:30 Uhr
AWO, Schillerstraße 28/3

021 Milchschnitte, Knoppers, Capri Sonne...

Wie ernähre ich mein Kind gesund, ohne dass es ganz auf Süßes und Snacks verzichten muss.

Sigrid Räkel-Rehner

Ernährungsmedizinische Beraterin
Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Ulm
Di 20. + Mi 21.04.10 | 14.30 – 16 Uhr

Weitere Angebote

022 PowerGirls

– Übergewicht ein Thema?

Wir treffen uns einmal in der Woche und lassen es uns gut gehen.

Gemeinsam entscheiden wir, worauf wir Lust haben. Kommt doch einfach vorbei und bringt Eure Freundin mit. Ab 13 Jahre

Ellen Meckler-Schweizer

Sigrid Räkel-Rehner

Mi 17.30 – 19:30 Uhr | ab 13.01.10

023 Konzentrationstraining für Mädchen

Mit speziellen Übungen erlernen wir bessere Konzentration für Hausaufgaben und Schule.

Inge Hoffmann | Diplom Pädagogin

Mo 18.01. bis 29.03.10 | 16 – 17 Uhr
10 mal | **25 €**



**005 Wie Erziehung (wieder)
Freude macht.**

Eltern wollen alles richtig machen und nur das Beste für ihre Kinder. Wie das gelingen kann, soll Thema an diesem Abend sein.

Frau Reisinger Dipl. Psychologin
Psychologische Beratungsstelle Caritas | Ulm
Fr 6.11.2009 | 18:00 – 20:00 Uhr

Nach dem Vortrag besteht für Eltern die Möglichkeit, drei weitere Termine zu Problemen zum Erziehungsalltag wahrzunehmen.

**006 Unruhige Kinder fordern
Elternhaus und Schule
heraus!**

Woran erkenne ich, dass mein Kind ein Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom (ADHS) hat? Was sind die typischen Symptome? Was können Eltern für Kinder mit dieser Störung tun?

In Kooperation mit dem Weststadthaus
Dr. Nurcan Incekara
Kinderärztin | Ulm
Di 10.11.09 | 15.30 – 17.00

Mit Kinderbetreuung.
Internationales Café



Sie'ste
Mädchen- & Frauenladen
Moltkestraße 72 | 89077 Ulm
Telefon 0731 · 335 34
www.sieste.de

Rukiye Kaplan
Sigrid Räkel-Rehner

Frauennetz West e. V.
Moltkestr. 72, 89077 Ulm



1. Wie erreicht das Projekt diejenigen, die durch allgemeine Angebote zur Gesundheitsförderung nicht erreicht werden?



- interkulturelle Besetzung des Planungsteams
- bedarfsorientierte Angebote durch den jahrelangen Austausch mit den Besucherinnen
- geeignete Räumlichkeiten
- vernetzte Arbeit im Stadtteil
- gewünschten Themen werden in die regelmäßigen Treffen der Kooperationspartner hinein getragen
- flexible Angebotszeiten



2. Wie ist das Projekt im Stadtteil verankert?



3. Was trägt das Projekt dazu bei, neben individueller Gesundheitsförderung auch die Lebensumstände der Teilnehmenden zu verbessern?



Die niederschweligen Angebote führen zu:

- Stärkung der Persönlichkeit
- Verbesserung der Erziehungskompetenz
- Stärkung der psychosozialen Kompetenz
- Erleichterung des Zugangs zu sozialen Aktivitäten
- Erhöhung der Mobilität

Referenten/innen mit Migrationshintergrund haben Vorbildfunktion, können zweisprachig referieren und erhalten Anerkennung in ihrer Kompetenz.

Ste'nte
Mädchen- & Frauenladen



... mitten in der Ulmer Weststadt

Rukiye Kaplan
Sigrid Räkel-Rehner



Frauenetz West e. V.
Moltkestr. 72, 89077 Ulm