

# PROGRAMM

krisenfest & lebensmutig



Alle Angebote der Themenreihe sind kostenfrei

## Bindung – der Anfang...

Dienstag, 04.10., 19.30 Uhr\*

Mit Gertrud Menz, Elternberaterin frühe Kindheit. Bindung ist die Grundvoraussetzung für die seelische, geistige und körperliche Entwicklung von Kindern und stellt die wichtigste Lebensgrundlage dar.

**Was ist Bindung?**  
**Was versteht man unter einer sicheren und unsicheren Bindung?**  
**Wie können Eltern dieses Band nähren?**

Ein Abend mit interessanten Informationen aus der Bindungstheorie. **Anmeldung über fbs.**

\*An diesem Abend ist das Tragen einer FFP2-Maske erforderlich.

## Stillen – ein Schatz der Natur?!

Donnerstag, 20.10., 19 bis 21 Uhr

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

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.**

## Rituale – für eine enge, liebevolle Eltern-Kind-Beziehung

**ONLINE**  
**AM VORMITTAG**

Mittwoch, 16.11., 10 bis 11.30 Uhr

Mit Dr. Olivia Wartha, Medienpädagogin und Dr. Susanne Kobel, Sportwissenschaftlerin.

Mit regelmäßigen gemeinsamen Erlebnissen und bunten Ritualen im Familienalltag schaffen Sie eine enge Beziehung zu Ihren Kindern, die bis ins Erwachsenenalter bestehen bleibt.

An diesem Vormittag stellen die Referentinnen die besten Ideen hierfür, aber auch hilfreiche Rituale für stressige Situationen im Eltern-Kind-Alltag vor. **Anmeldung über fbs.**

## Sprache – Kinder durch eine achtsame Kommunikation stärken

**ONLINE**

Montag, 21.11., 19.30 Uhr

Mit Melanie Vita, Sozialpädagogin und Lerntherapeutin.

Über Sprache lassen sich starke Emotionen und Stress regulieren. Begleiten wir Kinder achtsam und mit einer auf die Entwicklung abgestimmten Sprache, können wir innere Stärke aufbauen und einen guten Umgang mit Herausforderungen ermöglichen. **Anmeldung über fbs.**

## BILDUNG SCHWERPUNKTTHEMA

# Resilienz MEINE INNERE STÄRKE

**Familien stehen vor vielen Herausforderungen:** nicht nur die großen Krisen der Welt, sondern gerade auch die kleinen alltäglichen in der Familie zehren an den Kräften.

*Wie kann man solche Situationen positiv meistern? Wie Kindern das nötige Selbstvertrauen vermitteln?*  
**Krisenfest & zugleich lebensmutig ...**

Häufig liest man in diesem Zusammenhang von Resilienz: der Fähigkeit, Widerständen mit innerer Stärke zu begegnen.

Wir wollen in diesem Kitajahr Kindern und Eltern solche stärkenden Erfahrungen ermöglichen: ganz praktisch durch gemeinsame Workshops und Sportangebote und auch durch Vorträge – online und in Präsenz.

**Herzliche Einladung, dabei zu sein!**

## Drachenstark

### Selbstbehauptungs- & Resilienz-Training

Mit Jennifer Gorny, Coach und Trainerin.  
*Gemeinsam für mehr Sicherheit sorgen: Ein Training, damit Kinder ihren wertvollsten Schatz – sich selbst – schützen lernen. Nach dem Konzept von »Stark auch ohne Muckis«. Die Kinder lernen spielerisch, ohne Gewalt und Provokationen mit Konflikten selbstsicher umzugehen.*

Training »Drachenstark« für Vorschul-  
kinder des KiFaZ Erika-Schmid-Weg.

**INTERN**

Montag, ab 10.10., 9.30 bis 10.30 Uhr

**4x**

Weitere Termine: 17.10., 24.10., 07.11.

### Abschlussrunde mit Eltern

Montag, 07.11., 15.30 bis 16 Uhr

Elterninformation zum Training »Drachenstark«

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

Samstag, 22.10., 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.

Mit Anmeldung bei Gunda Willfort.

## Kess-erziehen:

### Von Anfang an

Der Elternkurs stärkt die Eltern-Kind-Beziehung und unterstützt Mütter und Väter von Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren – auch werdende Eltern sind herzlich eingeladen!

dienstags ab 18.10., 19 bis 21.30 Uhr

**5x**

Mit Bärbel Arnold, Erzieherin und Kess-Referentin. Der Kurs ist für (werdende) Eltern aus Baden-Württemberg kostenfrei.

Weitere Termine: 25.10., 8. + 15. + 29.11.

Anmeldung über keb.

## SEPTEMBER

14. Beratung »Raum & Zeit« 9.00 bis 11.00 Uhr

28. Begegnung Elterncafé: Roter Spielplatz 15.30 Uhr **OUTDOOR**

## OKTOBER

04. Bildung Bindung – der Anfang... 19.30 Uhr **FFP2-MASKE**

07. Bewegung Auszeit für Mama, »Trimm-dich« 15.00 Uhr

10. Bildung Training Drachenstark Vorschule 9.30 Uhr **INTERN**

12. Beratung »Raum & Zeit« 9.00 bis 11.00 Uhr

14. Bewegung Sport – Spiel – Spaß, »Trimm-dich« 15.00 Uhr

15. KIFAZ Schaffnerstraße 18/1 »Oh, Trotz lass nach!« 9.00 Uhr

17. Bildung Training Drachenstark Vorschule 9.30 Uhr **INTERN**

18. Bildung Kess-erziehen – von Anfang an 19.00 Uhr

19. KIFAZ Schaffnerstraße 18/1 Emotionen & Gefühlen Raum & Zeit geben 19.30 Uhr

## OKTOBER

20. Bildung Stillen – ein Schatz der Natur?! 19.00 Uhr

22. Bildung Eltern-Kind-Workshop Drachenstark 9.00 Uhr

24. Bildung Training Drachenstark Vorschule 9.30 Uhr **INTERN**

25. Bildung Kess-erziehen – von Anfang an 19.00 Uhr

25. Arbeitskreis Familie Virtuelles Treffen 19.30 Uhr **ONLINE**

26. Begegnung Elterncafé: Grüner Spielplatz 15.30 Uhr **OUTDOOR**

## NOVEMBER

07. Bildung Training Drachenstark Vorschule 9.30 Uhr **INTERN**

07. Bildung Training Drachenstark Abschluss 15.30 Uhr **INTERN**

08. Bildung Kess-erziehen – von Anfang an 19.00 Uhr

09. Beratung »Raum & Zeit« 9.00 bis 11.00 Uhr

15. Bildung Kess-erziehen – von Anfang an 19.00 Uhr

## NOVEMBER

15. In der Stadt Mehr Sprache im pädagogischen Alltag 19.00 Uhr

16. Bildung Rituale – für eine (...) liebevolle Beziehung 10.00 Uhr **ONLINE**

17. KIFAZ Schaffnerstraße 18/1 Mut tut gut 19.30 Uhr

21. Bildung Sprache – Kinder (...) stärken 19.30 Uhr **ONLINE**

28. Begegnung Elterncafé: in der Stadteilbibliothek 15.30 Uhr **INDOOR**

29. Bildung Kess-erziehen – von Anfang an 19.00 Uhr

## DEZEMBER

14. Beratung »Raum & Zeit« 9.00 bis 11.00 Uhr

19. Theater Märchentheater für Kinder ab 3 Jahren 16.30 Uhr **INTERN**

## JANUAR 2023

18. Save The Date Paabend: Damit die Liebe bleibt 19.00 Uhr



## BERATUNG

### Hebammensprechstunde

Infos und aktuelle Sprechzeiten finden Sie hier:

<https://www.ulm.de>

» leben-in-ulm » kinder-,jugend-,familie

» angebote-und-hilfe-für-familien » frühe-hilfen-für-kinder-unter-3



### Logopädie

Ein Angebot für Familien des Kinder- und Familienzentrums

Infos erhalten Sie bei Ramona Hascher oder Gunda Willfort.

INTERN

### »Raum und Zeit«

Wir nehmen uns Zeit für Ihre Anliegen

jeden zweiten Mittwoch im Monat, 9 bis 11 Uhr

Kommen Sie vorbei oder rufen Sie an, wenn Sie gerne mit uns sprechen möchten, Informationen oder Unterstützung brauchen, Ideen umsetzen wollen... Mit Gunda Willfort, Tel. 0731 20641955.

Die nächsten Termine: 14.09., 12.10., 09.11., 14.12.

## BEGEGNUNG

### Meet and Greet: Elterncafé on tour

Herzliche Einladung zum Elterncafé auf den Spielplätzen im Lettenwald und in der Stadtbibliothek Böfingen!

15.30 bis 17 Uhr

#### OUTDOOR

Entfällt bei Regen!

Mittwoch, 28.09. **Roter Spielplatz**  
»Schweinchenspielplatz«  
Lettenwald

Mittwoch, 26.10. **Grüner Spielplatz**  
Lettenwald

Montag, 28.11. **in der Stadtbibliothek**

In Kooperation mit Marlene Klein, Bibliothekarin. Vorlesen für die kleinen und größeren Kinder, Kreativangebot, Zeit zum Reden und Kaffee trinken für Eltern, die Angebote der Bibliothek kennenlernen und in die Welt der Bücher eintauchen.



guter Draht Eisel

#### INDOOR



## BEWEGUNG

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

#### Auszeit für Mamas:

Stressabbau am Trimm-Dich-Pfad – entspannt ins Wochenende

Freitag, 07.10., 15 bis 17 Uhr

#### Sport – Spiel – Spaß am Trimm-Dich-Pfad

Für ein Elternteil und ein Kind zwischen 4 und 6 Jahren

Freitag, 14.10., 15 bis 17 Uhr

Beide Angebote mit Barbara Dangel, Erzieherin und Trainerin.

**Treffpunkt jeweils:** Wanderparkplatz Böfinger Halde. **Mitbringen:** Sportkleidung.

**Anmeldung bei Gunda Willfort.**

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](mailto:g.willfort@ulm.de)**

## THEATER

### Märchentheater

für Kinder ab 3 Jahren, Eltern und Großeltern.

INTERN

Montag, 19.12., 16.30 Uhr

In der Adventszeit einmal in die Märchenwelt eintauchen. Mit Bettina Maigler, Theater Märchenwind, [www.theater-maerchenwind.de](http://www.theater-maerchenwind.de). **Anmeldung bei Gunda Willfort und am Eingang.**

## ARBEITSKREIS FAMILIE

### Virtuelles Treffen

ONLINE

Dienstag, 25.10., 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!

**Infos, Anmeldung und Zugangsdaten:**

Nina Leinmüller, [n.leinmueller@ulm.de](mailto:n.leinmueller@ulm.de) oder Gunda Willfort, [g.willfort@ulm.de](mailto:g.willfort@ulm.de)

## IN DER STADT

VORTRAGSREIHE

### Mehr Sprache im pädagogischen Alltag: Mehrsprachigkeit als Ressource leben!

Dienstag, 15.11., 19 bis 21 Uhr

Mit Anna Dintsioudi, Dipl.-Psychologin. Der Vortrag beleuchtet und entkräftet Mythen rund um die Mehrsprachigkeit und zeigt Ressourcen von Mehrsprachigkeit im Alltag auf.

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

### Eltern-Frühstücks-Café

»Oh, Trotz lass nach!«

Samstag, 15.10., 9 bis 11 Uhr

Mit Gertrud Menz, Elternberaterin frühe Kindheit.

KIFAZ  
SCHAFFNER  
STRASSE 18/1

### Emotionen und Gefühlen täglich Raum und Zeit geben: Kindern stärkende Erfahrungen ermöglichen

Mittwoch, 19.10., 19.30 bis 21 Uhr

Mit Dr. Beate Williams, Erziehungswissenschaftlerin und Familientherapeutin.

### Mut tut gut: Ermutigung für Kinder und Erwachsene in Coronazeiten.

Donnerstag, 17.11., 19.30 bis 22 Uhr

Mit Petra Baumgärtner-Mader, Erzieherin und Kess-Referentin.

**Infos und Anmeldung bei Karin Glaßer-Dumler,**  
[k.glasser-dumler@ulm.de](mailto:k.glasser-dumler@ulm.de), Tel. 0731 161-8197

### Paarabend: Damit die Liebe bleibt. Wie kann Partnerschaft gelingen?

Save The Date

Mittwoch, 18.01.23, 19 bis 20.30 Uhr

Mit Silvia Armbruster, Paar- und Familientherapeutin, psychol. Beratungsstelle der Caritas Ulm. Beginnen Sie das Jahr 2023 mit einem Abend zum Nachdenken und Genießen. Eingeladen sind Paare und Einzelpersonen, 7 € pro Person. **Anmeldung über keb.**

# 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 Ortsschaften Jungingen, Lehr und Mähringen.

Wir freuen uns auf Sie!



Kindertagesbetreuung  
in Ulm

ulm

**Aktuelle Angebote, Termine und Infos erfahren Sie bei**

**Gunda Willfort, Koordinatorin**

Tel.: 0731 20641955

E-Mail: [g.willfort@ulm.de](mailto:g.willfort@ulm.de)

**unter [www.ulm.de](http://www.ulm.de)**

»Startseite Leben in Ulm »Kinder, Jugend, Familie

»Angebote und Hilfen für Familien

»Kinder- und Familienzentren (KiFaZ)

**[www.ulm-boefingen.de](http://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 2607043

E-Mail: [r.hascher@ulm.de](mailto: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](mailto:g.willfort@ulm.de)

**fbs Familien-Bildungsstätte Ulm e.V.**

Tel.: 0731 96286-0, [anmeldung@fbs.ulm.de](mailto:anmeldung@fbs.ulm.de)

[www.fbs.ulm.de](http://www.fbs.ulm.de)

**keb Katholische Erwachsenenbildung**

**Ulm-Alb-Donau e.V.**

Olgastraße 137, 89073 Ulm

Tel.: 0731 9206020, [keb.ulm@drs.de](mailto:keb.ulm@drs.de)

[www.keb-ulm.de](http://www.keb-ulm.de)

Wir sind Teil des **Ulmer Nestwerks** – 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](http://www.nestwerk.ulm.de)**

