

Aktuell: Unterstützungsangebote während der Corona-Krise

Auch in diesen Zeiten unterstützen wir gerne Familien in Ulm. Persönliche Begegnungen sind nur begrenzt möglich, Themenabend entfallen, dafür gibt es die Möglichkeit, telefonische Beratung wahrzunehmen.

Hier finden Sie einige ausgewählte Infos und Links zu den Bereichen Bewegung, Bildung und Beratung, die für Sie und Ihre Familie hilfreich sein könnten. Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

In unregelmäßigen Abständen verschicken wir eine Mail mit aktuellen Infos, Unterstützungsangeboten und Ideen. Wenn Sie gerne in den Verteiler aufgenommen werden möchten, senden Sie uns bitte eine E-Mail.

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

- **Unterhaltung und Bewegung**

- Die kostenfreie "Kitu-App: Gemeinsam spielen und bewegen" der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg bringt Spaß, Spiel und Bewegung: <https://www.kinderturnstiftung-bw.de/kitu-app-gemeinsam-spielen-bewegen/>. Mit der App können sich Familien ein Hilfsmittel herunterladen, das ihnen kreative Anregungen für die alltägliche Bewegungszeit gibt. Mit dem "Glücksrad" kann z. B. die Zeit vor dem Abendessen genutzt werden, um gemeinsam aktiv zu werden und spaßige, einfache Bewegungsübungen durchzuführen.

- Im Familienmagazin *Kinder in der Stadt* finden sich Angebote in Ulm während des Ausnahmezustandes: <https://www.kids-ulm.de/angebote-waehrend-des-ausnahmezustandes/>

- **Bildung**

- Die Stadtbibliothek Ulm hat kurzfristig ihre Online-Angebote zum digitalen Lesen und Lernen erweitert. Informationen unter <https://stadtbibliothek.ulm.de>

- Die *Stiftung Lesen* hat einen neuen Service-Bereich eingerichtet, in dem Eltern jede Menge digitalen Lesestoff, Bastelideen und Apps für Kinder finden: www.stiftunglesen.de

- Digitale Elternbildung bietet die Familienbildungsstätte Ulm an: www.fbs.ulm.de

- **Unterstützungsnetzwerk**

- *engagiert in ulm* hat die Corona-Hilfe Ulm aufgebaut: hier finden Helfer*innen und Hilfesuchende zusammen: www.coronahilfe.ulm.de, Stadt Ulm, Tel. 0731 161-5555

- **Beratung**

- Beratung zu Erziehungsfragen sowie bei persönlichen oder Paarthemen durch die psychologische Beratungsstelle der Diakonie Ulm: Termine über Gunda Willfort oder direkt unter Tel. 0731 153840-0

- Der Kinderschutzbund Ulm/Neu-Ulm ist täglich von 8.30 bis 12.30 Uhr unter Tel. 0731 28042 zu erreichen. Beratungsgespräche können auch per E-Mail vereinbart werden: info@kinderschutz-bund-ulm.de

- **Hilfetelefone**

- Familientelefon der AWO Ulm: 24 Stunden, 7 Tage die Woche für Eltern und Schüler*innen in Not; unterstützt bei Lagerkoller, Langeweile, Krisen, Überforderung, Panik Überlastung, Tel. 0170 71 00 666

- Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche Montag bis Samstag, 14 bis 20 Uhr, Montag, Mittwoch und Donnerstag von 10 bis 12 Uhr, bundesweit – kostenfrei – anonym, Tel. 116 111

- Nummer gegen Kummer für Eltern, montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr, dienstags und donnerstags von 17 bis 19 Uhr, Tel.: 0800 111 0 550

- Gewalt gegen Frauen, Tel. 08000 116 016

- Sexueller Missbrauch, Tel.: 0800 2255530

- Telefonseelsorge Ulm/Neu-Ulm, Tel.: 0800 1110111 und 0800 1110222, E-Mail: www.telefonseelsorge-ulm.de