

## Sie'ste, Mädchen- und Frauenladen



Moltkestraße 72, 89077 Ulm  
Telefon: 0731 33534  
Internet: [www.sieste.de](http://www.sieste.de)

### Mütter Baby Cafe

Frühstückstreff zum Austausch und Informieren für Mütter mit Kleinkindern bis zum 3. Lebensjahr.

Psychische Erkrankungen körperliche Auswirkungen und die Möglichkeit damit umzugehen. Gesprächskreis in türkischer und deutscher Sprache.

## Familien-Bildungsstätte Ulm e. V.



Sattlergasse 6, 89073 Ulm  
Telefon: 0731 96286 – 0  
E-Mail: [anmeldung@fbs.ulm.de](mailto:anmeldung@fbs.ulm.de)  
Internet: [www.fbs.ulm.de](http://www.fbs.ulm.de)

Aktuelle STÄRKE Angebote und Termine bitte bei der fbs erfragen.

## Kath. Erwachsenenbildung Bildungswerk Alb-Donau-Kreis und Stadt Ulm e. V.



Olgastraße 137, 89073 Ulm  
Telefon: 0731 92060-22  
E-Mail: [Keb.ulm@drs.de](mailto:Keb.ulm@drs.de)  
Internet: [www.keb-ulm.de](http://www.keb-ulm.de)

### Elternkurse:

Kess erziehen von 0 bis 18 Jahren,  
Angebote für Alleinerziehende, Stressbewältigung für Mütter,  
Schluss jetzt! – Trennung gestalten!  
Ein Gruppenangebot für Mütter und Väter in Trennung.  
Bitte Veranstaltungsort und Termine bei der keb anfragen.  
Auch die Organisation eines Kurses bei Ihnen vor Ort ist möglich.  
Kontaktieren Sie uns dazu.

Bitte fragen Sie auch nach Online-Angeboten.

## Jugend- und Erwachsenenhilfe Seitz



Eberhard-Finkh-Straße 47, 89075 Ulm  
Telefon: 0731 3886230  
E-Mail: [info.ul@jeh-seitz.de](mailto:info.ul@jeh-seitz.de)  
Internet: [www.jeh-seitz.de](http://www.jeh-seitz.de)

### Elterntraining:

Starke Eltern – Starke Kinder

weitere Angebote für Eltern:  
Umgang mit Fremdunterbringung  
Traumatisierung bei Kindern

Termine bitte erfragen.

## Oberlin e. V. – erziehen – beraten – begleiten



Virchowstraße 6, 89075 Ulm  
Telefon: 0731 85074700  
E-Mail: [info@oberlin-ulm.de](mailto:info@oberlin-ulm.de)  
Internet: [www.oberlin-ulm.de](http://www.oberlin-ulm.de)

### Elternkurse und ADHS-Elterntraining

Ziel unserer Angebote ist es, Eltern bei der Erziehung und der Bewältigung ihres Alltags zu stärken.

## Kinderschutzbund Ulm



Olgastraße 125, 89073 Ulm  
Telefon: 0731 28042  
E-Mail: [info@kinderschutzbund-ulm.de](mailto:info@kinderschutzbund-ulm.de)  
Internet: [www.kinderschutzbund-ulm.de](http://www.kinderschutzbund-ulm.de)

Aktuell werden folgende Kurse angeboten:

Erziehen ohne Streiten und Schlagen, geht das?

Kinder stark machen – ein Resilienzkurs für Eltern und Kinder

Eltern mit Abstand die Besten – ein Online-Kurs für Eltern  
in Zeiten der Pandemie

## Deutscher Kinderschutzbund Ortsverband Ehingen/Donau e. V.



Kollegiengasse 2, 89584 Ehingen (Donau)  
Telefon: 07391 73481  
E-Mail: [dksb.ovehingen@t-online.de](mailto:dksb.ovehingen@t-online.de)  
Internet: [www.kinderschutzbund-ehingen.de](http://www.kinderschutzbund-ehingen.de)

Aktuelle Angebote beim Kinderschutzbund Ehingen erfragen.

## Lokale Agenda Ehingen – Mehrgenerationenhaus Bürgerhaus Oberschaffneii



Schulgasse 21, 89584 Ehingen  
Telefon: 07391 5034611  
Mobil: 0151 203 50787 (Ursula Helldorff)  
E-Mail: [u.helldorff@ehingen.de](mailto:u.helldorff@ehingen.de)  
Internet: [www.lokale-agenda-ehingen.de](http://www.lokale-agenda-ehingen.de)

Unsere aktuellen Kursangebote: Frauenrunde – Frauenstunde  
Mama online  
Natürlich Ferien  
sowie weitere Kurse.

## Pädagogisch Therapeutische Einrichtung



Neue Straße 26, 89073 Ulm  
Telefon: 0731 6026300  
E-Mail: [pte-ulm@pte.de](mailto:pte-ulm@pte.de)  
Internet: [www.pte-ulm.de](http://www.pte-ulm.de)

ADHS Elterntraining für Eltern von Kindern mit ADHS.

Auch als Online-Angebot!

## Praxis Hochsensibel leben



Rychartweg 113, 89075 Ulm  
Telefon: 0731 26501671  
Internet: [www.hochsensibel-leben.de](http://www.hochsensibel-leben.de)

Elterntraining für Eltern hochsensibler Kinder:  
Hochsensible Kinder verstehen, begleiten und stärken

## Volkshochschule Laichingen- Blaubeuren-Schelklingen e. V.



Duceyer Platz/ Radstraße 8, 89150 Laichingen  
Telefon: 07333 92520-0  
E-Mail: [p.roesch-both@vhs-lai.de](mailto:p.roesch-both@vhs-lai.de)  
Internet: [www.vhs-lai.de](http://www.vhs-lai.de)

Weniger Stress bei AD(H)S – ein Elterntraining

Leben mit hochsensiblen Kindern – ein Angebot für Eltern

Kinder lieben Pferde-Pferde stärken Eltern – ein Familienworkshop

weitere Angebote bitte erfragen

## Landratsamt Alb-Donau-Kreis Fachdienst Landwirtschaft



Schillerstraße 30, 89077 Ulm  
Telefon: 0731 185-3175  
E-Mail: [ulrike.bahmer@alb-donau-kreis.de](mailto:ulrike.bahmer@alb-donau-kreis.de)

Fit im Haushalt – Damit der Familienalltag funktionieren kann,  
sind besondere Fähigkeiten notwendig. Lassen Sie sich das 1x1  
der erfolgreichen Haushaltsführung zeigen.

## Verein türkischer Elternbeiräte in Ulm und Umgebung e. V.



Bockgasse 1, 89073 Ulm  
Telefon: 0176 84525858 (Mustafa Harman)  
0157 52809134 (Züleyha Schumacher)  
E-Mail: [zuleyhaschumacher@icloud.com](mailto:zuleyhaschumacher@icloud.com)

Kursangebot:

Starke Eltern-Starke Kinder (in türkischer Sprache)

Ziele: Stärkung der Erziehungskompetenz der Eltern und  
Förderung der Kommunikation zwischen Eltern und Kindern.

## Familienbildungsfreizeiten

Familien in besonderen Lebenssituationen können auch an  
einer Familienbildungsfreizeit oder einem Wochenende teilnehmen,  
das auf ihre Zielgruppe ausgerichtet ist.  
Eine finanzielle Unterstützung ist möglich.

Bitte fragen Sie nach bei Frau Bernadette Lotspeich,  
E-Mail: [bernadette.lotspeich@alb-donau-kreis.de](mailto:bernadette.lotspeich@alb-donau-kreis.de) oder  
Telefon: 0731/185-4432.

# Landesprogramm STÄRKE

# Angebote im Alb-Donau-Kreis



## Liebe Eltern,

zur Geburt Ihres Kindes gratuliere ich Ihnen herzlich. Kinder bereichern unser Leben. Die Geburt Ihres Kindes ist zugleich der Beginn eines schönen, auch spannenden neuen familiären Lebensabschnitts für Sie.



Mit diesem Faltblatt informieren wir Sie über Angebote verschiedener Bildungsträger, Jugendhilfeeinrichtungen, Hebammen und anderen Fachleuten, die Sie bei Ihrer neuen Verantwortung als Eltern unterstützen können. Machen Sie gerne Gebrauch davon.

Für weitere Fragen können Sie sich an die STÄRKE-Koordinatorin des Landratsamts, Frau Bernadette Lotspeich wenden. Sie ist per E-Mail über [bernadette.lotspeich@alb-donau-kreis.de](mailto:bernadette.lotspeich@alb-donau-kreis.de) oder telefonisch unter 0731/185-4432 für Sie erreichbar.

Sollten Sie oder Ihr Kind zusätzliche Unterstützung oder Hilfe wünschen, können Sie gerne Frau Rita Ziegler-Hermann (Telefon 0731/185-4328) oder Frau Karin Louise Mölller (Telefon 0731/185-4381) im Landratsamt Alb-Donau-Kreis anrufen. Sie sind Beraterinnen für Eltern mit Babys und Kleinkindern in unserem Projekt „Kiwi-Kinder willkommen“.

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Kind alles Gute, viel Glück und Freude!

Herzliche Grüße  
Ihr

Heiner Scheffold  
Landrat

## Was ist STÄRKE?

STÄRKE ist ein Familienbildungsprogramm vom Land Baden-Württemberg, mit dem Ziel (werdende) Eltern in Ihrer Erziehungskompetenz zu unterstützen und die Entwicklungsmöglichkeiten ihrer Kinder zu verbessern.

## Welche STÄRKE-Angebote gibt es?

- Offene Treffs
- Kurse für Familien in besonderen Lebenssituationen
- Familienbildungsfreizeiten

Nachfolgend finden Sie die aktuellen Anbieter mit Hinweis auf deren Programme. Bitte informieren Sie sich bei den örtlichen Anbietern über aktuelle Angebote und Termine.

### Offene Treffs

Offene Treffs stehen allen (werdenden) Eltern und Familien kostenfrei zur Begegnung und zum Austausch zur Verfügung. In zwangloser Atmosphäre können Themen zur Erziehung, Entwicklung und Eltern-sein besprochen werden. Die Themen richten sich an die Bedürfnisse und Wünsche der (werdenden) Eltern/Familien. Die Teilnahme ist kostenfrei. Ein Offener Treff wird von einer Fachkraft begleitet. Bei Interesse werden auch Elternkurse oder Vorträge angeboten. Ebenso können Informationen über andere Angebote und finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten für Familien eingeholt werden.

### Caritas Ulm-Alb-Donau „Quartiersprojekt am Wenzelstein“



Adlerstraße 58, 89584 Ehingen (Donau)

Telefon: 07391 76734910  
E-Mail: [puseljic@caritas-ulm-alb-donau.de](mailto:puseljic@caritas-ulm-alb-donau.de)  
Internet: [www.caritas-ulm-alb-donau.de](http://www.caritas-ulm-alb-donau.de)

**Cafe Mama am Wenzelstein** Termine: mittwochs von 10:00-12:00 Uhr  
Das Café bietet als Offener Treff die Möglichkeit zu Begegnung und Austausch bei einem gemütlichen Frühstück. Eingeladen sind schwangere Frauen und Mütter mit Kind bis zum 1. Lebensjahr. Die Themen können auch von den Frauen selbst eingebracht werden. Das Café wird von einer Familienhebamme und einer Familienberaterin fachlich begleitet.

**Eltern-Kind-Treff am Wenzelstein** Termine: montags von 9:30-11:30 Uhr  
Der Treff bietet Eltern mit Kindern (Alter: 1-3 Jahre) die Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch, zum Kennenlernen vielfältiger Spiel- und Fördermöglichkeiten für den Familienalltag und zur niederschweligen Beratung. Das Angebot wird begleitet von einer Eltern-Kind-Gruppenleiterin und der Psychologischen Familien- und Lebensberatung der Caritas.

### Internationaler Bund e.V. Jugendmigrationsdienst Dietenheim(JMD)



Königstraße 63, 89165 Dietenheim

Telefon: 07347 4854  
E-Mail: [christine.baur@ib.de](mailto:christine.baur@ib.de)  
Internet: [www.ib.de](http://www.ib.de)

#### Müttercafé-voll stark!

Termine: einmal monatlich, mittwochs von 9:30-11:30 Uhr  
Der Offene Treff richtet sich an Mütter mit Migrationshintergrund. Wir sprechen bei einer Tasse Kaffee über interessante Themen, die zur Orientierung in der neuen Heimat beitragen: Erziehung der Kinder, Kindergarten, Schule, sinnvolle Freizeitbeschäftigung, Gesundheit, Stärkung der Mütter bei ihren Aufgaben, berufliche Chancen der Mütter, Leben in verschiedenen Kulturen.

### Angebote für Familien in besonderen Lebenssituationen

Diese Angebote unterstützen (werdende) Eltern /Familien, die sich in besonderen Lebenssituationen befinden. Diese können unter anderem sein: Alleinerziehende, frühe Elternschaft, Mehrlingsfamilien, Familien in Trennung und Scheidung, Patchworkfamilien, Pflege- und Adoptivfamilien, Krankheit, Sucht, Behinderung, Pflegebedürftigkeit eines Familienmitglieds, schwierige finanzielle Verhältnisse, Gewalterfahrung, u. a. (Werdende) Eltern können auf ihre Situation speziell zugeschnittene Kurse ermäßigt oder kostenfrei in Anspruch nehmen. Die Teilnahme ist unabhängig vom Alter der Kinder. Teilweise wird eine Kinderbetreuung angeboten. Termine bitte bei den Anbietern erfragen. Teilweise werden die Kurse auch online angeboten. Bitte fragen Sie nach.

### Caritas Ulm Katholische Schwangerschaftsberatungsstelle



Olgastraße 137, 89073 Ulm

Telefon: 0731 2063 20  
E-Mail: [info@caritas-ulm-alb-donau.de](mailto:info@caritas-ulm-alb-donau.de)  
Internet: [www.caritas-ulm.de](http://www.caritas-ulm.de)

**Meine Schwangerschaft und Geburt-sichere Babyzeit** Angebot für junge schwangere Frauen und alle Frauen, die sich angesprochen fühlen.

**Frauenfrühstück in der Oststadt** für Frauen mit Neugeborenen und mit Kindern im ersten Lebensjahr. Themen: Entwicklung der Kinder, Veränderungen im Familienleben, Stärkung der Mütter

### Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und Familienplanung



Schwambergerstraße 35, 89073 Ulm

Telefon: 0731 96857-0  
E-Mail: [straub@schwangerschaftsfragen.de](mailto:straub@schwangerschaftsfragen.de)  
Internet: [www.schwangerschaftsfragen.de](http://www.schwangerschaftsfragen.de)

**Eltern-Coaching** bindungsunterstützendes Kursangebot zur Stärkung der Eltern-Kind-Bindung und zum Umgang mit herausfordernden Situationen.

**Jung und schwanger** – Stärkung und Vorbereitung auf das Leben mit dem Kind.

**Trauerbewältigung** nach Verlust eines Kindes mit Behinderung  
Termine und weitere Angebote auf Anfrage.

### Hedwig Pogadl, Hebamme

Schulstraße 3, 89134 Blaustein

Telefon: 07304 9288818  
E-Mail: [praxis.babyblau@gmail.com](mailto:praxis.babyblau@gmail.com)  
Internet: [www.hebammenpraxis-babyblau.de](http://www.hebammenpraxis-babyblau.de)

**Bewegen-Spielen-Lernen** – Entwicklung im ersten Lebensjahr  
– Entwicklung der Motorik

### Ines Knufler – Hebamme & EEH-Fachberaterin i. A.

Ehingen (Donau)

Telefon: 0172 7217293

Kurs für Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr.  
Themen: Schlafen, Essen, Weinen, Weinbegleitung, Schmetterlingsmassage

### Dr. Hanna Hofmann Beratung | Entwicklung | Stressbewältigung



Schützenstraße 15, 89231 Neu-Ulm

Telefon: 0731 2063 20  
E-Mail: [beratung@hanna-hofmann.de](mailto:beratung@hanna-hofmann.de)  
Internet: [www.hanna-hofmann.de](http://www.hanna-hofmann.de)

**Gesund wachsen** – Stressbewältigung und Gesundheitsförderung für Mütter und für Väter

In dem Kurs geht es darum, Ressourcen aufzudecken und Anforderungen zu bewältigen – sowohl Deine ganz persönlichen als auch die Deiner Familie. Außerdem wirst Du verschiedene Möglichkeiten kennenlernen, mit Stress gut umzugehen und Dein Leben positiv zu verändern. Wöchentliche Übungen stärken Deine Kompetenzen und wappnen Dich gut für aktuelle und zukünftige Stresssituationen.  
Dauer: 12 Wochen, wöchentliche Treffen à 90 Minuten

### Cordula Steffen – Heilpraktikerin für Bindungsbasierte Psychotherapie (nach dem HeilprG) & Kindertagespflegeperson

Traminerweg 12/1, 89075 Ulm

Telefon: 0731 618148  
E-Mail: [cordula-steffen@online.de](mailto:cordula-steffen@online.de)  
Internet: [www.beratung-in-bewegung.net](http://www.beratung-in-bewegung.net)

**Mamagluck** für Eltern mit Kindern von 0 - 6 Jahren  
Austausch, Input zu Bindung/Stress/Fremdbetreuung u. a., professionelle Unterstützung