

Beziehung, Liebe und Kultur im ersten Halbjahr 2022

Februar

04.02. 19.30 bis 21.45 Uhr	Beziehungskonflikte Wie sie entstehen und was wir daraus lernen können Die Liebe und das Leben verändern sich. Wie können wir gut darauf eingehen? Informationen, Anregung, Austausch – als Paar oder allein. ReferentIn: Silvia Armbruster Ort: Ulm, Bischof-Sproll-Haus, Olgastraße 137
-----------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

7 €

April

03.04. 15.00 bis 16.30 Uhr	„Und die Liebe hört niemals auf“ Liebe, Ehe und katholisches Kirchenrecht Vortrag mit Diskussionsmöglichkeit bei Kaffee und Kuchen für Paare und Einzelpersonen. Referent: Offizial Lic. Iur. can. Th. Weißhaar Ort: Ulm, Bischof-Sproll-Haus, Olgastraße 137
-----------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Kostenfrei

27.04. 19.00 bis 21.30 Uhr	Humor und positive Psychologie Humor – der Schlüssel für mehr Leichtigkeit und Lebenszufriedenheit Theoretische und praktische Übungen für Paare und Einzelpersonen jeden Alters. ReferentIn: Beate Herre Ort: Ulm-Wiblingen, Martinusheim (kleiner Saal), Dreifaltigkeitsweg 21
-----------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

9 €

29.04. 18.00 bis 20.00 Uhr	Liebe fürchtet nichts Bei dieser romantischen Stadtführung durch die lauschigsten Gassen von Ulm dreht sich alles um die ganz großen Gefühle... ReferentIn: Anne Pröbstle Ort: Ulm, Eingang Stadthaus, Münsterplatz
-----------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

8 €

Mai

06.05. 19.00 bis 20.00 Uhr	„Reich mir die Hand, mein Leben...“ Maria Rosendorfsky (Sopran) und Timo Handschuh (Klavier) haben einen Abend kreiert, dessen Spektrum von Schönberg und Hugo Wolf über Zemlinsky und Alma Mahler zu Berg und Strauß reicht. Ort: Ulm-Wiblingen, Bürgerzentrum (großer Saal) Buchauer Str. 12
-----------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

15 €

14.05. 19.00 bis 20.30 Uhr	Liebesbriefe berühmter Paare In Wort gefasste Liebesgeständnisse berühmter Frauen und Männer, vorgelesen von Karla Nieraad und Ivo Gönner. Musikalisch umrahmt von Sarah Scharpf am Klavier. Ort: Ulm, Roncallihaus, Saal, Elisabethenstr. 37
-----------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

10 €

Informationen zu den Kursen Kess-erziehen

K kooperativ **E** ermutigend **S** sozial **S** situationsorientiert

Was kosten die Elternkurse Kess-erziehen?

70 € - als Paar 90 €, plus Elternhandbuch 8 €

Bitte beachten Sie die Möglichkeiten der STÄRKE-Förderung für Familien in besonderer Lebenssituation*

Für wen sind die Elternangebote?

Die Kursangebote richten sich an alle Mütter und Väter – als Paar oder einzeln teilnehmend, allein/getrennt erziehend bzw. in Patchworkfamilien lebend.

Viele unserer Kurse sind förderfähig im Rahmen des STÄRKE-Programms.



* Die Teilnahme ist für Mütter und Väter in besonderen Lebenssituationen (z.B. Alleinerziehende, Patchworkfamilien, Eltern mit Mehrlingen, ...) aus Baden-Württemberg auf Anfrage kostenfrei.

** Der Kurs „Kess-erziehen: Abenteuer Pubertät“ sowie das Angebot „Schluss jetzt!“ sind für Mütter und Väter aus Baden-Württemberg kostenfrei.

Die **Gutscheine für Elternbildung** der Stadt Ulm im Wert von 40 € können für die verschiedenen Kess-Kurse eingelöst werden.

Wir sind Teil des Ulmer Nestwerk – das Netzwerk zur Elternbildung der Stadt Ulm. Beim Besuch unserer Elternbildungsveranstaltungen erhalten Sie einen Stempel in Ihr **Bonusheft „Nestcard“**



Weitere Informationen und Anmeldung

finden Sie auf unserer Homepage www.keb-ulm.de oder direkt über unseren QR-Code



Bitte melden Sie sich zu unseren Veranstaltungen vorab an, da jeweils nur eine begrenzte Personenzahl teilnehmen kann.



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

Olgastraße 137 89073 Ulm

Sekretariat: 0731-92060-20

Martina Wallisch: 0731-92060-22

Sarah Scharpf: 0731 - 92060-24

E-Mail: keb.ulm@drs.de

Kess

kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert

erziehen



Erziehung, Mutter-/Vatersein und MFM im ersten Halbjahr 2022





Januar

26.01.
19.30 bis
22.00 Uhr

5 x mittwochs
26.01., 02.02.,
09.02., 16.02.,
23.02.

70 €/90 €* *

Kess-erziehen statt Stress beim Erziehen  

Für Eltern v. Kindern von 2 – 12 Jahren
Online-Elternkurs



Soziale Grundbedürfnisse achten – Verhaltensweisen verstehen – Kinder ermutigen – Konflikte entschärfen – Selbständigkeit fördern und Kooperation entwickeln

Referent: Rainer Hörmann

28.01.
19.30 bis
21.30 Uhr

5 x freitags
28.01., 18.03.,
29.04., 20.05.,
15.07.

45 €* *

Was mich bewegt... Mit mehr Selbsterkenntnis erziehen  

Ein Online-Kurs für Mütter und Väter

Wir kommen unserer eigenen Gefühlswelt auf die Spur und können dadurch unsere Kinder sicherer und selbstbewusster erziehen.



Referentin: Ulrike Strubel

Februar

03.02.
19.30 bis
22.00 Uhr

5 x donnerstags
03.02., 17.02.,
03.03., 17.03.,
31.03.

70 €* *

Einfach. Sein. Zu sich selbst finden durch Achtsamkeit und Selbstmitgefühl  

Ein Online-Kurs zur Stressbewältigung für Mütter

Körperwahrnehmung, leichte Yogaübung, angeleitete Meditation, achtsame Kommunikation, Infos und Austausch

Referentin: Manuela Delhey

12.02.
09.00 bis
16.00 Uhr

2 x samstags
12.02., 19.02.

95 € *

Kess handeln in Kindertageseinrichtungen


Für alle, die in einer Kindertagesstätte oder (Groß)Tagespflege tätig sind

Fortbildung

Referentinnen: Petra Baumgärtner-Mader und Bärbel Arnold
Ort: Ulm, Bischof-Sproll-Haus, Olgastraße 137

In Kooperation mit der Stadt Ulm, Abteilung Städt. Kindertageseinrichtungen

21.02. / 24.03.


Kesses Update - Pubertät Für Eltern von Kindern im Pubertätsalter, die bereits einen Kurs „Abenteuer Pubertät“ besucht haben
Zwei Jahresgruppen - Online oder Präsenz 

März

08.03.
19.00 bis
21.30 Uhr

5 x dienstags
08.03., 15.03.,
22.03., 29.03.,
05.04.

Kostenfrei**

„Schluss jetzt!“ Trennung gestalten 

Gruppenangebot für Mütter und Väter vor, in und nach der Trennung


Leitung: Heidemarie Schmid u. Albert Weissinger
Ort: Ulm, Bischof-Sproll-Haus, Olgastraße 137

In Kooperation mit der Psychologischen Familien- und Lebensberatung der Caritas Ulm-Alb-Donau

Bitte beachten Sie auch weitere Termine in Ulm und Ehingen hier im Flyer und auf unserer Homepage.

16.03.
19.30 bis
21.30 Uhr

9 € *

Grenzen setzen – ohne zu verletzen! 

Erziehen mit logischen Folgen statt willkürlicher Strafen

Online-Abend für Mütter und Väter

Alternativen zu kräftezehrenden Machtkämpfen, Wenn-Dann-Androhungen oder unlogischen Strafmaßnahmen.

Referentin: Ulrike Strubel

25./26.03.

25.03.
Elternvortrag
19.30 – 21.30 Uhr

26.03.
Mädchenworkshop
08.30 – 13.30 Uhr
Jungenworkshop
14.00 – 18.30 Uhr

25 € inkl. Vortrag

MFM-Workshop mit Elternvortrag „Was passiert in meinem Körper?“

10 – 12 jährige Mädchen und Jungen sowie ihre Eltern in die Pubertät begleiten

Leitung: Sabine und Jürgen Henle
Ort: Ehingen, Marienheim, Kirchgasse 3

In Kooperation mit den Katholischen Kirchengemeinden der Seelsorgeeinheit Ehingen.


Bitte beachten Sie auch weitere Termine und Orte hier im Flyer und auf unserer Homepage.

Mai

02.05.
09.00 bis
11.30 Uhr

5 x montags
02.05., 09.05.,
16.05., 23.05.,
30.05.

Kostenfrei**

„Schluss jetzt!“ Trennung gestalten 

Gruppenangebot für Mütter und Väter vor, in und nach der Trennung

Leitung: Leonore Thurn u. Johannes Bauer
Ort: Ehingen, Kolpinghaus, Hehlestraße 2

In Kooperation mit der Psychologischen Familien- und Lebensberatung der Caritas Ulm-Alb-Donau

Bitte beachten Sie auch die weiteren Termine und Orte hier im Flyer und auf unserer Homepage

06./07.05.

MFM-Workshop mit Elternvortrag „Was passiert in meinem Körper?“

10 – 12 jährige Mädchen und Jungen sowie ihre Eltern in die Pubertät begleiten

06.05.
Elternvortrag
19.30 – 21.30 Uhr

07.05.
Mädchenworkshop
08.30 – 13.30 Uhr

Jungenworkshop
14.00 – 18.30 Uhr

25 € inkl. Vortrag

Leitung: Sabine und Jürgen Henle
Ort: Dornstadt, Kath. Gemeindehaus St. Ulrich, Kirchplatz


In Kooperation mit der Katholischen Kirchengemeinde sowie dem Familien- u. Generationenzentrum Dornstadt.

Bitte beachten Sie auch weitere Termine und Orte hier im Flyer und auf unserer Homepage.

10.05.
19.00 bis
21.30 Uhr

3 x dienstags
10.05., 17.05.,
24.05.

21 €* *

Das bunte Leben einer Patchworkfamilie 

Gesprächsabende für Paare, Einzelpersonen und Angehörige

Themen sind die Entwicklungsphasen und Aufgaben einer Patchworkfamilie, die Stolpersteine und Chancen.

Leitung: Silvia Armbruster u. Albert Weissinger
Ort: Ulm, Bischof-Sproll-Haus, Olgastraße 137

In Kooperation mit der Psychologischen Familien- und Lebensberatung der Caritas Ulm-Alb-Donau

Juli

01.07.
09 – 16.00 Uhr

Kess handeln in Kindertageseinrichtungen Der Praxistag / Fortbildung

August

05.08.

2 Tage:
Fr., 05.08. von
19.30 – 22.00
Uhr und
Sa., 06.08. von
10 – 18.00 Uhr

70 € *

Einfach. Sein. Stimme und Stille Auf der Spur der eigenen Lebendigkeit

Stressbewältigung durch Achtsamkeit für Mütter

Körpermeditationen, Stille-Meditation, Atem-, Summ- und Stimmübungen, freies Stimmenspiel, Austausch in der Gruppe

Referentin: Manuela Delhey
Ort: Ulm, HfG, Am Hochsträß 10

Ausblick auf den Herbst

11.10. / 16 Uhr **„Schluss jetzt!“ Trennung gestalten** Ulm

13.10. / 19 Uhr **„Schluss jetzt!“ Trennung gestalten** Ehingen

28./29.10. **MFM mit Elternvortrag** Ulm-Wiblingen

Eltern-Kind-Gruppen vor Ort

Etwa 60 „Spielgruppen“ bieten Eltern mit kleinen Kindern (0-3 Jahre) in Ulm und im Alb-Donau-Kreis in Zusammenarbeit mit der keb Treffen und Impulse.

Hinzu kommen das **Eltern-Kind-Programm (EKP)** in Ulm-Söflingen (dienstags von 9.30 bis 11 Uhr im Kath. Pfarrheim) und der **Eltern-Kind-Treff in Ehingen am Wenzelstein** (montags von 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr im Ev. Gemeindezentrum).

Für Leiter*innen von Eltern-Kind-Gruppen finden regelmäßig Fortbildungen online und in Präsenz statt.