MEHR ALS NUR KAFFEE UND KUCHEN

wabene

- Täglich wechselnde Mittagskarte
- Selbstgemachte Kuchen und Torten
- Veranstaltungen, Kreatives
- Mittwochs: Kaffee-Kuchen-Special

wabene
Henkestraße 53 91054 Erlangen
Tel. 09131 92078-50 wabene@wabe-erlangen.de
www.wabe-erlangen.de

VERANSTALTUNGEN

SEPTEMBER BIS FEBRUAR
2022 • 2023

Freundschaft und psychische Krisen
Podiumsdiskussion
Donnerstag, 13. Oktober 2022, 18:00 Uhr

Digital Detox
Workshop
Donnerstag, 15. Dezember 2022, 16:30 Uhr

Die Friedensbewegung in Erlangen
Vortrag
Donnerstag, 02. Februar 2023, 18:30 Uhr

wabe Verein zur Wiedereingliederung psychisch kranker Menschen e.V.

wabene

Liebe Besucherinnen und Besucher,

Sie halten die 16. Ausgabe unseres Programmhefts in den Händen – wie schön, dass Sie Ihren Weg zu uns gefunden haben! wabene ist ein Ort, der Begegnung und Teilhabe für jeden ermöglicht.

Daher finden Sie auch in dieser Ausgabe wieder eine breite Palette an tollen Veranstaltungen und Angeboten und wir freuen uns schon sehr, Sie dabei persönlich zu begrüßen. Ein Teil der Veranstaltungen steht durch unser Kooperationsprojekt „Gemeinsam ERlangen" unter dem aktuellen Semesterthema der vhs – **Frieden**.

Diesem Thema wird sich mit dem Besuch des Nürnberger Friedensmuseums oder dem Vortrag von Manfred Diebold zur Friedensbewegung in Erlangen im klassisch politischen Hinblick genähert. Doch auch der Blick hin zum ganz persönlichen, inneren Frieden kommt nicht zu kurz. So finden Workshops zu den Themen „Innerer Frieden" und „Digital Detox" statt. Und auch über den friedlichen Umgang miteinander können Sie im November mehr erfahren: Anne Lubinski und Evelin Lehmann-Leopold nehmen Sie mit in die Welt der Gewaltfreien Kommunikation und Mediation. Um nur einige unserer Highlights zu nennen.

Neben unseren wabene Klassikern wie dem Stammtisch und der Achtsamkeitsgruppe, gibt es auch hier Neuigkeiten – beim monatlich stattfindenden „Geschichtenzauber" kommen Literaturfreunde voll auf ihre Kosten und auch diejenigen, die sich vormittags Gesellschaft wünschen, können nun jeden Freitag zu einer leckeren Tasse Kaffee und guten Gesprächen zu uns kommen.

Unser Bistro und die Freizeitangebote leben von Ihnen als Besucher und dem Austausch, den wir mit Ihnen haben – scheuen Sie sich also nicht, weiterhin jederzeit auf uns zuzukommen, Fragen zu stellen oder Wünsche zu äußern.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch,

Ihre Regina Fleischer

wabene ist ein Ort für ungezwungene Begegnungen von Menschen mit und ohne psychische Erkrankungen. Neben dem wabene Bistro, das auch für Veranstaltungen genutzt werden kann, bietet wabene zahlreiche Begegnungsmöglichkeiten und eine Tagesstätte. wabene gehört zu wabe Verein zur Wiedereingliederung psychisch kranker Menschen e. V.

MONTAG

DIENSTAG

15:30–16:30
14-tägig
Treffpunkt Bistro

Gespräche „to go“

Sie haben Lust auf gute Gespräche und ein bisschen Bewegung? Dann kommen Sie in unser Bistro - von dort machen Sie sich gemeinsam mit anderen Teilnehmern und mit ehrenamtlicher Begleitung auf zu einem Spaziergang in der näheren Umgebung. Natürlich können Sie sich auch gerne einen leckeren Kaffee aus unserem Bistro „to go“ mitnehmen – am liebsten natürlich im eigenen, wiederverwendbaren Becher. Bei schlechtem Wetter ist für ein Alternativprogramm in unseren Räumen gesorgt.

Ansprechpartner:
Christian Höniges und
Friederike Hochreuther, Tel. 92078-52

Termine:
2022: 13.09., 27.09., 11.10., 25.10., 08.11., 22.11., 13.12.
2023: 10.01., 24.01., 07.02., 21.02.

16:00–17:00
monatlich
Gruppenraum

wabe Journal Redaktionssitzungen

Im wabe Journal erscheinen Artikel zum Geschehen in der wabe, zu aktuellen und persönlichen Themen, kreative, poetische und literarische Beiträge und vieles mehr.

Haben Sie Lust darauf, sich in der Redaktion des wabe Journals einzubringen? Ganz herzlich laden wir auch neue Mitwirkende ein.

Ansprechpartner: Hannes Kohlhepp und Friederike Hochreuther, Tel. 92078-52

Termine:
2022: 06.09., 04.10., 15.11., 20.12.
2023: 17.01., 14.02.

MITTWOCH

14:00–17:00
wöchentlich
Bistro

Stammtisch

Genießen Sie bei Kaffee und Kuchen nette Gespräche und knüpfen Sie neue Bekanntschaften! Für alle, die gerne aktiv sein möchten, steht auch unser Spieleschrank zur Verfügung.

Ansprechpartnerin:
Friederike Hochreuther, Tel. 92078-52

Nicht vergessen:
Süßer Mittwoch in wabene!

16:00–16:30
wöchentlich
Gruppenraum

Achtsamkeitsgruppe

Wir halten gemeinsam für eine halbe Stunde inne und praktizieren einfache Achtsamkeitsübungen, die dabei helfen können, im Alltag entspannter und gelassener zu werden.

Ansprechpartnerin:
Friederike Hochreuther, Tel. 92078-52

DONNERSTAG

15:30–17:30
monatlich
Gruppenraum

Kreativwerkstatt

Sie sind gerne kreativ tätig, egal ob malen, basteln oder gestalten? Manchmal fehlt alleine zu Hause die Motivation, etwas zu beginnen – in unserer Kreativwerkstatt kann das nicht mehr passieren. Einmal im Monat treffen wir uns zum gemeinsamen Kreativsein. Die „Spielregeln" sind schnell erklärt: Jeder darf mit seinen mitgebrachten Materialien an seinen eigenen Projekten arbeiten. Und für diejenigen, die keine eigene Idee haben, bereiten wir regelmäßig ein Projekt vor, das wir gemeinsam bearbeiten. Vor Ort können Sie vorhandenes Material gegen einen geringen Materialpreis verwenden.

Ansprechpartnerin:
Friederike Hochreuther, Tel. 92078-52

Termine:
2022: 08.09., 13.10., 03.11., 01.12.
2023: 12.01., 09.02.

15:45–17:00
monatlich
Gruppenraum

Geschichtenzauber

Wir wollen Sie herzlich einladen zu einem Nachmittag zum Vorlesen, Zuhören und Austauschen. Sie können Ihre eigenen Geschichten mitbringen oder Texte, Gedichte, Poesie, die Sie mögen. Gerne können Sie auch nur zum Zuhören kommen. Für Getränke ist zu einem kleinen Kostenbeitrag gesorgt. Wir freuen uns auf Sie.

Ansprechpartnerinnen: Elena Schuppert und Friederike Hochreuther, Tel. 92078-52

Termine:
2022: 29.09., 20.10., 17.11., 08.12.
2023: 26.01., 16.02.

16:00–17:30
14-tägig
Bistro

Schachgruppe

Schach oder auch das „königliche Spiel" ist wohl eines der bekanntesten Brettspiele in Europa. Das Ziel des Spiels ist es, den Gegner auf dem schwarz-weiß-gekachelten Spielfeld schachmatt zu setzen. Wenn Begriffe wie dieser oder „Turm, Springer, Läufer" Ihnen keine Unbekannten mehr sein sollen oder Sie bereits Übung im Schachspiel haben und Ihr Können festigen wollen, dann besuchen Sie die Schachgruppe unter Leitung von Matthias Hetzner! Hier können Sie gemeinsam mit anderen Schach spielen, es lernen oder einfach nur zusehen.

Ansprechpartner:
Matthias Hetzner, Tel. 0176 455 700 29

Termine:
2022: 15.09., 29.09., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11., 08.12., 22.12
2023: 12.01., 26.01., 09.02., 23.02.

17:00–18:30
monatlich
Bistro

Trialog

Der Trialog in Erlangen ist ein offener Gesprächskreis unter der Beteiligung von Psychoseerfahrenen, Angehörigen und professionellen Helfern. Die Idee ist ein gleichberechtigter Erfahrungsaustausch, wie Psychosen aus verschiedenen Perspektiven erlebt werden. Die Veranstaltungen sollen das Verständnis füreinander fördern und Raum für Wünsche der Beteiligten bieten. Die Schweigepflicht nach außen wird vorausgesetzt. Eine anonyme Beteiligung ist möglich.
Der Trialog ist eine Kooperation der Institutsambulanz des Klinikums am Europakanal Erlangen mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst des Caritasverbands Erlangen und wabe e. V.

Ansprechpartner:
wabene: Regina Fleischer, Tel. 6171-40
SpDi Erlangen: Lutz Marx, Tel. 8856-63

Termine:

29.09. Arbeits- und Beschäftigungsmöglichkeiten für Betroffene

27.10. Resilienz und Ressourcen statt immer nur Defizite

24.11. Weihnachten/Silvester - schöne Feste oder vorprogrammierter Ärger?

26.01. Umgang mit meiner Diagnose in der Öffentlichkeit

23.02. Nie wieder Klinik? Erfahrungen mit dem stationären Bereich

FREITAG

10:00–11:30
wöchentlich
Bistro

Zeitungs-/Morgenrunde

Haben Sie gerade keinen Job, sind länger krankgeschrieben, in Elternzeit oder die Vorlesungen beginnen erst am Mittag? Wenn Sie auch keine Lust haben, den Tag alleine zu beginnen, kommen Sie freitagvormittags ins wabene! Hier können wir gemeinsam Zeit verbringen, uns unterhalten, Zeitung lesen, Kaffee trinken oder Spiele spielen. Auch junge Mütter und Väter sind natürlich, ob mit oder ohne Baby, herzlich willkommen! Platz für Krabbeldecken, Kinderwagen, Spielsachen etc. ist vorhanden.

Ansprechpartnerin:
Friederike Hochreuther, Tel. 92078-52

14:00–17:00
wöchentlich
Bistro

Spieletreff

Klassiker und Ausgefallenes, Karten-, Würfel- oder Brettspiele – unser Spieleschrank ist reich bestückt und bestimmt ist für jeden etwas dabei. Lassen Sie die Woche kurzweilig ausklingen, ob beim Mitspielen oder Zuschauen.

Ansprechpartnerin:
Friederike Hochreuther, Tel. 92078-52

15:00–17:00
wöchentlich
Bistro

Nadelspiel

Sie sind ein Strickprofi? Oder wollen den Umgang mit Nadeln und Wolle lernen? Oder wieder damit anfangen? Hier können Sie Ihre Kenntnisse vertiefen oder einfach Spaß beim Stricken haben.
Materialkosten bei Bedarf

Ansprechpartnerin:
Elke Hartmann, Tel. 6171-30

SAMSTAG

10:00–12:00
monatlich
Bistro

Frühstückstreff

Mal dem Alltagstrubel entfliehen, Zeit haben für sich und andere, auf neue Gedanken kommen, miteinander reden - und dabei eine Tasse Kaffee und ein reichhaltiges Frühstücksbuffet genießen. Wenn Sie Lust haben, in netter Atmosphäre ins Wochenende zu starten und neue Kontakte zu knüpfen, dann kommen Sie vorbei!

Anmeldung erforderlich
unter Tel. 92078-50
3,50 € Kostenbeitrag für Verpflegung

Termine:
2022: 17.09., 22.10., 19.11.
2023: 21.01., 18.02.

wabene

vhs Volkshochschule Erlangen
ZSL Erlangen Zentrum für selbstbestimmtes Leben Behinderter e.V.

Kooperationsprojekt
Gemeinsam ERlangen – Bildung für Inklusion

Das Projekt „Gemeinsam ERlangen – Bildung für Inklusion" der vhs Erlangen in Kooperation mit wabene, dem Treffpunkt für Menschen mit und ohne psychische Erkrankungen, und mit dem Zentrum für Selbstbestimmtes Leben Behinderter e. V. (ZSL) will die Teilnahme an Bildungsangeboten überwiegend aus dem Gesundheits- und Kulturbereich zu sozialverträglichen Entgelten und barrierefrei ermöglichen.
Menschen mit Behinderung können vhs-Kursangebote zu vergünstigten Preisen wahrnehmen.
Hierfür ist ein Vorgespräch mit ZSL oder wabene notwendig, wir beraten Sie gerne.

Bitte beachten Sie die Endnoten:
(1) ermäßigte Kursgebühren möglich, nach Vorgespräch mit ZSL oder wabene

Wichtiger Hinweis!

Wir sind der kompromisslosen Gleichberechtigung der Geschlechter verpflichtet. Nur für eine bessere und angenehme Lesbarkeit unserer Informationen wird die maskuline Schreibform von Personenbezeichnungen verwendet.

Suncatcher

Sie möchten die sonnige Jahreszeit noch nicht gehen lassen? Dann haben Sie die Möglichkeit, die Farben des Sommers, Sonnenstrahlen und Urlaubsmomente einzufangen und damit Ihren persönlichen Suncatcher zu gestalten.
Sie können gerne mitbringen, was Ihnen im Sommer wichtig war. Muscheln, Treibholz, Lieblingsfotos, Postkarten, kleine Andenken. So können Sie in Ihrem Suncatcher den Sommer als Wintervorrat einfangen. Sie haben keine eigenen Andenken? Kein Problem! Verschiedene Materialien sind vorhanden und können gerne gegen einen kleinen Materialbeitrag verwendet werden.

Anmeldung bitte bis zum 08.09.2022 unter Tel. 92078-52.

Kreatives | Frauke Meckel
Dienstag, 13. September 2022, 16:00 Uhr
1 Nachmittag | 1,50 € für Material | wabene | Anm. erf.

Herbstzeit

Wenn im Herbst die Blätter fallen, wenn es draußen dämmrig und kühl wird, beginnt die gemütliche Zeit in der warmen Stube. Sie sind herzlich eingeladen, sich in geselliger Runde spielerisch mit dem Thema Herbst zu beschäftigen. Außerdem gewinnen Sie einen Einblick in die Hintergründe der bekanntesten Herbstfeste Halloween und Erntedank.

Die Jahreszeitenserie endet am 06.12.2022 mit dem Thema „Winterzauber".

Themennachmittag | Sigrid Wittmann
Dienstag, 20. September 2022, 16:00 Uhr
Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

Infoveranstaltung wabene Programmheft

Es ist wieder soweit – das wabene Programmheft ist gedruckt, diesmal schon die 16. Ausgabe!
Wir haben unsere Angebote für Sie überarbeitet und erweitert und sind uns sicher, wieder ein gelungenes und spannendes Programm für Sie erstellt zu haben. Neben Altbekanntem gibt es auch viele neue Angebote. Daher möchte ich Sie heute herzlich einladen, um Ihnen das Programmheft vorzustellen und Ihre Fragen zu beantworten. Ich freue mich auf Sie.

Besonderes | wabe e. V.
Donnerstag, 22. September 2022, 15:30 Uhr
Eintritt frei | wabene Gruppenraum | keine Anm. erf.

Alle Angaben in unserem wabene Programmheft erfolgen nach bestem Wissen und Gewissen. Sollten sich doch einmal Fehler einschleichen, so bitten wir dies zu entschuldigen.

Singen mit Genuss

vhs-Kurs in Kooperation mit ZSL und wabe e. V.

Spannend und besänftigend, kraftvoll und federleicht, erdverbunden und beflügelnd. All das kann Gesang sein. Der Kurs steht allen offen, die gerne singen möchten, einfach, weil es Spaß macht. Die musikalische Reise führt in verschiedene Teile der Welt, um den Klang unterschiedlicher Kulturen zu erleben und mit anderen in wohltuende Mehrstimmigkeit einzutauchen. Das Semesterthema Frieden wird sich in der Liedauswahl widerspiegeln. Chorerfahrungen oder Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

vhs-Kurs 22 W 30 40 05 | Barbara Kloiber
Montag, 26. September 2022, 19:00 – 20:00 Uhr
14 Abende | 34,00 € | wabene | Anmeldung über vhs

Theaterwerkstatt: Der Traum vom Frieden [1]

vhs-Kurs in Kooperation mit ZSL und wabe e. V.
„Es kann der Frömmste nicht in Frieden bleiben, wenn es dem bösen Nachbar nicht gefällt." Das sagt Wilhelm Tell in Friedrich Schillers gleichnamigen Drama zu Stüssi. Der Satz aus dem Jahr 1804 ist heute aktueller denn je. Die Theaterwerkstatt nimmt dieses Zitat als Ausgangspunkt und erarbeitet mit Impulsen der Theaterregisseurin Stefanie Anna Miller eine Präsentation über Krieg und Frieden. Was würden Sie tun, wenn Sie plötzlich nicht mehr sicher in Ihrem Zuhause sind? Verlassen Sie Ihre Heimat? Was nehmen Sie mit? Die Theaterwerkstatt stellt sich diesen Fragen und entwickelt aus eigenen Assoziationen eine Friedensutopie.

Treffpunkt: Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal

vhs-Kurs 22 W 30 30 10 | Stefanie Miller
Montag, 26. September 2022, 19:30 – 21:00 Uhr
15 Abende | 126,00 € | Röthelheimpark | Anm. über vhs

Lachyoga zum Kennenlernen [1]

vhs-Kurs in Kooperation mit ZSL und wabe e. V.
Für Neugierige und Geübte

Ein entspannender und zugleich erheiternder Workshop mit Übungen für positive Energie und gute Laune. Humorvolle Atem- und Lachübungen können zu einem befreienden Lachen führen. Entspannung und Meditation tragen zu tiefer Ruhe und Gelassenheit bei. Beides wird an diesem Nachmittag verbunden.

Treffpunkt: vhs, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

Workshop 22 W 50 61 04 | Marion Fritscher
Dienstag, 27. September 2022, 15:15 – 17:15 Uhr
1 Nachmittag | 15,30 € | vhs | Anmeldung über vhs

Kooperationsprojekt vhs Stadt Erlangen, ZSL und wabe e. V.

Button-Werkstatt für den Frieden

Zeichen und Symbole, wie die Friedenstaube, der Regenbogen

oder der Friedensgruß sind Ausdruck des Friedens, der Freundschaft und der Völkerverständigung. Doch welchen Ursprung haben diese Zeichen und Symbole und welche Bedeutung wohnt ihnen inne? Diese Fragen werden zu Beginn des Workshops mit Hilfe eines anschaulichen und interessanten Vortrags geklärt. Nach einem kurzen theoretischen Exkurs geht es anschließend an die Gestaltung Ihrer eigenen Friedenssymbole. Ihre individuell designten Friedensmotive dienen als Vorlage, um Ihre Ansteckbuttons herzustellen. Unter Anleitung lernen Sie mit der hierfür zur Verfügung gestellten Button-Maschine Ihre persönlichen Ansteckbuttons zu pressen. Diese dürfen an keinem Rucksack oder keiner Tasche fehlen und sind auch an Jacken und an anderen Kleidungsstücken ein Hingucker. Gestalten Sie Ihre individuellen Buttons und tragen Sie den Frieden nach außen in die Herzen Ihrer Mitmenschen.

Pro 5 Buttons werden 1,50 € Materialgeld vor Ort eingesammelt.

Workshop 22 W 33 70 02 | Friederike Hochreuther
Dienstag, 27. September 2022, 16:30 Uhr
1 Nachmittag | 1,50 € für Mat. | wabene | Anm. über vhs

Schultern, Nacken und Kiefer entspannen mit dem bewussten Atem (Online-Kurs) [1]

vhs-Kurs in Kooperation mit ZSL und wabe e. V.
Bei Anspannung und in Stresssituationen atmen viele Menschen flach und hastig, knirschen mit den Zähnen, halten unbewusst die Luft an oder ziehen die Schultern nach oben. Auf Dauer beeinflusst die Brustatmung die Sauerstoffversorgung des Körpers. Unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden werden beeinträchtigt. Sie können wieder lernen, Ihre ganze Atemkraft zu nutzen.
Im Livestream werden achtsame Atem- und Körperwahrnehmungsübungen in Verbindung mit Bewegung angeleitet, um innere Anspannungen zu lösen und den persönlichen Atemrhythmus zu schulen. Wirksame Entspannungsübungen für Schultern, Nacken und Kiefer bringen Lockerheit und Wohlspannung, innere Ruhe und Kraft, die Sie mit in den Alltag nehmen können.
Bitte bereitlegen: Matte, Decke, Hocker/Stuhl, Socken, kleines Nackenkissen, Schreibutensilien

vhs-Kurs 22 W 50 85 40 | Elke Rosenzweig
Donnerstag, 29. September 2022, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende | 111,75 € | www.vhs.cloud | Anm. über vhs

Besuchen Sie uns auch in den sozialen Medien!

https://www.facebook.com/wabeErlangen/
https://www.facebook.com/wabeneErlangen/

wabene_erlangen

www.wabene-erlangen.de

Gitarre spielen lernen mit Liedbegleitung – für Anfänger [1]

vhs-Kurs in Kooperation mit ZSL und wabe e. V.
Einstieg in das Gitarrenspiel.
Lernen Sie auf eine unkomplizierte Art und Weise die ersten Griffe auf der Gitarre und tauchen Sie ein in die Welt der Liedbegleitung. Mit nur wenigen Griffen werden Sie in der Lage sein, unzählige Songs zu spielen und sich selbst oder andere beim Singen zu begleiten. In entspannter Atmosphäre werden die ersten Griffe erlernt und verschiedene Spieltechniken der rechten Hand eingeübt. Somit wird es nicht nur möglich, viele verschiedene Lieder zu begleiten, sondern auch viel Abwechslung in Ihren Begleitstil zu bringen. Auf Wunsch der Gruppe kann das Wissen um Akkorde und Liedharmonik natürlich gerne vertieft werden.

Bitte mitbringen: Gitarre, Zubehör

vhs-Kurs 22 W 30 42 04 | David Motsonashvili
Freitag, 30. September 2022, 17:45 – 19:45 Uhr
4 Abende | 49,10 € | wabene | Anmeldung über vhs

Kooperationsprojekt vhs Stadt Erlangen, ZSL und wabe e. V.

Windspiel

Windspiele sind nicht nur schön anzusehen, sondern auch wahrhaft Musik für die Ohren. Leise erklingen sie bei jedem kleinen Windhauch und verschönern gleichzeitig Ihren Außen- und Innenbereich – egal ob im eigenen Garten, auf dem heimischen Balkon oder als Deko im Haus.
Windspiele können in allen möglichen Formen, Farben und Größen mit unterschiedlichsten Materialien hergestellt werden. Damit das Objekt auch im Wind erklingt, lernen Sie unter Anleitung die einzelnen Materialien richtig zusammenzusetzen. Ob Holzzylinder, Metallscheiben, Muscheln oder andere Naturmaterialien – für die Herstellung eines Windspiels braucht es nicht viel. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten Sie mit uns Ihr ganz persönliches Windspiel! Gerne können Sie auch eigene Materialien mitbringen, um sie ins Windspiel zu integrieren. Materialkosten in Höhe von 2,50 € werden vor Ort eingesammelt.

Kreatives 22 W 33 70 05 | Friederike Hochreuther
Dienstag, 04. Oktober 2022, 16:30 Uhr
1 Nachmittag | 2,50 € für Mat. | wabene | Anm. über vhs

Offene inklusive vhs-Töpferwerkstatt

vhs-Kurs in Kooperation mit ZSL und wabe e. V.
Kleingruppe mit maximal 6 Teilnehmern, Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Spanisch.

Wenn Sie bereits Kenntnisse im Gestalten mit Ton haben, können Sie in dieser offenen Werkstatt nach Lust und Laune frei mit Ton arbeiten, gestalten, Ihre Objekte verzieren und glasieren und das Drehen an der Töpferscheibe üben. Sie werden dabei von einer erfahrenen Werkstattleiterin unterstützt. Entsprechendes Werkzeug ist vorhanden. Es wird nur mit Ton gearbeitet, der bei der Kursleiterin erworben werden kann (4,- €/kg Ton). Die Glasurkosten werden am ersten Kurstag eingesammelt, im Kursentgelt ist eine Pauschale für das Brennen bereits enthalten, die nicht ermäßigt werden kann. Es werden nur Teile gebrannt, die im Kurs gefertigt wurden.
Bitte mitbringen: geeignete Arbeitskleidung

Treffpunkt: vhs, Wilhlemstr. 2f, Raum 2

vhs-Kurs 22 W 33 11 01 | Yanira Maria Franke-Bautista
Mittwoch, 05. Oktober 2022, 18:00 – 21:00 Uhr
15 Abende | 98,00 € | vhs | Anmeldung über vhs

Freie Malerei – verschiedene Techniken [1]

vhs-Kurs in Kooperation mit ZSL und wabe e. V.
Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Spanisch.
Diese Art von freier Malerei ermöglicht, abstrakt (Acryl-Fließtechnik) oder gegenständlich zu experimentieren und moderne Bilder anzufertigen. Sie können Ihren persönlichen Ausdruck finden. Die Vielseitigkeit der Malmaterialien (Acryl, Aquarell, Tusche, Kreide, Sand etc.) und weiterer Materialbedarf werden am ersten Kurstag besprochen.
Am ersten Tag bitte mitbringen: vorhandene Farben, verschiedene Malutensilien und einen großen Karton sowie Papier.

vhs-Kurs 22 W 33 21 12 | Margarita Röder
Dienstag, 04. Oktober 2022, 18:30 – 20:00 Uhr
5 Abende | 53,00 € | wabene | Anm. über vhs

Kooperationsprojekt vhs Stadt Erlangen, ZSL und wabe e. V.

Besuch des Nürnberger Friedensmuseums

In gemütlicher Runde berichtet Elke Winter über die Geschichte der Friedensbewegung. Gemeinsam können Sie über Friedenserziehung, Methoden gewaltfreien Handelns und gewaltfreier Konfliktbearbeitung diskutieren und sich austauschen. Auch die Ausstellung von Pro Asyl über universelle Menschenrechte von Geflüchteten kann besucht werden.

Wir fahren gemeinsam mit der Bahn nach Nürnberg. Der Treffpunkt ist an wabene um 15:15 Uhr oder am Hauptbahnhof Erlangen um15:30 Uhr. Bitte organisieren Sie sich selbstständig eine Fahrkarte.
Bitte beachten Sie, dass die Veranstaltung begrenzt barrierefrei ist. Der Zugang zur Toilette im Friedensmuseum Nürnberg ist mit einem Rollstuhl nicht möglich.

Besonderes 22 W 26 02 06 | E. Winter, F. Hochreuther

Donnerstag, 06. Oktober 2022, 15:15 Uhr

Eintritt frei | Treffpunkt s. o. | Anmeldung über vhs

Kooperationsprojekt vhs Stadt Erlangen, ZSL und wabe e. V.

Podiumsdiskussion Freundschaft und psychische Krisen

Wir laden Sie herzlich zu unserer Podiumsdiskussion zum Thema „Psychische Krisen und ihre Herausforderungen für Freundschaft" ein. Verschiedenen Perspektiven von Freundinnen und Freunden, Betroffenen sowie Fachkräften wird hier Raum gegeben, um Verständnis füreinander zu schaffen und die Wünsche aller Beteiligten auf der Handlungsebene greifbar zu machen. Wir freuen uns auf Sie!
Podiumsteilnehmer/innen sind: Prof. Dr. Christoph Walther, Hans Gutschmied, Nora Hensel und Birgit Herrmann. Rainer Hertwig moderiert den Abend.

Besonderes 22 W 26 02 10 | wabe e. V.

Donnerstag, 13. Oktober 2022, 18:00 Uhr

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

Bildnachweis:
Seite 3 © Daniel von Stephani
Seite 4 © wabe e. V.
Seite 12 © Frauke Meckel
Seite 25 © wabe Tagesstruktur
Seite 32 © wabe e. V.
Seite 36 © Frauke Meckel
Seite 40 © Daniel von Stephani
alle anderen Bilder © Pixabay

Stressbewältigung mit Progressiver Muskelrelaxation (PMR) [1]

vhs-Kurs in Kooperation mit ZSL und wabe e. V.
Stress ist immer mit einer Anspannung der Muskulatur verbunden. Mit der PMR können Sie die gesamte Muskulatur systematisch entspannen. Hierdurch wird auch Ihre Atmung langsamer und gleichmäßiger, Herzfrequenz und Blutdruck werden gesenkt, die Durchblutung gesteigert und ein wohliges Wärmegefühl in Ihrem Körper erzeugt. Stressreaktionen und Gefühle wie Angst können Sie besser steuern und reduzieren. Die PMR wird mit Stressbewältigung in Ihrem Alltag verknüpft, und auch seelische Stressursachen sind Teil der Entspannung. Vielen stressbedingten Krankheiten kann mit PMR vorgebeugt werden.
Sie üben im Liegen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke
Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

Treffpunkt: vhs, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

vhs-Kurs 22 W 50 42 06 | Dr. Erwin Wendler
Donnerstag, 13. Oktober 2022, 18:00 – 19:30 Uhr
8 Abende | 60,00 € | vhs | Anmeldung über vhs

Wolle spinnen [1]

vhs-Kurs in Kooperation mit ZSL und wabe e. V.
In diesem Kurz-Workshop bekommen Sie einen Einblick in das Spinnen von Wolle mit dem Spinnrad und werden selbst am Spinnrad tätig. Sie werden einiges erfahren über Wolle und Schafe, Wollverarbeitung, verschiedene Wollarten und die alte Tradition der Spinnstuben. Dieser Workshop ist auch für Wiederholer geeignet, die ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Spinnräder stehen zur Verfügung. Wollflies kann bei der Kursleiterin erworben werden.

vhs-Kurs 22 W 33 70 03 | Agathe Buchfelder
Samstag, 15. Oktober 2022, 13:15 – 17:15 Uhr
1 Nachmittag | 24,60 € | wabene | Anmeldung über vhs

Kooperationsprojekt vhs Stadt Erlangen, ZSL und wabe e. V.

Makramee Blumenampel

Die aus dem Orient kommende Knüpftechnik erfreut sich neuer Beliebtheit. Die trendigen Makramee-Knoten sind leicht zu erlernen und in kurzer Zeit entsteht eine Blumenampel, die den Wohnraum verschönert. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Materialkosten in Höhe von 2,50 € werden vor Ort eingesammelt.

Kreatives 22 W 33 70 04 | Melanie Heinz

Dienstag, 18. u. 25. Oktober 2022, 16:00 Uhr

2 Nachmittage | 2,50 € für Mat. | wabene | Anm. über vhs

wii-Nachmittag

Gute Stimmung, lustige Spiele, eine entspannte Zeit – das alles erwartet Sie beim heutigen wii-Nachmittag! Eine Auswahl an wii-Spielen steht bereit, gemeinsam können Sie entscheiden, wonach Ihnen heute ist.

Besonderes | Sabrina Mathey

Freitag, 21. Oktober 2022, 15:00 Uhr

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

Wichtige Tipps:

Abonnieren Sie unsere Speisekarte! Unter https://www.wabe-erlangen.com/wabene/index.html können Sie sich anmelden und bekommen dann von uns die wöchentlich erscheinende Bistrospeisekarte per E-Mail. **Neu:** Für die Anmeldung bedanken wir uns mit einem Espresso bei Ihnen!

Auch wenn Sie über die Ereignisse in der wabe informiert werden wollen, haben wir etwas für Sie. Auf unserer homepage unter https://www.wabe-erlangen.com/service%20&%20kontakt/anmeldung-newsletter.html können Sie sich für den wabe Newsletter anmelden.

Kooperationsprojekt vhs Stadt Erlangen, ZSL und wabe e. V.

Gewaltfreie Kommunikation – Mit Respekt und Empathie Frieden erhalten

Wie häufig fühlen wir uns unverstanden oder sind erstaunt darüber, dass unser Gegenüber heftig reagiert, obwohl wir ihn oder sie gar nicht kritisieren wollten? Nicht selten sind es unbewusste Bewertungen, die zu Verletzungen oder Kränkungen führen, und dann auch Emotionen wecken, die niemand beabsichtigt hatte. Mit dem Konzept der gewaltfreien Kommunikation von Marshall B. Rosenberg lässt sich hinter diese Problematik schauen, die uns alltäglich in Beziehungen begleitet. Zentraler Aspekt ist es, eigene Gefühle und die Bedürfnisse und Wünsche an den/die andere/n gut differenzieren zu können und sich bewusst zu machen. Im Workshop mit Anne Lubinski von Condrobs e.V. soll es darum gehen, diese Faktoren mit ganz konkreten Beispielen zu belegen und miteinander zu üben, gewaltfrei zu kommunizieren. Dazu gehört zu formulieren, gut zuzuhören und zu prüfen, wie etwas auf uns selbst wirkt und vor allem, sich immer wieder über die eigene Haltung in Beziehung und Kommunikation klar zu werden.

Workshop 22 W 26 02 00 | Anne Lubinski

Donnerstag, 10. November 2022, 16:00 – 18:00 Uhr

Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs

Durchstarten: Mit Meditation ins Wochenende [1]

vhs-Kurs in Kooperation mit ZSL und wabe e. V.
Endlich mal entspannen am Wochenende. Ein guter Vorsatz, oft landen wir am Abend dann doch vor dem Fernseher. Vielleicht wissen wir auch gar nicht mehr, wie Entspannung geht. Mit verschiedenen Meditations- und Achtsamkeitstechniken werden Sie in die Entspannung geführt, lassen die Woche hinter sich und lernen sich dabei neu kennen. Weitere (achtsame) Tipps für das Wochenende helfen, den erlangten Frieden zu bewahren. Den inneren Frieden zu spüren hilft durch den Alltag, setzt Ruhe-Ankerpunkte und öffnet die Tür für freudige Momente.

Workshop 22 W 50 40 52 | Martina Köhler
Freitag, 11. November 2022, 17:30 – 18:30 Uhr
1 Abend | 7,70 € | wabene | Anmeldung über vhs

Frieden beginnt in uns selbst – Musiktherapie [1]

vhs-Kurs in Kooperation mit ZSL und wabe e. V.
Frieden - das Thema ist aktueller denn je. Bei diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, zu sich selbst zu finden und sich mithilfe der Musik einen Weg zu Ihrem inneren Frieden zu bahnen. Sie steigen nur so tief ein, wie es sich für Sie persönlich gut anfühlt. Mit Elementen aus der Musiktherapie und der kreativen Gestaltung nähern wir uns dem Thema Frieden einmal von einer ganz anderen Seite. Die erfahrene Musiktherapeutin Heike Kleinschrodt führt einfühlsam durch den Abend.

Treffpunkt: ZSL e. V., Luitpoldstr. 42, Seminarraum

Workshop 22 W 26 02 04 | Heike Kleinschrodt
Montag, 14. November 2022, 18:00 – 19:30 Uhr
1 Abend | 18,80 € | ZSL | Anmeldung über vhs

Friedensaktivisten, -bewegungen und -nobelpreisträger

In Zeiten, in denen der Wunsch nach Frieden so groß ist wie schon lange nicht mehr, lohnt es sich besonders, Rückschau zu halten auf ehemalige Friedensaktivisten, -bewegungen und -nobelpreisträger. Über die „Weiße Rose" und das Leben der Sophie Scholl wird multimedial referiert, ebenso über das beinahe geglückte Attentat auf Hitler durch Claus Schenk Graf von Stauffenberg. Einen Teil des Abends nehmen Friedensnobelpreisträger ein und ein kleines Rätsel für die Zuschauer rundet den Abend ab.

Vortrag | Sigrid Wittmann
Donnerstag, 17. November 2022, 18:30 Uhr
Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

Gitarre spielen lernen mit Liedbegleitung für Fortgeschrittene [1]

vhs-Kurs in Kooperation mit ZSL und wabe e. V.
Sie haben bereits einige Griffe gelernt und können auf einfache Art und Weise Lieder begleiten und möchten nun Ihre Fähigkeiten und Ihr Wissen erweitern? Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig! Sie tauchen ein in die Welt der Song-Begleitung und lernen verschiedene Techniken der Schlag- und Zupfbegleitung und auch Kombinationen dieser beiden Techniken kennen. Sie lernen viele verschiedene Stilistiken kennen, damit Sie jeden Song stilgerecht in seinem Genre und je nach seiner rhythmischen Beschaffenheit begleiten können. Auch das theoretische Grundwissen kann auf eine praxisbezogene Art und Weise beleuchtet werden. Wenn Sie viele Fragen haben und Lust, Ihr Gitarrenspiel zu verbessern - dann sind Sie willkommen.
Bitte mitbringen: Gitarre, Zubehör

vhs-Kurs 22 W 30 42 06 | David Motsonashvili
Freitag, 18. November 2022, 17:45 – 19:45 Uhr
5 Abende | 61,40 € | wabene | Anmeldung über vhs

Kooperationsprojekt vhs Stadt Erlangen, ZSL und wabe e. V.

Mediation

In jedem Lebensbereich gibt es Konflikte. Dies kann dazu führen, dass die Beteiligten nicht mehr in der Lage sind, den Konflikt untereinander zu lösen. Die Mediation bietet die Chance, einen Streit mit Unterstützung eines unparteiischen, neutralen Dritten beizulegen und Frieden zu schaffen. Wichtig ist, dass nicht Mediatoren entscheiden, sondern die Beteiligten eine eigene Lösung mithilfe dieser entwickeln. Frau Lehmann-Leopold ist im Familienrecht und als Mediatorin tätig und wird den Ablauf einer Mediation anhand von Beispielen darstellen.

Workshop 22 W 26 02 02 | Evelin Lehmann-Leopold
Dienstag, 22. November 2022, 16:30 – 17:30 Uhr
1 Nachmittag | Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs

Adventskranzbinden

Wir laden Sie herzlich ein, gemeinsam mit anderen in geselliger Runde Ihren ganz persönlichen Adventskranz zu gestalten – damit er rechtzeitig zum ersten Advent fertig ist. Strohkränze können bei uns erworben werden und auch verschiedenste Materialien zum Dekorieren und gestalten liegen wie jedes Jahr bereit. Wir freuen uns auf Sie.
Materialkosten 5,00 €, Pfand für Strohkranz 5,00 €

Anmeldung bitte bis zum 17.11.22 unter Tel. 92078-52.

Kreatives | Friederike Hochreuther
Donnerstag, 24. November 2022, 15:45 Uhr
1 Nachmittag | Materialkosten s. o. | wabene | Anm. erf.

wabe Verein zur Wiedereingliederung psychisch kranker Menschen e.V.

auf der Erlanger Waldweihnacht!

Dieses Jahr finden Sie uns am 05. und 06. Dezember am Ehrenamtsstand, wo wir Selbstgemachtes von süß bis salzig und von hübsch bis praktisch anbieten.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Winterzauber

Mit einem Wintermemory, achtsamem Malen und visuell untermalter Wintermusik nähern wir uns den kalten Fest- und Feiertagen an. Nicht ohne unsere Lieblingsgeschenke vorzustellen und mit statistischen Daten zu vergleichen – was sind wohl die beliebtesten Geschenke in Deutschland und weltweit? Abschließend gibt es noch eine duftende Überraschung zum Selbermachen.

Themennachmittag | Sigrid Wittmann

Dienstag, 06. Dezember 2022, 16:00 Uhr

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

Kooperationsprojekt vhs Stadt Erlangen, ZSL und wabe e. V.

Digital Detox

Abschalten. Die dauerhafte Verfügbarkeit in der Online-Welt kann schnell digitalen Stress zur Folge haben. Drücken Sie mit diesem Workshop die Pause-Taste und bringen Sie Bewusstsein in Ihren digitalen Alltag. Digital Detox kann ein guter Anfang sein, den eigenen Medienkonsum zu reflektieren und sinnhaft zu verändern. Ziel ist es, die gewohnten Muster zu durchbrechen und mit Hilfe eines verantwortungsvollen Medienumgangs ins Hier und Jetzt zurückzukehren.

Workshop 22 W 50 31 10 | Hannes Kohlhepp

Donnerstag, 15. Dezember 2022, 16:30 Uhr

Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs

Weihnachtsfeier

Sich einen Nachmittag gemeinsam auf das Heute besinnen, während all die Hektik um die Weihnachtszeit vorbeiziehen kann. Wie jedes Jahr wollen wir auch diesmal mit Ihnen einen gemütlichen, besinnlichen und heiteren Nachmittag verbringen und uns auf die kommenden Feiertage einstimmen. Spiele, gemeinsames Musizieren, Gedichte und Geschichten – alles ist möglich und wir freuen uns sehr, wenn Sie uns dieses Jahr mit eigenen Beiträgen bei der Gestaltung unterstützen.
Kommen Sie bei Interesse und Fragen gerne auf uns zu. Wir freuen uns auf Sie.

Besonderes | Friederike Hochreuther, Hannes Kohlhepp
Mittwoch, 21. Dezember 2022, 14:30 Uhr
Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

Schultern, Nacken und Kiefer entspannen mit dem bewussten Atem (Online-Kurs) [1]

vhs-Kurs in Kooperation mit ZSL und wabe e. V.
Bei Anspannung und in Stresssituationen atmen viele Menschen flach und hastig, knirschen mit den Zähnen, halten unbewusst die Luft an oder ziehen die Schultern nach oben. Auf Dauer beeinflusst die Brustatmung die Sauerstoffversorgung des Körpers. Unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden werden beeinträchtigt. Sie können wieder lernen, Ihre ganze Atemkraft zu nutzen.
Im Livestream werden achtsame Atem- und Körperwahrnehmungsübungen in Verbindung mit Bewegung angeleitet, um innere Anspannungen zu lösen und den persönlichen Atemrhythmus zu schulen. Wirksame Entspannungsübungen für Schultern, Nacken und Kiefer bringen Lockerheit und Wohlspannung, innere Ruhe und Kraft, die Sie mit in den Alltag nehmen können.
Bitte bereitlegen: Matte, Decke, Hocker/Stuhl, Socken, kleines Nackenkissen, Schreibutensilien

vhs-Kurs 22 W 50 85 41 | Elke Rosenzweig
Donnerstag, 12. Januar 2023, 18:00 – 19:30 Uhr
6 Abende | 67,00 € | www.vhs.cloud | Anmeldung über vhs

Kooperationsprojekt vhs Stadt Erlangen, ZSL und wabe e. V.

Innerer Frieden

Stress, Tempo und Unruhe sind allgegenwärtig und bestimmen oft unseren Alltag. In diesem Workshop wird Ihnen gezeigt, wie man am besten mit Stress umgehen und den inneren Frieden finden kann.

Ziel ist es, entspannter durch den Alltag gehen zu können, das Wohlbefinden zu steigern und emotionale Stabilität und Gelassenheit zu erreichen.

Workshop 22 W 26 02 03 | Friederike Hochreuther
Donnerstag, 19. Januar 2023, 16:00 Uhr
Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs

Mosaikwindlichter

Lust auf ein schönes Licht für Ihren Lieblingsplatz?
Aus Gläsern und farbig leuchtenden Mosaik-steinen werden wir an zwei Nachmittagen Mosaik-Lichter gestal-ten. Diese werden Sie dann farbenfroh leuchtend ins Frühjahr begleiten.

Anmeldung bitte bis 24.01.2023 unter Tel. 92078-52.

Kreatives | Frauke Meckel
Dienstag, 31. Januar und 07. Februar 2023, jeweils 16:00 Uhr
2 Nachmittage | 2,00 € für Material | wabene | Anm. erf.

Kooperationsprojekt vhs Stadt Erlangen, ZSL und wabe e. V.

Die Friedensbewegung in Erlangen

In seinem Vortrag berichtet der Friedensaktivist Manfred Diebold über das Erlanger Bündnis für den Frieden und dessen Geschichte, über so wichtige Ereignisse wie die Ostermärsche, den Antikriegstag oder die Bürgerinitiative gegen Munitionsbunker in den 1970er und 1980er Jahren. Er ist Sprecher des Erlanger Bündnis' für den Frieden und engagiert sich in der Deutschen Friedensgesellschaft. Mit weiteren Mitgliedern der DFG-VK Gruppe Erlangen hisste er 2020 am Erlanger Rathaus die Mayors-for-Peace-Flagge. Mayors for Peace wurde in den 1980er Jahren gegründet, um die Verbreitung von Atomwaffen zu verhindern. Erfahren Sie bei diesem Vortrag mehr über die Historie und das aktuelle Engagement der Friedensbewegung in Erlangen.

Vortrag | Manfred Diebold
Donnerstag, 02. Februar 2023, 18:30 Uhr
Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

Kooperationsprojekt vhs Stadt Erlangen, ZSL und wabe e. V.

Fünf Minuten-Poesie

Moderierte Lesung

Lassen Sie andere an dem von Ihnen verfassten Kurztext teilhaben. Stefanie Miller, Theater- und Medienpädagogin, beteiligt sich an der Auswahl und wird den Abend auf amüsante Weise moderieren.

Bitte mailen Sie Ihren Text bis spätestens 26.01.2023 an wabene@wabe-erlangen.de.

Bitte mailen Sie Ihren Text bis spätestens 26.01.2023 an wabene@wabe-erlangen.de.

Lesung | Stefanie Miller

Freitag, 10. Februar 2023, 18:30 Uhr

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

Dartsnachmittag

Ganz egal, ob Einsteiger oder Geübter – kommen Sie vorbei zum Dartspielen! Gespielt wird nur zum Spaß und auch unerfahrene Mitspieler sind herzlich eingeladen – die Regeln sind schnell erklärt und leicht zu verstehen!

Besonderes | Sabrina Mathey

Freitag, 17. Februar 2023, 15:00 Uhr

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

Dufterlebnisse

Wir laden Sie herzlich ein zu einem duftenden Wellnessnachmittag. Schenken Sie sich selbst mal wieder ausgiebig Beachtung und verwöhnen Sie sich mit selbstgemachten Gesichtsmasken und Ihrem mitgebrachten Make-Up und Nagellack. Auch mit Düften wollen wir uns beschäftigen, bringen Sie daher gerne Ihre Lieblingsdüfte in Form von Parfum, Duftkerzen oder Duschgel etc. mit und lassen Sie andere daran teilhaben und uns gemeinsam ins Gespräch kommen.

Anmeldung bitte bis 16.02.2023 unter Tel. 92078-52.

Besonderes | Ines Schmitt, Friederike Hochreuther

Donnerstag, 23. Februar 2023, 15:30 Uhr

1 Nachmittag | 0,50 € für Material | wabene | Anm. erf.

Sind Sie auf Jobsuche?
Die wabe braucht Verstärkung.
Besuchen Sie unsere Homepage für weitere Informationen!
Jobangebote unter www.wabe-erlangen.de