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

MÄRZ BIS AUGUST 2022

Ganz normal!
Zwei etwas andere Lebensgeschichten
Vortrag
Donnerstag, 24. März 2022, 18:30 Uhr

Mehr Achtsamkeit im Alltag
Workshop
Dienstag, 05. April 2022, 17:00 Uhr

Selbstverteidigung –
auch für Rollstuhlfahrer geeignet
vhs-Kurs
Dienstag, 28. Juni 2022, 18:00 Uhr

wabe Verein zur Wiedereingliederung psychisch kranker Menschen e.V.

wabene

Liebe Besucherinnen und Besucher,

Mut - ein kleines Wort mit großer Bedeutung - ist das Semesterthema diesen Sommers. Mut braucht es, offen mit seinem Anderssein umzugehen und darüber zu sprechen. Das beweisen Viola Lier und Regina Spangle in der Märzveranstaltung „Ganz normal! Zwei etwas andere Lebensgeschichten".

Ein weiteres Highlight ist die Vorstellung von Josia Topf, einem mutigen Erlanger, der an den Paralympics teilgenommen hat.

Gibt es vielleicht auch Möglichkeiten, mutig(er) zu werden? Dies werden wir im Workshop „Raus aus der Komfortzone" erfahren und auch im Selbstverteidungskurs, der im Juni stattfindet, werden sie mehr Selbstvertrauen gewinnen.

Besonders für unsere Klientinnen und Klienten dürfte der Vortrag „MuT - Mit uns Teilhaben! - Chancen durch das neue BTHG" interessant sein. Axel Wisgalla klärt über die Möglichkeiten auf, die das neue Gesetz bietet und gibt Gelegenheit zu einem Erfahrungsaustausch.

Wie Sie sehen, haben wir wieder ein sehr abwechslungsreiches und interessantes Semesterprogramm für Sie zusammengestellt.

Dabei haben wir aber nicht die wabene-Klassiker, wie die Fünf Minuten-Poesie oder den wii-Nachmittag vergessen.

In diesem Sommer haben wir außerdem unsere kreativen Mitmachangebote sehr erweitert. So können Sie zum Beispiel Handschmeichler, Traumfänger oder Filzfiguren gestalten. Beim Upcycling-Nachmittag werden Sie staunen, was man aus vermeintlichem Müll alles kreieren kann und bei „Kleider neu gestalten" können Sie Ihren alten Sachen neue Farben verleihen.

Auch regelmäßige Begegnungsangebote gibt es weiterhin. Vielleicht lesen Sie ja beim nächsten Stammtisch unser Programm und gönnen sich Kaffee und Kuchen dazu?! Denken Sie an unser Special am Mittwoch!

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

15:00–16:30
14-tägig
Bistro

Männerrunde

Das Nachmittags-Angebot in wabene nur für Männer!

Kommen Sie vorbei, wenn Sie Interesse an netten Gesprächen in geselliger Runde haben. Das Angebot findet exklusiv für Männer in der gemütlichen Atmosphäre unseres wabene Bistros statt und wird von unserem ehrenamtlichen Mitarbeiter Christian Höniges geleitet. Bitte beachten Sie, dass die Männerrunde zu den offenen Begegnungsangeboten zählt und kein Selbsthilfeangebot darstellt.

Ansprechpartner
Christian Höniges
wabene Bistro, Tel. 92078-50

Termine:
01.03., 15.03., 29.03., 12.04., 26.04.,
10.05., 24.05., 07.06., 21.06.,
05.07., 19.07., 02.08.

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

Bei Fragen melden Sie sich bitte bei uns, Tel. 92078-50

Termine: 08.03., 12.04., 10.05., 14.06., 12.07.

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.

Bei Fragen melden Sie sich bitte bei uns, Tel. 92078-50

Nicht vergessen:
Süßer Mittwoch in wabene!

DONNERSTAG

13:30–15:30
monatlich
Gruppenraum

Kreativgruppe

In geselliger Atmosphäre stehen neben dem kreativen Gestalten, Handarbeiten und Handwerken, das gemeinsame Tätigsein, Kraft tanken, Spaß und der Austausch mit Gleichgesinnten im Vordergrund.

Bei Fragen melden Sie sich bitte bei uns, Tel. 92078-50

Termine:
03.03., 07.04., 05.05., 09.06., 07.07., 04.08.

15:00–17:00
monatlich
Bistro

Café 60+

Wenn Sie 60 Jahre und älter sind, auf der Suche nach neuen Bekanntschaften und Ihren Nachmittag gerne mit anderen Menschen verbringen möchten, dann sind Sie beim Café 60+ genau richtig. Bei einer leckeren Tasse Kaffee und einem Stück selbstgebackenem Kuchen haben Sie die Möglichkeit, sich kennenzulernen und auszutauschen.

Bei Fragen melden Sie sich bitte bei uns, Tel. 92078-50

Termine:
17.03., 21.04., 12.05., 23.06., 21.07.

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:
10.03., 24.03., 07.04., 14.04., 28.04., 12.05., 19.05., 02.06., 23.06., 07.07., 21.07., 28.07.

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:

31.03. Machen Psychosen einsam?
28.04. Psychose als Thema in den Medien - ein Stigma?
19.05. Lebensqualität trotz Psychose schaffen
30.06. Psychosebehandlung - mehr als nur Medikamente
28.07. Behandlungsmotivation bei Betroffenen fördern - wie geht das?

FREITAG

14:00–17:00
wöchentlich
Bistro

Spieletreff

Egal ob Brett-, Karten- oder Bewegungsspiele - hier ist für jeden etwas dabei. Lassen Sie die Woche kurzweilig ausklingen, ob beim Mitspielen oder beim Zuschauen!

Bei Fragen melden Sie sich bitte bei uns, Tel. 92078-50

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:
19.03., 23.04., 14.05., 11.06., 16.07.

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.

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

Darts-Nachmittag

Wir laden Sie herzlich zum ersten Darts-Nachmittag in diesem Semester ein. Kommen Sie vorbei und freuen Sie sich auf gute Stimmung und spannende Spiele! Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie im Dartspielen ein alter Hase oder ein Neueinsteiger sind. Jeder ist zum Darts-Nachmittag willkommen und langweilig wird es garantiert nicht.

Besonderes | wabe e. V.
Freitag, 04. März 2022, 14:00 Uhr
Eintritt frei | wabene Gruppenraum | keine Anm. erf.

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. Chorerfahrungen oder Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

vhs-Kurs 22 S 30 40 05 | Barbara Kloiber
Montag, 07. März 2022, 19:00 – 20:00 Uhr
15 Abende | 34,00 € | wabene | Anmeldung über vhs

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.

Theaterwerkstatt: Wir brauchen mehr Zivilcourage! [1]

vhs-Kurs in Kooperation mit ZSL und wabe e. V.
Sind Sie mutig? Was würden Sie tun, wenn jemand vor Ihren Augen Opfer von Diskriminierungen wird? Eingreifen? Die Polizei rufen? Oder aus Angst wegschauen? Wir brauchen dringend mehr Zivilcourage! Doch nicht jede/r hat den Mut, sich angesichts drohender physischer Gewalt für andere stark zu machen. Aber: Zivilcourage kann man üben. Die Theaterwerkstatt zeigt sich dieses Semester deshalb von ihrer mutigen Seite: Mit Improvisationen, Theater(sport)-übungen und viel Spielfreude kreieren wir unsere eigene Geschichte über Mut. Seien Sie mutig! Melden Sie sich an!

Treffpunkt: Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal

vhs-Kurs 22 S 30 30 10 | Stefanie Miller
Montag, 07. März 2022, 19:30 – 21:00 Uhr
15 Abende | 126,00 € | Röthelheimpark | Anm. über vhs

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

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

Schreibwerkstatt: Mutig(e) Texte schreiben leicht gemacht [1]

Sie möchten gerne mutig(e) Gedichte oder Geschichten schreiben? Sie interessieren sich für die Welt und die Menschen? Sie möchten ihre Gedanken in Worte fassen? Sie fragen sich: Wie schreibt man denn am besten ein Gedicht oder eine Geschichte? Von der ersten Idee bis zum fertigen Text bekommen Sie Tipps und Tricks beim Schreibworkshop. In einer gemütlichen Gruppe mit Gleichgesinnten werden Sie von der Autorin und Profi-Poetry-Slammerin Pauline Füg beim Verfassen von Gedichten und Geschichten begleitet. Keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Neugier, ein bisschen Mut, gute Laune, einen Stift und Papier.

vhs-Kurs 22 S 30 10 02 | Pauline Füg

Mittwoch, 09. März 2022, 16:00 – 18:00 Uhr

22,50 € | wabene | Anmeldung über vhs

Offene inklusive vhs-Töpferwerkstatt

vhs-Kurs in Kooperation mit ZSL und wabe e. V.
Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Spanisch. Kleingruppe mit maximal sechs Teilnehmenden.

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. Sie werden von der Kursleiterin gekennzeichnet.

Bitte mitbringen: geeignete Arbeitskleidung

Treffpunkt: vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

vhs-Kurs 22 S 33 11 01 | Yanira Maria Franke-Bautista

Mittwoch, 09. März 2022, 18:00 – 21:00 Uhr

15 Abende | 98,00 € | vhs | Anmeldung über vhs

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

Mutige Mathematikerinnen: Hidden Figures

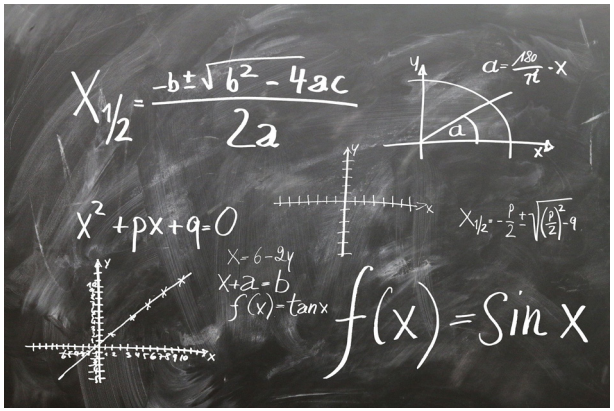
Filmvorführung (mit Untertitel)

Im Wettlauf um die Vorherrschaft im Weltraum war die NASA Anfang der 1960er-Jahre auch bereit, drei afroamerikanische Mathematikerinnen zu beschäftigen. Katherine Johnson, Dorothy Vaughn und Mary Jackson schickten den Astronauten John Glenn in die Umlaufbahn. Eine fantastische Errungenschaft, die der Nation neues Selbstbewusstsein gab und die Welt aufrüttelte. Das visionäre Trio überschritt jegliche ethnische und geschlechtliche Grenzen und inspirierte Generationen, an ihren großen Träumen festzuhalten.

Film und Gespräch 22 S 26 02 00 | wabe e. V.

Donnerstag, 10. März 2022, 18:30 – 20:00 Uhr

Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs



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 S 30 42 04 | David Motsonashvili

Freitag, 11. März 2022, 17:45 – 19:00 Uhr

5 Abende | 59,50 € | wabene | Anmeldung über vhs

Gesprächsrunde Mut

Es ist oft nicht einfach, den nötigen Mut in bestimmten Situationen aufzubringen. Manchmal erfordert es viel Kraft, „mutig" zu sein.
In dieser geschlossenen Gesprächsrunde wollen wir uns zum Thema Mut austauschen, unsere Erfahrungen schildern und uns gegenseitig dabei unterstützen, mutiger zu werden.

Besonderes | Hannes Kohlhepp
Donnerstag, 17. März 2022, 16:30 Uhr
Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

Traumfänger basteln

Traumfängern wird nachgesagt, dass in ihnen die schlechten Träume hängen bleiben und somit den Schlaf verbessern. Der Traumfänger wird dabei mit den unterschiedlichsten Materialien verziert, denen wiederum bestimmte Bedeutungen zugesprochen werden. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und gestalten Sie mit uns Ihren ganz persönlichen Traumfänger für einen ruhigen und erholsamen Schlaf!

Anmeldung bitte bis zum 16.03.2022 unter Tel. 92078-50.

Kreatives | Frauke Meckel
Dienstag, 22. März 2022, 16:30 Uhr
1 Nachmittag | 2,00 € für Material | wabene | Anm. erf.

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

Ganz normal! Zwei etwas andere Lebensgeschichten

Mit Kraft und Willen Hindernisse überwinden: damit kennt Viola Lier sich aus. Durch ihre Lebensgeschichte, die von Transsexualität und Abhängigkeit geprägt war, möchte sie anderen Menschen Wege aufzeigen, mit Belastungen umzugehen und ein starkes Selbstbewusstsein aufzubauen. Auch Regina Spangle ist mit Barrieren vertraut. Bei ihr war auf einen Schlag alles anders. Durch einen Unfall schwerbehindert, musste sie ihr Leben ganz neu planen. Eindrucksvoll berichten die beiden von ihren Lebensgeschichten und wie sie trotz vieler Hürden lebensbejahend bleiben.

Vortrag 22 S 26 02 02 | Viola Lier, Regina Spangle
Donnerstag, 24. März 2022, 18:30 – 20:00 Uhr
Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs

Bildnachweis:
Seite 3 © Daniel von Stephani
Seite 4 © wabe e. V.
Seite 5 © wabe e. V.
Seite 9 oben © Daniel von Stephani
Seite 22 © miya227 | Fotolia
Seite 25 © Studentinnen der Technischen Hochschule Nürnberg
Seite 37 © Wiebke Topf
Seite 40 © Daniel von Stephani
alle anderen Bilder © Pixabay

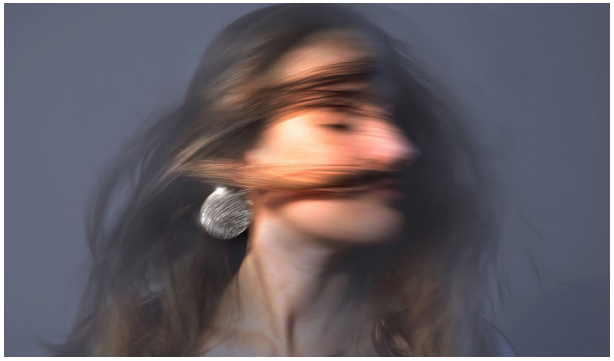
Kooperationsprojekt vhs Stadt Erlangen, ZSL und wabe e. V.

Lampenfieber einfach wegspielen [1]

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch, Englisch und Tschechisch.
Fühlen Sie sich unbehaglich, wenn alle Blicke auf Sie gerichtet sind? Wenn alle zuhören und Sie im Mittelpunkt stehen? Mit Spiel, Spaß und Bewegung üben wir ein sicheres Auftreten und spielen das Lampenfieber einfach weg. Was bedeutet es überhaupt, mit dem ganzen Körper präsent zu sein? Wie finde ich den nötigen mentalen Fokus?
Methoden der Tanz- und Theaterpädagogik, der Selbst- und Gruppenwahrnehmung helfen, mit Lampenfieber besser umgehen zu können. Es entsteht ein geschützter Raum, in dem alle Körper mit und ohne Einschränkungen willkommen sind.

Treffpunkt: vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

vhs-Kurs 22 S 30 30 19 | Valentina Eimer
Samstag, 26. März 2022, 14:00 – 17:30 Uhr
1 Abend | 17,50 € | vhs | Anmeldung über vhs



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

Abenteuer Farbe [1]

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Lassen Sie sich ein auf das fantastische Abenteuer Farbe! Mit spielerischen Mitteln und farbenfrohen Experimenten werden Sie ermutigt, auf neue Weise Bilder zu malen. Begleitet wird der Kurs mit Inspirationen aus der Kunstwelt.

Bitte mitbringen: Papier 170g (mittlere Papierstärke) in DIN A4, Pinsel, Becher, Lappen, Malunterlage, Aquarellfarbe.

vhs-Kurs 22 S 33 20 00 | Sylvie Ludwig
Mittwoch, 30. März und 06. April 2022, je 10:00 – 16:00 Uhr
2 Tage | 61,40 € | wabene | Anmeldung über vhs

Sind Sie auf Jobsuche?
Der Geschäftsbereich wabe arbeiten sucht Verstärkung. Besuchen Sie unsere Homepage für weitere Informationen!
Jobangebote unter www.wabe-erlangen.de

Schultern, Nacken und Kiefer entspannen mit dem bewussten Atem (Online-Workshop) [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

Die Kursleiterin ist Atem- und Stimmpädagogin.

vhs-Kurs 22 S 50 85 41 | Elke Rosenzweig
Donnerstag, 31. März 2022, 18:00 – 19:30 Uhr
7 Abende | 78,50 € | Online-Kurs | Anmeldung über vhs

wabe Digitalwerk

wabe
Digitalwerk
Elektronikfertigung
Kabelkonfektion
Montageservice

Weinstraße 39 in Erlangen-Eltersdorf
Tel.: 09131 617120 oder
E-Mail: digitalwerk@wabe-erlangen.de

...mehr als drucken

- Vereinshefte
- Großformatdrucke
- Plakate
- Roll-Up Displays
- Flyer
- Handzettel
- Visitenkarten
- Bindungen

wabe Digitalwerk
sozial. regional.

Karaoke-Nachmittag

Wir laden alle Musikbegeisterten herzlich zum Karaoke-Nachmittag in wabene ein. Es wird zum Spaß gesungen und auch Zuhörer sind herzlich willkommen.

Freuen Sie sich auf eine große Musikauswahl, einen lustigen Nachmittag und gute Stimmung!

Besonderes | Sabrina Mathey
Freitag, 01. April 2022, 14:00 Uhr
Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

Besuchen Sie uns auch in den sozialen Medien!

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

wabene_erlangen

www.wabene-erlangen.de

Kreative Mutmacher für Schlüsselbund und Hosentasche [1]

vhs-Kurs in Kooperation mit ZSL und wabe e. V.
Kleeblätter, Schutzengel, ein Glückspfennig - manchmal ist es schön, einen kleinen Glücksbringer zu haben. Wir möchten die Idee ein wenig umdenken und den entsprechenden Gegenstand als Mutmacher verstehen. Am Schlüsselbund oder in der Hosentasche untergebracht, ist er immer dabei, wenn er benötigt wird.

Wir werden mit Wolle bzw. Garn arbeiten und verschiedene Techniken anwenden (Häkeln, Flechten...). Für die Häkelmodelle sollten Sie folgende Maschen kennen: Luftmaschen, feste Maschen, Stäbchen.
Garn und weiteres Material, z. B. Schlüsselringe oder Perlen, werden von der Kursleiterin besorgt und können gegen ein geringes Entgelt (je nach Verbrauch 0,50 - 2,50 €) vor Ort erworben werden.

Bitte mitbringen: eigene Wolle oder Garn, Häkelnadeln in den Stärken 2,5 bis 4,0

Anmeldung erforderlich bis zum 25.03.2022.

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

vhs-Kurs 22 S 33 70 02 | Christine Sigwart
Dienstag, 05. April 2022, 15:30 - 17:30 Uhr
1 Nachmittag | Materialkosten s. o. | ZSL | Anm. über vhs

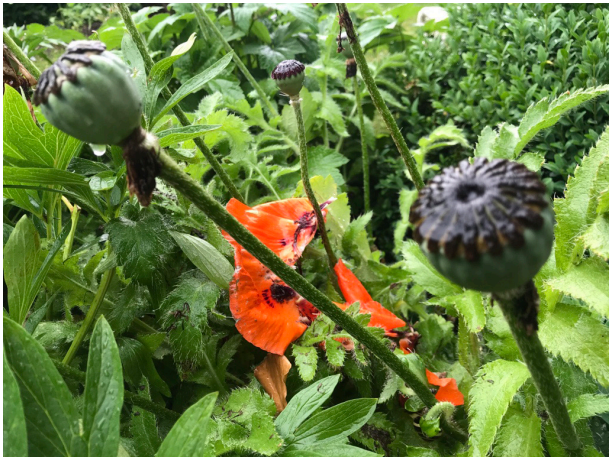
In Kooperation mit der studentischen Projektgruppe der Technischen Hochschule Nürnberg

Mehr Achtsamkeit im Alltag

Verlieren wir uns nicht alle zu oft im Chaos des Alltags und merken gar nicht, wie wir mit Terminen und Erledigungen zu rotieren anfangen? Wir finden: Es ist an der Zeit kurz innezuhalten und der stressigen Alltäglichkeit für einen Moment zu entfliehen.

Mit Hilfe von praktischen Achtsamkeitsübungen wollen wir uns gemeinsam einen Handwerkskoffer zusammenstellen. Dabei ist es das Ziel, das eigene Wohlbefinden zu steigern, positive Gefühle aufzubauen und zu lernen, mit herausfordernden Situationen besser umzugehen.

Workshop | A.-S. Stegbauer, V. Höfer, L. Kümmerle, R. Beitter
Dienstag, 05. April 2022, 17:00 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, die vhs-Theater- und Medienpädagogin, beteiligt sich an der Auswahl und wird den Abend auf amüsante Weise moderieren.

Bitte mailen Sie ihren Text bis spätestens 01.04.2022 an wabene@wabe-erlangen.de.

Lesung 22 S 30 10 10 | Stefanie Miller
Freitag, 08. April 2022, 18:30 – 20:30 Uhr
Eintritt frei | wabene Bistro | keine Anmeldung erforderlich

Filzfiguren gestalten

Filzwolle lässt sich in allen möglichen Formen und Farben gestalten, seien es nun Figuren, Mobile oder Anhänger – Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Sie können Ihre Kunstwerke mit nach Hause nehmen und Ihnen dort einen Ehrenplatz geben.

Anmeldung bitte bis zum 07.04.2022 unter Tel. 92078-50.

Kreatives | Julian Kling
Donnerstag, 14. April 2022, 16:30 Uhr
1 Nachmittag | 3,00 € für Material | wabene | Anm. erf.

Frühlingserwachen

Passend zur Jahreszeit, werden wir uns zunächst mit dem Frühlingserwachen beschäftigen und u. a. anhand von Vogelgezwitscher unsere Wahrnehmung schulen und unser Körpergefühl stärken, um anschließend mit einem persönlich gestalteten Leporello die erste Blütenpracht zum Leben zu erwecken.
Die Serie wird am 14.07. und im nächsten Semester weitergeführt: Sommerwonne, Herbstzeit und Winterzauber.

Besonderes | Sigrid Wittmann
Freitag, 22. April 2022, 14:00 Uhr
Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

Upcycling

Jeden Tag landen viele Dinge im Müll. Beim Upcycling geht es darum, aus scheinbarem Abfall und Wegwerfartikeln etwas Nützliches zu machen. Aus Toilettenpapierrollen, Metalldosen, Gläsern, Verpackungen etc. lassen sich tolle Kunstwerke und nützliche Alltagsgegenstände basteln. Sie selbst können entscheiden, was Sie aus den mitgebrachten Artikeln herstellen – Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt!

Bitte mitbringen: scheinbarer Abfall

Anmeldung bitte bis zum 22.04.2022 unter Tel. 92078-50.

Kreatives | Julian Kling
Dienstag, 26. April 2022, 16:30 Uhr
1 Nachmittag | Eintritt frei | wabene | keine Anm. erf.

Entspannt in den Feierabend zeichnen [1]

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Auf einfache und spielerische Weise werden Sie ermutigt, frei und expressiv zu zeichnen. Durch die Konzentration auf die Übungen erfahren Sie das Zeichnen als eine alle Sinne ansprechende Tätigkeit, die Ruhe und Entspannung bringt. Sie probieren verschiedene Techniken und Themen aus, wie z. B. Porträts, Natur- und Farbstudien oder Stillleben. Genießen Sie das Wochenende in einer entspannten Runde und entdecken Sie die Freude am Zeichnen und Malen.

Bitte mitbringen: gutes Zeichenpapier Din A4, weiche Bleistifte, Aquarellfarben, Pinsel, Becher, Lappen, Malunterlage und Proviant.

vhs-Kurs 22 S 33 20 01 | Sylvie Ludwig
Fr/Sa 29./30. April 2022, 14:00 – 18:00/10:00 – 16:00 Uhr
2 Nachmittage | 52,50 € | wabene | Anmeldung über vhs

Schatzsuche

Welcher Schatz verbirgt sich wohl in den Tiefen der Stadt Erlangen? Gehen Sie gemeinsam mit uns auf Spurensuche! Können Sie alle Spuren und Hinweise entdecken und schließlich den legendären Schatz finden? Freuen Sie sich auf einen spannenden Nachmittag!

Anmeldung bitte bis zum 22.04.2022 unter Tel. 92078-50.

Besonderes | Julian Kling
Dienstag, 03. Mai 2022, 16:00 Uhr
Eintritt frei | wabene | 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 - sind Sie herzlich willkommen.
Der Seminarleiter ist Diplom-Musiker, sein Schwerpunkt ist u. a. der Jazz.

Bitte mitbringen: Gitarre und Zubehör

vhs-Kurs 22 S 30 42 06 | David Motsonashvili
Freitag, 06. Mai 2022, 17:45 – 19:45 Uhr
5 Abende | 59,50 € | wabene | Anmeldung über vhs

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

MuT – Mit uns Teilhaben! – Chancen durch das neue BTHG

„Menschen mit Behinderung sollen in ihrem Leben mehr selbst bestimmen können. Und sie sollen besser am Arbeitsleben teilhaben können. Dafür bekommen sie bessere Unterstützung. Jede Person mit Behinderung bekommt mit dem neuen Gesetz genau die Unterstützung, die sie wegen ihrer Behinderung braucht." So steht es auf der Seite „www.gemeinsam-einfach-machen.de". Ist es einfacher geworden für Menschen mit Behinderung? Können Sie mehr oder besser teilhaben? Was hat sich für sie durch das Bundesteilhabegesetz in der Eingliederungshilfe verändert? Welche Unterstützung gibt es für Arbeit, Wohnen, Freizeit und wie wird es angenommen? Welche Beratungsmöglichkeiten haben Betroffene hier in der Region? Nach einem Einführungsvortrag können wir über Ihre Fragen und Erfahrungen sprechen.

Vortrag und Gespräch 22 S 26 02 04 | Axel Wisgalla
Dienstag, 10. Mai 2022, 18:30 – 20:00 Uhr
Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs

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

Raus aus der Komfortzone

Nicht nur Bequemlichkeit hält uns häufig in unserer Komfortzone gefangen, sondern auch die Sorge, Fehler zu machen. Die eigene Komfortzone zu verlassen, erfordert daher auch eine gehörige Portion Mut. Wie kann ich meine persönlichen inneren Grenzen überwinden, etwas Neues ausprobieren und mich dadurch weiterentwickeln?
In diesem Workshop werden Ihnen Wege aufgezeigt, wie Sie aus der Komfortzone ausbrechen und berufliche oder private Projekte angehen können.

Anmeldung bitte bis zum 05.05.2022 unter Tel. 92078-50.

Workshop 22 S 26 02 06 | Regina Fleischer
Donnerstag, 12. Mai 2022, 17:30 – 18:30 Uhr
Eintritt frei | wabene | Anmeldung erforderlich

Do it yourself Mandalas

Mandalas gestalten und malen ist eine besondere Form der Meditation, wodurch die innere Ruhe, Gelassenheit und Kreativität gefördert wird. Gestalten Sie mit einfachen Formen und leuchtenden Farben Ihr ganz persönliches Mandala und lassen Sie positive Gedanken und Entspannung in Ihr Leben einkehren!

Bitte mitbringen: Zirkel und Geodreieck

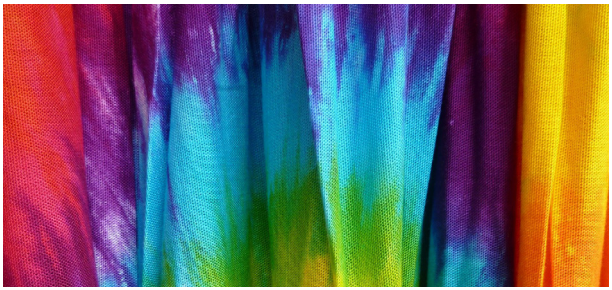
Anmeldung bitte bis zum 13.05.2022.

Kreatives | Frauke Meckel
Dienstag, 17. Mai 2022, 16:30 Uhr
1 Nachmittag | Eintritt frei | wabene | Anm. erf.

Kleider neu gestalten: Batiken, Stofffarben

Sie finden Ihre weiße Kleidung langweilig? Dann bringen Sie etwas Farbe in Ihren Kleiderschrank! Mittels Schnur, Farben, Stiften und Pinseln wird alten Kleidungsstücken neues Leben eingehaucht. Jetzt wird es bunt!

Anmeldung bitte bis zum 25.05.2022 unter Tel. 92078-50.



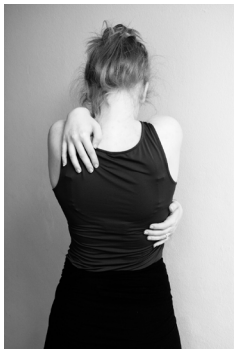
Kreatives | Julian Kling
Donnerstag, 02. Juni 2022, 16:30 Uhr
1 Nachmittag | 2,00 € für Material | wabene | Anm. erf.

Musikabend

Musik verbindet. Teilen Sie deshalb Ihre Freude beim Hören Ihrer Lieblingslieder mit anderen beim Musikabend in wabene! Bringen Sie Auszüge Ihrer Lieblingsmusik mit, um diese gemeinsam zu hören und darüber zu sprechen. Es darf auch gerne etwas ausgefallen sein.

Besonderes | Hannes Kohlhepp
Dienstag, 07. Juni 2022, 16:30 – 18:00 Uhr
Eintritt frei | wabene Gruppenraum | keine Anm. erf.

Selbstfürsorge



Wie kann ich mir selbst ein guter Freund sein? Wie kann ich gut für mich sorgen?
In diesem Workshop wollen wir gemeinsam die Grundlagen einer guten Selbstfürsorge erarbeiten und Beispiele für unseren Alltag mitnehmen.

Workshop | Regina Fleischer

Donnerstag, 09. Juni 2022, 16:30 Uhr

Eintritt frei | wabene Gruppenraum | keine Anm. erf.

In Kooperation mit dem Krisendienst Mittelfranken

Was brauchen Menschen in Krisen?

Eigentlich ist nur eines klar: Krisen sind belastend, verwirrend, lähmend und mindestens herausfordernd. Jede Krise ist anders und individuell.
An diesem Abend werden wir Lebenskrisen, seelische Notlagen und psychische Ausnahmesituationen aus verschiedenen Blickwinkeln besprechen: Was zeichnet sie aus? Gibt es Vorwarnzeichen? Und was wünsche ich mir selbst in schwierigen Lebenslagen?
Am Beispiel des Krisendienstes Mittelfranken wird beschrieben, wie Hilfe und Unterstützung gestaltet werden kann.

Vortrag | Ralf Bohnert

Dienstag, 14. Juni 2022, 18:00 Uhr

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

Wii-Nachmittag

Golfen, Boxen, Tennis oder Bowling – das und viel mehr können Sie bei unserem wii-Nachmittag ausprobieren. Dabei ist es egal, ob Sie regelmäßig Sport treiben oder eher zur gemütlichen Spezies gehören. Beim wii-Spielen geht es um Spaß, und der ist garantiert. Und wer keine Lust auf sportliche Aktivitäten hat, für den findet sich auch etwas anderes.

Besonderes | wabe e. V.

Freitag, 17. Juni 2021, 14:00 Uhr

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

Trödelmarkt

Sie möchten Ihre gebrauchten Gegenstände loswerden, aber nicht wegschmeißen? Dann geben Sie ihrer Kleidung, ihren Möbeln und Büchern ein neues Zuhause und finden Sie selbst neue tolle Gegenstände für sich.
Auf unserem Trödelmarkt im Bistro wabene werden gebrauchte Waren jeglicher Art verkauft und gekauft.

Besonderes | Julian Kling

Freitag, 24. Juni 2022, 15:30 Uhr

Eintritt frei | wabene Gruppenraum | keine Anm. erf.

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

Selbstverteidigung – auch für Rollstuhlfahrer geeignet [1]

Sie möchten Grundkenntnisse zur Selbstverteidigung kennenlernen? Dann ist dieser inklusive Kurs für Sie genau richtig! Der Dozent ist selbst Rollstuhlfahrer und hat inzwischen 20 Jahre Erfahrung mit Karate. Mithilfe verschiedener Übungen lernen Sie, welche Grundtechniken in diesen Übungen stecken, wie man sie im Ernstfall verwenden kann und warum das Training auch für die Psyche wichtig ist.
Das Angebot eignet sich für Fußgänger genauso wie für Menschen mit unterschiedlichen Einschränkungen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung

Hinweis: Veranstalter und Ausrichter lehnen jede Haftung ab. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

vhs-Kurs 22 S 50 75 14 | Thorsten Lugert
Dienstag, 28. Juni 2022, 18:00 – 20:00 Uhr
1 Abend | 12,60 € | wabene | Anmeldung über vhs

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

Mutige Erlanger: Der Paralympionik Josia Topf

„Mut - etwas wagen, was eigentlich unmöglich erscheint." Mit dieser Einstellung lebt der schwer körperbehinderte 19-jährige Erlanger Josia Topf schon seit seiner Kindheit. Das Motto „geht nicht, gibt's nicht", ist quasi zu seiner Lebensprämisse geworden. Immer wieder hat er diesen Mut bewiesen: seine Operationen überstanden, das Abitur abgeschlossen, das Finale bei den Paralympics gerockt und seinen Führerschein bestanden. Woher er diesen Mut nimmt, wie er mit Niederlagen umgeht und vieles mehr, kann mit ihm bei dieser Veranstaltung live erlebt und besprochen werden. Lernen Sie einen beeindruckenden jungen Mann kennen! Frau Dr. Elisabeth Preuß wird den Abend moderieren.

Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache benötigen, melden Sie sich bitte bis spätestens 21.06.2022 .
Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):
Frau Dr. Dunja Schneider, Tel.: 09131/862744,
E-Mail: dunja.schneider@stadt.erlangen.de

Gespräch 22 S 26 02 08 | Josia Topf, Dr. Elisabeth Preuß
Dienstag, 05. Juli 2022, 19:30 – 21:00 Uhr
Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs

Sommerwonne

Sonnenschein, Strandschlappen, Erdbeerdrink. Schwimmbad, Düfte, Blumenpracht. Der Sommer ist da! Ein spannendes Sommer-Würfel-Quiz erwartet Sie in dieser Stunde.

Wenn Sie Ihre Urlaubsreisen anhand von Postkarten, Fotos oder Mitbringseln teilen möchten, sind Sie auch dazu herzlich eingeladen.
Die Serie wird im nächsten Semester weitergeführt: Herbstzeit und Winterzauber.

Besonderes | Sigrid Wittmann
Donnerstag, 14. Juli 2022, 16:00 Uhr
Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

Handschmeichler aus Speckstein

Specksteine eignen sich aufgrund ihrer weichen Struktur nicht nur wunderbar zum Bearbeiten, sie schillern auch in bunten Farben, wie weiß, violett, rosa oder grün.
In diesem zweiteiligen Kurs sollen aus diesen besonderen Steinen angenehme Handschmeichler entstehen, die zur Entspannung dienen sollen.
Unter fachlicher Anleitung kann jeder seinen persönlichen Stein aussuchen, bearbeiten und schließlich auch stets bei sich tragen.

Anmeldung bitte bis zum 12.07.2022 unter Tel. 92078-50.

Workshop | Monika Smit
Dienstag, 19. und 26. Juli 2022, 15:30 Uhr
2 Nachmittage | 1,00 € für Material | wabene | Anm. erf.

**wabene macht Urlaub
ab Freitag, den 05. August.**

**Allen unseren Gästen
einen schönen Sommer.**

**Wir freuen uns auf ein
Wiedersehen
am Dienstag, 30. August,
hier in**

wabene