MEHR ALS NUR KAFFEE UND KUCHEN

wabene

Öffnungszeiten:
Dienstag – Freitag
10 – 18 Uhr

WIR MACHEN BEGEGNUNGEN MÖGLICH

- Täglich wechselnde Mittagskarte
- Selbstgemachte Kuchen und Torten
- Lesungen, Kreatives, Selbsthilfe
- Mittwochs: Kaffee-Kuchen-Spezial

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

VERANSTALTUNGEN

SEPTEMBER BIS FEBRUAR
2021 · 2022

Ausstellung des Gaga e. V.:
Annehmen – Verstehen – Freundschaft
Ausstellungseröffnung
Dienstag, 05. Oktober 2021, 18:30 Uhr

Gewaltfreie Kommunikation
Workshop
Donnerstag, 18. November 2021, 16:00 Uhr

Kammerkonzert des CEG
Klassik in wabene
Donnerstag, 17. Februar 2022, 18:30 Uhr

wabe Verein zur Wiedereingliederung psychisch kranker Menschen e.V.

wabene

Liebe Besucherinnen und Besucher,

Freundschaften - wie wichtig und manchmal auch zerbrechlich diese sein können, hat sich im vergangenen, für alle sehr schwierigen Jahr gezeigt. Deshalb wollen wir mit unserem Semesterthema die Freundschaften wieder hochleben lassen und bieten dazu zahlreiche Veranstaltungen an.

In der Podiumsdiskussion im Dezember sprechen wir über die Herausforderungen von Freundschaften mit Menschen in psychischen Krisen.

Dazu passend finden Workshops statt, wie „Psychische Stabilität - Freundschaft gibt Kraft", „Selbstfürsorge" und „Gewaltfreie Kommunikation - Mit Respekt und Empathie Freundschaft erhalten".

Wer neue Freunde gewinnen möchte, der ist bei der Projektvorstellung der „Kontaktbörse für Menschen mit psychischen Erkrankungen" sicher gut aufgehoben.

Aber auch die Beziehung zu einem Tier kann den Menschen sehr erfüllen, darüber hören Sie einiges in unserer zweiteiligen Veranstaltung zum Thema „Hundefreundschaft".

Ein Highlight, das im vergangenen Wintersemester leider nicht stattfinden konnte, ist das Kammerkonzert des benachbarten Christian-Ernst-Gymnasiums, auf das wir uns besonders freuen.

Aber natürlich fehlen auch die bekannten Mitmachangebote, wie unser Darts-Nachmittag, das alljährliche Adventskranzbinden oder der Karaoke-Nachmittag nicht.

Zudem gibt es nun auch wieder die regelmäßigen Begegnungsangebote. Wöchentlich, 14-tägig oder auch monatlich findet Kreatives, Informatives und Leckeres statt.

Lesen Sie unser umfang- und abwechslungsreiches Programmheft doch gleich in unserem Bistro. Mit einer Tasse Kaffee und einem frischgebackenen Kuchen können Sie gleich mit der Selbstfürsorge beginnen.

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

zwischen 13:00 und 15:30 monatlich Gruppenraum

Selbsthilfe-Sprechstunde

Manchmal kann es hilfreich sein, mit jemandem zu sprechen, der selbst Erfahrungen mit schweren psychischen Krisen und dem (sozial-)psychiatrischen Hilfesystem gemacht hat und einen Weg der Genesung gegangen ist. Dazu bietet die Selbsthilfe-Sprechstunde des Genesungsbegleiters in wabene einen vertraulichen Rahmen.

Terminvereinbarungen mit
Stephan Eberle, Tel. 92078-54

Termine:
2021: 14.09., 12.10., 09.11. 14.12.
2022: 11.01., 08.02.
und nach Vereinbarung

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
Regina Fleischer, Tel. 6171-40

Termine:
2021: 14.09., 28.09., 12.10., 26.10., 09.11., 23.11., 07.12., 21.12.
2022: 18.01., 01.02., 15.02.

16:00–17:30 14-tägig Gruppenraum

Offener Selbsthilfetreff Psychiatrieerfahrener

Themen der Gruppengespräche können die eigenen Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen sein und alles, was als hilfreich und heilsam empfunden wird. Die seelische Stärkung durch die Erfahrung des Miteinanders und der gegenseitigen Wertschätzung ist das Hauptziel des offenen Selbsthilfetreffs.

Ansprechpartner:
Stephan Eberle, Tel. 92078-54

Termine:
2021: 07.09., 21.09., 05.10., 19.10., 02.11., 16.11., 30.11., 14.12.
2022: 11.01., 25.01., 08.02., 22.02.

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

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Regina Fleischer, Tel. 6171-40

Termine:
2021: 14.09., 12.10., 09.11., 21.12.
2022: 11.01., 15.02.

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:
Regina Fleischer, Tel. 6171-40

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.

Ansprechpartner:
Stephan Eberle,
Tel. 92078-54

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 Interesse melden Sie sich bitte bei uns.

Ansprechpartnerin:
Regina Fleischer, Tel. 6171-40

Termine:
2021: 02.09., 07.10., 04.11., 02.12.
2022: 13.01., 03.02.

15:00–17:00
monatlich
Bistro

Café 60+

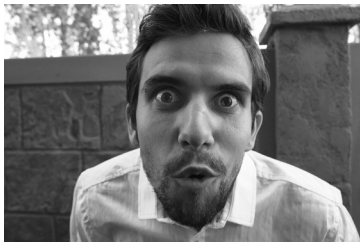
Wenn Sie 60 Jahre und älter sind, auf der Suche nach neuen Bekanntschaften und Ihren Nachmittag gerne mit anderen Menschen verbringen möchten, dann sind Sie beim Café 60+ genau richtig. Bei einer leckeren Tasse Kaffee und einem Stück selbstgebackenem Kuchen haben Sie die Möglichkeit, sich kennenzulernen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

Ansprechpartnerin:
Regina Fleischer, Tel. 6171-40

Termine:
2021: 23.09., 21.10., 18.11., 16.12.
2022: 27.01., 17.02.

15:30–16:30
monatlich
Treffpunkt wabene, Henkestr. 53

wabene surprise



Lassen Sie sich auf einen überraschenden und kurzweiligen Nachmittag ein – von Spaziergängen über Museumsbesuche bis hin zu Bewegungsangeboten kann alles dabei sein. Das jeweilige Angebot können Sie ca. zwei Wochen vor Veranstaltungstermin den Aushängen in wabene entnehmen oder telefonisch erfragen.

Keine Anmeldung erforderlich.

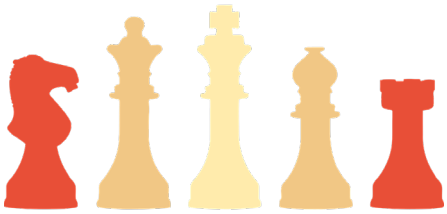
Ansprechpartnerin:
Regina Fleischer, Tel. 6171-40

Termine:
2021: 16.09., 14.10. 11.11. 09.12.
2022: 20.01., 10.02.

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. 92078-48

Termine:
2021: 16.09., 30.09., 14.10., 28.10.,
11.11., 25.11., 09.12., 16.12.
2022: 13.01., 27.01., 10.02., 24.02.

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 Caritasverbandes Erlangen und wabe e. V.

Ansprechpartner:
wabene: Stephan Eberle, Tel. 92078-54
SpDi Erlangen: Lutz Marx, Tel. 8856-63

Termine 2021:
30.09. Wünsche von Betroffenen und Angehörigen an professionelle Helfer
28.10. Der Psychose mit Akzeptanz oder dem Willen zur Veränderung begegnen
25.11. Hoffnung auf Heilung finden

Termine 2022:
27.01. Umgang mit unterschiedlichen Wahnthemen
24.02. Offener Trialog

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!

Ansprechpartnerin:
Regina Fleischer, Tel. 6171-40

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:
2021: 18.09., 23.10., 20.11., 11.12.
2022: 22.01., 19.02.

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
(2) Detaillierte Informationen zu Kursinhalten finden Sie im vhs-Programm

Antistressball häkeln

In diesem Kurs häkeln wir gemeinsam einen Anti-Stress-Ball, der Ihnen helfen kann, Ihrer Anspannung in Stresssituationen entgegenzuwirken.

Das Kreativangebot ist für Häkel-Anfänger geeignet, lediglich einfache feste Maschen sollten Sie können.
Die Materialkosten von 1,00 € werden am Kurstag vor Ort eingesammelt.

Bitte melden Sie sich bis zum 03.09.2021 an.

Ansprechpartnerin: Regina Fleischer, Tel. 6171-40

Kreatives | Sabrina Mathey

Donnerstag, 09. September 2021, 16:00 Uhr

1 Nachmittag | 1,00 € für Material | wabene | 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.

Kooperationsprojekt ZSL und wabe e. V.

Weiblich, stark, engagiert

Von Gloria Steinem oder Angela Davies hat man vielleicht schon gehört, auch wenn man sich nicht so sehr mit der Geschichte der Bürgerrechtsbewegungen beschäftigt hat. Aber wer, zum Beispiel, ist Judy Heumann? Wir wollen Sie mit der Vielfalt behinderter Aktivistinnen bekannt machen.

Vortrag | Regina Spangle mit Karola Bujarski u. Monika Smit

Donnerstag, 09. September 2021, 18:30 Uhr

Eintritt frei | wabene Bistro | keine Anmeldung erforderlich

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.

wabene Quiz

Lassen Sie sich auf einen geselligen Nachmittag mit einem spannenden Gruppenquiz in wabene ein! In Anlehnung an die berühmte Fernsehsendung „Der große Preis" können Sie mit Ihrem Team abwechselnd eine Rubrik wählen und interessante Fragen beantworten. Mit etwas Glück treffen Sie dabei auf das verdeckte Jokerfeld. Die Gruppe mit den meisten Punkten gewinnt und erhält einen kleinen Preis.

Zur besseren Planbarkeit bitten wir Sie, sich anzumelden.

Ansprechpartnerin: Regina Fleischer, Tel. 6171-40

Besonderes | Sigrid Wittmann
Freitag, 17. September 2021, 15:00 Uhr
Eintritt frei | wabene Gruppenraum | Anmeldung erwünscht

In Kooperation mit dem Landesbund für Vogelschutz in Bayern e. V.

Vogelspaziergang

Gemeinsam wollen wir einen Abendspaziergang zu den Braunkehlchen und Neuntötern am Exerzierplatz machen. Für alle Ihre Fragen steht Lukas Sobotta von der Kreisgruppe Erlangen des Landesbunds für Vogelschutz zur Verfügung. Wer hat, darf gerne ein Fernglas mitbringen.

Treffpunkt ist die Bushaltestelle „Schenkstraße", Linie 293.

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte dem Aushang oder erfragen Sie bei der Anmeldung. Bitte melden sich bis zum 17.09.2021 an.

Ansprechpartnerin: Ulrike Bertrams, Tel. 92078-25

Besonderes | Lukas Sobotta, Ulrike Bertrams
Donnerstag, 23. September 2021, 17:00 Uhr
Eintritt frei | Bushaltestelle s. o. | Anmeldung erforderlich

Singen mit Genuss [2]

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 21 W 30 40 05 | Barbara Kloiber
Montag, 27. September 2021, 19:00 – 20:00 Uhr
14 Abende | 34,00 € | wabene | Anmeldung über vhs

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

Schreibwerkstatt: Texte schreiben leicht gemacht [1, 2]

Sie möchten gerne 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. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Neugier, gute Laune, Stift und Papier

Workshop 21 W 30 10 04 | Pauline Füg
Dienstag, 28. September 2021, 16:00 Uhr
1 Nachmittag | 22,50 € | wabene | Anmeldung über vhs

Qi Gong im Wandel der Jahreszeiten [1, 2]

vhs-Kurs in Kooperation mit ZSL und wabe e. V.
Nach der traditionell chinesischen Medizin wird zu jeder Jahreszeit ein Organ besonders gefordert: Im Winter die Niere, im Frühling die Leber, im heißen Sommer Herz und Kreislauf, im Herbst die Lunge. In diesem Kurs stärken wir durch leicht zu erlernende Übungen die entsprechenden Organe, stärken unser Immunsystem, bewahren Gesundheit und Wohlbefinden oder lindern Beschwerden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

vhs-Kurs 21 W 50 48 06 | Jürgen Mazkal
Mittwoch, 29. September 2021, 17:45 – 19:00 Uhr
15 Abende | 93,70 € | wabene | Anmeldung über vhs

Offene inklusive vhs-Töpferwerkstatt [2]

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 (4,00 €/kg Ton). Die Glasurkosten werden am ersten Kurstag eingesammelt, im Kursentgelt ist bereits eine Pauschale für das Brennen enthalten, die nicht ermäßigt werden kann. Es werden nur Teile gebrannt, die im Kurs gefertigt wurden. Sie werden von der Kursleiterin gekennzeichnet.

Bitte bringen Sie geeignete Arbeitskleidung mit.
Treffpunkt: vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

vhs-Kurs 21 W 33 11 01 | Yanira Maria Franke-Bautista
Mittwoch, 29. September 2021, 18:00 – 21:00 Uhr
15 Abende | 98,00 € | vhs | Anmeldung über vhs

Organ-Qi Gong – auch für Hals, Nacken und Rücken [1, 2]

vhs-Kurs in Kooperation mit ZSL und wabe e. V.
Sie erlernen Übungen aus dem Qi Gong, die besonders in den Organen (Lunge, Milz, Herz, Leber und Niere) und den Bereichen der (Hals-)Wirbelsäule, der Nackenmuskulatur, der Schultergelenke sowie des Lendenbereichs und der Hüfte den Energiefluss fördern, Blockaden beseitigen und insgesamt das Wohlbefinden verbessern. Die Übungen werden an Ihre Bedürfnisse angepasst und sind einfach zu erlernen. Eine Akupressurmassage rundet die Kursstunde ab. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

vhs-Kurs 21 W 50 48 08 | Jürgen Mazkal
Mittwoch, 29. September 2021, 19:30 – 20:45 Uhr
15 Abende | 93,70 € | wabene | Anmeldung über vhs

Schultern, Nacken und Kiefer entspannen mit dem bewussten Atem (Online-Workshop) [1, 2]

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 21 W 50 85 40 | Elke Rosenzweig
Donnerstag, 30. September 2021, 18:00 – 19:30 Uhr
10 Abende | 111,75 € | Online-Kurs | Anmeldung über vhs

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

Die Nachhaltigkeitsziele der Agenda 2030 – Was geschieht auf kommunaler Ebene in Erlangen?

Vortrag

Im September 2015 verabschiedete die Generalversammlung der Vereinten Nationen die Agenda 2030. Damit wurde ein Zukunftsvertrag abgeschlossen, der für alle Länder gilt. Der Vertrag hat zum Ziel, weltweit eine nachhaltige Entwicklung zu gestalten. Das umfasst vor allem die sozialen, ökologischen und wirtschaftlichen Aspekte. Es wird der Frage nachgegangen, was in Erlangen bereits geschieht, um die Nachhaltigkeitsziele auf lokaler Ebene umzusetzen.

Bei der Veranstaltung haben Sie auch die Gelegenheit, Ihren ökologischen Fußabdruck zu bestimmen.

Vortrag 21 W 26 02 01 | Doris Aschmann
Donnerstag, 30. September 2021, 18:30 Uhr
Eintritt frei | wabene Bistro | keine Anmeldung erforderlich

Gitarre spielen lernen mit Liedbegleitung – für Anfänger [1, 2]

vhs-Kurs in Kooperation mit ZSL und wabe e. V.
Einstieg ins Gitarre spielen. Lernen Sie auf eine unkomplizierte Art und Weise die ersten Griffe auf der Gitarre und tauchen 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 die Akkorde und Liedharmonik natürlich auch gerne vertieft werden.

Bitte mitbringen: Gitarre, Zubehör

vhs-Kurs 21 W 30 42 04 | David Motsanashvili
Freitag, 01. Oktober 2021, 17:45 – 19:45 Uhr
5 Abende | 59,50 € | wabene | Anm. über vhs

Die Theaterwerkstatt sucht Freund*innen fürs Leben [1, 2]

vhs-Kurs in Kooperation mit ZSL und wabe e. V.
„Ziemlich beste Freunde" war der Filmhit des Jahres 2012: Zwischen zwei Protagonisten, die unterschiedlicher kaum sein können, entwickelt sich eine ungewöhnliche Freundschaft, die Millionen von Kinobesuchern berührte. Doch was macht wahre Freundschaft aus? Diese besondere Freundschaft, die vor allem Kindern zugeschrieben wird, kann man sie auch als Erwachsener noch finden? Die Theaterwerkstatt untersucht den Kern von Freundschaften, von unseren eigenen und denen aus Film und Theater. Mit Improvisationen, Theater(sport)übungen und viel Spaß schaffen wir unsere eigene Geschichte über Freundschaft. Garantiert entsteht im Prozess die ein oder andere echte Freundschaft unter den Teilnehmern.

Treffpunkt Rötelheimpark, Schenkstraße 11, Saal

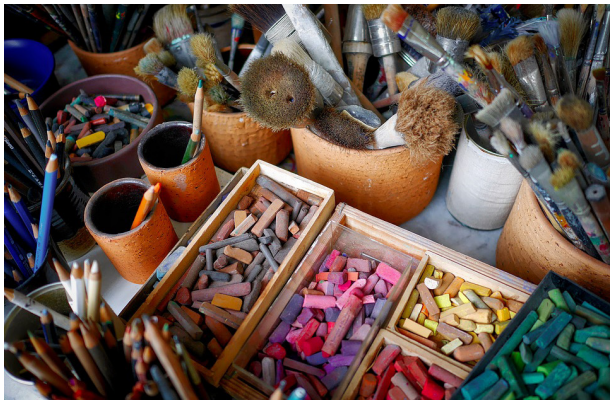
vhs-Kurs 21 W 30 30 10 | Stefanie Miller
Montag, 04. Oktober 2021, 19:30 – 21:00 Uhr
14 Abende | 125,00 € | Röthelheimpark | Anm. über vhs

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

Ausstellung des Gaga e. V.: Annehmen – Verstehen – Freundschaft

Vernissage

Wir freuen uns sehr, Ihnen dieses Semester die Ausstellung „Annehmen - Verstehen - Freundschaft" in den Räumlichkeiten von wabene präsentieren zu können. Ausgestellt wird von Gaga e. V., der Galerie- und Ateliergemeinschaft für authentische Kunst. Gaga e. V. ist ein gemeinnütziger, selbstorganisierter Selbsthilfeverein für kreative Menschen mit psychischen Problemen, der für alle Betroffenen offen ist. Beteiligte treffen sich regelmäßig in der Nürnberger Südstadt im Atelier zum Malen und kreativen Gestalten. In der Gruppe findet man Gesprächsmöglichkeiten, Austausch, Wertschätzung, neue Freundschaften, Verständnis und Ausdrucksmöglichkeiten durch künstlerisches Tun. Durch die Ausstellungen von Gaga e. V. sollen Kommunikation, Verständnis und Auseinandersetzung zwischen Menschen mit psychischen Erkrankungen und der Öffentlichkeit gefördert werden.



Die Ausstellung bleibt bis Ende Februar und kann während der wabene Öffnungszeiten kostenfrei besucht werden.

Vernissage 21 W 30 20 02 | Gaga e. V.

Dienstag, 05. Oktober 2021, 18:30 Uhr

Eintritt frei | wabene | Anm. für Vernissage über vhs erf.

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 alter Hase oder Neueinsteiger sind. Jeder ist zum Darts-Nachmittag willkommen und langweilig wird es garantiert nicht.

Besonderes | Regina Fleischer, Stephan Eberle

Freitag, 08. Oktober 2021, 14:30 Uhr

Eintritt frei | wabene Gruppenraum | keine Anm. erf.

Besuchen Sie uns auch in den sozialen Medien!

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

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

wabene_erlangen

www.wabene-erlangen.de

wabe Digitalwerk

wabe
Digitalwerk
Elektronikfertigung
Kabelkonfektion
Montageservice

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

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

...mehr als drucken

wabe Digitalwerk
sozial. regional.

Entspannt in den Feierabend zeichnen [1, 2]

vhs-Kurs in Kooperation mit ZSL und wabe e. V.
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. Porträt, Natur- und Farbstudien oder Stillleben. Genießen Sie den Feierabend in einer entspannten Runde und entdecken Sie die Freude am Zeichnen und Malen.

Bitte mitbringen: gutes Zeichenpapier DIN A4 und weiche Bleistifte

vhs-Kurs 21 W 33 20 00 | Sylvie Ludwig
Dienstag, 12. Oktober 2021, 18:30 – 20:30 Uhr
5 Abende | 53,00 € | wabene | Anmeldung über vhs

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

Eine besondere Freundschaft: The Lady in the Van

Filmvorführung (mit Untertitel)

Der britische Film „The Lady in the Van" erzählt von einer besonderen Freundschaft zwischen dem Schriftsteller Alan Bennett und der wohnungslosen Mary Shepherd, die ihren Campingwagen vorübergehend in der Einfahrt des Schriftstellers parkt und dann bleibt - für 15 Jahre. Die Tragikkomödie beruht auf einer wahren Begebenheit und erwärmt mit gewohnt trockenem, britischem Humor das Herz.

Film 21 W 26 02 02 | Regina Fleischer
Donnerstag, 14. Oktober 2021, 18:30 Uhr
Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

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

Hundefreundschaft – Rettungshunde

Die Freundschaft zwischen Mensch und Hund ist eine ganz besondere. Hunde sind nicht nur in vielen Familien ein festes Familienmitglied, sie sind auch sehr nützlich für den Menschen. Im ersten Teil unserer Mini-Reihe beantworten Elke Hartmann und Ute Wittig gerne Ihre Fragen rund um die ehrenamtliche Arbeit der Rettungshundestaffel. Natürlich sind die Fellnasen auch dabei und freuen Sich über die eine oder andere Streicheleinheit.

Besonderes 21 W 26 02 03 | Ute Wittig, Elke Hartmann

Freitag, 15. Oktober 2021, 16:00 Uhr

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

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

Makramee-Freundschaftsbändchen

Kreativangebot

Mit trendigen Makramee-Knoten, die leicht zu erlernen sind, zaubern Sie in kurzer Zeit tolle Freundschaftsarm- oder Fußbändchen für ihre Liebsten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Materialkosten in Höhe von 1,00 € werden vor Ort eingesammelt.

Bitte melden Sie sich bis zum 08.10.2021 an.

Ansprechpartnerin: Regina Fleischer, Tel. 6171 -40

vhs-Kurs 21 W 33 70 10 | N. N.

Donnerstag, 21. Oktober 2021, 16:00 Uhr

1 Nachmittag | 1,00 € für Material | wabene | Anm. über vhs

Bildnachweis:
Seite 3 © Daniel von Stephani
Seite 5 © wabe e. V.
Seite 6 oben © Daniel von Stephani
Seite 6 © wabe e. V.
Seite 11 oben © Daniel von Stephani
Seite 14 © Sabrina Mathey
Seite 15 © PantherMedia | Baklajan
Seite 21 © miya227 | Fotolia
Seite 28/29 © Yvonne Guillery
Seite 31 unten © Elke Hartmann
Seite 35 © Thomas Kattner
Seite 36 © Studentinnen der Technischen Hochschule Nürnberg
Seite 51 © Zero Hero
Seite 54 © CEG
Seite 56 © Daniel von Stephani
alle anderen Bilder © Pixabay

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

Halloweenfeier

Damit die Pause bis zur nächsten Faschingsdisco nicht so lange wird, laden wir Sie herzlich zu unserer Halloweenfeier ein. Das Team vom wabene Bistro bereitet für Sie leckere Snacks und Getränke vor. Mit oder ohne gruselige Verkleidung - Sie sind herzlich willkommen.

Besonderes 21 W 26 02 04 | Regina Fleischer

Donnerstag, 28. Oktober 2021, 19:00 Uhr

Eintritt frei | wabene Bistro | keine Anmeldung erforderlich

Holzworkshop: Beistelltisch

Wohin mit den Naschereien, wenn man vor dem Fernseher sitzt? Unser Holzworkshop bietet die Lösung: Wir bauen einen wunderschönen Beistelltisch aus Kiefern- oder Lärchenholz, so wie abgebildet. Die Maße sind die eines Würfels mit 40 cm Kantenlänge.
Das Bauwerk besteht aus drei Rahmen und wird aus vorgefertigten Teilen mittels Schlitz-Federverbindungen in klassischer Schreinermanier zusammengefügt und mit Leinöl - ganz bio - veredelt. Mit gegenseitiger Unterstützung ist das für jeden machbar!

Die Materialkosten von 5,00 € werden am ersten Kurstag vor Ort eingesammelt.

Bitte melden Sie sich bis zum 18.10.2021 an und beachten Sie, dass es sich um drei Kurstermine handelt: 02. November, 16. November und 30. November, jeweils 14:00 bis 15:30 Uhr

Ansprechpartnerin: Regina Fleischer, Tel. 6171 -40

Kreatives | Thomas Kattner

Dienstage im November, jeweils 14:00 – 15:30 Uhr

3 Nachmittage | 5,00 € für Material | wabene | Anm. erf.

In Kooperation mit der studentischen Projektgruppe der Technischen Hochschule Nürnberg

Leichter an digitalen Veranstaltungen teilnehmen

Im Rahmen ihres Schwerpunktseminars an der Technischen Hochschule Nürnberg hat eine Studentinnengruppe sich mit der Digitalisierung von Veranstaltungen auseinandergesetzt. Entstanden ist ein virtueller Workshop, der mit Hilfe eines vorbereitenden Seminars digital zugänglich gemacht werden soll.
Da wir den Achtsamkeitsworkshop am 04.11. online anbieten, gibt es die Möglichkeit, die Woche zuvor an einem Vorbereitungsworkshop im wabene Bistro teilzunehmen. Hier werden Ihnen die notwendigen Schritte für die Teilnahme an einem Zoom-Meeting gezeigt. Es wird neben kleinen theoretischen Inputs genügend Zeit zum Üben, Ausprobieren und Fragen stellen sein. Ziel des Workshops ist es, zukünftig leichter an digitalen Veranstaltungen teilnehmen zu können und mit Zoom vertrauter zu werden. Der Achtsamkeitsworkshop und der Vorbereitungsworkshop können unabhängig voneinander besucht werden.

Bitte bringen Sie ein technisches Gerät (Smartphone, Laptop oder Tablet) mit. Vor Ort kann das wabene Gäste-WLAN genutzt werden.

Ansprechpartnerin: Regina Fleischer, Tel. 6171-40

Workshop | Lisa Hopp, Anna Zimmermann, Laura Seipp
Mittwoch, 27. Oktober 2021, 17:00 Uhr
Eintritt frei | wabene Bistro | keine Anmeldung erforderlich

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 das Ziel, das eigene Wohlbefinden zu steigern, positive Gefühle aufzubauen und zu lernen mit herausfordernden Situationen besser umzugehen.
Haben wir Sie neugierig gemacht? Dann freuen wir uns, Sie bei unserem Online-Workshop digital begrüßen zu können.

Als Vorbereitung gibt es die Möglichkeit, den Workshop „Leichter an digitalen Veranstaltungen teilnehmen" am Mittwoch, 27.10.2021, zu besuchen. (siehe Seite 34)

Ansprechpartnerin: Regina Fleischer, Tel. 6171-40

Zugangsdaten Zoom-Meeting Achtsamkeits-Workshop:
https://www.google.com/url?q=https://th-nuernberg.zoom.us/j/4056952785?pwd%3DbSsxUnE0UWNUSG1oTWZhMHpocGl0UT09&tsa=D&source=calendar&usd=2&usg=AOvVaw2jyVjYUWyYbThuN1mm-sYY

Meeting-ID: 405 695 2785
Kenncode: 164935

Workshop | A.-S. Stegbauer, V. Höfer, L. Kümmerle, R. Beitter
Donnerstag, 04. November 2021, 17:00 Uhr
Eintritt frei | Online-Workshop | keine Anm. erf.

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, 05. November 2021, 14:30 Uhr
Eintritt frei | wabene Gruppenraum | keine Anm. erf.

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

Kontaktbörse für Menschen mit psychischen Erkrankungen

Projektvorstellung des Sozialpsychiatrischen Dienstes Erlangen

Sie wünschen sich jemanden, mit dem Sie reden und etwas unternehmen können? Aber Sie haben Angst, spontan auf Menschen zuzugehen oder wissen nicht, wo Sie jemanden kennenlernen können? Der Sozialpsychiatrische Dienst Erlangen vermittelt Kontakte zwischen Menschen mit psychischen Erkrankungen in und um Erlangen, egal, ob es um gemeinsame Aktivitäten, Gespräche oder auch einen Partnerschaftswunsch geht.

Lutz Marx, der Leiter des Sozialpsychiatrischen Dienstes Erlangen, wird das Projekt in wabene vorstellen und nimmt anschließend gerne Interessensbekundungen auf.

Besonderes 21 W 26 02 05 | Lutz Marx
Donnerstag, 11. November 2021, 17:30 Uhr
Eintritt frei | wabene Bistro | keine Anmeldung erforderlich

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

Gewaltfreie Kommunikation – Mit Respekt und Empathie Freundschaft erleben

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, in Freundschaften begleitet. Zentraler Aspekt ist es, eigene Gefühle und die Bedürfnisse und Wünsche an den anderen 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 21 W 26 02 06 | Anne Lubinski
Donnerstag, 18. November 2021, 16:00 Uhr
Eintritt frei | wabene Gruppenraum | Anmeldung über vhs

Gitarre spielen lernen mit Liedbegleitung – für Fortgeschrittene [1, 2]

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 bringen Sie Ihre Gitarre mit.

vhs-Kurs 21 W 30 42 06 | David Motsonashvili
Freitag, 19. November 2021, 17:45 – 19:45 Uhr
5 Abende | 59,50 € | wabene | Anmeldung über vhs

Adventskranzbinden

Advent, Advent, ein Lichtlein brennt...
Gestalten Sie pünktlich zum ersten Advent Ihren eigenen Adventskranz.
Pfand (5,00 €) sowie 5,00 € Materialkosten werden am Kurstag vor Ort eingesammelt.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, bitte melden Sie sich bis zum 15.11.2021 an.

Ansprechpartnerin: Regina Fleischer, Tel. 6171-40

Kreatives | Regina Fleischer
Dienstag, 23. November 2021, 16:00 Uhr
1 Nachmittag | 5,00 € für Material | wabene | Anm. erf.

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

Hundefreundschaft – Therapiehunde

Die Freundschaft zwischen Mensch und Hund ist eine ganz besondere. Hunde sind nicht nur in vielen Familien ein festes Familienmitglied, sie sind auch sehr nützlich für den Menschen. Im zweiten Teil unserer Mini-Reihe beantwortet Gerd Lambracht vom Therapiehunde-Deutschland e. V. Ihre Fragen rund um die Arbeit der Therapiehunde. Natürlich ist Hund Lucky auch dabei und freut sich über Streicheleinheiten.

Besonderes 21 W 26 02 07 | Gerd Lambracht
Freitag, 26. November 2021, 16:00 Uhr
Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

wabe Verein zur Wiedereingliederung psychisch kranker Menschen e.V.

auf der
Erlanger Waldweihnacht!

Dieses Jahr finden Sie uns
am 06. und 07. Dezember
am Ehrenamtsstand,
wo wir Selbstgemachtes
von süß bis salzig und
von hübsch bis praktisch anbieten.

Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!

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

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 21 W 26 02 08 | Regina Fleischer
Donnerstag, 02. Dezember 2021, 16:30 Uhr
Eintritt frei | wabene Gruppenraum | keine Anm. erf.

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

Lebensträume werden wahr

Lebensträume kennen wir alle. In der Kindheit sind es andere als im Erwachsenenalter, manche begleiten uns ein Leben lang. An diesem Abend möchten wir der Frage nachgehen, wie diese Träume ein Stück weit Realität werden können. Dazu haben wir unterschiedliche Menschen mit Behinderung eingeladen, die davon erzählen, wie ihre Lebensträume aussahen und welche Schritte notwendig waren, damit sie Wirklichkeit werden konnten. Wir möchten Mut machen, Dinge anzupacken, auch wenn die Voraussetzungen dazu nicht ideal erscheinen.

Gesprächsteilnehmerinnen sind Karola Bujarski, Hildegard Barthelmann, Laura Polster und Tanja Geiger. Der Abend wird von Rainer Hertwig moderiert. Eine mobile FM-Anlage ist vorhanden und eine Gebärdensprachdolmetschung wird angeboten.

Gespräch 21 W 26 02 09 | Mitwirkende siehe oben

Freitag, 03. Dezember 2021, 19:00 Uhr

Eintritt frei | vhs, Friedrichstr. 19, Hist. Saal | Anm. über vhs

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

Herstellung individueller Postkarten mit Papierbatik

Schreiben Sie gerne noch Post von Hand? Suchen Sie ein kreatives, selbst gemachtes Weihnachtsgeschenk? Oder wollen Sie einfach mal eine neue Basteltechnik ausprobieren? Dann ist dieses Kreativ-Angebot für Sie geeignet. Wir werden gemeinsam die Technik der Papierbatik erlernen. Hierbei wird spezielles Papier auf bestimmte Arten gefaltet und gefärbt. Dadurch entstehen verschiedene einzigartige Muster, z. B. Kreise oder Schlangenlinien. Auf weiße Karten aufgeklebt, erhält man so ein ganz individuelles Postkarten-Set.
Materialkosten von 2,50 € werden am Kurstag vor Ort eingesammelt.

Bitte melden Sie sich bis zum 28.11.2021 über die vhs an.

Treffpunkt ZSL e. V., Luitpoldstraße 42, Seminarraum

Kreatives 21 W 33 50 03 | Christine Sigwart

Dienstag, 07. Dezember, 15:30 Uhr

1 Nachmittag | 2,50 € für Material | ZSL| Anm. über vhs

Nikolausfeier

Der Nikolaus kommt ins wabene und lädt Sie herzlich zu einem Adventsnachmittag ein. Beim gemütlichen Beisammensein erwarten Sie Lustiges und Besinnliches, stimmungsvolle Musik und natürlich fehlen dabei auch Plätzchen und Punsch nicht.

Besonderes | Regina Fleischer, Stephan Eberle

Mittwoch, 08. Dezember 2021, 14:30 Uhr

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

Darts-Nachmittag

Die Dart-Scheibe ruft! Kommen Sie vorbei und freuen Sie sich auf gute Stimmung und spannende Spiele! Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie im Dartspielen alter Hase oder Neueinsteiger sind. Jeder ist zum Darts-Nachmittag willkommen und langweilig wird es garantiert nicht.

Besonderes | Regina Fleischer, Stephan Eberle

Freitag, 10. Dezember 2021, 14:30 Uhr

Eintritt frei | wabene Gruppenraum | keine Anm. erf.

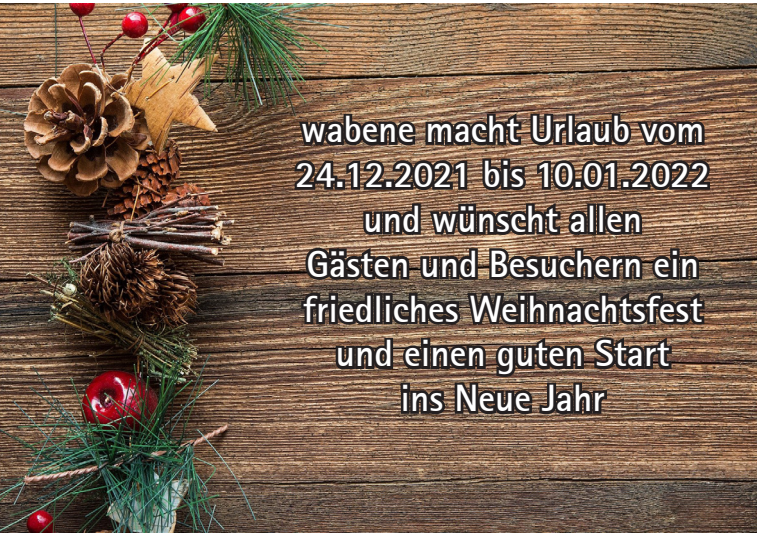
Kooperationsprojekt vhs Stadt Erlangen, ZSL und wabe e. V.

Freundschaft und psychische Krisen

Podiumsdiskussion

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.

Besonderes 21 W 26 02 10 | Regina Fleischer
Donnerstag, 16. Dezember 2021, 18:30 Uhr
Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich



Geschlechterrollen in der Psychiatrie

Nach wie vor werden veraltete Geschlechterrollen von vielen Menschen (un-)bewusst reproduziert. Auch der Fachbereich der Psychiatrie ist, trotz der Entwicklungen der letzten Jahre, weiterhin betroffen. Gemeinsam wollen wir in einem Workshop erarbeiten, welche Fragen das aufwirft und wie dadurch die Lebensrealität von Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonal beeinflusst wird. Zudem wollen wir überlegen, welche langfristigen Möglichkeiten des Umgangs damit in Frage kommen. Für die Teilnahme wird kein Vorwissen benötigt und alle sind herzlich willkommen.

Zur besseren Planbarkeit bitten wir Sie, sich anzumelden.

Ansprechpartnerin: Melanie Heinz, Tel. 6171-90

Workshop | Melanie Heinz
Donnerstag, 13. Januar 2022, 16:30 Uhr
Eintritt frei | wabene Gruppenraum | Anmeldung erwünscht

Schultern, Nacken und Kiefer entspannen mit dem bewussten Atem (Online-Workshop) [1, 2]

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 21 W 50 85 41 | Elke Rosenzweig
Donnerstag, 13. Januar 2022, 18:00 – 19:30 Uhr
5 Abende | 55,90 € | Online-Kurs | Anmeldung über vhs

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 sicherlich auch etwas anderes.

Besonderes | Regina Fleischer
Freitag, 14. Januar 2022, 14:30 Uhr
Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

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

Fünf Minuten-Poesie

Moderierte Lesung mit Gesang

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 06.01.2022 an wabene@wabe-erlangen.de.

Lesung 21 W 30 10 14 | Stefanie Miller
Freitag, 14. Januar 2022, 18:30 Uhr
Eintritt frei | wabene Bistro | keine Anmeldung erforderlich

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

Nähen mit Herz
(Freiwillige Spendenaktion)

Wir nähen zusammen ein (oder mehrere) Herzkissen. Dabei können Sie auswählen, ob Sie Ihr genähtes Stück gern selbst mit nach Hause nehmen oder es für einen guten Zweck spenden möchten. Die Herzkissen sind ursprünglich dafür entworfen, Schmerzen von frisch operierten Brustkrebspatientinnen zu lindern und Schwellungen abzumildern, indem ein solches an der betroffenen Seite unter den Arm geklemmt wird. Natürlich eignen sich die Kissen aber nicht nur dafür. Auch als Dekoration oder Kopfkissen machen die genähten Einzelstücke eine gute Figur.

Bitte mitbringen: Zwei Stücke Baumwollstoff á 40x50 cm. Zwei ausrangierte, große Baumwollhemden eignen sich ebenfalls, ca. 150 g Füllwatte.

Materialien können auch vor Ort erworben werden, anfallende Materialkosten werden anteilig verrechnet und sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Kreatives 21 W 33 40 17 | Jasmin Schweikert
Dienstag, 18. Januar 2022, 16:00 Uhr
1 Nachmittag | Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs

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

Verpackungsfreies Einkaufen

Thomas Linhardt, einer der Gründer des ersten verpackungsfreien Ladens in Nürnberg mit Filiale in Erlangen, stellt Zahlen und Fakten über die Müllsituation in Deutschland vor. Er verdeutlicht, warum Plastikvermeidung so wichtig ist und wie man im Alltag ganz einfach Müll reduzieren kann. Zudem führt er virtuell durch einen Laden und zeigt, wie das Einkaufen mit mitgebrachten Behältnissen dort funktioniert.
Im zweiten Teil der Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, mit dem Referenten und miteinander ins Gespräch zu kommen und dabei Ihre individuellen Fragen zu den Themen Müllvermeidung und Nachhaltigkeit zu stellen. So können Sie ganz konkrete Anregungen mit nach Hause nehmen.

Vortrag 21 W 26 02 11 | Thomas Linhardt
Mittwoch, 26. Januar 2022, 18:30 Uhr
Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

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

Upcycling: Insektenhotel

Aus alt mach neu! Im Sinne des Umwelt- und Naturschutzes fertigen wir aus alten Dosen einen passenden Unterschlupf für Insekten.

Materialkosten für das Füllmaterial in Höhe von 2,00 € werden vor Ort eingesammelt.

Bitte melden Sie sich bis zum 14.01.2022 über die vhs an.

Kreatives 21 W 33 70 12 | Regina Fleischer
Dienstag, 01. Februar 2022, 16:00 Uhr
1 Nachmittag | 2,00 € für Material | wabene | Anm. über vhs

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

Psychische Stabilität – Freundschaft gibt Kraft

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Freundschaften das psychische Befinden stark verbessern können. Doch was macht eine gute Freundschaft aus und wie pflegt man sie? Diesen Fragen gehen wir in diesem Workshop mit persönlicher Reflexion auf den Grund. Dabei schauen wir genau hin, welche Ressourcen bereits vorhanden sind und wo noch Entwicklung möglich ist.

Workshop 21 W 26 02 13 | Regina Fleischer
Donnerstag, 03. Februar 2022, 16:30 Uhr
Eintritt frei | wabene Gruppenraum | keine Anm. erf.

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

Eine außergewöhnliche Freundschaft: Das Labyrinth der Wörter

Filmvorführung (mit Untertitel)

Im französischen Spielfilm „Das Labyrinth der Wörter" trifft der 50-jährige Germain (Gérard Depardieu), der eine Leseschwäche hat, auf die 95-jährige Margueritte (Gisèle Casadesus), die trotz ihres schwindenden Sehvermögens eine große Leidenschaft für die Welt der Wörter hegt. Beide treffen sich zufällig im Park, helfen sich gegenseitig und entwickeln eine besondere Freundschaft, die Hoffnung macht.

Filmvorführung 21 W 26 02 12 | Regina Fleischer
Donnerstag, 10. Februar 2022, 18:30 Uhr
Eintritt frei | wabene Gruppenraum | keine Anm. erf.

Kooperationsprojekt ZSL und wabe e. V.

Kammerkonzert

Wir freuen uns besonders, dass wir Ihnen in diesem Semester etwas ganz Neues bieten können: Klassische Musik in wabene. Zusammen mit dem ZSL präsentieren wir das Streichquartett des musischen Christian-Ernst-Gymnasiums Erlangen, das uns mit seinen Klängen zum Träumen bringen wird. Lassen Sie sich überraschen vom Programm und gönnen Sie sich diese klassische Auszeit.

Besonderes | Streichquartett des CEG

Donnerstag, 17. Februar 2022, 18:30 Uhr

Eintritt frei | wabene Bistro | keine Anmeldung erforderlich

Darts-Nachmittag

Wir möchten Sie herzlich zum letzten Darts-Nachmittag in diesem Semester einladen! Kommen Sie vorbei und freuen Sie sich auf gute Stimmung und spannende Spiele. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie im Dartspielen alter Hase oder Neueinsteiger sind. Jeder ist zum Darts-Nachmittag willkommen und wird seinen Spaß haben.

Besonderes | Regina Fleischer, Stephan Eberle

Freitag, 18. Februar 2022, 14:30 Uhr

Eintritt frei | wabene Gruppenraum | keine Anm. erf.

Wir freuen uns über viele Besucher, kreative Stunden, lustiges Beisammensein und Leckereien vom wabene Bistro.

Sollten Sie Anregungen oder Wünsche für das kommende Semesterprogramm haben, dann kommen Sie gern auf uns zu. Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung.

Ihr wabene Team