

**MEHR ALS NUR  
KAFFEE UND KUCHEN**

wabene



**WIR MACHEN  
BEGEGNUNGEN MÖGLICH**

- Täglich wechselnde Mittagskarte
- Selbstgemachte Kuchen und Torten
- Veranstaltungen, Kreatives
- Süßer Mittwoch

**VERANSTALTUNGEN**

**SEPTEMBER BIS FEBRUAR  
2024 2025**



**Auf mich wartet  
das Nimmerland**

**Lesung und  
Gespräch**

Donnerstag,  
24. Oktober 2024,  
19:00 Uhr

**Künstliche  
Intelligenz**

**Vortrag**

Dienstag,  
24. September 2024,  
18:30 Uhr

**Talisman filzen  
Kreatives**

Samstag, 11. Januar 2025,  
10:00 - 14:00 Uhr

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

**wabe** Verein zur  
Wiedereingliederung  
psychisch kranker  
Menschen e.V.

wabene

## VORWORT

### Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Gäste,

auf Sie wartet ein neues Semester voller spannender Angebote, die unter dem Thema „Bildung“ stehen. Zusammen mit der vhs Erlangen und dem ZSL e. V. bieten wir in unserer Kooperation „Gemeinsam ERlangen – Bildung für Inklusion“ genau das, was unser Name ausdrückt: Wir möchten durch unsere Angebote Bildungsprozesse ermöglichen und dabei unseren Auftrag der Inklusion und Teilhabe verfolgen.

Ob künstliche Intelligenz, Verschwörungstheorien oder die Lebensmittelversorgung in einer nachhaltigen Gesellschaft: In unseren Vorträgen mit anschließender Podiumsdiskussion setzen Frau Kobzan, Herr Prof. Dr. Raab und Frau Wiglinghoff neue Impulse und neues Wissen frei.

Wie Social Media genutzt werden kann, um mit Depressionen umzugehen, zeigt Herr Egger in seinem Vortrag am eigenen Beispiel auf.

Die Filmvorführungen „Kinder der Utopie“ und „Captain Fantastic – einmal Wildnis und zurück“ behandeln das Thema „Bildung“ mit unterschiedlichen Zugängen.

Wo über Bildung gesprochen wird, dürfen Bücher natürlich nicht fehlen. Die Psychologie-Studentin Nellanie Brook stellt ihren Roman vor, der Magersucht und Liebe behandelt.

Bildung ist nicht nur Wissen, sondern auch Können: Erlernen Sie neue Fähigkeiten, wie z. B. Jodeln, Spinnen

von Wolle am Spinnrad oder die Zubereitung gesunder Smoothies.

In unseren kreativen Angeboten erschaffen Sie Neues. Gestalten Sie Adventskränze, stellen Sie individuelle Mosaik-Spiegel und Traumfänger her oder basteln Sie weihnachtliche Papiersterne! Die musikalische Bildung wird nicht vergessen, denn auch in diesem Semester sorgt Frau Kloiber für tolle Abende des gemeinsamen Singens.

Altbekannte und bewährte Angebote bleiben natürlich auch erhalten: Unsere Trialog-Reihe, die Fünf Minuten-Poesie, das Nadelspiel oder der Achtsamkeitskurs freuen sich über Ihre Teilnahme.

Workshops warten ebenso auf Sie: Bilden Sie neue Affirmationen aus oder erlernen Sie die Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg!

Übrigens: Unser offener Stammtisch bekommt nun mit monatlichen Specials frischen Wind – schauen Sie doch mal vorbei (und gönnen Sie sich einen Kaffee und ein leckeres Stück selbstgebackenen Kuchen)!

Das wabene Team freut sich auf Sie, Ihr Steffen Meier



# BEGEGNUNGEN

## MONTAG

## DIENSTAG

### 16:00–17:00 **wabe Journal Redaktionssitzung**

monatlich  
Gruppenraum



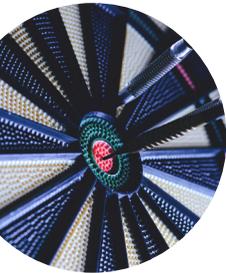
Im wabe Journal erscheinen Artikel zum Geschehen in der wabe, aktuelle und persönliche Themen, kreative, poetische und literarische Beiträge und vieles mehr. Haben Sie Lust darauf, in der Redaktion des wabe Journals mitzumachen? Ganz herzlich laden wir auch neue Interessenten ein.

Ansprechpartnerin:  
Alisa Zeller, Tel. 92078-52,  
a.zeller@wabe-erlangen.de

Termine:  
2024: 17.09., 15.10., 12.11., 10.12.  
2025: 14.01., 11.02.

### 16:30–17:30 **Darts-Nachmittag**

monatlich  
Gruppenraum



Ganz egal, ob Einsteiger oder Geübter – kommen Sie vorbei zum Dartspielen!

In entspannter Runde wird gemeinsam zum Spaß gespielt, auch unerfahrene Mitspieler oder Zuschauer sind jederzeit willkommen.

Ansprechpartner: Christian Höniges  
und Philipp Baumann, Tel. 92078-52,  
p.baumann@wabe-erlangen.de

Termine:  
2024: 01.10., 05.11.  
2025: 04.02.

## MITTWOCH

### 14:30–17:00 **Offener Stammtisch**

wöchentlich  
Bistro

Unser Stammtisch steht für alle offen, ob alte Bekannte oder neue Gesichter. Genießen Sie bei leckerem Kaffee und selbstgebackenem Kuchen nette Gespräche und knüpfen Sie neue Bekanntschaften. Für alle die gerne aktiv sein möchten, steht auch unser Spieleschrank zur Verfügung.

NEU in diesem Semester: An jedem dritten Mittwoch im Monat ist Special-Stammtisch mit einem besonderen Zusatzangebot. Weitere Informationen finden Sie in der Monatsübersicht in diesem Heft.

Ansprechpartner:  
Philipp Baumann, Tel. 92078-52,  
p.baumann@wabe-erlangen.de

Special Stammtisch-Termine:

2024: 18.09., 16.10., 20.11., 18.12.  
2025: 15.01., 19.02.

**Nicht vergessen:**  
**Süßer Mittwoch in wabene!**

# BEGEGNUNGEN

**16:00–16:30 Achtsamkeitsgruppe**

wöchentlich  
Gruppenraum

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



Ansprechpartner:

Philipp Baumann, Tel. 92078-52,  
p.baumann@wabe-erlangen.de

**15:45–17:00 Geschichtenzauber**

monatlich  
Gruppenraum

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 gerne mögen. Natürlich können Sie auch nur zum Zuhören kommen. Für Getränke ist zu einem kleinen Kostenbeitrag gesorgt. Wir freuen uns auf Sie.

Ansprechpartner:

Philipp Baumann, Tel. 92078-52,  
p.baumann@wabe-erlangen.de

Termine:

2024: 12.09., 24.10., 21.11., 12.12.  
2025: 09.01., 13.02.



## DONNERSTAG

**15:30–17:30 Kreativangebot**

monatlich  
Gruppenraum

Jeden Monat bieten wir meist donnerstags einen Kreativworkshop an. Es erwarten Sie innovative, abwechslungsreiche und praktische Ideen.

Genauere Informationen zu den Terminen und Inhalten entnehmen Sie bitte den jeweiligen Angebotsbeschreibungen in der Monatsübersicht in diesem Heft.

Ansprechpartner:

Philipp Baumann, Tel. 92078-52,  
p.baumann@wabe-erlangen.de

# BEGEGNUNGEN

## 16:00–17:30 Schachgruppe

14-tägig  
Bistro

Schach oder auch „Das königliche Spiel“ ist 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:

2024:

12.09., 26.09.,

10.10., 24.10.,

07.11., 21.11.,

05.12., 19.12.

2025:

09.01., 23.01.,

06.02., 20.02.



## 17:00–18:30 Trialog

monatlich  
Bistro

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:

Philipp Baumann, Tel. 92078-52

SpDi Erlangen:

Lutz Marx, Tel. 8856-63

Termine und Themen siehe nächste Seite



# BEGEGNUNGEN

Termine:

2024:

- 26.09. Gestaltung von Kontakten und Beziehungen unter Betroffenen
- 31.10. Traumatische Erfahrungen im Kontext psychotischer Erkrankungen
- 28.11. Triologischer Jahresrückblick und Planung für 2025

2025:

- 30.01. Maßnahmen gegen den eigenen Willen – schrecklich, notwendig oder beides?
- 27.02. Ich kann nicht (mehr) arbeiten – wie strukturiere ich meinen Alltag?

15:00–17:00

wöchentlich

Bistro

## Nadelspiel

Sie sind ein Strickprofi? Oder Sie 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, mit-

einander 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 gerne vorbei!

Anmeldung erforderlich

unter Tel. 92078-50

4,50 € Kostenbeitrag für Verpflegung

Termine

2024: 21.09., 12.10., 09.11.

2025: 18.01., 15.02.

## FREITAG

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!

Ansprechpartner:

Philipp Baumann, Tel. 92078-52,

p.baumann@wabe-erlangen.de

# wabene



## 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 Endnote "1" bei manchen Angeboten! Hier sind ermäßigte Kursgebühren möglich nach einem Vorgespräch mit wabene oder ZSL. Zudem gibt es weitere mögliche Ermäßigungen (z. B. für Studierende), Infos dazu unter [www.vhs-erlangen.de/services/ermaessigungen](http://www.vhs-erlangen.de/services/ermaessigungen)**

wabene



Wir drucken  
für Sie

## wabe Digitalwerk sozial. regional.

### Ihre Digitaldruckerei in Erlangen

Wir drucken für Sie:

- Flyer
- Visitenkarten
- Broschüren
- alle gängigen Großformate
- Handzettel
- Vereinshefte
- Roll Ups

...mehr als drucken

Darüber hinaus bieten wir Ihnen:

- persönliche Beratung
- Spiral- und Klebebindungen
- Scannen von Großformaten
- Druck und Versand Ihrer Werbepost

**wabe** Digitalwerk  
Elektronikfertigung  
Kabelkonfektion  
Montageservice

**wabe Elektronik und Montageservice Erlangen GmbH**

Weinstraße 39 | 91058 Erlangen

Telefon: 09131 61 71-20

[digitalwerk@wabe-erlangen.de](mailto:digitalwerk@wabe-erlangen.de)

[www.wabe-erlangen.de](http://www.wabe-erlangen.de) | [www.wabe-arbeiten.de](http://www.wabe-arbeiten.de)

# VERANSTALTUNGEN IM SEPTEMBER

## Regelmäßige Begegnungen im September:

12.09. Geschichtenzauber  
12.09. Schachgruppe  
17.09. wabe Journal Redaktionssitzung  
18.09. Special-Stammtisch  
19.09. Kreativangebot  
21.09. Frühstückstreff  
26.09. Schachgruppe  
26.09. Dialog

mittwochs: Stammtisch und Achtsamkeitsgruppe  
freitags: Spieletreff und Nadelspiel  
(jeweils ab 10.09.)

Nähere Informationen auf den Seiten 4 - 11.

## Special-Stammtisch: Bingo



Wir eröffnen die neue Special-Stammtisch-Reihe mit einem absoluten Klassiker. Kommen Sie zu unserem spaßigen Bingonachmittag und erleben Sie Spielspaß, einen spannenden Gewinn und gute Laune in bester Gesellschaft.

Besonderes | Philipp Baumann

Mittwoch, 18. September 2024, 15:00 Uhr

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

## Traumfänger gestalten

Traumfänger stammen ursprünglich aus der Tradition der amerikanischen Ureinwohner. In ihrem Netz sollen die ungunstigen Träume hängen bleiben, während durch das Loch in der Mitte die guten Träume ihren Weg finden. Auch als Deko, Fensterbild oder Mobile hat der Traumfänger bei uns seinen Platz gefunden.

An diesem Nachmittag können Sie unter Anleitung Ihren ganz persönlichen Traumfänger gestalten.



Anmeldung bitte bis 18.09.2024 unter Tel. 92078-52 oder per E-Mail an [p.baumann@wabe-erlangen.de](mailto:p.baumann@wabe-erlangen.de).

Kreatives | Frauke Meckel, Philipp Baumann

Donnerstag, 19. Sept. 2024, 15:30 - 17:30 Uhr

3,00 € für Material | wabene | Anmeldung erforderlich

vhs-Kurs in Kooperation mit wabene und ZSL

## Singen mit Genuss

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 wohlthuende Mehrstimmigkeit einzutauchen. Chorserfahrungen oder Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

# VERANSTALTUNGEN IM SEPTEMBER

vhs-Kurs 24 W 30 40 05 | Barbara Kloiber

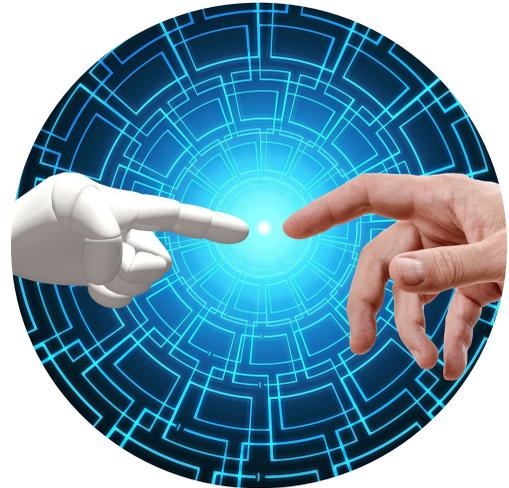
Montag, 23. September 2024, 19:00 – 20:15 Uhr

14 Abende | 42,20 € | wabene | Anmeldung über vhs

Kooperationsprojekt vhs Erlangen, wabene und ZSL

## Künstliche Intelligenz: Technologien, die befähigen und Barrieren abbauen (Vortrag)

Haben Sie sich je gefragt, wie Künstliche Intelligenz (KI) das Leben von Menschen mit Behinderungen verbessern kann? KI revolutioniert die Art und Weise, wie wir Unterstützungstechnologien gestalten und anwenden. Sie ermöglicht Lösungen, die Menschen mit Behinderungen mehr Autonomie im Alltag bieten. Sprachassistenten zum Beispiel ermöglichen eine leichtere Steuerung von Geräten und Zugang zu Informationen durch einfache Sprachbefehle, was besonders hilfreich ist für Personen mit visuellen Einschränkungen. Adaptives Lernmaterial passt sich den individuellen Lernstilen und -geschwindigkeiten an, fördert das eigenständige Lernen und unterstützt effektiv bei der Bildung. In der Zukunft wird KI noch intuitiver sein. Die Entwicklung solcher Technologien erfolgt mit einem starken Fokus auf Ethik und Datenschutz, um sicherzustellen, dass diese sicher und im besten Interesse der Nutzer arbeiten. Lassen Sie uns gemeinsam die Möglichkeiten erkunden, wie Künstliche Intelligenz das Leben bereichern und erleichtern kann. Ihre Erfahrungen und Einsichten sind dabei unverzichtbar.



Melden Sie sich an und bringen Sie Ihre Perspektive ein! Gerne würden wir während des Vortrags Ihre Meinungen und Anregungen für unseren Podcast zur digitalen Barrierefreiheit aufnehmen. Sollten Sie dies nicht wollen, sagen Sie das bitte zu Beginn des Vortrags.

Kontakt für Rückfragen:

Philipp Baumann, Tel. 92078-52 oder per E-Mail an [p.baumann@wabe-erlangen.de](mailto:p.baumann@wabe-erlangen.de)

Vortrag 24 W 26 02 02 | Mirijam Kobzan

Dienstag, 24. September 2024, 18:30 Uhr

Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs

### Wichtiger Hinweis!

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

vhs-Kurs in Kooperation mit wabene und ZSL

## Inklusive vhs-Töpferwerkstatt

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 (4,00 €/kg Ton). Die Glasurkosten in Höhe von 20,00 € 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.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):  
dunja.schneider@stadt.erlangen.de

Bitte mitbringen: geeignete Arbeitskleidung

Treffpunkt:

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

---

vhs-Kurs 24 W 33 11 01 | Yanira M. Franke-Bautista  
**Mittwoch, 25. September 2024, 18:00 – 21:00 Uhr**  
13 Abende | 96,20 € | Treffpunkt s. o. | Anm. über vhs

---

vhs-Kurs in Kooperation mit wabene und ZSL

## Theaterwerkstatt (Jahreskurs)<sup>1</sup>

Denken Sie bei Weiterbildung an langweilige Wochenendseminare in stickigen Räumen? Das geht auch anders. Aktives Theaterspielen kann vielfältige Bildungsprozesse anregen, sei es ästhetischer, sozialer oder körperlicher Art. Mit den Methoden des



Improvisationstheaters beschäftigen Sie sich unter der Leitung von Stefanie Anna Miller mit einem Thema und entwickeln daraus ein eigenes Theaterstück. Dabei orientiert sich die Theaterregisseurin und -pädagogin an alltäglichen

und biographischen Erfahrungen der Teilnehmer. Als Gruppe wachsen Sie innerhalb dieses Jahres zur Gemeinschaft zusammen und erschaffen am Ende etwas Einzigartiges: Bildung, die Spaß macht!

Am letzten Kurstermin, 23. Juni 2025, findet eine Theateraufführung statt.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):  
dunja.schneider@stadt.erlangen.de

Treffpunkt: Röthelheimpark, Schenkstraße 111, Saal

<sup>1</sup> Ermäßigung möglich!

---

vhs-Kurs 24 W 30 30 11 | Stefanie Miller  
**Montag, 30. September 2024, 19:30 – 21:00 Uhr**  
30 Abende | 216,70 € | Treffpunkt s. o. | Anm. über vhs

---

## Regelmäßige Begegnungen im Oktober:

- 01.10. Darts-Nachmittag
- 10.10. Kreativangebot
- 10.10. Schachgruppe
- 15.10. wabe Journal Redaktionsitzung
- 16.10. Special-Stammtisch
- 17.10. Kreativangebot
- 24.10. Geschichtenzauber
- 24.10. Schachgruppe
- 31.10. Dialog

mittwochs: Offener Stammtisch,  
Achtsamkeitsgruppe  
freitags: Spieletreff, Nadelspiel

Nähere Informationen auf den Seiten 4 - 11.

### Kooperationsprojekt vhs Erlangen, wabene und ZSL

## Kinder der Utopie (Film und Podiumsdiskussion zu inklusive Bildung)

2005 drehte Hubertus Siegert den Dokumentarfilm **KLASSENLEBEN**, in dem er eine inklusive Schulklasse in Berlin durch ein Schulhalbjahr begleitete. 12 Jahre nach diesem Kinoerfolg folgte die Fortsetzung **DIE KINDER DER UTOPIE**: Darin gibt es ein Wiedersehen mit den Protagonisten des ersten Films, die mittlerweile junge Erwachsene sind und sich vor der Kamera wiedertreffen, um gemeinsam auf berührende und unterhaltsame Weise auf ihre Schulzeit zurückzublicken und zu reflektieren, wie sie durch die inklusive Beschulung geprägt wurden.

Im Anschluss an den Film wird die lokale Umsetzung von inklusiver Bildung in den Fokus genommen. Denn auch in Erlangen gibt es Schulen, in denen Kinder mit und ohne Behinderung zusammen lernen. Eine Podiumsdiskussion mit Beteiligten rundet den Abend ab.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):  
Ina Fischer, Tel. 09131 9878350 oder per E-Mail an  
[ina.fischer@zsl-erlangen.de](mailto:ina.fischer@zsl-erlangen.de)

---

Film 24 W 26 80 01 | Christine Sigwart, Ina Fischer  
**Dienstag, 01. Oktober 2024, 18:30 – 21:00 Uhr**  
Eintritt frei | vhs, Friedrichstr. 17 | Anm. über vhs

---

### vhs-Kurs in Kooperation mit wabene und ZSL

## Makramee-Tasche<sup>1</sup>

Aus Makramee-Garn, vielen Knoten und einer Stofftasche stellen wir in diesem Kurs eine Umhängetasche her. Die überschaubaren Fischerknoten, bestehend aus dem Makramee-Basisknoten, sind gut erlernbar. In entspannter Runde wird ein Netz geknüpft, das zu einer wunderschönen und praktischen Makramee-Tasche zusammengefügt wird. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



# VERANSTALTUNGEN IM OKTOBER

Materialkosten in Höhe von 9,00 € werden vor Ort eingesammelt.

Kontakt für Rückfragen:

Philipp Baumann, Tel. 92078-52 oder per E-Mail an [p.baumann@wabe-erlangen.de](mailto:p.baumann@wabe-erlangen.de)

<sup>1</sup> Ermäßigung möglich!

---

vhs-Kurs 24 W 33 70 08 | F. Meckel, Ph. Baumann

**Do., 10. und 17. Okt. 2024, je 15:30 – 18:00 Uhr**

2 Nachm. | 36,10 € + 9,00 € | wabene | Anm. über vhs

---

Kooperationsprojekt vhs Erlangen, wabene und ZSL

## Gesund in den Winter – Smoothie als Vitaminbringer

Smoothies liefern schnell und schmackhaft Vitamine, die Zubereitung ist unkompliziert und regionale Produkte können vielfältig eingesetzt werden. An diesem Abend lernen Sie vier schmackhafte Rezeptideen, die Inhaltsstoffe und deren Wirkung auf den Körper kennen und bereiten die Smoothies selbst zu. Dafür werden regionale sowie saisonale Produkte

genutzt. Und dann steht einer genussvollen, gemeinsamen Verkostung nichts im Weg.

Materialkosten in Höhe von 2,50 € werden vor Ort eingesammelt.



wabene

22

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):  
Ina Fischer, Tel. 09131 9878350 oder per E-Mail an [ina.fischer@zsl-erlangen.de](mailto:ina.fischer@zsl-erlangen.de)

Treffpunkt: ZSL-Treff Lui 34, Luitpoldstraße 34

---

Besonderes 24 W 51 01 02 | Ina Fischer

**Donnerstag, 10. Oktober 2024, 18:00 – 19:30 Uhr**

2,50 € für Material | ZSL | Anmeldung über vhs

---

vhs-Kurs in Kooperation mit wabene und ZSL

## Innere Ruhe mit Autogenem Training<sup>1</sup>

Das Autogene Training führt in einen Zustand der Versenkung und Beruhigung. Ziel ist die Lösung bzw. Minderung von körperlichen und seelischen Spannungen. Sie lernen durch Selbsthypnose Vorgänge im Körper zu beeinflussen (z. B. Wärme, Herzschlag, Atmung) und in Kontakt mit dem Körper zu kommen. Dies hat auch langfristig positive Folgen für die Gesundheit. In der Gruppe üben wir gemeinsam im Liegen.

Bitte mitbringen: Decke.

Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

<sup>1</sup> Ermäßigung möglich!

---

vhs-Kurs 24 W 50 43 08 | Dr. Erwin Wendler

**Donnerstag, 10. Oktober 2024, 19:00 – 20:30 Uhr**

8 Abende | 65,60 € | wabene | Anmeldung über vhs

---

23

wabene

vhs-Kurs in Kooperation mit wabene und ZSL

## Basis-Seminar Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg<sup>1</sup>

Sie wünschen sich verbindende und lösende Gespräche statt Missverständnisse und Konflikte? Sie wollen klar und deutlich und gleichzeitig wertschätzend Ihre Meinung und Wünsche äußern? Sie wollen sich über Ihre Bedürfnisse klar werden und sie mit den Bedürfnissen anderer einvernehmlich erfüllen? Dafür lernen Sie die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg (GFK) kennen und üben an praktischen Beispielen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kontakt für Rückfragen:  
Philipp Baumann, Tel. 92078-52 oder per E-Mail an [p.baumann@wabe-erlangen.de](mailto:p.baumann@wabe-erlangen.de)

<sup>1</sup> Ermäßigung möglich!

vhs-Kurs 24 W 26 02 00 | Vera Mickenbecker  
Sa./So., 12./13. Okt. 2024, je 09:30 – 16:30 Uhr  
2 Tage | 70,50 € | wabene | Anmeldung über vhs



vhs-Kurs in Kooperation mit wabene und ZSL

## Freies Malen – eine Kreativwerkstatt zur Begegnung mit Gebärdensprache<sup>1</sup>

Kreativ sein und sich dabei begegnen.

Für gehörlose und hörende Menschen (mit und ohne Gebärdensprachkompetenz), die Lust haben zu malen und dabei DGS zu üben bzw. anzuwenden.

Wir benutzen Wassermalfarbe, Acrylfarbe und andere Materialien, wie Stoffe, Buchseiten und Glitzer und sind kreativ auf Papier. Die Kursleitungen machen Vorschläge, aber es kann auch nach eigenen Ideen gemalt werden.

Falls vorhanden bitte mitbringen: Papier, Bunt- oder Malstifte, Wassermalfarben, Klebestift, Schere

Materialkosten in Höhe von 8,00 € werden von der Kursleitung eingesammelt.

Treffpunkt: ZSL-Treff Lui 34, Luitpoldstraße 34

<sup>1</sup> Ermäßigung möglich!

vhs-Kurs 24 W 33 20 01 | Sarah Schenk, Annika Arning  
Samstag, 12. Oktober 2024, 10:00 – 14:30 Uhr  
32,50 € + 8,00 € | ZSL | Anmeldung über vhs



## Special-Stammtisch: Themennachmittag „Werbung – sind wir darin gefangen?“

Passend zum Vortrag von Prof. Dr. Raab am 06.11. geht es bei diesem Stammtisch um das Thema Medien – in diesem Fall um Werbung. Geplant ist eine Diskussion darüber, wie Marketing unseren Konsum, unser Denken und unser Handeln beeinflusst. Wie gelingt es dem Bestsellerautor Jürgen Sprenzinger, Werbung auf kindliche und humorvolle Art und Weise wörtlich zu nehmen und zu „verballhornen“? Marketing im Allgemeinen wird hier kritisch hinterfragt und wer Lust hat, kann das Ganze auch selbst an einem Spot ausprobieren.

Besonderes | Sigrid Wittmann, Philipp Baumann

**Mittwoch, 16. Oktober 2024, 15:30 Uhr**

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich



## Kleiner Affirmationsworkshop

Selbstbejahende Sätze – sogenannte Affirmationen – können sich förderlich auf das Wohlbefinden auswirken. In diesem Workshop geht es darum, Sätze für sich zu finden, die positiv klingen, passen

und sich auch richtig anfühlen.

Bringen Sie gerne etwas zum Notieren mit.

Der Kurs findet ab vier bis maximal acht Anmeldungen statt. Bei freien Plätzen ist ein spontanes Dazukommen möglich.

Anmeldung bitte bis 16.10.2024 unter Tel. 92078-52 oder per E-Mail an [p.baumann@wabe-erlangen.de](mailto:p.baumann@wabe-erlangen.de).

Besonderes | Philipp Baumann

**Dienstag, 22. Oktober 2024, 16:30 – 17:30 Uhr**

Eintritt frei | wabene | Anmeldung erbeten

Kooperationsprojekt vhs Erlangen, wabene und ZSL

## Auf mich wartet das Nimmerland (Autorinnenlesung und Gespräch)

Die Nürnbergerin Nellanie Brook studiert Psychologie, ist Bloggerin zu Themen rund um Mental Health und stellt in wabene ihren Erstlingsroman vor.



In diesem wird die Geschichte von Annabella erzählt, einer jungen Balletttänzerin, die wegen ihrer Magersucht eine Behandlung in einer Spezialklinik beginnt. Sie ist sich sicher, nie wieder auf einer Bühne stehen zu können. Doch als sie Florian und seine verrückte Theatergruppe kennenlernt, muss sie eine lebensverändernde Entscheidung treffen: Krank sein oder für die Liebe kämpfen?

Kontakt für Rückfragen:

Philipp Baumann, Tel. 92078-52 oder per E-Mail an [p.baumann@wabe-erlangen.de](mailto:p.baumann@wabe-erlangen.de)

Lesung 24 W 26 02 01 | Nellanie Brook, Ph. Baumann

**Donnerstag, 24. Oktober 2024, 19:00 Uhr**

Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs

# VERANSTALTUNGEN IM NOVEMBER

## Regelmäßige Begegnungen im November:

- 05.11. Darts-Nachmittag
- 07.11. Schachgruppe
- 09.11. Frühstückstreff
- 12.11. wabe Journal Redaktionssitzung
- 20.11. Special-Stammisch
- 21.11. Geschichtenzauber
- 21.11. Schachgruppe
- 28.11. Dialog

mittwochs: Stammtisch und Achtsamkeitsgruppe  
freitags: Spielertreff und Nadelspiel  
(außer 01.11.)

Nähere Informationen auf den Seiten 4 - 11.

Kooperationsprojekt vhs Erlangen, wabene und ZSL

## Verschörungstheorien – ein Teilhabeproblem?



Das Phänomen „Verschwörungstheorie“ ist nicht neu.

Mit Brexit, Trump und COVID-19 ist es aber in den Fokus von Wissenschaft und medialer Berichterstattung gerückt.

Welche psychischen Bedürfnisse stehen hinter dem Glauben an Verschwörungstheorien?

Wie hängt das mit Inklusion und Teilhabe zusammen? Über diese Fragen werden wir diskutieren und Strategien überlegen, im Alltag mit diesem Phänomen umzugehen.

Kontakt für Rückfragen:  
Steffen Meier, per E-Mail [s.meier@wabe-erlangen.de](mailto:s.meier@wabe-erlangen.de)

Vortrag 24 W 26 02 03 | Prof. Dr. M. Raab, St. Meier

**Mittwoch, 06. November 2024, 19:00 Uhr**

Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs

## Karaoke Nachmittag

Gesungen wird zum Spaß und auch Zuhörer sind herzlich willkommen! Eine Auswahl an Liedern steht mit der wii-Konsole bereit.

Besonderes | Sabrina Mathey

**Freitag, 08. November 2024, 15:00 Uhr**

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

## Besuchen Sie uns auch in den sozialen Medien!



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

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



[wabene\\_erlangen](https://www.instagram.com/wabene_erlangen)

[wabe\\_erlangen](https://www.instagram.com/wabe_erlangen)

[www.wabe-erlangen.de](http://www.wabe-erlangen.de)

# VERANSTALTUNGEN IM NOVEMBER

Kooperationsprojekt vhs Erlangen, wabene und ZSL

## Erfinde deine eigene Welt als Collage<sup>1</sup>

Unterrichtsprachen in diesem Workshop sind Deutsch und Spanisch.

Aus Papier und Alltagsgegenständen gestalten wir ausdrucksstarke Bilder. Ob Porträt, Landschaft oder abstrakte Bilder, alles ist erlaubt. Zu Beginn werden ein paar Tricks, verschiedene Werkzeuge und Materialien gezeigt. Anschließend werden Ideen besprochen und umgesetzt.



Bitte mitbringen:  
Alte Modezeitschriften,  
Schere, Cutter, Flüssigkleber, Klebestift, Lineal, Malerkrepp, Buntstifte, Aquarellblock 300 g DIN A 4, Heißklebepistole (falls vorhanden), Schutzkleidung.  
Für Druckkarton 400 g und weiteres Material sind 6,00 € bei der Kursleiterin zu entrichten.

<sup>1</sup> Ermäßigung möglich!

Kreatives 24 W 33 50 05 | Maria del Pilar Schnake  
Samstag, 09. November 2024, 10:30 – 15:30 Uhr  
1 Tag | 34,70 € + 6,00 € | wabene | Anm. über vhs

Kooperationsprojekt vhs Erlangen, wabene und ZSL

## Fünf Minuten-Poesie (moderierte Lesung mit Gesang)

Lassen Sie andere an dem von Ihnen verfassten Kurztext teilhaben. Bitte mailen Sie Ihren Text bis 08. November 2024 an [wabene@wabe-erlangen.de](mailto:wabene@wabe-erlangen.de).

Stefanie Miller beteiligt sich an der Auswahl und wird den Abend auf amüsante Art moderieren.

Musikalische Umrahmung durch Barbara Kloiber mit den vhs Gruppen „Singen mit Genuss“ und „Singen International“.

Lesung 24 W 30 10 13 | Stefanie Miller, Barbara Kloiber  
Freitag, 15. November 2024, 18:30 Uhr  
Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs

Bildnachweis:  
Seite 3 © wabe e. V.  
Seite 4 oben © Marei Wagner  
Seite 27 © VAJONA  
Seite 28 © Dr. Marius Raab  
Seite 32 © Teileri

Seite 37 © wabe e. V.  
Seite 41 © wabe e. V.  
Seite 42 © Mario Egger  
Seite 46 © wabe e. V.  
Seite 48 © Rainer Krugmann  
alle anderen Bilder © Pixabay oder © Pexels



Kooperationsprojekt vhs Erlangen, wabene und ZSL

## Ideen für eine nachhaltige Gesellschaft (Vortrag und Gespräch)

Wenn es um das Thema Lebensmittelverschwendung geht, wird die Verantwortung oft auf die Privathaushalte geschoben. Bei genauerem Hinsehen zeigt sich aber: Ressourcenverschwendung beginnt schon auf dem Acker und zieht sich durch alle Teile der Versorgungskette. An diesem Abend geht es nicht nur um die Frage: Was können einzelne Verbrauchende tun, sondern auch: Wie kann Nachhaltigkeit auf gesamtgesellschaftlicher Ebene funktionieren?

Johanna Wiglinghoff praktiziert mit der „Teilerei“ in Erlangen innovative und ressourcenschonende Lebensmittelversorgung. In ihrem informativen Vortrag legt sie den Fokus vor allem auf das Mitmachen und Mitreden.

Kontakt für Rückfragen:  
Philipp Baumann, Tel. 92078-52 oder per E-Mail an [p.baumann@wabe-erlangen.de](mailto:p.baumann@wabe-erlangen.de)

---

Vortrag 24 W 20 20 12 | Johanna Wiglinghoff

**Dienstag, 19. November 2024, 18:30 Uhr**

Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs

---



## Special-Stammtisch: Musiknachmittag mit Verena Reif

An diesem Special-Stammtisch erwartet Sie ein kleines Konzert im Gruppenraum. Die Singer-Songwriterin Verena Reif kommt zu Besuch und bringt einige ihrer gefühlvollen und berührenden Songs für einen schönen Musiknachmittag mit.

---

Besonderes | Verena Reif, Philipp Baumann

**Mittwoch, 20. November 2024, 15:00 Uhr**

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

---

## Adventskranzbinden

Das Adventskranzbinden in der Woche vor dem ersten Advent ist im wabene schon eine Tradition geworden. Damit Sie auch pünktlich zum ersten Advent eine Kerze anzünden können, haben Sie heute wieder die Möglichkeit, Ihren ganz individuellen Adventskranz zu gestalten.

Strohkränze können bei uns gegen Pfand geliehen werden und wie jedes Jahr liegen verschiedenste Materialien zum Dekorieren und Gestalten bereit. Wir freuen uns auf Sie!

Materialkosten in Höhe von 6,00 € sowie 5,00 € Pfand für Strohkranz werden vor Ort eingesammelt.

Anmeldung bitte bis 22.11.2024 unter Tel. 92078-52 oder [p.baumann@wabe-erlangen.de](mailto:p.baumann@wabe-erlangen.de).

---

Kreatives | Frauke Meckel, Philipp Baumann

**Dienstag, 26. November 2024, 15:30 – 17:30 Uhr**

1 Nachmittag | Material s. o. | wabene | Anm. erf.

---

# VERANSTALTUNGEN IM DEZEMBER

## Regelmäßige Begegnungen im Dezember:

- 05.12. Schachgruppe
- 10.12. wabe Journal Redaktionssitzung
- 12.12. Geschichtenzauber
- 17.12. Kreativangebot
- 18.12. Special-Stammisch
- 19.12. Schachgruppe

mittwochs: Stammtisch und Achtsamkeitsgruppe

freitags: Spieletreff und Nadelspiel

Nähere Informationen auf den Seiten 4 - 11.

Kooperationsprojekt vhs Erlangen, wabene und ZSL

## Singen zum Wohlfühlen und Genießen (Mitsingabend)



Gemeinsames Singen ist gesund, vermindert Stress und hebt die Stimmung. Ob das stimmt? Einfach ausprobieren! Alle können mitmachen.

Besonderes 24 W 30 40 06 | Barbara Kloiber

**Dienstag, 03. Dezember 2024, 18:30 – 20:00 Uhr**

Eintritt frei | wabene Bistro | Anmeldung über vhs

## Nikolausfeier

Nikolaus fällt dieses Jahr auf einen Spieletreff-Freitag. Somit lassen wir uns die Gelegenheit natürlich nicht entgehen, Sie zu einem lustigen, besinnlichen und gemütlichen Adventsnachmittag einzuladen! Gedichte, Geschichten und passend zum Spieletreff unser legendäres Weihnachtsquiz dürfen dabei nicht fehlen. Wir freuen uns ganz besonders, wenn Sie dieses Jahr die Nikolausparty wieder mit eigenen Beiträgen bereichern.

Kommen Sie bei Fragen und Interesse gerne einfach auf uns zu! Wir freuen uns auf Sie.

Besonderes | Philipp Baumann

**Freitag, 06. Dezember 2024, 14:00 Uhr**

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

vhs-Kurs in Kooperation mit wabene und ZSL

## Gitarre spielen mit Liedbegleitung für Anfänger<sup>1</sup>

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



# VERANSTALTUNGEN IM DEZEMBER

ingeübt. 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.

<sup>1</sup> Ermäßigung möglich!

---

vhs-Kurs 24 W 30 42 04 | David Motsonashvili  
**Sa/So, 07./08. Dez. 2024, je 10:00 – 16:00 Uhr**  
2 Tage | 65,00 € | wabene | Anmeldung über vhs

---

vhs-Kurs in Kooperation mit wabene und ZSL

## Gitarre spielen mit Liedbegleitung für Fortgeschrittene<sup>1</sup>

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.

<sup>1</sup> Ermäßigung möglich!

---

vhs-Kurs 24 W 30 42 06 | David Motsonashvili  
**Sa/So, 14./15. Dez., je 10:00 – 16:00 Uhr**  
2 Tage | 65,00 € | wabene | Anmeldung über vhs

---

## Sternenwerkstatt (Papiersterne falten)



Kaum ein anderes Symbol ist an Weihnachten so vielfältig und präsent wie der Stern. In gemütlichem Miteinander wollen wir an diesem Nachmittag Sterne in unterschiedlichen Techniken basteln und uns so auf Weihnachten einstimmen.

Material und Anleitung sind vorhanden, eigene Ideen sind willkommen, müssen aber nicht sein.

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

Anmeldung bitte bis 13.12.2024 unter Tel. 92078-52 oder per E-Mail an [p.baumann@wabe-erlangen.de](mailto:p.baumann@wabe-erlangen.de).



---

Kreatives | Frauke Meckel, Philipp Baumann  
**Dienstag, 17. Dezember 2024, 15:30 – 17:30 Uhr**  
2,00 € für Material | wabene | Anmeldung erforderlich

---

# VERANSTALTUNGEN IM DEZEMBER

## Special-Stammtisch: Winterzauber

Der letzte Stammtisch des Jahres steht ganz im Zeichen von Weihnachten und Winter. Es darf gebastelt oder gespielt werden, dazu gibt es Punsch und Plätzchen und allerlei Ansprechendes für die Sinne.

Besonderes | Philipp Baumann

Mittwoch, 18. Dezember 2024, 14:30 – 17:00 Uhr

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich



## wabe Tagesstruktur

Wir bieten Menschen mit einer psychischen Erkrankung eine verlässliche Tagesstruktur und unterstützen in der Planung und Umsetzung ihrer Ziele.

Die Tagesstruktur ist ein Ort zur niederschweligen Teilhabe, erfüllt den Wunsch nach Gemeinschaft und bietet Stabilität. Die angegliederten Gruppen fördern Menschen im Bereich Ergotherapie und bieten den optimalen Raum berufliche Ressourcen und Fähigkeiten zu erwerben, zu erhalten und auszubauen.

Um unsere Angebote kennenzulernen, bieten wir jeden ersten Montag im Monat Infotermine an. Treffpunkt in der wabe Tagesstruktur ist jeweils um 13:30 Uhr. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

**wabe** Verein zur  
Wiedereingliederung  
psychisch kranker  
Menschen e.V.

**wabe Erlangen gGmbH**

Weinstraße 39 | 91058 Erlangen

Telefon: 09131 6171-90

tagesstruktur@wabe-erlangen.de

www.wabe-erlangen.de



wabene  
Weihnachtsurlaub  
vom 19.12.2024  
bis 07.01.2025

## Regelmäßige Begegnungen im Januar:

- 09.01. Geschichtenzauber
- 09.01. Schachgruppe
- 14.01. wabe Journal Redaktionssitzung
- 15.01. Special-Stammtisch
- 16.01. Kreativangebot
- 18.01. Frühstückstreff
- 23.01. Kreativangebot
- 23.01. Schachgruppe
- 30.01. Dialog

mittwochs: Stammtisch und Achtsamkeitsgruppe  
freitags: Spieletreff und Nadelspiel

Nähere Informationen auf den Seiten 4 -10.

### Kooperationsprojekt vhs Erlangen, wabene und ZSL

## Talisman filzen<sup>1</sup>

Nein, wir sind nicht abergläubisch. Aber ein bisschen Glück für die Hosentasche kann nicht schaden, oder? Hier wird ein kleiner Gegenstand entworfen, der begleiten und Glück bringen soll. Der dazugehörige „Zauber“ wird mit den eigenen Händen hinein gefilzt. Gestaltet wird der Talisman zunächst mit der Filznadel aus Schafwolle in Form und Farben nach Wahl, dann wird er mit Seife und warmem Wasser stabil zusammengewalkt.

Bitte mitbringen: Handtuch

<sup>1</sup> Ermäßigung möglich!

vhs-Workshop 24 W 33 40 47 | Ingrid Modlmayr

**Samstag, 11. Januar 2025, 10:00 -14:00 Uhr**

1 Vormittag | 21,70 € | wabene | Anmeldung über vhs

## Special-Stammtisch: Dartsturnier

Bei diesem Special-Stammtisch wird die Darts-Scheibe im Gruppenraum ausgepackt und wir spielen zusammen ein kleines Turnier.

Besonderes | Christian Höniges, Philipp Baumann

**Mittwoch, 15. Januar 2025, 15:00 Uhr**

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

## Mosaik-Spiegel<sup>1</sup>

Mosaik ist eine faszinierende uralte Technik, die schon in vielen antiken Kulturen praktiziert wurde. So lassen sich viele Alltagsgegenstände in besondere Hingucker verwandeln, die Ihrem Zuhause auch einen Hauch mediterranes Lebensgefühl verleihen. In diesem Kurs wollen wir einen kleinen runden Spiegel auf einer schlichten Holzplatte mit verschiedenen Mosaik-Mustern umrahmen. In ruhiger Atmosphäre werden grundlegende Mosaik-Techniken vermittelt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialkosten in Höhe von 9,00 € werden vor Ort eingesammelt.

<sup>1</sup> Ermäßigung möglich!

Kreatives 24 W 33 70 09 | F. Meckel, Ph. Baumann

**Do, 16./23. Januar 2025, je 15:30 - 18:00 Uhr**

2 Nachm. | 36,10 € + 9,00 € | wabene | Anm. ü. vhs



Kooperationsprojekt vhs Erlangen, wabene und ZSL

## Meine Ärztin hat gesagt, ich will leben (Vortrag, Performance, Diskussion zum Thema Depression)



Mit Kurzvideos auf Instagram und TikTok hat Mario Egger a.k.a MarioXD einen Weg gefunden, um sich spielerisch, künstlerisch, ein bisschen verrückt und mit einer großen Portion Herzlichkeit mit seiner Depression auseinanderzusetzen. An diesem Abend bringt er ein paar seiner Videos mit und

erzählt von seiner Geschichte. Vom Mut, den es braucht, um sich öffentlich auf Social Media zu zeigen und von Erfahrungen, Begegnungen und großen und kleinen Aufgaben, die dabei zu bewältigen sind. Mario und seine Videos regen zum Austausch an!

Kontakt für Rückfragen:  
Philipp Baumann, Tel. 92078-52 oder per E-Mail an [p.baumann@wabe-erlangen.de](mailto:p.baumann@wabe-erlangen.de)

---

Vortrag 24 W 26 02 06 | Mario Egger

**Mittwoch, 22. Januar 2025, 19:00 Uhr**

Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs

---

Kooperationsprojekt vhs Erlangen, ZSL und wabene

## Wolle spinnen – altes Handwerk neu entdecken (Spinnrad und Handspindeln)<sup>1</sup>

Hier lernen Sie das Spinnen und Zwirnen von Wolle am Spinnrad und an der Handspindel und erfahren einiges über Wolle, Schafe, Wollverarbeitung, verschiedene Wollarten und die alte Tradition der Spinnstuben. Der Kurs ist auch für Wiederholer geeignet, die ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Wollvlies kann bei der Kursleiterin erworben werden. Spinnräder und Handspindeln stehen zur Verfügung.

Bitte mitbringen: eigene Handspindel, falls vorhanden

<sup>1</sup>Ermäßigung möglich!

---

vhs-Kurs 24 W 33 40 48 | Agathe Buchfelder

**Samstag, 25. Januar 2025, 10:00 – 18:00 Uhr**

1 Tag | 50,60 € | wabene | Anmeldung über vhs

---

## Besuch beim Jüdischen Friedhof

Extra für unsere Besichtigung öffnet der jüdische Friedhof in Erlangen seine Pforten. Ein jüdischer Friedhof gilt als Haus des ewigen Lebens. Man betritt ihn mit Kopfbedeckung. Peter Friedmann stellt uns die jüdischen Bräuche vor. Die Anreise ist entweder direkt über öffentliche Verkehrsmittel oder gemeinsam im Auto von wabene aus möglich.

Anmeldung bitte bis 22.01.2025 unter Tel. 92078-52 oder per E-Mail an [p.baumann@wabe-erlangen.de](mailto:p.baumann@wabe-erlangen.de).

---

Besonderes | Ulrike Stutschka, Philipp Baumann

**Dienstag, 28. Januar 2025, 15:00 Uhr**

Eintritt frei | Treffpunkt wabene | Anm. erforderlich

---

## Regelmäßige Begegnungen im Februar:

- 04.02. Darts-Nachmittag
- 06.02. Schachgruppe
- 11.02. wabe Journal Redaktionssitzung
- 13.02. Geschichtenzauber
- 15.02. Frühstückstreff
- 19.02. Special-Stammtisch
- 20.02. Kreativangebot
- 20.02. Schachgruppe
- 27.02. Kreativangebot
- 27.02. Trialog

mittwochs: Stammtisch und Achtsamkeitsgruppe  
 freitags: Spielertreff und Nadelspiel

Nähere Informationen auf den Seiten 4 - 11.

### Kooperationsprojekt vhs Erlangen, wabene und ZSL

## Urban Yodeling Crashkurs<sup>1</sup>

Jodeln macht glücklich, befreit und zaubert ein Lächeln ins Gesicht. Unkonventionell und humorvoll vermittelt Susanne Lang alias Susie Südstadt diese in vielen Kulturen und Musikstilen vorkommende Gesangstechnik: den Registerwechsel zwischen Brust- und Kopfstimme. Man braucht Neugierde, aber keine Vorkenntnisse.

Kontakt für Rückfragen:  
 Philipp Baumann, Tel. 92078-52 oder per E-Mail an [p.baumann@wabe-erlangen.de](mailto:p.baumann@wabe-erlangen.de)

<sup>1</sup> Ermäßigung möglich

vhs-Workshop 24 W 30 40 07 | Susie Südstadt  
**Freitag, 07. Februar 2025, 18:00 – 20:00 Uhr**  
 1 Abend | 20,60 € | wabene | Anmeldung über vhs

### Kooperationsprojekt vhs Erlangen, wabene und ZSL

## Captain Fantastic – einmal Wildnis und zurück (Film und Gespräch)

Ben (Viggo Mortensen) und Leslie (Trin Miller) Cash leben mit ihren sechs Kindern ein Aussteigerleben fernab der Zivilisation. Ben unterrichtet die Kinder selbstständig und führt sie in komplexe wissenschaftliche Themen ein. Auch körperlich fordert er sie aufs Ganze. Nachdem sich Leslie nach einem längeren Klinikaufenthalt das Leben nimmt, startet Ben mit seinen Kindern eine Reise quer durch die USA zu den Großeltern. Dabei werden die Kinder zum ersten Mal mit der Zivilisation konfrontiert. Eine vielfach ausgezeichnete, lustige Tragikomödie, die zum Nachdenken anregt.

Mit Untertiteln

Kontakt für Rückfragen:  
 Philipp Baumann, Tel. 92078-52 oder per E-Mail an [p.baumann@wabe-erlangen.de](mailto:p.baumann@wabe-erlangen.de)

Filmvorführung 24 W 26 02 08 | Philipp Baumann  
**Donnerstag, 13. Februar 2025, 18:30 – 21:00 Uhr**  
 Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs



## Special-Stammtisch

Welches Programm es am letzten Special-Stammtisch gibt, wird am regulären Stammtisch in der Vorwoche verraten. Bis dahin gilt: Lassen Sie sich überraschen!

Besonderes | Philipp Baumann

**Mittwoch, 19. Februar 2025, 14:30 – 17:00 Uhr**

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich



## Handschmeichler aus Speckstein

Handschmeichler haben eine wunderbar beruhigende Wirkung. Speckstein ist ein besonders weicher Stein, den man mit einfachen Werkzeugen bearbeiten und glattschleifen kann. Wir wollen diesen Steinen mit Raspel, Feile und

Schleifpapier eine runde Form geben, die gut in unsere Hand passt.

Und nach dem Glattschleifen und Einölen, werden Sie einen Handschmeichler haben, der sich im wahrsten Sinne des Wortes in Ihre Hand schmeichelt. Freuen Sie sich auf ein wunderbares Tasterlebnis.

Materialkosten in Höhe von 2,50 € werden vor Ort eingesammelt.

Anmeldung bitte bis 07.02.2025 unter Tel. 92078-52 oder per E-Mail an [p.baumann@wabe-erlangen.de](mailto:p.baumann@wabe-erlangen.de)

Kreatives | Frauke Meckel, Philipp Baumann

**Do, 20./27. Februar 2025, je 15:30 – 17:30 Uhr**

2 Nachm. | 2,50 € für Material | wabene | Anm. erf.

## Wer wir sind:

wabene ist ein Ort für ungezwungene Begegnungen von Menschen mit und ohne psychische Erkrankungen. Neben dem wabene Bistro, in dem auch soziale und kulturelle Veranstaltungen stattfinden, bietet wabene zahlreiche Begegnungsangebote; Raumvermietung sowie Catering runden das Angebot ab.

wabene gehört zum wabe Verein zur Wiedereingliederung psychisch kranker Menschen e. V.

## 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.

## Sind Sie auf Jobsuche?

Wir suchen Verstärkung in den verschiedenen wabe Geschäftsbereichen.

Besuchen Sie unsere Homepage für weitere Informationen!

**Jobangebote unter [www.wabe-erlangen.de](http://www.wabe-erlangen.de)**