

# MEHR ALS NUR KAFFEE UND KUCHEN

# wabene



Öffnungszeiten:  
Dienstag – Freitag  
10 – 18 Uhr

## WIR MACHEN BEGEGNUNGEN MÖGLICH

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

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

# VERANSTALTUNGEN

MÄRZ BIS AUGUST  
2025



## Die Jugend als Collage

Vernissage

Freitag,  
28. März 2025,  
15:00 - 17:00 Uhr

## „Durchgeknallt“ von Radio Z

Aufnahme  
der Sendung

Freitag,  
09. Mai, 2025,  
18:00 Uhr

## wabene-Disco Besonderes

Freitag, 11. Juli 2025,  
18:00 - 21:00 Uhr

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

# wabene

## VORWORT

### Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Gäste,

sehr gerne stelle ich Ihnen die kommenden Veranstaltungen vor und weise hierbei zunächst auf unsere langjährige und wertvolle Kooperation hin, die wir mit der vhs Erlangen pflegen und ohne die ein so vielfältiges Programm nicht umsetzbar wäre. Das kommende Semester steht unter dem Thema „Jugend“, das sich in vielen Angeboten wiederfindet.

Waren Sie schon mal als Publikum bei der Aufnahme einer Radiosendung mit dabei? Diese außergewöhnliche und spannende Erfahrung erwartet Sie im Rahmen einer Aufzeichnung der Radiosendung „Durchgeknallt“ vom Sender Radio Z in wabene.

Befreit und ungezwungen wird unsere wabene-Disco sein – mit Musik, die Sie selbst aussuchen dürfen.

Für einen frischen Wind in Ihrer Garderobe können Sie bei unserer Kleidertauschbörse, die wir zusammen mit Siemens Healthineers veranstalten, sorgen. Hier wird Kleidung, mit der Sie persönlich nichts mehr anfangen können, gegen andere Kleidung eingetauscht. Der Nachhaltigkeitsgedanke wird hier besonders großgeschrieben.

Neu oder wieder da sind in diesem Semester:

- „Plauderecke“: Bauen Sie spielend leicht neue Kontakte in einem sicheren und vertrauten Umfeld auf.

- „Eltern-Kind-Gruppe“: Eltern unterstützen Eltern. Treffen Sie sich mit anderen Eltern, um Ihre Erfahrungen auszutauschen oder neue Kontakte zu knüpfen – Ihr Kind oder Ihre Kinder nehmen Sie natürlich mit!
- „Selbsthilfe-Sprechstunde“: Frau Pitters unterstützt seit Ende des letzten Jahres das wabene-Team als Genesungsbegleiterin. Melden Sie sich gerne für eine Sprechstunde an, wenn Sie über Themen, die die psychische Gesundheit betreffen, sprechen wollen.
- „Behörde-Deutsch/Deutsch-Behörde“: Unterstützung beim Verstehen von behördlichen Briefen kann den Alltag und den Umgang mit diesen Dokumenten enorm erleichtern. Frau Hartmann hilft Ihnen, einen Überblick zu bekommen.

Aber auch unsere Klassiker sind wieder dabei: die Dialog-Reihe, die Fünf Minuten-Poesie, das Nadelspiel oder die Stammtischrunden.

Und wer sich einfach mal eine Auszeit gönnen möchte: Unser Bistro unterstützt dieses Vorhaben optimal mit leckeren Gerichten, gutem Kaffee oder frischgebackenem Kuchen.

Das wabene-Team freut sich auf Sie!

Ihr Steffen Meier

### **Steffen Meier**

Geschäftsbereichsleiter

Als Geschäftsbereichsleiter für wabene und die wabe Tagesstruktur können Sie jederzeit auf mich zukommen – ich werde Ihr Anliegen oder Ihre Anfrage gerne entgegennehmen und bearbeiten. Ich freue mich auf Ihren Besuch in wabene.

s.meier@wabe-erlangen.de, Tel. 09131 6171-40

### **Jana Holdt**

Bistroleiterin

Ich kümmere mich als Bistroleiterin um Ihre Catering Anfragen, Raumvermietungen und um alle Anliegen rund um den Bistrobetrieb.

j.holdt@wabe-erlangen.de, Tel. 09131 92078-53

### **Philipp Baumann**

Begegnungen und Ehrenamt

Haben Sie Fragen zu unseren Begegnungsangeboten, möchten Sie sich für Veranstaltungen anmelden oder haben Sie Fragen zu Ermäßigungen? Haben Sie Wünsche oder Ideen für bestimmte Veranstaltungen? Dann sind Sie bei mir an der richtigen Adresse. Außerdem bin ich Ihr Ansprechpartner für alle Fragen zum Thema Ehrenamt.

p.baumann@wabe-erlangen.de, Tel. 09131 92078-52

### **Heidrun Pitters**

Ex-In-Genesungsbegleiterin

Als Ex-In-Genesungsbegleiterin bin ich Ihre erste Ansprechpartnerin rund um das Thema Selbsthilfe. Dazu biete ich in wabene unter anderem eine regelmäßige Selbsthilfe-Sprechstunde an. Locker ins Gespräch kommen wir gerne bei der monatlich stattfindenden Plauderecke und natürlich bin ich darüber hinaus auch für Ihre Anliegen erreichbar.

h.pitters@wabe-erlangen.de, Tel. 09131 92078-54

### **Alisa Zeller**

Werkstudentin

Ich begleite im Bereich Begegnungen einige unserer regelmäßigen Veranstaltungen. In diesem Halbjahr bin ich Ihre Ansprechpartnerin bei Fragen zum wabe Journal und zum Geschichtenzauber.

a.zeller@wabe-erlangen.de, Tel. 09131 92078-52



# BEGEGNUNGEN

## MONTAG

## DIENSTAG

### 13:00–14:00 **NEU: Die Plauderecke**

monatlich  
Bistro

Viele kennen es: Man verbringt eine schöne Zeit im Café und ist dabei einem netten Gespräch nicht abgeneigt. Es scheint so, als ginge es anderen Gästen genauso. Aber jemanden einfach so aus dem Nichts ansprechen?

Ab März gibt es in wabene ein neues Tischkarten-System. Mit kleinen grünen Kärtchen, die im Bistro ausliegen, können Sie an Ihrem Tisch signalisieren, dass sich andere Gäste gerne dazu setzen dürfen.

Zusätzlich bieten wir einmal im Monat die gemeinsame Plauderecke an. Nach den Regeln des Tischkarten-Prinzips eröffnet unsere Ex-In-Genesungsbegleiterin Heidrun Pitters zur Mittagszeit einen Tisch, bei dem Sie sich einfach dazu setzen können. Zum Beispiel für einen netten Plausch oder ein gemeinsames Mittagessen.

Ansprechpartnerin:  
Heidrun Pitters, Tel. 92078-54,  
h.pitters@wabe-erlangen.de

Termine:  
04.03., 01.04., 06.05.,  
03.06., 01.07., 05.08.

### 14:00–16:30 **WIEDER DA: Selbsthilfe-Sprechstunde**

monatlich  
Gruppenraum  
NUR nach  
vorheriger  
Anmeldung!

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 unserer Ex-In-Genesungsbegleiterin in wabene einen vertraulichen Rahmen.

Terminvereinbarungen mit Heidrun Pitters persönlich, per Mail an [h.pitters@wabe-erlangen.de](mailto:h.pitters@wabe-erlangen.de) oder telefonisch unter 92078-54.

Termine:  
25.03., 29.04., 27.05., 24.06., 29.07.  
und nach Vereinbarung

### 16:00–17:00 **wabe Journal Redaktions-sitzung**

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:  
11.03., 08.04., 13.05., 10.06., 08.07.

# BEGEGNUNGEN

**16:30–17:30** **WIEDER DA: Kickerrunde**  
**monatlich**  
**Gruppenraum**

Kommen Sie vorbei zum Tischkicker-Spielen! Im Gruppenraum steht ein hochwertiger Tischkicker der „Barmherzigen Brüder Gremsdorf“, der bespielt werden will.



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

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

Termine:  
 18.03., 15.04., 20.05., 17.06., 15.07.

## MITTWOCH

**14:30–17:00** **Offener Stammtisch**  
**wöchentlich**  
**Bistro**

Unser Stammtisch ist 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.

Beim Stammtisch gibt es Kaffee und Kuchen zum Selbstkostenpreis.

An jedem dritten Mittwoch im Monat ist Special-Stammtisch mit einem besonderen Zusatzangebot. Weitere Informationen finden Sie in den Monatsübersichten in diesem Heft.

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

Special Stammtisch-Termine:  
 19.03., 16.04., 21.05., 18.06., 16.07.

**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

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

# BEGEGNUNGEN

## DONNERSTAG

**10:30–12:00 NEU: Eltern-Kind-Gruppe**  
**14-tägig**  
**Bistro**



Michelle Bartsch und Anna Paschen, zwei Mütter mit Kindern zwischen anderthalb und drei Jahren, begleiten ab März 2025 die neu gegründete Eltern-Kind-Gruppe ehrenamtlich. Als Mütter von kleinen Kindern wissen sie um die Herausforderungen, die der Alltag oft mit sich bringt – und wie wertvoll der Austausch mit anderen Eltern ist. Deshalb freuen wir uns, dieses offene Begegnungsangebot ins Leben zu rufen.

In der Gruppe wird vieles Platz haben: die Möglichkeit zu lockeren Unterhaltungen, einen Raum zum Spielen für Kinder und einen Austausch zu den Themen Elternschaft und den neuen Herausforderungen, die damit einhergehen.

Das Angebot ist bewusst offen gestaltet – Sie sind herzlich eingeladen, so oft und so lange zu kommen, wie es Ihnen gefällt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Sie können mit oder ohne Ihre Kinder kommen, und auch Väter sind ausdrücklich willkommen.

wabene bietet eine einladende Café-Atmosphäre, eine Spielecke für die Kleinen und einen Wickeltisch.



Ansprechpartner:

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

Termine:

13.03., 27.03., 10.04., 24.04., 08.05.,  
 22.05., 05.06., 03.07., 17.07., 31.07.

**15:30–18:00 Kreativangebot mit Frauke Meckel**  
**monatlich**  
**Gruppenraum**

Wir veranstalten jeden Monat einen Kreativworkshop. Es erwarten Sie innovative, abwechslungsreiche und praktische Ideen. Informationen zu den Inhalten entnehmen Sie bitte den Angebotsbeschreibungen.

Ansprechpartner:

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

Termine:

13.03., 03./10.04., 08./15.05.,  
 05.06., 10./17.07.

**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.

# REGELMÄSSIGE BEGEGNUNGEN

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

Termine:  
20.03., 17.04., 22.05., 26.06., 24.07.

---

## 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:  
13.03., 27.03., 10.04., 24.04., 08.05.,  
22.05., 05.06., 26.06., 10.07., 24.07.



## 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:

- 27.03. Gewalt und Aggressivität im Kontext von Psychosen
- 24.04. Vorsorgemaßnahmen zwischen Betroffenen, Angehörigen und professionellen Helfern
- 22.05. Professionelle Distanz vs. persönliches Engagement - wieviel sollten sich professionelle Helfer „als Mensch zeigen“?
- 26.06. Psychose und Suizidalität - ein heikles Thema?
- 31.07. Aus der Klinik entlassen - wie geht's am besten weiter?

## FREITAG

**14:00–15:00**  
wöchentlich  
Bistro  
NUR nach  
vorheriger  
Anmeldung!

**NEU:**  
**Behörde-Deutsch/Deutsch-Behörde**

Sie haben Angst vor offiziellen Schreiben, die Sie nicht verstehen, und sammeln die Post deshalb ungeöffnet? Wir möchten helfen und bieten Ihnen an, offizielle Post verständlich zu erklären und wenn notwendig Anlaufstellen zu vermitteln. Wir helfen Ihnen kostenlos. Rechtsberatung, Finanzberatung und Steuerberatung leisten wir nicht.

Nehmen Sie gerne Kontakt mit unserer Verwaltung auf, Sie können dann ein Treffen in den Räumen von wabene jeweils freitags zwischen 14:00 Uhr und 15:00 Uhr vereinbaren.

Ansprechpartnerin:  
Elke Hartmann, Tel. 6171-30

**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

**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 Frühstückstreff  
monatlich  
Bistro



Mal dem Alltagsstrubel 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  
15.03., 12.04., 17.05., 14.06., 12.07.

### 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  Volkshochschule  
Erlangen

wabene

### Kooperationsprojekt vhs Erlangen und wabene

In Kooperation mit der vhs Erlangen will wabene, der Treffpunkt für Menschen mit und ohne psychische Erkrankungen, die Teilnahme an Bildungsangeboten überwiegend aus dem Gesundheits-, Kultur- und Sprachenbereich zu sozialverträglichen Entgelten und barrierefrei ermöglichen.

Menschen mit Behinderung können vhs-Kursangebote zu vergünstigten Preisen wahrnehmen. Hierfür ist lediglich ein Vorgespräch mit dem wabene Team notwendig, wir beraten Sie gerne.

**Bitte beachten Sie die Endnote "1" bei manchen Angeboten!**

**Hier sind nach einem Vorgespräch mit wabene ermäßigte Kursgebühren möglich. Zudem gibt es weitere Ermäßigungen (z. B. für Studierende).**

**Mehr Infos dazu unter [www.vhs-erlangen.de/services/ermaessigungen](http://www.vhs-erlangen.de/services/ermaessigungen)**

## Regelmäßige Begegnungen im März:

- 04.03. Plauderecke
- 11.03. wabe Journal Redaktionssitzung
- 13.03. Eltern-Kind-Gruppe
- 13.03. Kreativangebot
- 13.03. Schachgruppe
- 15.03. Frühstückstreff
- 18.03. Kickerrunde
- 19.03. Special-Stammtisch
- 20.03. Geschichtenzauber
- 25.03. Selbsthilfe-Sprechstunde
- 27.03. Eltern-Kind-Gruppe
- 27.03. Schachgruppe
- 27.03. Dialog

mittwochs: Stammtisch und Achtsamkeitsgruppe  
freitags: Spielertreff, Behörde-Deutsch/  
Deutsch-Behörde und Nadelspiel

Nähere Informationen auf den Seiten 6 -16.

### vhs-Kurs in Kooperation mit wabene

## Singen mit Genuss<sup>1</sup>



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.

<sup>1</sup>Ermäßigung möglich!

vhs-Kurs 25 S 30 40 05 | Barbara Kloiber

Montag, 24. Februar 2025, 19:00 - 20:15 Uhr

14 Abende | 50,60 € | wabene | Anmeldung über vhs

### vhs-Kurs in Kooperation mit wabene

## Inklusive vhs-Töpferwerkstatt

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Spanisch.



Dieser inklusive Kurs richtet sich insbesondere an Menschen mit einer Einschränkung.

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 sowie 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, 26. Februar 2025, 18:00 – 21:00 Uhr**

13 Abende | 132,60 € | Treffpunkt s. o. | Anm. über vhs

## Filztasche nähen

Schöne Taschen kann man immer brauchen. In diesem Kurs nähen wir aus einer dickeren Filzplatte mit einem einfachen Stich eine Umhängetasche. Diese kann dann noch nach Herzenslust verziert werden. Dabei sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



Materialkosten in Höhe von 6,00 € werden vor Ort eingesammelt.

Anmeldung bitte bis 11.03.2025 unter Tel. 92078-52 oder per E-Mail an p.baumann@wabe-erlangen.de.

Kreatives | Frauke Meckel, Philipp Baumann

**Donnerstag, 13. März 2025, 15:30 – 17:30 Uhr**

1 Nachmittag | 6,00 € f. Mat. | wabene | Anm. erf.

vhs-Kurs in Kooperation mit wabene

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

Sie wünschen sich, dass Ihre Bedürfnisse öfter erfüllt werden und Ihr Leben konfliktfreier und harmonischer verläuft? Sie würden sich gerne – auch bei kontroversen Meinungen – verbindend statt trennend austauschen? In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie deutlich und gleichzeitig wertschätzend Ihre Meinung äußern können, so dass Ihr Gegenüber Ihnen offen zuhört. Sie erfahren, wie Sie unterschiedliche Bedürfnisse im Einklang erfüllen können. 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,  
p.baumann@wabe-erlangen.de

<sup>1</sup> Ermäßigung möglich!

vhs-Kurs 25 S 26 02 00 | Vera Mickenbecker

**Sa/So, 15./16. März 2025, je 09:30 – 16:30 Uhr**

2 Tage | 91,00 € | wabene | Anmeldung über vhs

## Special-Stammtisch: BINGO

Jeder 3. Stammtisch im Monat ist Special-Stammtisch.

Nach dem Erfolg im letzten Halbjahr starten wir unsere Special-Stammtisch-Reihe wieder mit diesem absoluten Klassiker. Kommen Sie zu unserem Bingonachmittag und erleben Sie Spielspaß, einen spannenden Gewinn und gute Laune in bester Gesellschaft.

Der Stammtisch beginnt um 14:30 Uhr und gegen 15:00 Uhr starten wir mit der ersten Runde BINGO.

Besonderes | Philipp Baumann

**Mittwoch, 19. März 2025, 14:30 Uhr**

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich



**Kooperationsprojekt von Access – Inklusion im Arbeitsleben, Modellprojekt LAUT und wabe e. V.**

## Rückkehr in Arbeit oder berufliche Tätigkeit – wie kann sie gelingen?

Wir veranstalten in diesem Halbjahr zwei moderierte Austausche von Betroffenen für Betroffene und Interessierte. Das Thema im März lautet: Wo stehe ich? Eigene Fähigkeiten und Möglichkeiten erkennen. Wir sprechen über die Rückkehr in Arbeit oder berufliche Tätigkeit nach und mit psychischer Erkrankung.

Der moderierte Austausch wird von Menschen mit gleichen Erfahrungen begleitet (sogenannte „Peers“). Sie berichten von ihren individuellen Wegen zurück in Arbeit, geben Tipps, regen Ideen an und unterstützen.

Ansprechpartner:

Erika Tautz, [e.tautz@access-ifd.de](mailto:e.tautz@access-ifd.de),

Steffen Meier, [s.meier@wabe-erlangen.de](mailto:s.meier@wabe-erlangen.de)

Moderierter Austausch | Erika Tautz, Steffen Meier

**Donnerstag, 20. März 2025, 17:00 – 18:30 Uhr**

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

**vhs-Kurs in Kooperation mit wabene**

## Die Jugend als Collage<sup>1</sup>

Unterrichtsprachen in diesem Workshop sind Deutsch und Spanisch.

In diesem Workshop drücken wir kreativ aus, was „Jugend“ für uns bedeutet. Mit Papier und Alltagsgegenständen gestalten wir ausdrucksstarke Collagen und Assemblagen. Ob Porträt, Landschaft oder Abstraktion – alles ist erlaubt. Die Kursleitung zeigt Ihnen hilfreiche Techniken und unterstützt Sie bei der Entwicklung und Umsetzung Ihrer Ideen. Am Ende planen wir eine Ausstellung mit den Workshopergebnissen.

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und gestalten Sie Ihre Vision des Semesterthemas.

Die Vernissage findet am 28. März 2025 statt.



Bitte mitbringen: Alte Modezeitschriften, passende Motive zum Thema, Schere, Flüssigkleber, Malerkrepp, Aquarellblock 300 g/DIN A4, Heißklebepistole (falls vorhanden), Schutzkleidung.

<sup>1</sup> Ermäßigung möglich!

---

Kreatives 25 S 33 50 05 | Maria del Pilar Schnake  
**Fr/Sa, 21./22. März 2025, 18-21/10:30-15:30 Uhr**  
2 Tage | 69,30 € | wabene | Anmeldung über vhs

---

**vhs-Kurs in Kooperation mit wabene**

## Die Jugend als Collage (Vernissage)

Im Anschluss an den Workshop „Die Jugend als Collage“ stellen wir die entstandenen Werke für einen Monat in wabene aus. Dazu laden wir Sie herzlich zur Vernissage ein.

Lassen Sie sich von den entstandenen Werken inspirieren, kommen Sie untereinander ins Gespräch und stoßen Sie mit uns gemeinsam zur Ausstellungseröffnung an.



---

Besonderes 25 S 33 50 06 | Maria del Pilar Schnake  
**Freitag, 28. März 2025, 15:00 – 17:00 Uhr**  
Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs

---

## Regelmäßige Begegnungen im April:

- 01.04. Plauderecke
- 03.04. Kreativangebot
- 08.04. wabe Journal Redaktionssitzung
- 10.04. Eltern-Kind-Gruppe
- 10.04. Kreativangebot
- 10.04. Schachgruppe
- 12.04. Frühstückstreff
- 15.04. Kickerrunde
- 16.04. Special-Stammtisch
- 17.04. Geschichtenzauber
- 24.04. Eltern-Kind-Gruppe
- 24.04. Schachgruppe
- 24.04. Dialog
- 29.04. Selbsthilfe-Sprechstunde

mittwochs: Stammtisch und Achtsamkeitsgruppe  
freitags: Spieletreff, Behörde-Deutsch/  
Deutsch-Behörde und Nadelspiel

Nähere Informationen auf den Seiten 6 -16.

---

**vhs-Kurs in Kooperation mit wabene**

## Makramee-Hängeregale knüpfen<sup>1</sup>

Sind Sie fasziniert von der Makramee-Technik und wollten diese schon immer erlernen?

In diesem Kurs stellen wir ein kleines Hängeregale her. Dazu lernen wir verschiedene Varianten des Makramee-Grundknotens. Aus einer an einer Stange geknüpften Rückwand, vier Schnüren und einem kleinen Brett zaubern Sie sich ein einzigartiges Schmuckstück für Ihre Wohnung.



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

Kontakt für Rückfragen:  
Philipp Baumann, Tel. 92078-52,  
p.baumann@wabe-erlangen.de

<sup>1</sup> Ermäßigung möglich!

Kreatives 25 S 33 70 03 | F. Meckel, Ph. Baumann

**Do, 03./10. April 2025, je 15:30 – 18:00 Uhr**

2 Nachm. | 43,30 €, 9 € Mat. | wabene | Anm. über vhs

vhs-Kurs in Kooperation mit wabene und OBA

## Singen zum Wohlfühlen und Genießen (Mitsingabend)

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

Kontakt für Rückfragen:  
Philipp Baumann,  
Tel. 92078-52,  
p.baumann@wabe-erlangen.de



Besonderes 25 S 30 40 06 | Barbara Kloiber

**Dienstag, 08. April 2025, 18:30 – 20:00 Uhr**

Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs

## Karaoke-Nachmittag

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

Besonderes | Sabrina Mathey

**Freitag, 11. April 2025, 15:00 Uhr**

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

vhs-Kurs in Kooperation mit wabene

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

Lassen Sie andere an dem von Ihnen verfassten Kurztext teilhaben. Bitte mailen Sie Ihren Text bis spätestens Freitag, 04. April 2025, an wabene@wabe-erlangen.de. Oder kommen Sie einfach nur zum Zuhören.

Stefanie Miller beteiligt sich an der Auswahl und wird den Abend auf amüsante Weise moderieren. Musikalische Umrahmung: Barbara Kloiber mit den vhs Gruppen „Singen mit Genuss“ und „Singen International“.



Lesung 25 S 30 10 13 | Stefanie Miller, Barbara Kloiber

**Freitag, 11. April 2025, 18:30 Uhr**

Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs

## Special-Stammtisch: Selbstfürsorge

Jeder 3. Stammtisch im Monat ist Special-Stammtisch.

Bei diesem Special beschäftigen wir uns mit dem Thema Selbstfürsorge. Selbstfürsorge ist der Prozess, sich auf physischer und psychischer Ebene um seine eigene Gesundheit zu kümmern. Sie umfasst körperliche, emotionale, psychologische und spirituelle Selbstfürsorge.

Wir tauschen uns zu dem Thema aus und stellen uns gemeinsam Fragen, z. B.: „Wie sieht Selbstfürsorge für mich aus?“

Besonderes | Heidrun Pitters

Mittwoch, 16. April 2025, 14:30 Uhr

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

## Frühlingsspaziergang im Botanischen Garten

Der Botanische Garten in Erlangen bietet im April ein echtes Fest der Sinne, das wollen wir uns nicht entgehen lassen. Wir starten den Spaziergang gemeinsam von wabene aus, Sie können nach Absprache auch auf dem Weg dazu stoßen.

Anmeldung bitte bis 17.04.2025 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. April 2025, 16:00 Uhr

Eintritt frei | wabene | Anmeldung erforderlich



## wabe Digitalwerk sozial. regional.

Ihre Digitaldruckerei in Erlangen

Wir drucken für Sie:

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

...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)

## Regelmäßige Begegnungen im Mai:

- 06.05. Plauderecke
  - 08.05. Eltern-Kind-Gruppe
  - 08.05. Kreativangebot
  - 08.05. Schachgruppe
  - 13.05. wabe Journal Redaktionssitzung
  - 15.05. Kreativangebot
  - 17.05. Frühstückstreff
  - 20.05. Kickerrunde
  - 21.05. Special-Stammisch
  - 22.05. Eltern-Kind-Gruppe
  - 22.05. Geschichtenzauber
  - 22.05. Schachgruppe
  - 22.05. Trialog
  - 27.05. Selbsthilfe-Sprechstunde
- mittwochs:      Stammtisch und Achtsamkeitsgruppe  
 freitags:        Spielertreff, Behörde-Deutsch/  
                       Deutsch-Behörde und Nadelspiel

Nähere Informationen auf den Seiten 6 -16.

### vhs-Kurs in Kooperation mit wabene

## Körbchenflechten aus Peddigrohr<sup>1</sup>

Aus nachhaltigem, natürlichem Peddigrohr fertigen wir ein nützliches Körbchen (bzw. Flaschenhülle, Stiftebecher o. ä.). Im Kurs erlernen Sie nicht nur dieses schöne Handwerk, sondern kommen auch zur Ruhe und üben sich in Konzentration und Koordination.

Materialien wie naturfarbendes Peddigrohr oder Flechtfäden in Frühlings- und Sommerfarben sowie Werkzeuge sind vorhanden. Eine Materialpauschale von 10,00 € wird vom Kursleiter eingesammelt. Ausführliche Kursunterlagen inklusive.

Kontakt für Rückfragen:  
 Philipp Baumann, Tel. 92078-52,  
 p.baumann@wabe-erlangen.de

<sup>1</sup> Ermäßigung möglich!

Kreatives 25 S 33 70 10 | Rudi Viertel

**Samstag, 03. Mai 2025, 09:30 – 12:30 Uhr**

1 Vorm. | 26 €, 10 € f. Mat. | wabene | Anm. über vhs

### Kooperationsprojekt von vhs Erlangen und wabene

## ChatGPT: Künstliche Intelligenz einfach ausprobieren (Workshop)

Sie haben schon von ChatGPT gehört und wollen es einmal selbst testen? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit ChatGPT auf Ihrem Smartphone arbeiten können. Der Kurs ist für alle geeignet, die ohne Vorkenntnisse in die Welt der Künstlichen Intelligenz einsteigen möchten. Sie erfahren, was ChatGPT ist und wie es funktioniert. Im praktischen Teil üben Sie, wie Sie ChatGPT auf Ihrem Smartphone nutzen können. Sie entdecken, wie ChatGPT im Alltag unterstützen kann, zum Beispiel beim Erstellen von Texten, der Suche nach



Informationen oder dem Planen von Aufgaben. Bringen Sie Ihr Smartphone mit und probieren Sie es gleich vor Ort aus! Der Kurs findet in kleiner Runde statt, sodass Sie jederzeit Fragen stellen können.

Kontakt für Rückfragen:  
Philipp Baumann, Tel. 92078-52,  
p.baumann@wabe-erlangen.de

Workshop 25 S 26 02 02 | Mirijam Kobzan  
Dienstag, 06. Mai 2025, 18:00 – 19:30 Uhr  
1 Abend | Eintritt frei | wabene | Anm. über vhs



vhs-Kurs in Kooperation mit wabene

## Mosaik-Bild gestalten<sup>1</sup>

In der beliebten Mosaiktechnik gibt es eine Vielzahl an wunderschönen Formen und Mustern.

Einige davon wollen wir in diesem Kurs erlernen und werden daraus ein farbenfrohes Bild gestalten, das ein echter Hingucker wird.

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

Kontakt für Rückfragen:  
Philipp Baumann, Tel. 92078-52,  
p.baumann@wabe-erlangen.de

<sup>1</sup> Ermäßigung möglich!

Kreatives 25 S 33 70 09 | F. Meckel, Ph. Baumann  
Do, 08./15. Mai 2025, je 15:30 – 18:00 Uhr  
2 Nachm. | 43,30 €, 9 € Mat. | wabene | Anm. über vhs

Kooperationsprojekt vhs Erlangen und wabene

## Öffentliche Aufnahme für die Sendung „Durchgeknallt“ von Radio Z

Seien Sie dabei, wenn wir in wabene eine Radiosendung für Radio Z aufnehmen! Einmal monatlich läuft dort die Sendung „Durchgeknallt“ für Psychiatrie, Psychologie und den Alltag mit psychischen Erkrankungen von und mit Betroffenen.



Nadine Arnold von der Redaktion kommt zu Besuch und gemeinsam sprechen wir über das Thema „Jugend“. Einige Tage später wird unser Gespräch im Radio gesendet. Sie können sich gerne bei der Diskussion beteiligen oder einfach zum Zuhören und Zuschauen vorbeikommen.

Kontakt für Rückfragen:  
Philipp Baumann, Tel. 92078-52,  
p.baumann@wabe-erlangen.de

Besonderes 25 S 26 02 01 | N. Arnold, Ph. Baumann  
Freitag, 09. Mai 2025, 18:00 Uhr  
Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs

**Kooperationsprojekt Siemens Healthineers und wabene**

**Kleidertauschbörse**

Bringen Sie frischen Wind in Ihre Garderobe und bereiten Sie gleichzeitig anderen eine Freude! Die Kleidertauschbörse in wabene macht's möglich. So funktioniert's: Sie tauschen gut erhaltene und saubere Kleidungsstücke mit anderen Gästen. Das Ganze findet in entspannter Atmosphäre und vielleicht auch mit einer leckeren Tasse Kaffee und einem Stück selbstgebackenen Kuchen in wabene statt. Jetzt heißt es: einen kritischen Blick in den eigenen Kleiderschrank werfen, nicht mehr Getragenes aussortieren und ab zur Kleidertauschbörse in wabene.



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

Besonderes | Steffen Meier

**Montag, 12. Mai 2025, 15:00 – 18:30 Uhr**

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

Bildnachweis:

Seite 5 © wabe e. V.  
Seite 10 oben © Michelle Bartsch  
Seite 10 Mitte © Anna Paschen  
Seite 20 © Frauke Meckel  
Seite 23 © Maria del Pilar Schnake  
Seite 24 © Maria del Pilar Schnake  
Seite 26 oben © Frauke Meckel

Seite 32 © Frauke Meckel  
Seite 38 © Frauke Meckel  
Seite 39 © Teilerei  
Seite 45 © Rainer Krugmann  
Seite 52 © Rainer Krugmann  
alle anderen Bilder © Pixabay oder © Pexels

**vhs-Kurs in Kooperation mit wabene**

**Karogeflecht aus Verpackungen (Workshop)<sup>1</sup>**

Manche Verpackungen sind einfach viel zu schade zum Wegwerfen. Goldene Kaffeefolien zum Beispiel oder Packpapier, Kartons und Tetrapacks. In Streifen geschnitten lassen sie sich zu hübschen Karomustern verweben. Wir werden daraus Schachteln zaubern, perfekt geeignet für kleine Sammlungen oder zum Verschenken.

Die Technik, die wir dabei anwenden, reicht übrigens zurück bis in die Jungsteinzeit.

Material ist vorhanden.

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

<sup>1</sup> Ermäßigung möglich!

Kreatives 25 S 33 70 11 | Ingrid Modlmayr  
**Samstag, 17. Mai 2025, 10:00 – 14:00 Uhr**  
1 Vormittag | 41,65 € | wabene | Anm. über vhs

**Special-Stammtisch:  
Sprechen ohne Sprache**

Jeder 3. Stammtisch im Monat ist Special-Stammtisch.

Bei diesem Special unternehmen wir eine spannende Reise in die Welt der nonverbalen Kommunikation. Nach einem kleinen Warm-up beginnen wir mit tierischen Schattenspielen, gehen über zu Zitaten von Pantomime-Experten und machen einen Abstecher

über die Entstehung und Entwicklung von digitalen Emoticons (Smileys) bis heute. Wer möchte, kann selbst ein Gedicht mit entsprechender Mimik und Gestik vortragen und sich Feedback von der Gruppe einholen. Abschließend gibt es noch ein ganzkörperliches „Schmankerl“ zum Schattenspiel.

Der Stammtisch beginnt wie gewohnt um 14:30 Uhr, das Special startet gegen 15:00 Uhr.

Besonderes | S. Wittmann, Dr. E. Wendler, Ph. Baumann

Mittwoch, 21. Mai 2025, 14:30 Uhr

Eintritt frei | wabene | keine Anm. erf.

Kooperationsprojekt vhs Erlangen und wabene

## Swimming with men – Ballett in Badehosen (Film und Gespräch)

Eric ist in einer Midlife-Crisis: Seine Frau macht Karriere, der Sohn entfremdet sich und der Job langweilt ihn. Seine Routine besteht aus täglichen Schwimmbadbesuchen bis er auf eine Gruppe männlicher Synchronschwimmer trifft. Obwohl Spaß in seinem Leben fehlt, schließt er sich ihnen an. Als Team trainieren sie für die Weltmeisterschaft. Eric entwickelt neuen Ehrgeiz und Selbstvertrauen. Der Film erzählt von männlicher Emanzipation, Freundschaft und der Absage an Klischees von Coolness und Härte.

Mit Untertiteln, 96 Min.

Kontakt für Rückfragen:  
Philipp Baumann, Tel. 92078-52,  
p.baumann@wabe-erlangen.de

Filmvorführung 25 S 26 02 08 | Philipp Baumann

Mittwoch, 28. Mai 2025, 18:30 – 21:00 Uhr

Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs

vhs-Kurs in Kooperation mit wabene

## 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.

Kontakt für Rückfragen:  
Philipp Baumann, Tel. 92078-52,  
p.baumann@wabe-erlangen.de

<sup>1</sup> Ermäßigung möglich!

vhs-Kurs 25 S 50 43 10 | Dr. Erwin Wendler

Mittwoch, 28. Mai 2025, 19:00 – 20:30 Uhr

8 Abende | 78,40 € | wabene | Anm. über vhs

## Regelmäßige Begegnungen im Juni:

- 03.06. Plauderecke
- 05.06. Eltern-Kind-Gruppe
- 05.06. Kreativangebot
- 05.06. Schachgruppe
- 10.06. wabe Journal Redaktionssitzung
- 14.06. Frühstückstreff
- 17.06. Kickerrunde
- 18.06. Special-Stammtisch
- 24.06. Selbsthilfe-Sprechstunde
- 26.06. Geschichtenzauber
- 26.06. Schachgruppe
- 26.06. Dialog

mittwochs: Stammtisch und Achtsamkeitsgruppe  
 freitags: Spielertreff, Behörde-Deutsch/  
 Deutsch-Behörde und Nadelspiel

Nähere Informationen auf den Seiten 6 -16.

## Serviettentechnik-Wanduhr gestalten



In diesem Kurs gestalten wir aus einer dünnen Holzscheibe eine Wanduhr. Mit der beliebten und einfach zu erlernenden Serviettentechnik bringen wir Motive einer Serviette auf das Holz. Zahlen und ein Uhrwerk fügen wir hinzu, so wird jeder Blick auf die Uhr eine Freude.

Materialkosten in Höhe von 7,00 € werden vor Ort eingesammelt.

Anmeldung bitte bis 03.06.2025 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

**Donnerstag, 05. Juni 2025, 15:30 – 17:30 Uhr**

1 Nachm. | 7,00 € für Material | wabene | Anm. erf.

## Kooperationsprojekt vhs Erlangen und wabene

### Radikale Nachhaltigkeit (Diskussion)



Johanna Wiglinghoff aus der Teilerei, dem Ort für überschüssige Lebensmittel, Austausch und Wertschätzung, lädt zum Gespräch in wabene ein. Mit dabei hat sie Geschichten von Radreisen mit Containern, Einblicke in die Lebensmittelrettung und Anregungen zum Recyclen. Disku-

tieren Sie gerne mit oder kommen Sie einfach zum Zuhören.

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

Besonderes 25 S 20 20 15 | Johanna Wiglinghoff

**Donnerstag, 05. Juni 2025, 18:30 – 20:30 Uhr**

Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs

## Offener Selbsthilfetreff Psychiatrieerfahrener

Wir laden ein zum gemeinsamen und vertraulichen Austausch in einer offenen Gruppe. Themen des Gruppengesprächs können die eigenen Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen sein, aber auch ganz alltägliche Themen. Die seelische Stärkung durch die Erfahrung des Miteinanders und der gegenseitigen Wertschätzung ist das Hauptziel dieses Angebots.

*Hinweis:* Es besteht die Möglichkeit, dieses einmalige Begegnungsangebot ab September 2025 regelmäßig zu wiederholen. Bitte geben Sie uns Rückmeldung, falls Sie an einem solchen regelmäßigen, offenen und unverbindlichen Angebot Interesse haben.

Selbsthilfe | Heidrun Pitters

**Donnerstag, 12. Juni 2025, 17:00 – 18:30 Uhr**

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

## Special-Stammtisch: Outdoor-Spaß

Jeder 3. Stammtisch im Monat ist Special-Stammtisch.

Haben Sie schon mal von Spikeball gehört? Oder Cornhole? Diese und weitere spaßige Bewegungsspiele erwarten Sie bei diesem Special. Auch wenn es von außen vielleicht kompliziert aussieht, ist das Mitmachen viel leichter als gedacht. Sie können aber auch einfach nur zum Kaffeetrinken vorbeischaun.

Besonderes | Philipp Baumann

**Mittwoch, 18. Juni 2025, 14:30 – 17:00 Uhr**

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

## Trommelkreis

Nachdem es beim letzten Mal so viel Spaß gemacht hat, laden wir wieder zum Trommelkreis ein. wabene stellt sieben afrikanische Trommeln, sogenannte Djembé. Das Schöne dabei ist, dass selbst ohne musikalische Erfahrung gemeinsam tolle Rhythmen entstehen. Bringen Sie gerne eigene Instrumente jeglicher Art mit und wir musizieren zusammen.



Besonderes | Philipp Baumann

**Dienstag, 24. Juni 2025, 16:30 – 17:30 Uhr**

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich



## Karaoke- Nachmittag

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

Besonderes | Sabrina Mathey

**Freitag, 27. Juni 2025, 15:00 Uhr**

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

# VERANSTALTUNGEN IM JUNI

vhs-Kurs in Kooperation mit wabene

## Gitarre spielen lernen 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 eingeübt. Somit wird es nicht nur möglich, verschiedene Lieder zu begleiten, sondern auch viel Abwechslung in Ihren Begleitstil zu bringen. Auf

Wunsch der Gruppe kann das Wissen um Akkorde und Liedharmonik gerne vertieft werden.

Bitte mitbringen: Gitarre, Zubehör.

<sup>1</sup> Ermäßigung möglich!

vhs-Kurs 25 S 30 42 04 | Davis Motsonashvili

Sa/So, 28./29. Juni 2025, je 10:00 – 16:00 Uhr

2 Tage | 78,00 € | wabene | Anmeldung über vhs



Wir sind für  
Sie da!

## 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

## Regelmäßige Begegnungen im Juli:

- 01.07. Plauderecke
- 03.07. Eltern-Kind-Gruppe
- 08.07. wabe Journal Redaktionssitzung
- 10.07. Kreativangebot
- 10.07. Schachgruppe
- 12.07. Frühstückstreff
- 15.07. Kickerrunde
- 16.07. Special-Stammtisch
- 17.07. Eltern-Kind-Gruppe
- 17.07. Kreativangebot
- 24.07. Geschichtenzauber
- 24.07. Schachgruppe
- 29.07. Selbsthilfe-Sprechstunde
- 31.07. Eltern-Kind-Gruppe
- 31.07. Trialog

mittwochs: Stammtisch und Achtsamkeitsgruppe  
 freitags: Spielertreff, Behörde-Deutsch/  
 Deutsch-Behörde und Nadelspiel

Nähere Informationen auf den Seiten 6 -16.

### vhs-Kurs in Kooperation mit wabene

## Mit Spanisch im Koffer ab in den Süden<sup>1</sup>

Kleingruppe 5 bis 12 Teilnehmer

Dieses Kurzseminar ist für echte Anfänger gedacht, die wichtige Redewendungen und Wörter für den touristischen Alltag kennenlernen und einüben möchten.

Darüber hinaus werden Sie an diesem Vormittag viel über Kultur, Land und Leute in Spanien erfahren.

Kontakt für Rückfragen:  
 Philipp Baumann, Tel. 92078-52,  
 p.baumann@wabe-erlangen.de

<sup>1</sup> Ermäßigung möglich!

Workshop 25 S 60 61 09 | Arantza E. Aguirre

**Samstag, 05. Juli 2025, 09:00 – 14:00 Uhr**

1 Vormittag | 47,60 € | wabene | Anmeldung über vhs

### vhs-Kurs in Kooperation mit wabene

## Makramee-Blumenampel knüpfen<sup>1</sup>

In der angesagten Makramee-Technik lernen wir in diesem Kurs die grundlegenden Knoten.

Daraus wird dann eine Blumenampel geknüpft, in der Ihre Zimmerpflanzen ganz neu zur Geltung kommen. Hierbei können Sie Ihre Kreativität bestens einbringen.

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden vor Ort eingesammelt.

Kontakt für Rückfragen:  
 Philipp Baumann, Tel. 92078-52,  
 p.baumann@wabe-erlangen.de

<sup>1</sup> Ermäßigung möglich!

Kreatives 25 S 33 70 04 | F. Meckel, Ph. Baumann

**Do, 10./17. Juli 2025, je 15:30 – 18:00 Uhr**

2 Nachm. | 43,30 €, 5 € Mat. | wabene | Anm. über vhs



**Kooperationsprojekt vhs Erlangen und wabene**

**wabene-Disco**

Wie könnte man das diesjährige vhs-Thema „Jugend“ besser aufleben lassen als mit einem schwingenden Tanzbein? Tanzen Sie gemeinsam mit anderen aus Spaß, für gute Laune, zu Musik aus den 80ern bis heute. Musikwünsche werden im Vorhinein aufgenommen. Es ist für alle etwas dabei, querbeet durch sämtliche Stilrichtungen und Sie können Leute kennenlernen beim fröhlichen Beisammensein. Los geht's!

Das Team des wabene-Bistros bereitet für Sie leckere, alkoholfreie Drinks vor.

Kontakt für Rückfragen:  
Philipp Baumann, Tel. 92078-52,  
p.baumann@wabe-erlangen.de

Besonderes 25 S 50 83 24 | Philipp Baumann  
Freitag, 11. Juli 2025, 18:00 – 21:00 Uhr  
Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

**vhs-Kurs in Kooperation mit wabene**

**Gitarre spielen lernen 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 erlernen viele verschiedene Stilstiken, 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 25 S 30 42 06 | David Motsonashvili  
Sa/So, 12./13. Juli 2025, je 10:00 – 16:00 Uhr  
2 Tage | 78,00 € | wabene | Anmeldung über vhs

**Special-Stammtisch: Sommerfeier**

Jeder 3. Stammtisch im Monat ist Special-Stammtisch!

Der Special-Stammtisch kurz vor der Sommerpause steht ganz im Zeichen der heißen Jahreszeit. Es gibt leckere Sommer-Drinks zu Stammtischpreisen und die Neuauflage vom beliebten Sommer-Quiz. Dabei geht es wieder um die begehrte wabene-Ananas.

Kommen Sie mit eigenen Ideen zur Gestaltung gerne im Voraus auf uns zu!

Besonderes | Philipp Baumann  
Mittwoch, 16. Juli 2025, 14:30 – 17:00 Uhr  
Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

Kooperationsprojekt von Access – Inklusion im  
Arbeitsleben, Modellprojekt LAUT und wabe e. V.

## Rückkehr in Arbeit oder berufliche Tätigkeit – wie kann sie gelingen?

Wir veranstalten in diesem Halbjahr zwei moderierte  
Austausche von Betroffenen für Betroffene und  
Interessierte. Das Thema im Juli lautet: Im Hilfesystem  
zurechtfinden – welche Anlaufstellen gibt es?

Wir sprechen über die Rückkehr in Arbeit oder  
berufliche Tätigkeit nach und mit psychischer  
Erkrankung. Der moderierte Austausch wird von  
Menschen mit gleichen Erfahrungen begleitet  
(sogenannte „Peers“). Sie berichten von ihren  
individuellen Wegen zurück in Arbeit, geben Tipps,  
regen Ideen an und unterstützen.

Ansprechpartner:

Erika Tautz, e.tautz@access-ifd.de,  
Steffen Meier, s.meier@wabe-erlangen.de

Moderierter Austausch | Erika Tautz, Steffen Meier

**Donnerstag, 24. Juli 2025, 17:00 – 18:30 Uhr**

1 Abend | Eintritt frei | wabene | keine Anm. erf.

## Regelmäßige Begegnungen im August:

01.08. Behörde-Deutsch/Deutsch-Behörde

01.08. Spieletreff

01.08. Nadelspiel

05.08. Plauderecke

06.08. Offener Stammtisch

06.08. Achtsamkeitsgruppe

Nähere Informationen auf den Seiten 6 -16.

wabene macht Urlaub  
vom 08.08. bis 01.09.

Wir sind ab 02.09.  
wieder für Sie da.  
Bis dahin einen  
schönen Sommer!



## 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/> 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/newsletter/> 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)**

## Unterstützen Sie uns, dann helfen Sie anderen!

Seit über 35 Jahren setzt sich der wabe Verein zur Wiedereingliederung psychisch kranker Menschen e. V. für Menschen mit einer seelischen Erkrankung in und um Erlangen ein.

Am Stammsitz in Eltersdorf bieten wir in einer Inklusionsfirma und einer anerkannten Werkstatt für Menschen mit einer seelischen Behinderung Arbeitsplätze an. In der wabe Tagesstruktur nehmen unsere Klienten die Möglichkeit eines geregelten Tagesablaufs wahr und im wabe wohnen unterstützen wir bei lebenspraktischen Anforderungen.

Im Erlanger Zentrum haben wir mit wabene, unserem Bistro in der Henkestraße, einen Ort der Begegnungen und der Inklusion geschaffen.

**Jede Spende hilft uns, dafür zu sorgen, dass seelisch erkrankte Menschen nicht an den Rand der Gesellschaft gedrängt werden, sondern aktiv, gleichberechtigt und zufrieden am Leben teilhaben können.**

Spenden Sie bequem über unsere Homepage [www.wabe-erlangen.de](http://www.wabe-erlangen.de) unter der Rubrik „Spenden“ oder überweisen Sie direkt an Sparkasse Erlangen, **DE94 7635 0000 0040 0000 39.**

Eine Spendenbescheinigung für Beträge ab 200 € erhalten Sie selbstverständlich gerne.

