

# 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
- Mittwochs: Kaffee-Kuchen-Special

# VERANSTALTUNGEN

MÄRZ BIS AUGUST  
2024



Nachhaltig  
Gemeinsam  
ERnähren

Spaziergang und  
Workshop

Dienstag, 11./18. Juni 2024,  
jeweils 15:30 Uhr

Das gute Leben  
als Collage

Kreatives

Freitag/Samstag,  
19./20. April 2024,  
18:00 bzw. 10:30 Uhr

Kleidertauschbörse  
Besonderes

Samstag, 15. Juni 2024,  
10:00 Uhr

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

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

# wabene

## VORWORT

### Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Gäste,

mit den ersten Frühlingsboten startet unser Programm mit dem Thema „Gutes Leben“ in ein Jahr voller neuer Entwicklungen. Eines vorneweg: Gleich bleiben die interessanten Angebote und die vielfältigen Begegnungsmöglichkeiten sowie die wertvolle Kooperation Gemeinsam ERlangen - Bildung für Inklusion mit der vhs Erlangen und dem ZSL e. V.

Welche Entwicklungen gibt es in wabene? Philipp Baumann ist seit Ende 2023 für die Angebotsgestaltung und Begegnungen verantwortlich. Vorstellen möchte ich mich, Steffen Meier, als neuen Leiter des wabene. Ich bin bereits seit 2022 in der wabe tätig und freue mich auf meine neuen Aufgaben. Unser Bistro wird weiterhin von Jana Holdt geführt, die mit ihrem Team für Ihr leibliches Wohl sorgt.

Genuss und Wohlfühlen führen uns nahtlos zum „Guten Leben“. Wir können kein Geheimrezept anbieten, möchten Ihnen aber Ideen und Angebote aufzeigen, die positiv auf Ihr Leben wirken können.

Oft beginnt die Antwortsuche nach dem guten Leben bei einem Selbst: Mit den Workshops „Selbstliebe“ und „Dankbarkeit“ wird der Fokus auf das eigene Sein gerichtet. Bei gemeinsamen Spaziergängen lassen wir die sommerliche Natur und das Zusammensein für eine schöne Zeit sorgen.

Die „Kleidertauschbörse“ und der „Teilereibesuch“ thematisieren Ernährung und Nachhaltigkeit.

Außerdem lassen wir der Musik beim „Singen mit Genuss“ und beim „Mitsingabend“ ihren Teil zu einem guten Leben beitragen.

Mit der „Kontaktbörse für Menschen mit psychischen Erkrankungen“ stellt der SpDi Erlangen Möglichkeiten eines Austauschs und des Zusammenfindens bereit. Und auch die Kultur gibt Impulse für das gute Leben: Der Workshop „Das gute Leben als Collage“, die Filmvorstellung „Die Goldfische“ oder die bekannte „Fünf Minuten-Poesie“ freuen sich auf Ihren Besuch.

Menschen, die mit psychischen Herausforderungen konfrontiert sind, bestimmen unsere Profession. Daher möchte ich noch auf die monatliche Veranstaltungsreihe des Trialogs aufmerksam machen: Psychische Erkrankungen gehören zu unserem Leben. Durch die Plattform des Trialogs können wir gemeinsam mit allen Beteiligten – von Betroffenen bis zur medizinischen Fachkraft – voneinander erfahren, lernen und somit auch zu einem gesamtgesellschaftlich guten Leben für uns alle beitragen.

Für Wünsche oder Vorschläge haben wir immer ein offenes Ohr, kommen Sie also gerne mit Ihren Anregungen auf uns zu. Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung.

Ihr Steffen Meier und das wabene Team



# BEGEGNUNGEN

## MONTAG

## DIENSTAG

### 16:00–17:00 Darts-Nachmittag

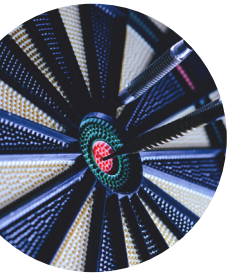
monatlich  
Gruppenraum

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:  
05.03., 02.04., 14.05., 09.07., 06.08.



### 16:00–17:00 wabe Journal Redaktionsitzung

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? Auch neue Mitwirkende sind willkommen.

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

Termine:  
12.03., 09.04., 07.05.,  
04.06., 02.07., 13.08.



## MITTWOCH

### 14:00–17:00 Stammtisch

wöchentlich  
Bistro

Genießen Sie bei leckerem Kaffee und selbstgemachtem Kuchen nette Gespräche und knüpfen Sie neue Bekanntschaften! Alle, die gerne aktiv sein möchten, können gerne in unseren Spieleschrank greifen.

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

## Nicht vergessen: Süßer Mittwoch in wabene!

### 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

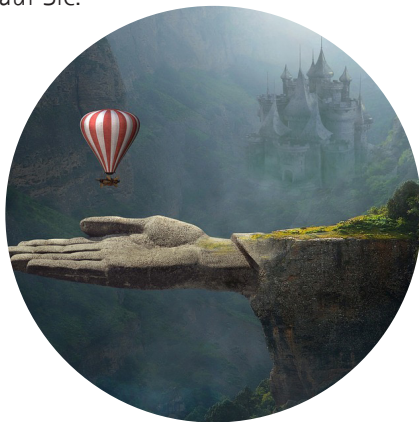


## DONNERSTAG

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:

Elena Schuppert,  
e.schuppert@wabe-erlangen.de,  
Philipp Baumann, Tel. 92078-52,  
p.baumann@wabe-erlangen.de

Termine:

07.03., 11.04., 16.05.,  
13.06., 04.07., 01.08.

16:00–17:30 **Schachgruppe**

14-tägig  
Bistro

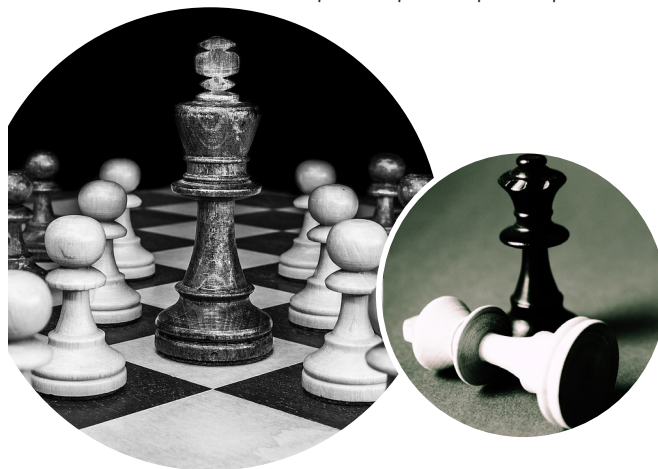
Schach oder auch „Das königliche Spiel“ ist wohl eines der bekanntesten Brettspiele in Europa. Das Ziel des Spiels ist es, den Gegner auf dem schwarz-weiß-gekachelten Spielfeld schachmatt zu setzen. Wenn Begriffe wie dieser oder „Turm, Springer, Läufer“ Ihnen keine Unbekannten mehr sein sollen oder Sie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

Ansprechpartner:

Matthias Hetzner, Tel. 0176 455 700 29

Termine:

07.03., 21.03., 11.04., 25.04., 02.05.,  
16.05., 20.06., 27.06., 11.07., 25.07.



# BEGEGNUNGEN

17:00–18:30 **Dialog**

monatlich  
Bistro

Der Dialog 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 Dialog ist eine Kooperation der Institutsambulanz des Klinikums am Europakanal Erlangen mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst des Caritasverbands Erlangen und wabe e. V.

Ansprechpartner:

wabene:

Steffen Meier, Tel. 6171-40

SpDi Erlangen: Lutz Marx, Tel. 8856-63

Termine:

- 28.03. Psychose - Stigmatisierung in der Gesellschaft
- 25.04. Gestaltung der Beziehung zu Ärzten und Therapeuten
- 23.05. Psychose und Spiritualität
- 27.06. Stress-Auslöser, Umgang und Bewältigung
- 25.07. Krankheitsakzeptanz - eine schwierige Aufgabe für Betroffene und Angehörige

FREITAG

14:00–17:00 **Spieletreff**

wöchentlich  
Bistro



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 **Nadelspiel**

wöchentlich  
Bistro

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 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:  
09.03., 13.04., 11.05., 13.07., 10.08.

### Wichtiger Hinweis!

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

# wabene



Volkshochschule  
Erlangen



ZSL Erlangen

Zentrum für selbstbestimmtes Leben Behinderter e.V.

## Kooperationsprojekt Gemeinsam ERLangen – Bildung für Inklusion

Das Projekt „Gemeinsam ERLangen – Bildung für Inklusion“ der vhs Erlangen in Kooperation mit wabene, dem Treffpunkt für Menschen mit und ohne psychische Erkrankungen, und mit dem Zentrum für Selbstbestimmtes Leben Behinderter e. V. (ZSL) will die Teilnahme an Bildungsangeboten überwiegend aus dem Gesundheits- und Kulturbereich zu sozialverträglichen Entgelten und barrierefrei ermöglichen.

Menschen mit Behinderung können vhs-Kursangebote zu vergünstigten Preisen wahrnehmen.

Hierfür ist ein Vorgespräch mit ZSL oder wabene notwendig, wir beraten Sie gerne.

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

**Hier sind ermäßigte Kursgebühren möglich nach einem Vorgespräch mit wabene oder ZSL.**

## Regelmäßige Begegnungen im März:

05.03. Darts-Nachmittag  
07.03. Geschichtenzauber  
07.03. Schach  
09.03. Frühstückstreff  
12.03. wabe Journal Redaktionssitzung  
21.03. Schach  
28.03. Dialog

mittwochs: Stammtisch und Achtsamkeitsgruppe  
freitags: Spielertreff und Nadelspiel  
(außer 29.03.)

Nähere Informationen auf den Seiten 4 - 10.

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

## 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. Chorerfahrungen oder Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

vhs-Kurs 24 S 30 40 05 | Barbara Kloiber

**Montag, 04. März 2024, 19:00 - 20:00 Uhr**

15 Abende | 38,00 € | wabene | Anmeldung über vhs

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

## Theaterwerkstatt für ein gutes Leben<sup>1</sup>

Mit einfachen Spielen und Übungen wecken wir unsere Kreativität, stärken das Miteinander und eröffnen neue Perspektiven. Niemand braucht Texte auswendig zu lernen, sondern wir improvisieren unser eigenes Theaterstück und finden heraus, wie es sich anfühlt: das gute Leben!

Denn die aktuellen Krisen fordern nicht nur uns heraus, sondern besonders jene Menschen, die es aufgrund von Einsamkeit, Krankheit oder Armut ohnehin schon schwer haben. Manchmal fühlen wir uns ohnmächtig. Wie könnten wir dazu beitragen, dass alle Menschen am gesellschaftlichen Leben teilhaben können? Das wollen wir gemeinsam in unserer Theaterwerkstatt herausfinden.

Am letzten Kurstermin, 8. Juli 2024, findet eine Aufführung für Familie und Freunde statt.

Treffpunkt: Röthelheimpark, Schenkstraße 111, Saal

<sup>1</sup> Ermäßigung möglich!

vhs-Kurs 24 S 30 30 11 | Stefanie Müller

**Montag, 04. März 2024, 19:30 - 21:00 Uhr**

15 Abende | 127,50 € | Treffpunkt s. o. | Anm. über vhs



## Infoveranstaltung für das wabene Programm *wabene*

Was gibt es in diesem Halbjahr zu erleben? Wie funktioniert das mit der Anmeldung für „Gemeinsam ERLangen“ Veranstaltungen? Habe ich ein Anrecht auf Ermäßigungen? Welche Wünsche habe ich für die kommenden Angebote?

Wir laden Sie ein, sich das kommende Programm anzuschauen. Wir sind den ganzen Nachmittag für Sie und Ihre Fragen und Anmerkungen da.

Anmeldungen und mögliche Ermäßigungen können direkt vorgenommen werden.

---

Besonderes | Philipp Baumann

**Dienstag, 05. März 2024, ab 15:30 Uhr**

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

---

vhs-Kurs in Kooperation mit ZSL und wabene

## Offene 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 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 S 33 11 01 | Yanira M. Franke-Bautista

**Mittwoch, 06. März 2024, 18:00 – 21:00 Uhr**

15 Abende | 105,00 € | Treffpunkt s. o. | Anm. über vhs

---



vhs-Kurs in Kooperation mit ZSL und wabene

## Gitarre spielen lernen mit Liedbegleitung<sup>1</sup>

Für Anfänger

Einstieg in das Gitarrenspiel: Lernen Sie auf eine unkomplizierte Art und Weise die ersten Griffe auf der Gitarre und tauchen Sie ein in die Welt der Liedbegleitung. Mit nur wenigen Griffen werden Sie in der Lage sein, unzählige Songs zu spielen und sich selbst oder andere beim Singen zu begleiten. In entspannter Atmosphäre werden die ersten Griffe erlernt und verschiedene Spieltechniken der rechten Hand eingeübt. Somit wird es nicht nur möglich, viele verschiedene Lieder zu begleiten, sondern auch viel Abwechslung in Ihren Begleitstil zu bringen.

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

Bitte mitbringen: Gitarre, Zubehör

<sup>1</sup> Ermäßigung möglich!

---

vhs-Kurs 24 S 30 42 04 | David Motsonashvili  
**Sa/So, 09./10. März 2024, je 10:00 – 15:00 Uhr**  
2 Tage | 61,40 € | wabene | Anmeldung über vhs

---



## Frühlingsspaziergang im Botanischen Garten



Ab Mitte März beginnt es so langsam, richtig zu blühen. Das wollen wir uns nicht entgehen lassen und starten deshalb einen Spaziergang zum botanischen Garten, um so richtig in Frühjahrsstimmung zu kommen. Wir starten gemeinsam von wabene aus.

---

Besonderes | Klara Männl, Helen Falkenberg  
**Donnerstag, 14. März 2024, 16:00 Uhr**  
Eintritt frei | Treffpunkt wabene | keine Anm. erf.

---

Kooperationsprojekt vhs Erlangen, ZSL und wabene

## Gewagte Beziehungen (Buchvorstellung und Gespräch)

Viele können sich nicht vorstellen, dass Menschen mit Behinderungen in der Lage sind, eine Beziehung zu führen – und dann auch noch mit Partner ohne Behinderung. Im Buch „Gewagte Beziehungen“ wird mit diesem Vorurteil aufgeräumt. Prof. Dr. Holm Schneider wird aus seinem Buch vorlesen und zwei Paare, deren Geschichte darin erzählt wird, stehen für Fragen zum Thema zur Verfügung.



Treffpunkt: ZSL-Treff Lui 34, Luitpoldstraße 34

---

Lesung 24 S 26 10 57 | Prof. Dr. Holm Schneider  
**Donnerstag, 14. März 2024, 19:30 Uhr**  
Eintritt frei | ZSL-Treff | Anmeldung über vhs

---

## Karaoke in wabene

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

Besonderes | Sabrina Mathey

Freitag, 15. März 2024, 15:00 Uhr

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

vhs-Kurs in Kooperation mit ZSL und wabene

## Gitarre spielen lernen mit Liedbegleitung<sup>1</sup>



Für Fortgeschrittene

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 Songbegleitung und lernen verschiedene Techniken der Schlag- und Zupfbegleitung und auch Kombinationen dieser bei-

den 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 S 30 42 06 | David Motsonashvili

Sa/So, 16./17. März 2024, je 10:00 – 15:00 Uhr

2 Tage | 61,40 € | wabene | Anmeldung über vhs

## Dein Wert, dein Weg – ein kleiner Workshop für die Selbstliebe

„Ich habe erkannt, das Wunder, auf das ich so lange gewartet habe, bin ich selbst.“

Selma Lagerlöf

In einem wohlwollenden und vertraulichen Setting widmen wir uns in diesem Workshop der wichtigsten Sache der Welt: uns selbst. Wir tauschen uns zu dem Thema aus und stellen Ihnen einfach zugängliche Übungen vor, die Sie direkt vor Ort erproben und auch für sich in Ihrem Alltag anwenden können.



Für die Durchführung des Workshops sind mindestens vier Anmeldungen nötig. Ein spontanes Dazukommen ist möglich.

Anmeldung bitte bis 15.03.2024 unter Tel. 92078-52 oder per E-Mail an [p.baumann@wabe-erlangen.de](mailto:p.baumann@wabe-erlangen.de).

Workshop | Ph. Baumann, K. Männli, H. Falkenberg

Dienstag, 19. März 2024, 16:00 – 18:00 Uhr

Eintritt frei | wabene | Anmeldung erbeten

## Do it yourself - Osternest



Die Ostertage stehen vor der Tür und was wäre Ostern ohne ein Nest? Heute haben Sie die Gelegenheit, für sich selbst oder für liebe Menschen ein kreatives und individuell gestaltetes Osternest herzustellen. Ein leerer Eierkarton ist hierbei die Grundlage und dann haben

Sie viele Gestaltungsmöglichkeiten: In ausgepustete Eier können Kerzen gegossen werden oder sie werden als kleine Blumenvase oder Pflanztopf für z. B. Kresse verwendet. Natürlich können die ausgepusteten Eier auch ganz klassisch bemalt werden. Ihrer Kreativität sind (fast) keine Grenzen gesetzt.

Anmeldung bitte bis 15.03.2024 unter Tel. 92078-52 oder per E-Mail an [p.baumann@wabe-erlangen.de](mailto:p.baumann@wabe-erlangen.de).

Kreatives | Frauke Meckel, Klara Männl

**Donnerstag, 21. März 2024, 16:00 Uhr**

3,00 € für Material | wabene | Anmeldung erforderlich

## Rätselnachmittag

Sudoku, klassische Kreuz-worträtsel oder vielleicht auch ein Escape Room Brettspiel? Lassen Sie uns zusammen einen kniffligen Nachmittag verbringen und gemeinsam rätseln.



Besonderes | Klara Männl, Helen Falkenberg

**Dienstag, 26. März 2024, 15:30 Uhr**

Eintritt frei | wabene | keine 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 April:

02.04 Darts-Nachmittag

09.04. wabe Journal Redaktionssitzung

11.04. Geschichtenzauber

11.04. Schach

13.04. Frühstückstreff

25.04. Schach

25.04. Dialog

mittwochs: Stammtisch und Achtsamkeitsgruppe

freitags: Spielertreff und Nadelspiel

Nähere Informationen auf den Seiten 4 -10.

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

## Männergruppe - entspannt und gelassen<sup>1</sup>

In diesem Kurs werden Sie als Mann im Mittelpunkt stehen. Sie sprechen über Ihre Gefühle und Ihre Rolle in Ihren Beziehungen - was macht Sie wütend oder traurig? Sie lernen, wie Sie Ihre eigenen Bedürfnisse formulieren und sich selbst verwirklichen können, um sich und andere wertzuschätzen. Nach einer offenen Gesprächsrunde erlernen Sie Entspannungs- und Körper-übungen. Kern ist eine Runde, in der die Themen des Einzelnen im Vordergrund stehen.



<sup>1</sup> Ermäßigung möglich!

vhs-Kurs 24 S 50 40 06 | Dr. Erwin Wendler

Dienstag, 09. April 2024, 19:00 - 20:30 Uhr

8 Abende | 92,00 € | wabene | Anmeldung über vhs

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

## Mit Yoga innere Ruhe finden<sup>1</sup>

Wer kennt das nicht? Am Abend sind wir zwar müde, können jedoch keine Entspannung finden. Die Yoga- und Atemübungen helfen Ihnen, langfristig Ihre innere Mitte zu finden.

In diesem Kurs haben Sie außerdem die Möglichkeit, Ihre alten Stress- und Denkmuster anzuschauen und loszulassen. Zudem erlernen Sie verschiedene Techniken, die Sie auch zuhause jederzeit anwenden können.

Dieser Kurs richtet sich besonders an Menschen mit physischer oder psychischer Beeinträchtigung.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, evtl. ein kleines Kissen

<sup>1</sup> Ermäßigung möglich!

vhs-Kurs 24 S 50 61 12 | Yesim Meutes

Mittwoch, 10. April 2024, 17:30 - 19:00 Uhr

10 Abende | 76,70 € | wabene | Anmeldung über vhs



Kooperationsprojekt vhs Erlangen, ZSL und wabene

## Resilienz-Collage

Kennen Sie Ihre Resilienz? Was ist das überhaupt? Die Psychologie bezeichnet damit die Widerstandskraft eines Menschen, also seine Fähigkeiten, mit schwierigen Lebenssituationen umzugehen. Heute dürfen Sie sich mit Ihrer eigenen Resilienz beschäftigen.

Nach einer kurzen Einführung ins Thema erforschen Sie selbst Ihre Stärken und drücken sie mit den Mitteln der Collage bildhaft aus.

Collagematerial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.



Wer möchte, darf sein Ergebnis am Ende mit der Gruppe teilen oder sogar in wabene ausstellen.

Bitte mitbringen: ein paar persönliche Fotos, Abbildungen, Ausschnitte, Zeichnungen, Texte von Menschen, Tieren, Dingen, Orten, die Ihnen besonders wichtig sind, Schere, Klebestift.

Kreatives 24 S 33 50 03 | Ingrid Modlmayr

Samstag, 13. April 2024, 10:00 – 14:00 Uhr

Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs

Kooperationsprojekt vhs Erlangen, ZSL und wabene

## „Die Goldfische“ (Film und Gespräch)

Der Banker Oliver (Tom Schilling) erfährt während einer Autofahrt von Schweizer Schließfächern und baut daraufhin einen schweren Unfall. Querschnittsgelähmt landet er während seiner Reha in einer Behinderten-WG, die von Laura (Jella Haase) geleitet wird. Um sein in der Schweiz angehäuftes Schwarzgeld in Sicherheit zu bringen, spendiert er den WG-Bewohnern einen Ausflug zu einer Kamel-Therapie in der Schweiz, um sein Geld im Behindertenbus über die Grenze schmuggeln zu können.



Eine abenteuerliche, verrückte und urkomische Reise beginnt.

Weitere Mitwirkende sind u. a. Kida Khodr Ramadan, Axel Stein, Klaas Heuer-Umlauf, Luisa Wöllisch.

Mit Untertiteln.

Filmvorführung 24 S 26 02 05 | Philipp Baumann

Dienstag, 16. April 2024, 18:30 Uhr

Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs

Kooperationsprojekt vhs Erlangen, ZSL und wabene

## Makramee-Windlicht

Mit der angesagten Knüpfttechnik Makramee lassen sich alte Gläser ganz einfach zu tollen Windlichtern upcyclen. Gerade im Frühling und Sommer, wenn man an lauen Abenden noch draußen sitzt, darf die richtige Deko auf dem Balkon oder der Terrasse nicht fehlen. Windlichter aus geknüpfter Wolle zaubern die passende gemütliche Atmosphäre.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden vor Ort eingesammelt.



Kreatives 24 S 33 70 08 | F. Meckel, Ph. Baumann

Do, 18. April u. 02. Mai 2024, je 16:00 Uhr

2 Nachm. | 5,00 € f. Material | wabene | Anm. über vhs

Kooperationsprojekt vhs Erlangen, ZSL und wabene

## Das gute Leben als Collage

Unterrichtsprachen in diesem Workshop sind Deutsch und Spanisch.

In diesem Workshop drücken wir aus, was das gute Leben für uns bedeutet. Aus Papier und Alltagsgegenständen gestalten wir ausdrucksstarke Bilder. Ob Porträt, Landschaft oder abstrakt, alles ist erlaubt. Als Einstieg werden ein paar Tricks, verschiedene Werkzeuge und Materialien vorgestellt. Danach werden Ihre Ideen besprochen, eventuell skizziert und als Collage (Klebebild) und/oder Assemblage (dreidimensionale Collage) umgesetzt. Eine Ausstellung der Ergebnisse ist in wabene geplant.

Bitte mitbringen: alte Modezeitschriften, Alltagsgegenstände, die mit dem Thema in Verbindung gebracht werden können, Schere, Cutter, Flüssigkleber, Malerkrepp, Buntstifte, Aquarellblock 300g/DIN A4, Schutzkleidung, Heißklebepistole, falls vorhanden. Weiteres Material wird gestellt.

Für Material und Bilderrahmen sind 22,00 € bei der Kursleiterin zu entrichten.

Kreatives 24 S 33 50 04 | Maria del Pilar Schnake

Fr/Sa, 19./20. April 2024, 18:00 bzw. 10:30 Uhr

22,00 € für Material | wabene | Anmeldung über vhs

Kooperationsprojekt vhs Erlangen, ZSL und wabene

## Assistenzhund – ein Hilfsmittel auf vier Pfoten

Die meisten Mitmenschen wissen nicht, welche außerordentliche Hilfe der Assistenzhund für einen Menschen mit Behinderung darstellt. Bei dieser Veranstaltung wird aufgezeigt, welche verschiedenen Ausbildungen für den Hund möglich sind und wie Hunde arbeiten: am Beispiel des Blindenführhundes Owca.

Treffpunkt: ZSL-Treff Lui 34, Luitpoldstraße 34

Besonderes 24 S 26 10 58 | Elisabeth Seemüller

**Montag, 22. April 2024, 18:00 Uhr**

Eintritt frei | ZSL-Treff | Anmeldung über vhs



Kooperationsprojekt vhs Erlangen, ZSL  
und wabene

## Singen zum Wohlfühlen und Genießen (Mitsingabend)

Dieser Mitsingabend darf im Semesterprogramm zum Thema „Gutes Leben“ auf keinen Fall fehlen. Denn gemeinsames Singen ist gesund, vermindert Stress und hebt die Stimmung. Keine Vorkenntnisse nötig, alle können mitmachen.

Besonderes 24 S 30 40 06 | Barbara Kloiber

**Dienstag, 23. April 2024, 18:30 – 20:00 Uhr**

Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs



## gemeinsam gestalten

Ab Ende April beginnt bereits die Planung für das kommende Halbjahr von September 2024 bis Februar 2025. Dazu lade ich Sie ganz herzlich ein, mit mir gemeinsam Wünsche, Anregungen, Impulse und gerne auch konkrete Ideen für Begegnungen zu sammeln, aufzunehmen und zu planen.

Besonderes | Philipp Baumann

**Dienstag, 30. April 2024, 16:00 Uhr**

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

Besuchen Sie uns auch in den  
sozialen Medien!



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

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



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

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

## Regelmäßige Begegnungen im Mai:

02.05. Schach

07.05. wabe Journal Redaktionssitzung

11.05. Frühstückstreff

14.05. Darts-Nachmittag

16.05. Geschichtenzauber

16.05. Schach

23.05. Dialog

mittwochs: Stammtisch und Achtsamkeitsgruppe  
(außer 01.05.)

freitags: Spieletreff und Nadelspiel

Nähere Informationen auf den Seiten 4 - 10.

### Kooperationsprojekt vhs Erlangen, ZSL und wabene

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

Lassen Sie andere an dem von Ihnen verfassten Kurztext teilhaben. Bitte mailen Sie Ihren Text bis 26. April 2024 an [wabene@wabe-erlangen.de](mailto:wabene@wabe-erlangen.de).

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

Lesung 24 S 30 10 10 | Stefanie Miller, Barbara Kloiber

Freitag, 03. Mai 2024, 18:30 Uhr

Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs

### Kooperationsprojekt vhs Erlangen, ZSL und wabene

## Stadtspaziergang einmal anders: Im Rollstuhl

Viele spazieren durch Erlangen. Die meisten Menschen machen sich dabei keine größeren Gedanken über die Bodenbeschaffenheit, Stufen oder Engstellen auf Gehwegen. Wie aber stellt sich die Sache aus der Perspektive von Rollstuhlnutzern dar? Wenn Sie diesen Perspektivwechsel einmal selbst erleben möchten und ausprobieren wollen, wie weit Ihre Armmuskeln Sie bringen, können Sie dies bei unserem begleiteten „rollenden Stadtspaziergang“ tun.

Natürlich bekommen Sie von unseren Experten, die teilweise selbst Rollstuhlnutzer sind, Tipps und Hilfestellungen. Im lockeren Gespräch erhalten Sie außerdem einen Einblick in das Thema „Barrierefreiheit im Stadtgebiet Erlangen“.

Rollstühle und Begleitpersonen werden gestellt.

Treffpunkt:

ZSL e. V., Luitpoldstraße 38

Besonderes 24 S 26 02 01 | Christine Sigwart

Mittwoch, 05. Mai 2024, 15:30 bis 17:30 Uhr

Eintritt frei | ZSL | Anmeldung über vhs





Kooperationsprojekt vhs Erlangen, ZSL und wabene

## Kontaktbörse für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Projektvorstellung des Sozialpsychiatrischen Dienstes Erlangen



Sie wünschen sich jemanden, mit dem Sie reden und etwas unternehmen können? Aber Sie haben Angst, spontan auf Menschen zuzugehen oder wissen

nicht, wo Sie jemanden kennenlernen können? Der Sozialpsychiatrische Dienst Erlangen vermittelt Kontakte zwischen Menschen mit psychischen Erkrankungen in und um Erlangen, egal, ob es um gemeinsame Aktivitäten, Gespräche oder auch einen Partnerschaftswunsch geht.

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

Besonderes 24 S 26 02 00 | Lutz Marx

**Mittwoch, 15. Mai 2024, 17:30 – 18:30 Uhr**

Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs

## wii in wabene

Auf der Spielekonsole können viele verschiedene Spiele gespielt werden, zum Beispiel Boxen, Golf oder Tennis. Sie entscheiden dann gemeinsam vor Ort, was Sie spielen möchten. Immer mit dabei sind gute Stimmung und eine entspannte und lustige Zeit.

Besonderes | Sabrina Mathey

**Freitag, 17. Mai 2024, 15:00 Uhr**

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

## Das große wabene Quiz

Bei diesem besonderen Quiz-Format tritt man in Gruppen gegeneinander an. Die Aufgaben sind vielseitig und nur mit gegenseitiger Hilfe zu lösen. Mal findet man die Antwort durch einfaches Raten, mal muss man ausgeklügelte Wortspiele erproben. Bei alldem steht der Spaßfaktor im Vordergrund und auf alle Teilnehmenden wartet ein kleiner Gewinn.

Anmeldung bitte bis Freitag, 24.05. unter Tel. 92078-52 oder per E-Mail an [p.baumann@wabe-erlangen.de](mailto:p.baumann@wabe-erlangen.de).

Besonderes | Sigrid Wittmann, Philipp Baumann

**Dienstag, 28. Mai 2024, 16:30 Uhr**

Eintritt frei | wabene | Anmeldung erforderlich

Bildnachweis:

Seite 3 © Steffen Meier

Seite 4 unten © Marei Wagner

Seite 17 © Neufeld Verlag

Seite 41 oben © wabe e. V.

Seite 48 © Rainer Krugmann

alle anderen Bilder © Pixabay oder © Pexels

## Regelmäßige Begegnungen im Juni:

04.06. wabe Journal Redaktionssitzung

13.06. Geschichtenzauber

20.06. Schach

27.06. Schach

27.06. Dialog

mittwochs: Stammtisch und Achtsamkeitsgruppe

freitags: Spielertreff und Nadelspiel

Nähere Informationen auf den Seiten 4 -10.

## Besuch beim Comic-Salon

Alle zwei Jahre ist Erlangen Begegnungsort für eine der größten Comic-Messen Deutschlands – mit einem umfassenden Angebot in der ganzen Stadt. Auch viele kostenlose Veranstaltungen sind verfügbar. Lassen Sie uns gemeinsam dem Comic-Salon einen Besuch abstatten. Wir starten von wabene aus in die Stadt. Sobald das Programm veröffentlicht wird können wir einen genaueren Plan festlegen, was wir uns anschauen – kommen Sie bei konkreten Wünschen gerne auf mich zu.

Anmeldung bitte bis 25.05.2024 unter Tel. 92078-52 oder per E-Mail an [p.baumann@wabe-erlangen.de](mailto:p.baumann@wabe-erlangen.de).

Besonderes | Philipp Baumann

**Samstag, 01. Juni 2024, 10:00 Uhr**

Eintritt frei | Treffpunkt wabene | Anmeldung erbeten



Kooperationsprojekt vhs Erlangen, ZSL und wabene

## Stadtspaziergang einmal anders: Mit anderen Sinnen (Sehbehinderung)



Viele spazieren durch Erlangen. Die meisten Menschen verlassen sich dabei zum größten Teil auf ihre Augen. Was aber tun, wenn die Augen nicht mehr so gut funktionieren oder jemand ganz blind ist? Wie nehmen sehbehinderte oder blinde Menschen Erlangen wahr? Welche

Hilfsmittel und Hilfestellungen sind notwendig, um mit einer Sehbehinderung selbstständig durch die Stadt zu gehen?

Ina Fischer (selbst blind) gibt Tipps, berichtet von ihren Erfahrungen und hilft Hemmschwellen abzubauen. Am Spaziergang kann jeder mit Augenbinde oder einer Simulationsbrille teilnehmen.

Material und Begleitpersonen werden gestellt.

Treffpunkt:

Innenhof der vhs, Friedrichstraße 17

Besonderes 24 S 26 02 03 | Christine Sigwart

**Dienstag, 04. Juni 2024, 15:30 - 17:30 Uhr**

Eintritt frei | vhs | Anmeldung über vhs

## Smartphone-Fotografie - Die Profikamera in der Hosentasche



Heutzutage sind die Kameras in unseren Smartphones herausragend - aber wie können wir das Beste aus der Technik herausholen?

In diesem interaktiven Kurs entdecken wir gemeinsam, wie Sie mit Ihrem eigenen Smartphone beeindruckende Fotos machen. Sie lernen einfache und praktische

Tipps und Tricks, um die Qualität Ihrer Handyfotografie zu verbessern.

Für die Durchführung des Workshops sind mindestens vier Anmeldungen nötig. Ein spontanes Dazukommen ist möglich.

Anmeldung bitte bis 01.06.2024 unter Tel. 92078-52 oder per E-Mail an [p.baumann@wabe-erlangen.de](mailto:p.baumann@wabe-erlangen.de).

Workshop | Philipp Baumann

**Donnerstag, 06. Juni 2024, 16:30 - 18:00 Uhr**

Eintritt frei | wabene | Anmeldung erbeten

**Kooperationsprojekt vhs Erlangen, ZSL und wabene**

## Nachhaltig Gemeinsam ERnähren

Ein gutes Leben - das heißt auch ein Leben in Einklang mit unserer Umwelt. An zwei Tagen widmen wir uns dem Thema nachhaltige Ernährung. Am ersten Tag starten wir von wabene aus einen Besuch bei der Teilerei, die uns ihr Konzept vorstellt. Dort kann man

mittlerweile seit fast drei Jahren aussortierte, aber einwandfreie Lebensmittel auf Spendenbasis erwerben. Eine Woche später setzen wir gemeinsam in wabene einfache Rezeptideen mit Lebensmitteln aus der Teilerei um.

Bei den Lebensmittelkosten lassen wir uns von der Teilerei inspirieren: Alle geben, was sie können und wollen, und wir finden gemeinsam eine Lösung, die für alle passt.

Workshop 24 S 51 00 20 | Philipp Baumann

**Dienstag, 11./18. Juni 2024, je 15:30 - 17:30 Uhr**

Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs

**Kooperationsprojekt vhs Erlangen, ZSL und wabene**

## Kleidertauschbörse



Bringen Sie frischen Wind in Ihre Garderobe und bereiten Sie gleichzeitig anderen eine Freude! Die erste Kleidertauschbörse von „Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion“ macht's möglich!

So funktioniert's: Sie tauschen bis zu sieben gut erhaltene und saubere Kleidungsstücke

gegen die gleiche Anzahl an Stücken von 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 und besondere Bedarfe:  
Philipp Baumann unter Tel. 92078-52 oder per E-Mail  
an p.baumann@wabe-erlangen.de.

Besonderes 24 S 26 02 04 | Philipp Baumann

**Samstag, 15 Juni 2024, 10:00 – 14:00 Uhr**

Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs

## Bilder mit Servietten-Technik gestalten

Mit der Serviettentechnik lassen sich einfach echte Hingucker für zu Hause gestalten. Man klebt Gegenstände mit seinen Lieblings-Servietten, wertet sie damit kreativ auf und haucht ihnen neues Leben ein. Ganz großartig sieht die Serviettentechnik auch auf Leinwand aus und genau das wollen wir in diesem Kreativ-Workshop gemeinsam umsetzen.

Anmeldung bitte bis 14.06. unter Tel. 92078-52 oder per E-Mail an p.baumann@wabe-erlangen.de.

Kreatives | Frauke Meckel, Philipp Baumann

**Donnerstag, 20. Juni 2024, 16:00 – 18:00 Uhr**

5,00 € für Material | wabene | Anmeldung erforderlich

**Kooperationsprojekt vhs Erlangen, ZSL und wabene**

## Windspiel

Windspiele sind nicht nur schön anzusehen, sondern auch wahrhaft Musik für die Ohren. Sie können in allen möglichen Formen, Farben und Größen mit unterschiedlichsten Materialien hergestellt werden. Damit das Objekt auch im Wind erklingt, lernen Sie unter Anleitung die einzelnen Materialien richtig zusammenzusetzen.

Holzzyylinder, Metallscheiben, Muscheln oder andere Naturmaterialien – für die Herstellung eines Windspiels braucht es nicht viel.

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

Bitte mitbringen: eigene Materialien, die Sie in das Windspiel integrieren wollen.

Treffpunkt: ZSL e. V., Luitpoldstraße 42

Kreatives 24 S 33 70 06 | Christine Sigwart

**Dienstag, 25. Juni 2024, 16:30 Uhr**

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

**Kooperationsprojekt vhs Erlangen, ZSL und wabene**

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

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.

<sup>1</sup> Ermäßigung möglich.

Workshop 24 S 60 61 10 | Arantza Estefania Aguirre

**Samstag, 29. Juni 2024, 09:00 – 14:00 Uhr**

1 Tag | 42,30 € | wabene | Anmeldung über vhs



## Regelmäßige Begegnungen im Juli:

- 02.07. wabe Journal Redaktionssitzung
- 04.07. Geschichtenzauber
- 09.07. Darts-Nachmittag
- 11.07. Schach
- 13.07. Frühstückstreff
- 25.07. Schach
- 25.07. Dialog

mittwochs: Stammtisch und Achtsamkeitsgruppe  
 freitags: Spielertreff und Nadelspiel

Nähere Informationen auf den Seiten 4 -10.

## Flohmarkt-Besuch am Bohlenplatz

An jedem ersten Samstag im Monat ist Flohmarkt auf dem Bohlenplatz. Lassen Sie uns dort gemeinsam schlendern, stöbern und entdecken.



Anmeldung bitte bis 04.07.2024 unter Tel. 92078-52 oder per E-Mail an [p.baumann@wabe-erlangen.de](mailto:p.baumann@wabe-erlangen.de).

Besonderes | Philipp Baumann

**Samstag, 06. Juli 2024, 10:00 Uhr**

Eintritt frei | Treffpunkt wabene | Anmeldung erbeten



Kooperationsprojekt vhs Erlangen, ZSL und wabene

## Mosaik-Vogeltränke

Aus vielen bunten Mosaiksteinen und einem Blumenuntersetzer gestalten wir eine sommerlich farbenfrohe Vogeltränke für Garten oder Balkon. Diese kann selbstverständlich auch als Schale in viel-

fältiger Weise genutzt werden. Mosaik ist eine sehr schöne und einfach zu erlernende Technik, mit der Sie sich einen sommerlichen Hingucker gestalten können.

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

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

**Do, 11./18. Juli 2024, je 16:00 - 18:00 Uhr**

2 Nachm. | 9,00 € f. Mat. | wabene | Anm. über vhs

## Die Kunst der Dankbarkeit

„Nicht die Glücklichen sind dankbar.  
 Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“

Francis Bacon

Dankbarkeit kann entstehen für das, was man erlebt hat, aber auch trotzdem. Als innere Haltung trägt sie wesentlich zu einem erfüllten Leben bei. In einem wohlwollenden und vertraulichen Setting widmen wir uns der Dankbarkeit. Wir tauschen uns zum Thema aus und machen gemeinsam einfache Übungen,

die Sie direkt vor Ort erproben und auch für sich in Ihrem Alltag verwenden können.

Für die Durchführung des Workshops sind mindestens vier Anmeldungen nötig. Ein spontanes Dazukommen ist möglich.

Anmeldung bitte bis 12.07.2024 unter Tel. 92078-52 oder per E-Mail an [p.baumann@wabe-erlangen.de](mailto:p.baumann@wabe-erlangen.de).



Workshop | Philipp Baumann

Dienstag, 16. Juli 2024, 16:00 – 18:00 Uhr

Eintritt frei | wabene | Anmeldung erbeten

## wabene Sommer-Olympiade

Wir laden Sie ein zu einem Nachmittag voller Spaß und Spiel im Rahmen unserer wabene Sommer-Olympiade. Es erwarten Sie verschiedene aufregende Disziplinen bei hoffentlich strahlend schönem Sommerwetter.



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

Besonderes | Sigrid Wittmann, Philipp Baumann

Dienstag, 23. Juli 2024, 16:00 Uhr

Eintritt frei | wabene | Anmeldung erbeten

## Regelmäßige Begegnungen im August (bis zur Sommerpause):

01.08. Geschichtenzauber

13.08. wabe Journal Redaktionssitzung

06.08. Darts-Nachmittag

10.08. Frühstückstreff

mittwochs: Stammtisch und Achtsamkeitsgruppe

freitags: Spieletreff und Nadelspiel

Nähere Informationen auf den Seiten 4 - 10.

## wabene gemeinsam gestalten – Rückschau über das Halbjahr

Wir möchten uns mit Ihnen über die Angebote des vergangenen Halbjahres austauschen. Wir tun dies in entspannter Atmosphäre, sprechen gemeinsam über das zurückliegende Programm und schmieden dabei Pläne für die Zukunft.

Besonderes | Philipp Baumann

Donnerstag, 08. August 2024, 16:00 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, 09. August 2024, 15:00 Uhr

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

# VERANSTALTUNGEN IM AUGUST



## Sommer-Stammtisch

Der letzte Stammtisch vor der Pause steht ganz im Zeichen des Sommers.

Deshalb gibt es Summer-Drinks zu Stammtisch-Preisen, lustige Outdoor-Spiele für die Terrasse und vielleicht auch ein kleines Sommer-Quiz.

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

---

Besonderes | Philipp Baumann

Mittwoch, 14. August 2024, 14:00 – 17:00 Uhr

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

---

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

wabene

# Summer VACATION

vom 16.08. bis einschließlich 06.09.

Wir sehen uns am  
Dienstag, 10.09., wieder!

## 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)**

## Unterstützen Sie uns, dann helfen Sie anderen!

Seit über 30 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. Das abwechslungsreiche

**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.

