

# *Veranstaltungsplan*

## ***FRAUENZENTRUM SCHWEDT***

***DEZEMBER 2024 /JANUAR 2025***



# Regelmäßige Angebote

## Montag

### **Sportkurs „Rund um Fit“**

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Beginn: 9.00 Uhr

### **Mutter-Kind-Treff „Spatzennest“**

### **Yoga Kurs I**

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde



Beginn: 10.00 Uhr  
-16.30 Uhr

Beginn: 10.30 Uhr

### **Gymnastik für Frauen**

1 Kurs jeweils 10x 1 Stunde

Beginn: 13.30 Uhr

### **Kreativkurs für Groß und Klein**

Beginn: 13.00 Uhr

### **Strickcafé**

Beginn: 14.00 Uhr

### **Polnisch Sprachkurs**

Beginn: 16.00 Uhr

## Dienstag

### **Englisch Sprachkurs**

Beginn: 8.30 Uhr

### **Yoga Kurs II**

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Beginn: 9.00 Uhr

### **Kreativkurs**

Beginn: 9.30 Uhr

### **Yoga IV**

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Beginn: 10.30 Uhr

### **Nähkurs ZICK ZACK 1**

### **Bewegung, Tanz und Rhythmus**

1 Kurs jeweils 10x 1 1/2 Stunde



Beginn: 11.30 Uhr  
-13.30 Uhr

Beginn: 13.00 Uhr  
-14.30 Uhr

### **Spielerisch Lernen**

Beginn: 14.00 Uhr  
-15.00 Uhr

### **Mal- und Zeichenkurs**

1 Kurs 10x 2 Stunden

Beginn: 14.00 Uhr

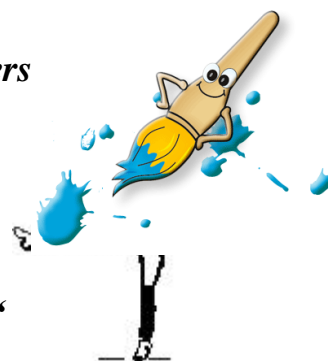
### **Gymnastik für Frauen jeden Alters**

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Beginn: 15.00 Uhr

### **Gymnastik für Frauen**

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde



Beginn: 16.30 Uhr

### **Mutter-Kind-Treff „Spatzennest“**

Beginn: 10.00 Uhr  
-16.30 Uhr

## Mittwoch

### **Yoga III**

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde



Beginn: 8.45 Uhr

### **Yoga IV**

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde



Beginn: 10.15 Uhr

### **Mutter-Kind-Treff „Spatzennest“**

Beginn: 10.00 Uhr  
-16.00 Uhr

### **Nordic Walking Kurs**

Beginn: 10.30 Uhr  
-12.00 Uhr

### **Kreativcafé**

English is fun

Beginn: 13.30 Uhr

### **Spielenachmittag**



Beginn: 14.00 Uhr

### **Vorlesestunde für Kinder**

Beginn: 14.00 Uhr

### **Gymnastik „In Form bleiben“**

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Beginn: 16.00 Uhr

### **Gymnastik „Rund um Fit“**

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde



Beginn: 17.30 Uhr

## Donnerstag

### **Sport für Frauen jeden Alters**

Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Beginn: 9.00 Uhr

### **Strickkurs „Puppenmuttis“**



Beginn: 9.00 Uhr

### **Fitness für Frauen**

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Beginn: 10.30 Uhr

### **Mutter-Kind-Treff „Spatzennest“**

Beginn: 10.00 Uhr  
-16.00 Uhr

### **Nähkurs ZICK ZACK 2**



Beginn: 11.00 Uhr  
-13.00 Uhr

### **Spielerisch Lernen**

Beginn: 14.00 Uhr  
-15.00 Uhr

### **Freie Singegruppe**

Beginn: 15.00 Uhr

**Beratung für Frauen in Krisensituationen 14.00 - 17.00 Uhr**  
(nach Absprache auch an allen anderen Tagen möglich)

---



# Hilfe...



## ich habe ein Smartphone!?

Sie haben ein neues „Spielzeug“ und wissen nicht wie man damit umgeht?

Alles ist so anders als bei meinem alten Handy...

**WhatsApp?** Bilder versenden? **E-Mail** checken? Internet?

Google? **Account?** Was ist das???

....so viele neue Dinge und keiner hat Zeit Ihnen etwas zu zeigen oder zu erklären!

Dann sind sie bei uns genau richtig...wir nehmen uns die Zeit um viele Fragen zu dem Zauberkasten Smartphone zu beantworten.



**Learning by doing...Lernen durch Tun...  
das ist die Lösung.**

*In gemütlicher Runde stehen Ihnen Mitarbeiterinnen des Frauenzentrums zur Verfügung, um viele Fragen zu klären. Wir sind keine Profis, aber haben täglich den Umgang mit dem Handy und geben unser Wissen gern an Interessierte weiter.*

*Sie werden sehen, wie schnell man sich an diese neue Technik gewöhnt ,wieviel Spaß und Freude es bereitet, ihre Kontakte zu pflegen mit Ihrem neuen Smartphone.*

**Einzeltermin ganz individuell nach Vereinbarung!**

Kosten: 2,50 €



*Ab Dezember starten wir wieder unseren jährlichen Backmarathon täglich mit allen Kindern der Grundschule Am Waldrand im Projekt K.E.K.S. Die Kinder und auch wir freuen uns schon sehr darauf, wenn es wieder heißt...in der Weihnachtsplätzchenbäckerei....*



*Wir wünschen allen eine wunderschöne harmonische Weihnachtszeit, viele schöne Momente ganz in Familie und einen guten Rutsch ins neue Jahr.*



*Wir freuen uns auf 2025 wenn wir voller Elan und mit viel Schwung in ein neue aufregende Zeit mit viel Herausforderungen und Aufgaben starten.*



# *Familienfeiern* im Frauenzentrum

Sie möchten gern Ihren **Geburtstag**, **Jubiläum**, **Jugendweihe** oder Ihre **Hochzeit** feiern und Ihre Wohnung ist zu klein?

Familiäre Feste und Feiern können hier in gemütlicher Atmosphäre und liebevoll eingerichteten Räumlichkeiten stattfinden.



Gegen eine Nutzungsgebühr ab 15,00 € die Stunde pro Raum können Sie auf Wunsch bis zu zwei Räume bei uns mieten.

Essen und Getränke können mitgebracht werden. Zum Service gehören unter anderem das Eindecken der Tische für Ihre Feier, Nutzung des Kaffee- und Essgeschirrs, sowie Wein-, Sekt- und Mehrzweckgläser etc. Genehmigung für diverse Dinge wie z. B. Hüpfburg kann für 10,00 € mit reserviert werden.

Auch für **Tagungen**, **Seminare**, **Beratungen**, **Versammlungen** und **Schulprojektstage** stellen wir unsere Räumlichkeiten gegen eine Nutzungsgebühr zur Verfügung. Bei schönem Wetter kann auch unser Garten genutzt werden. Wir stellen Ihnen auch gerne unseren Grill zur Verfügung.



# ***Entspannung***

***Lassen Sie mal wieder Ihre  
Seele baumeln....***

***schöpfen Sie neue Kraft...  
entgehen Sie dem Alltagsstress...***

**Am Montag, 02.12.2024  
um 16.30 Uhr**

**im  
Frauenzentrum Schwedt**

**Kostenbeitrag: 3,00 €  
Inklusive gesunden Imbiss**

**Bitte melden Sie sich bei uns vorher an!**

**Frauenzentrum Schwedt  
Lindenallee 62a  
16303 Schwedt  
Tel. 03332/515757**

# GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK

im Frauenzentrum Schwedt

Kontakt/ Gespräche/ Informationen



*Bei Kaffee und Tee ohne Ende, begleitet von süßen und würzigen Köstlichkeiten, bieten wir Ihnen in gemütlichen Räumen die Möglichkeit zum gemeinsamen Frühstück mit Freunden oder Bekannten.*

*Melden Sie sich bei uns an ...*

*dann kann der Tag gestärkt beginnen...*

*z. B. 3 halbe Brötchen, Ei, Wurst, Käse, Obst, Gemüse, Fisch, Marmelade etc....*

*Kaffee oder Tee so viel man trinken mag*

*Kostenbeitrag pro Person: 7,00 €*

*Frauenzentrum Schwedt*

*Lindenallee 62a*

*16303 Schwedt*

*Tel.03332515757*







# *LILA SALON*

*Dienstag d. 10.12.2024 um 15.00 Uhr*

*im Frauenzentrum Schwedt*

## *Weihnachtskonzert*

*mit Heidi Rades „Dezember Träume“*

*Ob in Zahlreichen Fernsehsendungen oder als Solistin der Oderländer Musikanten und dem OM-Showorchester, die sympathischen Sängerin ist seit vielen Jahren auf der Bühne zu Hause und begeistert mit hervorragendem Gesang und Moderation.*

*Zur Weihnachtszeit bietet Heidi Rades ein weihnachtliches Soloprogramm.*

*Mit neuen und traditionellen Weihnachtsliedern möchte Sie uns durch die schönste Zeit des Jahres begleiten...lassen Sie sich verzaubern!*

*Karte: 12,00 €*

*Erhältlich ab sofort ausschließlich im Frauenzentrum Schwedt!*

*Lindenallee 62 a 16303 Schwedt*



# Rechtsberatung

mit dem Rechtsanwalt  
Herr Charles Dreydorff,

**Am Dienstag,  
14.01.2025 ab 16.00 Uhr**

## “Allgemeine Rechtsfragen“

Kosten: 3,00 €

im  
Frauenzentrum Schwedt  
Lindenallee 62a  
Telefon: 0 33 32/ 51 57 57

Um Anmeldung wird gebeten!

## **Weitere wichtige Infos und Termine!!!**

**Mittwoch, 15.01.2025**  
**Verein Neujahrsempfang**



---

**Mittwoch 05.02.2025**  
**Ausstellungseröffnung mit Manfred Lange**  
**„China-Land der aufgehenden Sonne“**

---

**Montag 24.02.2025**  
**Frauenfasching ab 14.00 Uhr**



---

### **NEU!!! Ausstellung**

In den oberen Etagen kann man wunderschöne Bilder bestaunen vom Vogelpark Schwedt e.V. Seit nun mehr als 50 Jahren gibt es diesen Ort in Schwedt und hat an Charme nicht verloren.



# Spendenaufruf!

*Wir bitten auch weiterhin um Ihre Unterstützung, um unsere Arbeit für Frauen und Familien erfolgreich fortsetzen zu können.  
Selbstverständlich erhalten Sie eine Spendenbescheinigung.*

Spendenkonto: Stadtparkasse Schwedt  
IBAN: DE97 170523020031006944  
BIC: WELADED1UMX  
Kontoinhaber: Frauenverein Schwedt e.V.

***Ein herzliches Dankeschön an alle, die uns bisher finanziell und ideell unterstützt haben!***

**Öffnungszeiten :** Montag bis Donnerstag  
08.30-12.00 Uhr und  
13.00-17.00 Uhr  
( und nach Vereinbarung)



**Tel.** (03332) 515757  
**Fax.** (03332) 523013  
**Homepage:** [www.frauenzentrum-schwedt.de](http://www.frauenzentrum-schwedt.de)  
**E – Mail:** [frauenzentrum@swschwedt.de](mailto:frauenzentrum@swschwedt.de)

## **Ansprechpartner Geschäftsleitung:**

Frau Tatjana Stol/ Frau Ute Gruner

