

Veranstaltungsplan
FRAUENZENTRUM
SCHWEDT

MAI 2024



Regelmäßige Angebote

Montag

Sportkurs „Rund um Fit“

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Beginn: 9.00 Uhr

Mutter-Kind-Treff „Spatzennest“



Beginn: 10.00 Uhr
-16.30 Uhr

Yoga Kurs I

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Beginn: 10.30 Uhr

Gymnastik für Frauen

1 Kurs jeweils 10 x 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

English is fun



Beginn: 8.30 Uhr

Yoga Kurs II

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Beginn: 9.00 Uhr

Kreativkurs

Beginn: 9.30 Uhr

Gymnastik für Frauen jeden Alters

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Beginn: 10.30 Uhr

Nähkurs ZICK ZACK 1



Beginn: 11.30 Uhr
-13.30 Uhr

Bewegung, Tanz und Rhythmus

1 Kurs jeweils 10 x 1 1/2 Stunde

Beginn: 13.00 Uhr
-14.30 Uhr

Spielerisch Lernen

Beginn: 14.00 Uhr
-15.00 Uhr

Mal- und Zeichenkurs

1 Kurs 10 x 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
-12.00 Uhr

Nordic Walking Kurs

Beginn: 10.30 Uhr
-12.00 Uhr

Kreativcafé

Beginn: 13.30 Uhr

Spielenachmittag

Beginn: 14.00 Uhr

Vorlesestunde für Kinder

Beginn: 14.00 Uhr

Mutter- Kind-Treff „Spatzennest“



Beginn: 14.00 Uhr
-17.00 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
-12.00 Uhr

Nähkurs ZICK ZACK 2

Beginn: 11.00 Uhr
-13.00 Uhr

Spielerisch Lernen

Beginn: 14.00 Uhr
-15.00 Uhr

Tanzkurs für Kinder

Beginn: 14.30 Uhr

Freie Singegruppe



Beginn: 15.00 Uhr

Mutter-Kind-Treff „Spatzennest“

Beginn: 14.00 Uhr
-17.00 Uhr

Nähkurs ZICK ZACK 3

Beginn: 15.00 Uhr
-17.00 Uhr

Singen macht nicht nur gute **Laune...**



im Frauenzentrum Schwedt

Wer hat Lust auf Kaffeepausch und gemeinsam / zwangloses
Singen???

Schluss mit nur unter der Dusche singen...



Wir sind Hobbysänger und suchen Dich!!!

Du magst Musik und singst zwar nicht wie ein Star aber eben gerne?

Dann komm zu uns, wir sind eine kleine Gruppe von
Singliebhaber/innen und freuen uns über neue Mitstreiter/innen.
Mit guter Laune und vor allem viel Spaß, singen wir in netter,
lockerer Atmosphäre gemeinsam zu unserer Aller Freude.

Wir treffen uns in ungezwungener Runde immer
Donnerstags ab 15.00 Uhr im Frauenzentrum Schwedt.

Hast du noch Fragen oder brauchst mehr Infos?
Dann melde Dich im Frauenzentrum oder komm einfach vorbei!



Frauenzentrum Schwedt
Lindenallee 62a
16303 Schwedt/Oder

Tel. 03332515757

www.frauenzentrum-schwedt.de

Email: frauenzentrum@swschwedt.de



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: 2,00 €

Mutter - Kind - Treff



Einfach mal plauschen, Neuigkeiten und Erfahrungen austauschen – sich gemütlich zurück lehnen bei selbstgebackenem Kuchen, Kaffee, Tee, Saft und die Zeit mit Ihren Liebsten nutzen- dies können Sie bei uns - im neu liebevoll eingerichteten Kinderzimmer mit super tollem Spielzeug für Ihre Kleinen und in unserem FamilienGarten mit Sandkasten, großer Spiel-Rasenfläche, Kleinkinderrutsche, diversen Spielgeräten, großer, neuer Nestschaukel und unserer beliebten Holzeisenbahn.

Kommen Sie ... und fühlen Sie sich wohl, wir freuen uns auf Sie und Ihre Knirpse!

**Wir sehen uns im
Frauenzentrum!**

WOOOO????

**Mutti ich
will auch
dort hin...**



**von Montag bis Donnerstag
jeweils ab 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr
und ab 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr**



**Frauenzentrum
Lindenallee 62a
16303 Schwedt
☎ (03332) 51 57 5**



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, 06.05.2024
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
Fax.03332/523013**

NATURHEILKUNDE

mit Elke Hapka



Dienstag, 07.05.2024 um 17.00 Uhr

Thema: Wildkräuter

Wildkräuter sind sehr gesund, da sie mehr Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und andere Vitalstoffe als vergleichbare Kulturformen enthalten. Sie sind noch ursprünglich und wurden nicht gezüchtet. Einige Beispiele für Wildkräuter und ihre Nährstoffe sind:

- Giersch: entzündungshemmend, vier Mal reicher an Vitaminen als eine Zitrone
- Brennesseln: fast dreimal so viel Vitamin C wie Petersilie
- Vogelmiere: dreimal so viel Karotin wie eine Möhre

Wildkräuter sind überaus reich an Biophotonen, Chlorophyll, Bitterstoffen, Enzymen, Mineralstoffen, Vitaminen, Eiweiß und sekundären Pflanzenstoffen.

Kosten: 3,00 €

Um Anmeldung wird gebeten!

Frauenzentrum Schwedt
Lindenallee62a
16303 Schwedt
Tel. 03332515757
E Mail: frauenzentrum@swschwedt.de





Rechtsberatung

mit dem Rechtsanwalt
Herr Charles Dreydorff,

**Am Dienstag,
21.05.2024 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!

LILA SALON

– Kabarett –

Peter Vollmer



„ER darf machen, was SIE will“

Montag 03.06.2024 um 17,00 Uhr

im Frauenzentrum Schwedt

Wenn Humor eine Eigenschaft ist, die Frauen an Männern besonders schätzen, dann dürfte er über Mangel an weiblichem Interesse kaum zu klagen haben: Kabarettist und Comedian Peter Vollmer beherrscht insbesondere die Kunst, sich selbst als Mann humorvoll auf die Schippe zu nehmen - und seinen Zuschauern augenzwinkernd klar zu machen, dass sie natürlich mit gemeint sind. So auch in diesem Programm, bei dem er „im Minenfeld der Geschlechterdebatte Topfschlagen“ spielt Sein – und unser – Leben beschreibt er als ständige Gratwanderung zwischen Anspruch und Wirklichkeit. Zielsicher trifft er die Schmerzpunkte des Publikums – und lässt es dann doch immer wieder befreit lachen. In vielen Jahren auf der Kabarettbühne hat er sein

Instrumentarium für solche delikaten Eingriffe verfeinert. Das Publikum liebt und bejubelt ihn dafür. Seien Sie dabei und erleben Sie, wie er seine besonderen Fähigkeiten einmal mehr unter Beweis stellt!

Karte: 15,00 € ab sofort erhältlich im Frauenzentrum Schwedt

Lindenallee 62a

16303 Schwedt

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
E – Mail: frauenzentrum@swschwedt.de

Ansprechpartner Geschäftsleitung:

Frau Tatjana Stol/ Frau Ute Gruner

