

Veranstaltungsplan

*FRAUENZENTRUM
SCHWEDT*

NOVEMBER 2024



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 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

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 10 x 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 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



Mittwoch

Yoga III

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde



-16.30 Uhr

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

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 €



Kreativmarkt „HANDGEMACHT“ **Weihnachtszauber 2024**



Und wieder naht das Weihnachtsfest...



**Unter diesem Motto findet
am Samstag, d.30.11.24 von 13.00 -17.00 Uhr
unser**

**jährlicher Advents-Kreativmarkt im Frauenzentrum
Schwedt statt.**

„**HANDGEMACHT**“ ist ein Kreativmarkt für die ganze Familie, die gerne basteln und selber machen. Viele Aussteller präsentieren sich und Ihre Kunstwerke und laden alle zum Staunen, Kaufen, Probieren und Erleben ein.

Verschiedene Workshops und Mitmachangebote, auch für die Kleinsten wird es an diesem weihnachtlichen Nachmittag geben. Kreativ- und Bastelfans können sich aus erster Hand informieren und bei Interesse unterrichten lassen.

Designerstücke wie Schmuck, Gemälde, Weihnachtsbaum Dekorationen und vieles mehr werden präsentiert. Frischer Kaffee und selbstgebackener Kuchen in einer gemütlichen Atmosphäre bringen Besucher, Interessierte und Kreative Menschen in ein vorweihnachtliches Miteinander.

**Aussteller und Mitstreiter erhalten Infos im Frauenzentrum
Schwedt persönlich oder telefonisch 03332/515757.**



Wir freuen uns auf Euch!

**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....**



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.



Rechtsberatung

mit dem Rechtsanwalt
Herr Charles Dreydorff,

**Am Dienstag,
19.11.2024 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!

NATURHEILKUNDE



mit Elke Hapka

Dienstag, 26.11.2024 um 17.00 Uhr

Thema:
**Eigene Salbenherstellung, verschiedene
Möglichkeiten der Zubereitung**

- medizinischen und kosmetischen Salben selber herstellen zur Unterstützung und Heilung verschiedenster Erkrankungen.

Kosten: 3,00 €

Um Anmeldung wird gebeten!

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



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. 03332/51575**

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



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

