

Veranstaltungsplan

NOVEMBER/ DEZEMBER 2020



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 10x 1 Stunde

Beginn: 13.30 Uhr

Kreativkurs für Groß und Klein

Beginn: 13.00 Uhr

Strickcafé

English is fun

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

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 10x 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 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

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

Mittwoch

Yoga III
1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde



Beginn:8.45 Uhr

Englisch-Sprachkurs Festigung
1 Kurs jeweils 10x 1 1/2 Stunden

Beginn:8.30 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

Polnisch Sprachkurs

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

*Yoga V
1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde*

*Beginn: 13.00 Uhr
-14.00 Uhr*

Mutter-Kind-Treff „Spatzennest“

*Beginn:14.00 Uhr
-17.00 Uhr*

Nähkurs ZICK ZACK 3

*Beginn:15.30 Uhr
-17.30 Uhr*



Internetcafé

*Montag bis Donnerstag, jeweils 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr und nachmittags von
13.00 Uhr bis 15.00 Uhr*



Projekt mit der Grundschule am Waldrand

Familientreff K.E.K.S-Kontaktstelle für Sozialbetreuung im Quartier.

Wir arbeiten mit der Grundschule „Am Waldrand“ zusammen.

- Eltern –Kind-Treff
- Basteln
- Weihnachtsplätzchen backen mit allen Schülern der Grundschule im Dezember
- Infoveranstaltungen
- Projektstage
- Kinderfest



Projekte im Frauenzentrum Schwedt



FRAUEN STÄRKE(N)2020

Der Name des Projektes ist zugleich Programm. Beim Tanzen, beim Kochen, beim Lernen und beim kreativen Gestalten spielen Herkunft und Religion keine Rolle. Was zählt sind Teamgeist, Engagement und ein wertschätzender Umgang miteinander. Es bringt Frauen aller Altersgruppen und aller soziale Schichten zusammen und bietet attraktive Möglichkeiten zur gemeinsamen Freizeitgestaltung. Das soziale Miteinander fördert und stärkt Frauen in ihrer Persönlichkeit.

Im Projekt Frauen Stärke(n) 2020 finden Frauen einen Ort der Begegnung, zentral, einladend, freundlich, weitgehend kostenfrei und mit niedrighschwelligem Zugang. Helfer und Hilfesuchende kommen hier zusammen, hier entsteht Integration. Gelebtes Miteinander wird möglich, alle werden bereichert. Im Projekt „Frauen Stärke(n) 2020“ kommen Frauen zu Frauen und weiterführende Kontakte werden geknüpft. Das Projekt hat weiterhin das Ziel, Frauen zu ermutigen, Eigeninitiative zu entwickeln, aktiv zu werden und sich entsprechend ihrer Möglichkeiten selber zu helfen.

- Frauen fit in der digitalen Welt
- Yoga - gemeinsam entspannen
- Stärken durch Sport und Bewegung/ Nordic Walking
- Gesunde Ernährung - Naturkost
 - Frauen in der Politik
 - Gemeinsam Tanzen
 - Näh-Café
- gemeinsam Kultur erleben
- Frauen stärken im Handwerk
- Klöppeln alte Traditionen neu erlernen

FRAUENBILD(UNG)-LEBENDIG FRAU SEIN

„Frauenbild (ung)- Lebendig Frau sein“ bedeutet, seinen Platz, seine eigenen Stärken zu finden, sich wohlfühlen, auszutesten um stark in der Gesellschaft mitzuwirken.

Mädchen und Frauen sollen sich bilden, stärken und wohlfühlen.

- Workshops
- Seminare
- Diskussionsrunden
- Kurse
- Info Veranstaltungen

„Lebendig Frau sein“

bedeutet- Bewegung, Bildung und Spaß am Leben.

unsere vielfältigen Angebote helfen Frauen und Mädchen jeden Alters und jegliche Individualität, fördert die Begegnung und das Verständnis von Jung und Alt für einander.

Wir bieten neue Chancen und Möglichkeiten für Frauen, Mädchen und diese erringen dadurch neue Wertschätzung sowie viel Spaß und Freude an gemeinsamen Aktivitäten.

In unserem Projekt können sich Frauen und Mädchen mit ihren Ideen und Kreativität bei uns einbringen, ihre sozialen Kontakte stärken und sich einfach wohl fühlen.

gefördert durch





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's 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.

**Termin nach Vereinbarung im Frauenzentrum Schwedt!
Bitte rufen Sie uns an oder kommen sie vorbei!**



Kreativmarkt „HANDGEMACHT“ **Weihnachtszauber 2020**

***Unter diesem Motto findet am Samstag, d.07.11.2020 von
13.00 -17.00 Uhr unser
6. 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, Babykleidung, 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.

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



Wir freuen uns auf Euch!



Powersport

Nordic Walking...

jetzt auch bei uns!

Der angesagte Ausdauersport kurbelt nicht nur den Stoffwechsel und die Fettverbrennung an, sondern ist das ideale Training für Herz, Kreislauf und den ganzen Körper.

Jeden Mittwoch von 10.30 bis 12.00 Uhr

steht Kursleiterin Valentina Dir hilfreich zur Seite wenn es heißt...an die Stöcke und los geht's...!

Stöcker sind vorhanden bei Bedarf!

Du hast Interesse und möchtest es mal probieren?
....dann melde dich an



im
Frauzentrum Schwedt
Lindenallee 62a
Tel. 03332/515757

Wir laden ein zum

Frauentreff - Café International

am Mittwoch, den 18.11.2020

9.00 bis 11.00 Uhr

ins Frauzentrum Schwedt

Lindenallee 62a

in Schwedt



Austauschen- Basteln- Erzählen – bei Kaffee, Tee und Kuchen!

Rechtsberatung

für Familien

mit dem Rechtsanwalt
Herr Charles Dreydorff,

Dienstag, 17.11.2020

Dienstag, 15.12.2020

ab 16.00 Uhr

“Allgemeine Rechtsfragen“

Kosten: 2,50 €

im

Frauenzentrum Schwedt

Lindenallee 62a

Telefon: 0 33 32/ 51 57 57

NATURHEILKUNDE

mit Frau Elke Hapka

**am Dienstag, den 24.11.2020
um 17.00 Uhr**



Thema: Schmerzmittelersatzstoffe

Natürliche Alternativen zu synthetischen Medikamenten, einfach anzuwenden und ohne Nebenwirkungen



„Chronische Schmerzen gehören zu den häufigsten Erkrankungen weltweit: Schätzungsweise eineinhalb Milliarden Menschen sind betroffen.

Schulmediziner behandeln Schmerzen in der Regel mit starken Schmerzmitteln, Antidepressiva oder Antiepileptika. Diese Medikamente können jedoch schwere Nebenwirkungen haben und sogar abhängig machen. Doch gibt es auch natürliche Schmerzmittel. Sie wirken meist entzündungshemmend und können über diesen Weg Schmerzen lindern – und zwar völlig ohne negative Nebenwirkungen.“

Voranmeldungen unbedingt erforderlich!

Kosten: 2,50 €

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

KIDS-TREFF

IM FRAUENZENTRUM

SPIELERISCH LERNEN



jeweils Dienstag von 14.00 -15.00 Uhr



Wenn Ihr zwischen 6 und 12 Jahre alt seid, Lust habt, spielerisch zum Beispiel das Einmaleins zu üben, Eure Konzentration schulen möchtet, dann kommt zu uns...

Kochen und Backen mit Kindern

Lirum, Larum, Löffelstiel.....

*jeden Mittwoch, 14.00-15.30 Uhr
schnippeln, rühren, probieren...*



Vorlesetag für Kinder



*Jeden Mittwoch von 14.00 bis 15.00 Uhr lesen wir für Euch vor....
ob aus euren eigenen Lieblingsbuch, aus Neuen aber auch alten Büchern...
relaxt...entspannt bei leckeren Waffeln könnt ihr den tollen Geschichten
lauschen.*

Kinder-Tanzkurs

- rhythmische Gymnastik, Spiel und noch viel mehr Spaß

Donnerstags um 14:30 Uhr

*Ob Junge oder Mädchen...wer bewegt sich nicht gern nach rhythmischer Musik!
Tanzen macht gute Laune und in einer Gruppe gleich noch mal so viel Spaß.*



Ein Jahr für uns- Familienzeit-Weltreise



Vortrag in Bild und Ton
Freitag 20. November 2020 um 17.00 Uhr
im Frauenzentrum Schwedt



Anja, Mirko, Fine (5) und Willi (2) waren ein Jahr lang mit ihren Rucksäcken unterwegs. Sehenswürdigkeiten spielten dabei kaum eine Rolle. Sie wohnten, aßen und lebten mit Einheimischen, tobten mit mongolischen Kindern in der Steppe, klettern in Nepal die Berge hinauf, quetschten sich mit Russen in volle Züge durch Sibirien, durchquerten mit Zelt den wilden Westen Australiens und sammelten in Neuseeland ihr Abendessen aus dem Meer. Neben Fotos, Filmen und authentischen Geschichten gibt es auch jede Menge Tipps zum entspannten Reisen mit Kindern, über Ernährung unterwegs und Erfahrungen, aus denen man dringend lernen sollte. Diese Reise war ein Familienabenteuer bei dem es nicht nur um die wunderschöne Natur und die Bewältigung anstrengender Trekkingtouren ging, sondern vielmehr um die Bereicherung, als „Team Familie“ zu bestehen – um Kinder, die Wandern als Abenteuer empfinden – um Begegnungen und Freundschaften – um den großen Abenteuerspielplatz „Welt“.

Karten: 7,00 Euro ab 14.09.2020 erhältlich

Im Frauenzentrum Schwedt
Lindenallee 62a
16303 Schwedt



Vorschau auf kommende Veranstaltungen

02.11.2020	Entspannung
07.11.2020	Kreativmarkt Weihnachtsmarkt
18.11.2020	Café International
18.11.2020	Kreativ Workshop „Weihnachtssterne“
20.11.2020	Bundesweiter Vorlesetag
20.11.2020	Ein Jahr für uns- Weltreise Vortrag
25.11.2020	Kreativ Workshop „Leuchtkugel“
02.12.2020	Kreativ Workshop „Leuchtengel“
04.12.2020	Vereins Weihnachtsfeier



...in der Weihnachtsbäckerei... gibt's so manche Leckerei..

Vom 02.12. bis 17.12.2020 backen wir auch in diesem Jahr mit allen Schülern der Grundschule „Am Waldrand“ bunte Weihnachtsplätzchen.



Und wieder ist ein Jahr fast vorbei...ein ungewöhnliches Jahr voller Sorgen, Angst, Freude, neuer Erfahrungen aber auch viel Arbeit. Wir haben trotz dieser ungewöhnlichen Zeit nie aufgehört, unser Ziel zu verfolgen, Menschen einander näher zu bringen, für einander da zu sein, Toleranz zu zeigen und vor allem Familien und Frauen hilfreich zu unterstützen.

Wir bedanken uns bei all unseren Besuchern, Freunden, Sympathisanten, Kursteilnehmern und nicht zuletzt bei unseren tollen Kindern, die ihre Freizeit und Ferien hier verbringen sowie zahlreiche Geburtstage feiern.

Im Frauenzentrum Schwedt wurde gemeinsam gebangt, gespielt und in vielen Angeboten wurde nicht nur der Körper sondern auch die Bildung in den Vordergrund gerückt. Danke an alle Dozenten, an zahlreiche Künstler die uns in vielen Stunden unsere Sorgen und Ängste vergessen ließen. Wir sind stolz, froh und glücklich, dass wir im Frauenzentrum solche unbezahlbaren Erfahrungen machen durften. In einer Zeit, in der Ungewissheit die gesamte Menschheit beherrscht, ist es nicht immer leicht, andere Gedanken zu zulassen, umso mehr freuen wir uns, dass es dennoch geglückt ist. Es entstanden viele neue Freundschaften, positive Erinnerungen und neue Perspektiven, für die wir sehr dankbar sind.

Wir wünschen allen eine wunderschöne Vorweihnachtszeit, ein friedliches Fest und einen guten Rutsch in eine hoffentlich ruhigere glückliche Zeit.

Unser Wunsch für 2021....Euch alle gesund und munter wiederzusehen und weiterhin für Euch da zu sein, mit all unser Kraft, Freude und Elan.

Das Team des Frauenzentrum Schwedt

**Auf Grund der aktuellen Lage, werden einige Veranstaltungen nicht wie geplant stattfinden können. Wir versuchen alle Termine nachzuholen! Weitere Informationen dazu erhalten Sie über unsere gewohnten Medien oder im Frauenzentrum Schwedt!
Bereits erworbene Karten behalten ihre Gültigkeit!**

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
Freitag nach Vereinbarung



Tel. (03332) 515757
Fax. (03332) 523013
Homepage: www.frauenzentrum-schwedt.de
E – Mail: frauenzentrum@swschwedt.de

