

Veranstaltungsplan

NOVEMBER 2021



Projekte im Frauenzentrum Schwedt

FRAUEN STÄRKE(N)2021



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) 2021 finden Frauen einen Ort der Begegnung, zentral, einladend, freundlich, weitgehend kostenfrei und mit niedrigschwelligem Zugang. Helfer und Hilfesuchende kommen hier zusammen, hier entsteht Integration. Gelebtes Miteinander wird möglich, alle werden bereichert. Im Projekt „Frauen Stärke(n) 2021“ 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

gefördert durch:



Frauenbild(ung)- „Lebendig Frau sein“ 2021

Entwicklung und Durchführung einer Bildungsreihe für Frauen

„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.

sehr klein ▼

- 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:



Frauenleben-Frauenwirken

Eine Veranstaltungsreihe von Frauen für Frauen mit

- ❖ **Seminaren,**
- ❖ **Diskussions- und Gesprächsrunden**
- ❖ **Filmvorführung, Erlebnisreise**
- ❖ **Workshops.**

Das Projekt Frauenleben- Frauenwirken wird anderen Frauen Hilfe und Unterstützung bei der Verwirklichung ihrer Pläne geben.

Die Veranstaltungen werden in den Räumen des Frauenzentrums Schwedt, städtische und kirchliche Räumlichkeiten durchgeführt.

Zielgruppen sind:

Mädchen, junge Frauen, alleinerziehende Frauen, interessierte Frauen aus Schwedt und der ganzen Uckermark. Aber auch Frauen mit Familien werden so gestärkt und finden sich wieder und erkennen so ihre wichtige Bedeutung in der Gesellschaft. Junge Frauen werden so für Ihre Zukunft vorbereitet und erhalten Unterstützung auf Ihrem Weg.

Unser Haus befindet sich im Herzen unsere Stadt. Zentral gelegen und verkehrstechnisch sehr gut angebunden. Frauen finden so einen Ort, Kontakte zu pflegen und neue Freundschaften zu schließen.

Ziel des Projektes:

- geschichts- und frauenspezifisches Wissen vermitteln
- Zusammenhalt wird gestärkt zwischen Frauen
- Kennenlernen politischer Strukturen
- Anreiz schaffen, selber aktiv zu werden im gesellschaftlichen Leben

Das Projekt „**Frauenleben – Frauenwirken**“ ist ein Modellprojekt und kann von anderen Fraueninitiativen im Land übernommen werden.

gefördert durch:



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

Gymnastik für Frauen

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Kreativkurs für Groß und Klein

Strickcafé

Polnisch Sprachkurs



Beginn: 10.00 Uhr
-16.30 Uhr

Beginn: 10.30 Uhr

Beginn: 13.30 Uhr

Beginn: 13.00 Uhr

Beginn: 14.00 Uhr

Beginn: 16.00 Uhr

Dienstag

Englisch Sprachkurs

Yoga Kurs II

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Kreativkurs

Gymnastik für Frauen jeden Alters

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Nähkurs ZICK ZACK 1

Bewegung, Tanz und Rhythmus

1 Kurs jeweils 10 x 1 1/2 Stunde

Spielerisch Lernen

Mal- und Zeichenkurs

1 Kurs 10 x 2 Stunden

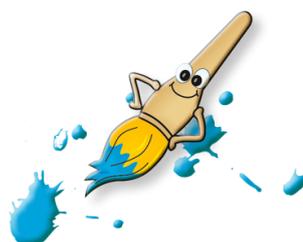
Gymnastik für Frauen jeden Alters

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Gymnastik für Frauen

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Mutter-Kind-Treff „Spatzennest“



Beginn: 8.30 Uhr

Beginn: 9.00 Uhr

Beginn: 9.30 Uhr

Beginn: 10.30 Uhr

Beginn: 11.30 Uhr
-13.30 Uhr

Beginn: 13.00 Uhr
-14.30 Uhr

Beginn: 14.00 Uhr
-15.00 Uhr

Beginn: 14.00 Uhr

Beginn: 15.00 Uhr

Beginn: 16.30 Uhr

Beginn: 10.00 Uhr
-16.30 Uhr

Mittwoch

Yoga III

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde



Beginn: 8.45 Uhr

Englisch-Sprachkurs Festigung

1 Kurs jeweils 10 x 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“

Nordic Walking Kurs

Kreativcafé

Spielenachmittag

Vorlesestunde für Kinder

Mutter- Kind-Treff „Spatzennest“

Gymnastik „ In Form bleiben“

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Gymnastik „ Rund um Fit“

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde



Beginn: 10.00 Uhr

-12.00 Uhr

Beginn: 10.30 Uhr

-12.00 Uhr

Beginn: 13.30 Uhr

Beginn: 14.00 Uhr

Beginn: 14.00 Uhr

Beginn: 14.00 Uhr

-17.00 Uhr

Beginn: 16.00 Uhr



Beginn: 17.30 Uhr

Donnerstag

Sport für Frauen jeden Alters

Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Strickkurs „Puppenmuttis“

Fitness für Frauen

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Mutter-Kind-Treff „Spatzennest“

Nähkurs ZICK ZACK 2

Spielerisch Lernen

Tanzkurs für Kinder

Yoga V

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Mutter-Kind-Treff „Spatzennest“

Nähkurs ZICK ZACK 3



Beginn: 9.00 Uhr

Beginn: 10.30 Uhr

Beginn: 10.00 Uhr

-12.00 Uhr

Beginn: 11.00 Uhr

-13.00 Uhr

Beginn: 14.00 Uhr

-15.00 Uhr

Beginn: 14.30 Uhr

Beginn: 13.00 Uhr

-14.00 Uhr

Beginn: 14.00 Uhr

-17.00 Uhr

Beginn: 15.30 Uhr

-17.30 Uhr





Kreativmarkt „HANDGEMACHT“
Weihnachtszauber 2021

*Unter diesem Motto findet am Samstag, d.13.11.201 von 13.00 -
17.00 Uhr unser
jährliche Kreativmarkt im Frauenzentrum Schwedt statt.*

*Auch wenn alles irgendwie anders ist,
Weihnachten kommt ganz sicher....*



*„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.*

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



Wir freuen uns auf Euch!



NATURHEILKUNDE

mit Frau Elke Hapka

am Dienstag, den 16.11.2021
um 17.00 Uhr



Thema: Universelle Heilmittel

Natürliche Alternativen zu synthetischen Medikamenten, einfach anzuwenden und ohne Nebenwirkungen



Vorstellung einiger Substanzen (Heilmittel) die bei vielen unterschiedlichen Krankheiten angewendet werden können, auch bei akuten und chronischen Schmerzen, wie bei einem Werkzeugkoffer... immer das Richtige zur Hand.

„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 Anti Epileptiker. 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

Thematischer Vortrag/

Lesung

mit der Historikerin Beate Neubauer

Mittwoch, 17.11.2021 um 15.00 Uhr

im Frauenzentrum Schwedt



Olga Tokarczuk, polnische Literaturnobelpreisträgerin 2019. Eine Auslese Die Erzählungen Olga Takarczuk ranken sich meist um Frauen. Damit zeichnet sie ein lebendiges Bild polnischen Frauenlebens. Ihre Biographie und kleine Leseausschnitte können zum Weiterlesen anregen.

Vorherige Anmeldungen unbedingt erforderlich!



Eintritt: 4,00 Euro



LILA SALON

Dienstag, d. 30.11.2021 um 16.00 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 neues weihnachtliches Soloprogramm. Mit neuen Weihnachtsliedern und traditionellen Weihnachtsliedern möchte Sie uns durch die schönste Zeit des Jahres begleiten...



Weitere Termine im November:

- 03.11.2021** **16.00 Uhr Vereinstreff im Frauenzentrum Schwedt**
- 04.11.2021** **13.00 Uhr - Stadtführung durch unsere Heimatstadt Treffpunkt
Berlischky Pavillon Schwedt**
- 11.11.2021** **10.00 Uhr Ernährungsberatung mit Ruth Quentmeier**

Diplom- Oecotrophologin
- Thema: Gesunde Ernährung in der Erkältungszeit**
- 13.11.21** **Kreativ Weihnachtsmarkt**
- 18.11.21** **14.00 bis 17.00 Uhr Adventsgestecke selber machen für Jedermann
(Materialien sind vorhanden)**
- 22.11.21** **16.30 Uhr Entspannung**
- 23.11.21** **10.00 Uhr Psychologische Beratung- Info „ Depressionen“**
- 25.11.21** **Antigewalttag „Nein zu Gewalt an Frauen“**
- 25.11.21** **Frauenhaus Schwedt wird 30 Jahre- Kinderfest im Frauenzentrum**



Anmeldungen unbedingt erforderlich! Danke

Wichtige Info

**Ein Jahr für uns- Familienzeit-Weltreise muss leider verschoben werden!
Neuer Termin wird noch rechtzeitig bekannt gegeben!**

**Auf Grund der Pandemie gelten bei uns im Haus zu
Veranstaltungen die 3 G Regeln! (genesen, geimpft, getestet)**

Bei allen Besuchen bitte die Hygienemaßnahmen beachten!

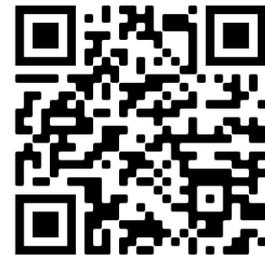
Spendenaufruf!

*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
13.00-16.00 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

