

# *Veranstaltungsplan* *OKTOBER 2020*





## 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 erlerne

## ☑ **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.

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*



# 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**

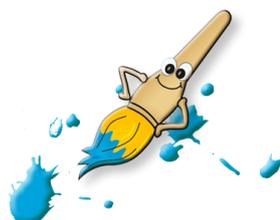
**Mal- und Zeichenkurs**  
1 Kurs 10 x 2 Stunden

**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**

**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**





# NEU



im Frauenzentrum Schwedt

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

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  
**Montag ab 16.00 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](http://www.frauenzentrum-schwedt.de)

Email: [frauenzentrum@swschwedt.de](mailto:frauenzentrum@swschwedt.de)

# ***Fahrradtour***

***Am Dienstag 06.10.2020  
geht es wieder ab in  
die Natur...***



*Wir treffen uns um **10.30 Uhr** am Frauenzentrum  
Schwedt.*

***Unser Ziel???** Nationalparkhaus in Criewen*

*Wir radeln über den Oder Neiße Radweg bis nach  
Criewen, genießen die schöne Natur und erkunden die  
weite Landschaft unserer Heimat.*

*Verpflegung aus dem Rucksack!*

*Nach der Rückkehr kann im Frauenzentrum bei Kaffee  
und Kuchen in gemütlicher Atmosphäre und bei  
interessanten Gesprächen der Tag ausklingen!*

***Wir bitten um Voranmeldung!  
im Frauenzentrum Schwedt  
Tel./Fax 03332/515757***



*Änderungen vorbehalten!*

# Herbstferien im Frauenzentrum

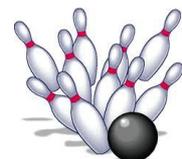


Tel.03332/515757 Fax: 03332/523013  
E-Mail: [frauenzentrum@swschwedt.de](mailto:frauenzentrum@swschwedt.de)

in der Woche vom 12.10. bis 16.10.20 /8.00 Uhr-16.00 Uhr

<b>Montag 12.10.20</b>	
vormittags	Besuch im Schulgarten
nachmittags	Spiel und Spaß im Frauenzentrum
<b>Dienstag 13.10.20</b>	
vormittags	Theater an den UBS „Robinson Crusoe“
nachmittags	Basteln und Spiel im Frauenzentrum
<b>Mittwoch 14.10.20</b>	
vormittags	Besuch im Stadtmuseum
nachmittags	Spaziergang und Spielplatz in Schwedt
<b>Donnerstag 15.10.20</b>	
vormittags	Basteln und Spielen im Frauenzentrum
nachmittags	Bowling, Schatzsuche im Garten des FZ
<b>Freitag 16.10.20</b>	
vormittags	Pizza selber backen
nachmittags	Abschiedsparty im Frauenzentrum

**Für Kinder von 6 bis 12 Jahre !  
Alle Ferientage mit Voranmeldung!  
Änderungen vorbehalten!**



*Jeder Tag beginnt bei uns mit einem gemeinsamen Frühstück im  
Frauenzentrum!*

# **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, 20.10.2020**  
**ab 16.00 Uhr**

**“Allgemeine Rechtsfragen“**

Kosten: 2,50 €

im

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

# 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 Kinder

*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.*





## **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 bis zum 20.10.2020.***



***Wir freuen uns auf Euch!***



## Vorschau auf kommende Veranstaltungen

07.10.2020	Kreativ Workshop „Keramik“
12.10.2020	Herbstferien
27.10.2020	Workshop „Gesunde Ernährung“
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“

## Gesprächsrunde für die Seele

*Höher, schneller, weiter .....muss das wirklich sein?*

*Stress beeinflusst unser Leben täglich und schadet unseren Körper und unsere Seele.*



*Was ist Stress?*

*Welchen Formen von Stress gibt es? Was sind Stressoren?*

*Wie entsteht Stress?*

Diese und weitere Fragen finden Antworten von Herrn Dmitri Iseev,

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

**am Mittwoch, d. 28.10.2020 um 10.00 Uhr**

**im Frauenzentrum Schwedt.**

Kosten: 2,50 €

*Auf Grund der aktuellen Situation ist eine vorherige Anmeldung zu allen Veranstaltungen unbedingt erforderlich!*

# Ein Jahr für uns- Familienzeit-Weltreise



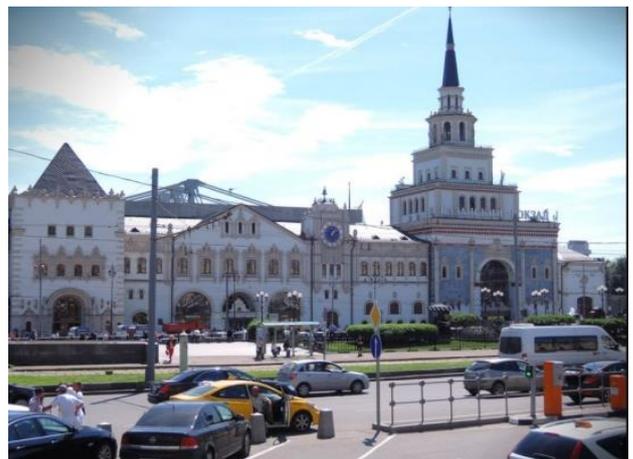
Vortrag in Bild und Ton  
**Freitag 20. November 2020 um 17.00 Uhr**  
im Frauenzentrum Schwedt



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



# 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

**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)

