

# *Veranstaltungsplan*

## *SEPTEMBER 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 niedrighschwelligem 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“**



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**

### **Strickcafé**



Beginn: 13.00 Uhr

Beginn: 14.00 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 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

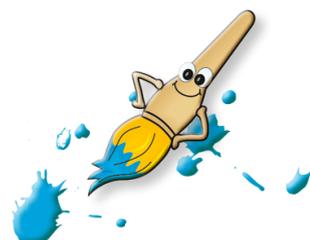
### **Gymnastik für Frauen jeden Alters**

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

### **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



# Rechtsberatung

mit dem Rechtsanwalt  
Herr Charles Dreydorff,

**Dienstag, 14.09.2021  
ab 16.00 Uhr**

**“Allgemeine Rechtsfragen“**

Kosten: 2,50 €



---

## *Entspannung*

*Lassen Sie mal wieder Ihre Seele baumeln.....  
schöpfen Sie neue Kraft...  
entgehen Sie dem Alltagsstress...*

**Montag, 27.09.2021  
um 16.30 Uhr  
im  
Frauenzentrum Schwedt**



**Kostenbeitrag: 2,50 €  
Inklusive gesunden Imbiss**

Anmeldungen sind unbedingt erforderlich!

Thematischer Vortrag/ Lesung  
mit der Historikerin Beate Neubauer

Mittwoch, 15.09.2021 um 15.00 Uhr  
im Frauenzentrum Schwedt



Odergeschichten – Frauen am Fluss

*Die Oder als Lebensader und als Grenzfluss hat vielen  
Menschen Arbeit gegeben.  
Und es entstanden Geschichten, geschrieben von  
verschiedensten Autoren, die  
dieses besondere Leben, vor allem der Frauen, erzählen.  
Die Geschichte des Flusses und die Auswahllesung rund um die  
Oder können  
zum Nachdenken über heutiges Leben am Fluss anregen.*

Vorherige Anmeldungen unbedingt erforderlich!

Eintritt: 4,00 Euro

# NATURHEILKUNDE

mit Frau Elke Hapka

am Dienstag, den 21.09.2021  
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

– K a b a r e t t –

Peter Vollmer

# LILA SALON

## im Frauenzentrum Schwedt

Donnerstag, d. 23.09.2021 um 17.00 Uhr

Es lockt das Weib, doch bockt der Leib

Mitarbeit: Gernot Voltz, Walter Muffler



Er hat gerade seinen Fünfzigsten gefeiert. Jedenfalls behauptet er das – seit zehn Jahren. In Wahrheit hat er die „Lebensmitte“ hinter sich gelassen und die nächste Etappe erreicht, die sogenannte „Restlaufzeit“. Sex gehört zu den schönsten Erinnerungen seines Lebens. Seine Frau hat ihm einen Hometrainer bestellt – dabei braucht er doch eigentlich ein Hörgerät. In seinen Träumen geht es nicht mehr um eine heiße Liebesaffäre, sondern um einen gelungenen Hefezopf. Peter Vollmer setzt seine kabarettistische Lebenserzählung da fort, wo er mit „Frauen verblühen, Männer verduften“ aufgehört hat. Und Sie sind herzlich eingeladen, sich von ihm den Spiegel vorhalten zu lassen: Was immer nämlich auch Sie im Alltag piesackt oder quält – hier werden Sie es wiedererkennen und herzhaft darüber lachen können. Denn der Kabarettist weiß: Komik ist Wahrheit und Schmerz. Geschichten über die „besten Jahre“? Vielleicht. In jedem Fall aber einer der besten Abende, die Sie erleben können.

Versprochen!

Karten: 15,00 € im Frauenzentrum erhältlich!

# Powersport Nordic Walking...

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**



heißt es 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

Auf Grund der Pandemie und den Vorschriften sind Anmeldungen unbedingt erforderlich!



Wir laden ein zum

**Frauentreff - Café International**

**am Mittwoch, den 08.09.2021  
9.00 bis 11.00 Uhr  
ins Frauzentrum Schwedt  
Lindenallee 62a**

in Schwedt



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

# 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...*



## 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.*

# KINDER-FLOHMARKT

am Sonnabend 09.10.2021

von 10.00 bis 14.00 Uhr

im Frauenzentrum Schwedt



Ob Wickeltasche, Flaschenwärmer, Kinderwagen oder Babysachen... alles kann hier seinen Besitzer wechseln. Schon wieder rausgewachsen aus den Sachen? Im Kinderzimmer ist kein Platz mehr für neues Spielzeug? Kein Problem...packt alles ein und mach andere Eltern und Kinder glücklich!

Anmeldungen für einen Platz zum Verkauf bis 04.10.2021 reservieren!

---

## Kindergeburtstag im Frauenzentrum

für Kinder von 6 bis 10 Jahre

### Es gibt:

Eine Kaffeetafel mit selbstgebackenen **Waffeln**, **Naschereien**, Kakao, Saft oder Milch ein kleines **Geschenk**, lustige **Spiele** und witzige **Preise**. Zum Abendbrot das Lieblingsessen (fast) aller Kinder **Nudeln mit Tomatensauce**.



**Partyzeit:** 14.30 bis 18.00 Uhr

Kostenbeitrag pro Kind 12,50 €



# LILA SALON

## Buchlesung mit Kati Naumann

am Mittwoch, d. 20. Oktober 2021

17.00 Uhr im Frauenzentrum Schwedt

### „Wo wir Kinder waren“

und Musikalischer Begleitung / anschließende Gesprächsrunde

Kati Naumann erzählt in Ihrem neuen Roman „Wo wir Kinder waren“ über drei Generationen von der Kaiserzeit bis nach der Wende, eine bewegte Geschichte von Erfindungsreichtum, Tradition und Neuanfang. Mit musikalischer Unterstützung durch die Spielzeugband berichtet sie von einem Aufbruch in ungewissen Zeiten.

**Karten ab 02.09.2021 im Frauenzentrum Schwedt erhältlich!**

**Preis: 6,00 €**



# Ein Jahr für uns- Familienzeit-Weltreise

Vortrag in Bild und Ton  
am Freitag 19. November 2021 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 sofort erhältlich  
im  
**Frauenverein Schwedt e.V.**  
**Frauenzentrum**  
**Lindenallee 62a**  
**16303 Schwedt**



# Spendenaufruf!

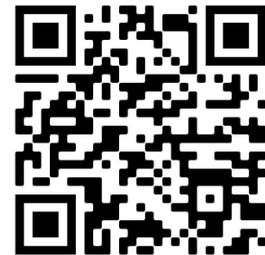
*Wir bitten auch weiterhin um Ihre Unterstützung, um unsere Arbeit für Frauen und Familien erfolgreich fortsetzen zu können.*

*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  
13.00-16.00 Uhr  
( und nach Vereinbarung)



**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)

**Ansprechpartner Geschäftsleitung: Frau Tatjana Stol/ Frau Ute Gruner**

