

Veranstaltungsplan

OKTOBER 2021



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 niedrigrschwelligem 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: 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

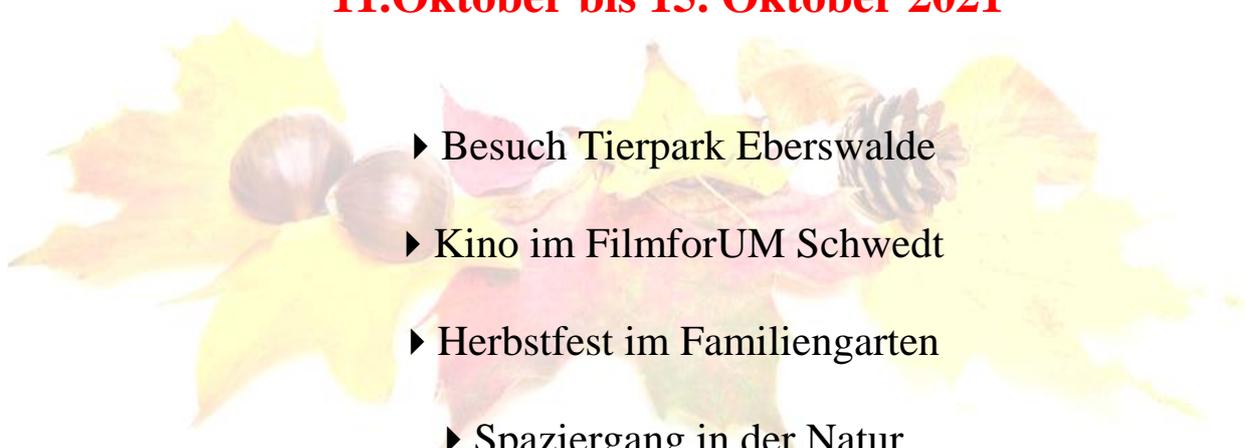
FRAUENZENTRUM

HERBSTFERIENSPIELE 2021

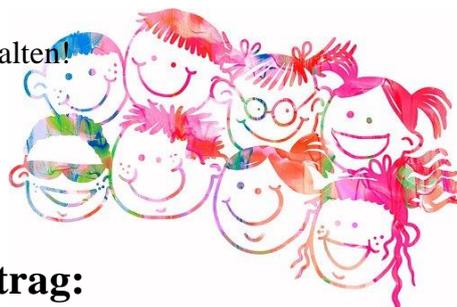
Lindenallee 62 , Telefon 515757
E-Mail: frauenzentrum@swschwedt.de

Montag bis Freitag
8.00-16.00 Uhr

11.Oktober bis 15. Oktober 2021

- 
- ▶ Besuch Tierpark Eberswalde
 - ▶ Kino im FilmforUM Schwedt
 - ▶ Herbstfest im Familiengarten
 - ▶ Spaziergang in der Natur
- ▶ Chillen, toben, spielen, relaxen, basteln uvm.

Änderungen vorbehalten!



Teilnehmerbeitrag:
12,50 € pro Tag
(incl. Mittagsessen, Eintritt, Fahrtkosten)

Teilnehmeralter:
6 bis 12 Jahre

Alle Ferientage mit Voranmeldung!

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 05.10.2021 reservieren!



Weitere Informationen erhalten Interessierte im Frauenzentrum Schwedt!

Lindenallee 62a

16303 Schwedt

Email: frauenzentrum@swschwedt.de

Tel. 03332/515757



Fahrradtour

***Am Dienstag 12.10.2021
geht es wieder ab in
die Natur...***



*Wir treffen uns um **10.00 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***



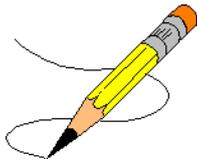
Änderungen vorbehalten!



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.

LILA SALON

Buchlesung

mit **Kati Naumann**

am **Mittwoch, d. 20. Oktober 2021**

17.00 Uhr im Frauenzentrum Schwedt

„**Wo wir Kinder waren**“

mit 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 im Frauenzentrum Schwedt erhältlich!

Preis: 6,00 €



Weitere Termine im Oktober:

- 05.10.2021** **9.30 Uhr** - Stadtführung durch unsere Heimatstadt Treffpunkt FZ Schwedt
- 06.10.2021** **16.00 Uhr** Vereinstreff
- 08.10.2021** **Basteln und Waffeln backen in der Grundschule „Am Waldrand“ zum Herbstfest**
- 12.10.202** **16.00 Uhr Rechtsberatung** mit dem Rechtsanwalt Herr Charles Dreydorff, „ **Allgemeine Rechtsfragen**“ **Kosten: 2,50 €**

Anmeldungen unbedingt erforderlich! Danke

Entspannung

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

**Montag, 25.10.2021
um 16.30 Uhr
im
Frauzentrum Schwedt**



Kostenbeitrag: 2,50 €
mit anschließendem gesunden Imbiss

Anmeldungen sind unbedingt erforderlich!

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 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 €

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

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, kletterten 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





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...

Karte: 10,00 €

Erhältlich ab 04.10.2021 ausschließlich im Frauenzentrum

Lindenallee 62 a

16303 Schwedt



Spendenaufwurf!

*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

