

MEHR ALS NUR
KAFFEE UND KUCHEN

wabene

Öffnungszeiten:
Dienstag – Freitag
10 – 18 Uhr



Wir machen
Begegnungen möglich

- Täglich wechselnde Mittagskarte
- Selbstgemachte Kuchen und Torten
- Veranstaltungen, Kreatives
- Süßer Mittwoch

VERANSTALTUNGEN

September bis Februar
2025 2026

Alles steht Kopf
Film und Gespräch

Donnerstag,
16. Oktober 2025,
18:30 - 21:00 Uhr

Menschliche
Schwächen unter
der Lupe

Karikatur-Workshop

Samstag,
27. September 2025,
10:00 - 17:00 Uhr

In Würde zu
sich stehen

Gruppenseminar

4 Montage im Oktober
und November 2025,
je 17:00 - 20:00 Uhr

wabene
Henkestraße 53 | 91054 Erlangen
Tel. 09131 92078-50 wabene@wabe-erlangen.de
www.wabene-erlangen.de

wabe Verein zur
Wiedereingliederung
psychisch kranker
Menschen e.V.

wabene

VORWORT

Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Gäste,

vollkommen erholt vom Sommerurlaub warten im kommenden Semester wieder neue, spannende Angebote auf Sie.

In unserer erfolgreichen Kooperation mit der vhs Erlangen widmen sich unsere Veranstaltungen dieses Mal dem Thema „Humor“.

Lassen Sie mich Ihnen einen kurzen Überblick geben, was wir anbieten:

Was ist Humor? Eine sehr persönliche Frage, mit der Sie sich im Workshop „Eine Collage mit Humor“ auseinandersetzen können. Gemeinsam mit Maria del Pilar Schnake gestalten Sie kreativ Wertvolles und drücken Ihre individuelle Perspektive zu Humor aus.

Ebenso künstlerisch wird es im Workshop „Menschliche Schwächen unter der Lupe“ mit Sofiia Komarova, in dem Sie Grundzüge für die Erstellung von Karikaturen erlernen und sich erproben können.

Außerdem wird dieses Mal das Schauspiel besonders großgeschrieben: In der Theaterwerkstatt mit Stefanie Miller wird sich „halbtot gelacht“, im Workshop „Aus dem Stegreif lustig? Improvisationstheater“ mit Arne Bringewatt und Hanna Burg lernen Sie grundlegende Techniken der Improvisation kennen und im Vortrag „Clownfrau im Spital – Entspannung und Humor“ zeigt

Ihnen Lea Schmocker Einblicke in ihre wertvollen Arbeit als Clownfrau in Kliniken.

Welche Wirkung Humor in der Gewaltfreien Kommunikation einnehmen kann, werden Sie mit Vera Mickenberger erfahren. Grundlage bieten hierbei u. a. das Kabarett-Programm „Was du nicht sagst...“, musikalische Unterstützung und lustige Beispiele.

Vom Schauspiel zur Schreibkunst: Pauline Füg verbindet Humor und das Schreiben. Sie zeigt, wie Ihre Texte die Brise Humor abbekommen, die Sie sich wünschen und was humorvolle Literatur überhaupt ausmacht.

Diese Veranstaltungen sind nur ein kleiner Überblick. Natürlich wartet auf Sie auch Altbekanntes: Kreatives, die Trialog-Reihe, die 5-Minuten-Poesie, das Nadelspiel oder die Stammtischrunden. Aber auch neue Formate, wie das IWS-Seminar oder die Selbsthilfe-Angebote, nun auch explizit für Angehörige, mit Heidrun Pitters oder der Markt der Unikate in Kooperation mit der wabe Tagesstruktur, bereichern das Semester.

Unser Bistro und Café bietet weiterhin Möglichkeiten zum entspannten Verweilen: Es erwarten Sie leckere Mahlzeiten, guter Kaffee und frischgebackene Kuchen.

Das wabene-Team freut sich auf Sie!

Ihr Steffen Meier

Steffen Meier

Geschäftsbereichsleiter



Als Geschäftsbereichsleiter für wabene und die wabe Tagesstruktur können Sie jederzeit auf mich zukommen – ich werde Ihr Anliegen oder Ihre Anfrage gerne entgegennehmen und bearbeiten. Ich freue mich auf Ihren Besuch in wabene.

s.meier@wabe-erlangen.de,
Tel. 09131 6171-40

Jana Holdt

Bistroleiterin



Ich kümmere mich als Bistroleiterin um Ihre Cateringanfragen, Raumvermietungen und um alle Anliegen rund um den Bistrobetrieb. j.holdt@wabe-erlangen.de,
Tel. 09131 92078-53

Friederike Hochreuther

Begegnungen und Ehrenamt



Bei mir können Sie sich zu den Veranstaltungen anmelden. Ich beantworte auch gerne Ihre Fragen zu unseren Begegnungsangeboten und helfe Ihnen bei den Ermäßigungen. Außerdem bin ich Ansprechpartnerin, wenn es um das Thema Ehrenamt geht. f.hochreuther@wabe-erlangen.de,
Tel. 09131 92078-52

Heidrun Pitters

Ex-In-Genesungsbegleiterin

Als Ex-In-Genesungsbegleiterin bin ich Ihre erste Ansprechpartnerin rund um das Thema Selbsthilfe. Dazu biete ich in wabene unter anderem eine regelmäßige Selbsthilfe-Sprechstunde an. Locker ins Gespräch kommen wir gerne beim wöchentlich stattfindenden Stammtisch und natürlich bin ich darüber hinaus auch für Ihre Anliegen erreichbar. h.pitters@wabe-erlangen.de,
Tel. 09131 92078-52



Alisa Zeller

Werkstudentin

Ich begleite im Bereich Begegnungen einige unserer regelmäßigen Veranstaltungen. In diesem Halbjahr bin ich Ihre Ansprechpartnerin bei Fragen zum wabe Journal und zum Geschichtenzauber.

a.zeller@wabe-erlangen.de,
Tel. 09131 92078-52



Regelmäßige Begegnungen

MONTAG

DIENSTAG

10:30-12:00
monatlich
Bistro

Eltern-Kind-Gruppe

Die offene Eltern-Kind-Gruppe bietet die Möglichkeit zu lockeren Unterhaltungen, einen Raum zum Spielen für Kinder und einen Austausch zu den Themen rund um Elternschaft. Die Gruppe wird von einer Sozialpädagogin und einer Ehrenamtlichen begleitet. Beide kennen die Herausforderungen, die der Alltag mit Kindern mit sich bringt und wissen, wie wertvoll der Austausch mit anderen Eltern ist. wabene bietet eine einladende Café-Atmosphäre, eine Spielecke für die Kleinen und einen Wickeltisch. Auch Väter sind ausdrücklich willkommen.

Ansprechpartnerin:
Friederike Hochreuther, Tel. 92078-52,
f.hochreuther@wabe-erlangen.de

Termine:
2025: 21.10., 18.11., 16.12.
2026: 20.01., 17.02.

14:00-16:30
monatlich
Gruppenraum
NUR nach
vorheriger
Anmeldung!

Selbsthilfe-Sprechstunde für Betroffene und Angehörige

Manchmal kann es hilfreich sein, mit jemandem zu sprechen, der selbst Erfahrungen mit schweren psychischen Krisen und dem (sozial-)psychiatrischen Hilfesystem gemacht hat und einen Weg der Genesung gegangen ist.

Dazu bietet die Selbsthilfe-Sprechstunde unserer Ex-In-Genesungsbegleiterin in wabene einen vertraulichen Rahmen.

Terminvereinbarungen mit
Heidrun Pitters persönlich,
per E-Mail an h.pitters@wabe-erlangen.de
oder telefonisch unter 92078-52.

Termine:
2025: 30.09., 28.10., 25.11.
2026: 27.01., 24.02.

16:00-17:00
monatlich
Gruppenraum

wabe Journal Redaktionssitzung

Im wabe Journal erscheinen Artikel zum Geschehen in der wabe, aktuelle und persönliche Themen, kreative, poetische und literarische Beiträge und vieles mehr. Haben Sie Lust darauf, in der Redaktion des wabe Journals mitzumachen? Ganz herzlich laden wir auch neue Interessenten ein.

Ansprechpartnerin:
Alisa Zeller, Tel. 92078-52,
a.zeller@wabe-erlangen.de

Termine:
2025: 16.09., 14.10., 11.11., 09.12.
2026: 20.01., 10.02.



Regelmäßige Begegnungen

16:30-17:30
monatlich
Gruppenraum

WIEDER DA: Offener Selbsthilfetreff für Menschen mit psychischer Erkrankung

Dieses Angebot ist eine offene, anonyme und regelmäßig stattfindende Gruppe für Betroffene. Themen können die eigenen Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen sein, aber auch ganz alltägliche Themen. Die seelische Stärkung durch die Erfahrung des Miteinanders und die gegenseitige Wertschätzung ist das Hauptziel des offenen Selbsthilfetreffs.

Ansprechpartnerin:
Heidrun Pitters, Tel. 92078-52,
h.pitters@wabe-erlangen.de

Termine:
2025: 30.09., 28.10., 25.11.
2026: 27.01., 24.02.

16:30-17:30
monatlich
Gruppenraum

NEU: Offener Selbsthilfetreff für Angehörige von Menschen mit psychischer Erkrankung

Dieses Angebot ist eine offene, anonyme und regelmäßig stattfindende Gruppe für Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen. Im Mittelpunkt stehen der Austausch über eigene Belastungen, der Umgang mit psychischen Erkrankungen im nahen Umfeld und die Suche nach einem guten Gleichgewicht zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge.

Ziel der Gruppe ist es, Entlastung zu erfahren, neue Perspektiven zu gewinnen und sich gegenseitig zu stärken.

Ansprechpartnerin:
Heidrun Pitters, Tel. 92078-52,
h.pitters@wabe-erlangen.de

Termine:
2025: 09.09., 07.10., 04.11., 02.12.
2026: 03.02.

16:30-17:30
monatlich
Gruppenraum

Tisch-Kickerturnier

Kommen Sie vorbei zum monatlichen Tischkicker-Turnier! Im Gruppenraum steht ein hochwertiger Tischkicker der Firma „Barmherzige Brüder Gremsdorf“, der auf seinen Einsatz wartet.

In geselliger Runde wird gemeinsam zum Spaß gespielt, auch unerfahrene Mitspieler oder Zuschauer sind natürlich jederzeit willkommen.

Ansprechpartner:
Christian Höniges,
Friederike Hochreuther, Tel. 92078-52,
f.hochreuther@wabe-erlangen.de

Termine:
2025: 23.09., 21.10., 18.11., 16.12.
2026: 13.01., 17.02.



Regelmäßige Begegnungen

MITTWOCH

14:30-17:00
wöchentlich
Bistro

Offener Stammtisch

Unser Stammtisch ist für alle offen, ob alte Bekannte oder neue Gesichter. Genießen Sie bei leckerem Kaffee und selbstgebackenem Kuchen nette Gespräche und knüpfen Sie neue Bekanntschaften. Für alle, die gerne aktiv sein möchten, steht auch unser Spieleschrank zur Verfügung.

Beim Stammtisch gibt es Kaffee und Säfte zum Selbstkostenpreis.

Einmal im Monat ist Special-Stammtisch mit einem besonderen Zusatzangebot. Weitere Informationen finden Sie in den jeweiligen Monaten in diesem Heft.

Ansprechpartnerin:
Friederike Hochreuther, Tel. 92078-52,
f.hochreuther@wabe-erlangen.de

Special-Stammtisch-Termine:
2025: 17.09., 15.10., 19.11., 17.12.
2026: 14.01., 18.02.

Nicht vergessen:
Süßer Mittwoch in wabene!

16:00-16:30
wöchentlich
Gruppenraum

Achtsamkeitsgruppe

Wir halten gemeinsam für eine halbe Stunde inne und praktizieren einfache Achtsamkeitsübungen. Diese können helfen, im Alltag entspannter und gelassener zu werden. Es erwartet Sie ein vielseitiges Angebot aus angeleiteten Meditationen, Fantasiereisen, achtsamem Wahrnehmen mit allen Sinnen und verschiedenen Entspannungsübungen.



Ansprechpartnerin:
Heidrun Pitters, Tel. 92078-52,
h.pitters@wabe-erlangen.de

Wichtiger Hinweis!

Wir sind der kompromisslosen Gleichberechtigung der Geschlechter verpflichtet. Nur für eine bessere Lesbarkeit unserer Informationen wird die maskuline Schreibform von Personenbezeichnungen verwendet.

Regelmäßige Begegnungen

DONNERSTAG

15:30-18:00
monatlich
Gruppenraum

Kreativangebot

Wir veranstalten jeden Monat einen Kreativworkshop im Haus. Manche finden im Rahmen der Kooperation mit der vhs statt. Die vhs-Workshops gehen über zwei Wochen. Es erwarten Sie innovative, abwechslungsreiche und praktische Ideen. Genauere Informationen zu den Terminen und Inhalten entnehmen Sie bitte den jeweiligen Angebotsbeschreibungen.

Ansprechpartnerin:
Friederike Hochreuther, Tel. 92078-52,
f.hochreuther@wabe-erlangen.de

Termine:
2025: 11.09., 09.10. & 16.10.,
27.11., 11.12.
2026: 15.01., 05.02. & 12.02.

15:45-17:00
monatlich
Gruppenraum

Geschichtenzauber

Wir wollen Sie herzlich einladen zu einem Nachmittag zum Vorlesen, Zuhören und Austauschen. Sie können Ihre eigenen Geschichten mitbringen oder Texte, Gedichte, Poesie, die Sie mögen. Gerne können Sie auch nur zum Zuhören kommen! Für Getränke ist zu einem kleinen Kostenbeitrag gesorgt. Wir freuen uns auf Sie.

Ansprechpartnerin:
Friederike Hochreuther, Tel. 92078-52,
f.hochreuther@wabe-erlangen.de

Termine:
2025: 18.09., 23.10., 20.11., 18.12.
2026: 22.01., 19.02.

16:00-17:30
14-tägig
Bistro

Schachgruppe

Schach oder auch „das königliche Spiel“ ist eines der bekanntesten Brettspiele in Europa. Das Ziel des Spiels ist es, den Gegner auf dem schwarz-weiß-gekachelten Spielfeld schachmatt zu setzen. Wenn Begriffe wie dieser oder „Turm, Springer, Läufer“ Ihnen keine Unbekannten mehr sein sollen oder Sie bereits Übung im Schachspiel haben und Ihr Können festigen wollen, dann besuchen Sie die Schachgruppe unter Leitung von Matthias Hetzner! Hier können Sie gemeinsam mit anderen Schach spielen, es lernen oder einfach nur zusehen.

Ansprechpartner:
Matthias Hetzner, Tel. 0176 455 700 29

Termine:
2025: 18.09., 02.10., 16.10., 30.10.,
13.11., 27.11., 11.12.
2026: 08.01., 22.01., 05.02., 19.02.



Regelmäßige Begegnungen

17:00-18:30
monatlich
Bistro

Trialog

Der Trialog in Erlangen ist ein offener Gesprächskreis unter der Beteiligung von Psychoseerfahrenen, Angehörigen und professionellen Helfern. Die Idee ist ein gleichberechtigter Erfahrungsaustausch, wie Psychosen aus verschiedenen Perspektiven erlebt werden. Die Veranstaltungen sollen das Verständnis füreinander fördern und Raum für Wünsche der Beteiligten bieten. Die Schweigepflicht nach außen wird vorausgesetzt. Eine anonyme Beteiligung ist möglich.

Der Trialog ist eine Kooperation der Institutsambulanz des Klinikums am Europakanal Erlangen mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst des Caritasverbands Erlangen und wabe e. V.

Ansprechpartner:

wabene:

Heidrun Pitters, Tel. 92078-52,

h.pitters@wabe-erlangen.de

SpDi Erlangen:

Lutz Marx, Tel. 8856-63

Termine und Themen siehe nächste Seite.

Termine:

2025:

25.09. Empathie und Fürsorge
vs. Selbstschutz aus Sicht der
Angehörigen

30.10. Zusammenhänge von Psychosen
und Traumatisierungen

27.11. Zukunftsperspektiven (auch) mit
Psychosen entwickeln

2026:

29.01. Aktuelle Entwicklungen
hinsichtlich medikamentöser und
nicht-medikamentöser
Behandlung

26.02. Erfahrungen mit Einrichtungen
des stationär und ambulant
betreuten Wohnens

FREITAG

14:00-15:00
wöchentlich
Bistro
NUR nach
vorheriger
Anmeldung!

Behörde-Deutsch/Deutsch-Behörde

Sie haben Angst vor offiziellen Schreiben, die Sie nicht verstehen, und sammeln die Post deshalb ungeöffnet? Wir helfen und bieten Ihnen an, offizielle Post verständlich zu erklären, und wenn notwendig, Anlaufstellen zu vermitteln. Wir helfen Ihnen unentgeltlich. Rechtsberatung, Finanzberatung und Steuerberatung leisten wir nicht.

Regelmäßige Begegnungen

Nehmen Sie gerne Kontakt mit unserer Verwaltung auf, Sie können dann ein Treffen in den Räumen von wabene vereinbaren.

Ansprechpartnerin:
Elke Hartmann, Tel. 6171-30,
e.hartmann@wabe-erlangen.de

14:00-17:00
wöchentlich
Bistro

Spieletreff

Klassiker und Ausgefallenes, Karten-, Würfel- oder Brettspiele – unser Spieleschrank ist reich bestückt und bestimmt ist für jeden etwas dabei. Lassen Sie die Woche kurzweilig ausklingen, ob beim Mitspielen oder Zuschauen.

Ansprechpartnerin:
Friederike Hochreuther, Tel. 92078-52,
f.hochreuther@wabe-erlangen.de

15:00-17:00
wöchentlich
Bistro

Nadelspiel

Sie sind ein Strickprofi? Oder Sie wollen den Umgang mit Nadeln und Wolle lernen oder wieder damit anfangen? Hier können Sie Ihre Kenntnisse vertiefen oder einfach Spaß beim Stricken haben.

Materialkosten bei Bedarf

Ansprechpartnerin:
Elke Hartmann, Tel. 6171-30,
e.hartmann@wabe-erlangen.de

SAMSTAG

10:00-12:00
monatlich
Bistro

Frühstückstreff



Mal dem Alltagstrubel entfliehen, Zeit haben für sich und andere, auf neue Gedanken kommen, miteinander

reden und dabei eine Tasse Kaffee und ein reichhaltiges Frühstücksbuffet genießen. Wenn Sie Lust haben, in netter Atmosphäre ins Wochenende zu starten und neue Kontakte zu knüpfen, dann kommen Sie gerne vorbei!

Anmeldung erforderlich
unter Tel. 92078-50
4,50 € Kostenbeitrag für Verpflegung

Termine:
2025: 20.09., 18.10., 15.11., 13.12.
2026: 17.01., 14.02.

HINWEIS: Alle Angaben in unserem wabene Programmheft erfolgen nach bestem Wissen und Gewissen. Sollten sich doch einmal Fehler einschleichen, so bitten wir dies zu entschuldigen.

Kooperationsprojekt vhs Erlangen und wabene

In Kooperation mit der vhs Erlangen ermöglicht wabene, der Treffpunkt für Menschen mit und ohne psychische Erkrankungen, die Teilnahme an Bildungsangeboten. Die Angebote sind überwiegend aus dem Gesundheits- und Kulturbereich zu sozialverträglichen Entgelten und barrierefrei.

Menschen mit Behinderung können vhs-Kursangebote zu vergünstigten Preisen wahrnehmen. Hierfür ist lediglich ein Vorgespräch mit dem wabene Team notwendig, wir beraten Sie gerne.

Bitte beachten Sie die Endnote "1" bei manchen Angeboten!

Hier sind nach einem Vorgespräch mit wabene ermäßigte Kursgebühren möglich. Zudem gibt es weitere Ermäßigungen (z. B. für Studierende).

Mehr Infos dazu unter www.vhs-erlangen.de/services/ermaessigungen



Heckenschnitt

Rasenpflege

Grünservice

Ihr Grün unser Ding!

wabe

www.wabe-gruenservice.de



Am Pestalozziring 6 | 91058 Erlangen
09131 6171-11 | info@wabe-gruenservice.de

wabe Grünservice ist ein Geschäftsbereich der wabe Produktion & Service GmbH,
dem regionalen und sozialen Inklusionsunternehmen
des wabe Vereins zur Wiedereingliederung psychisch kranker Menschen e. V.

Regelmäßige Begegnungen im September:

- 09.09. Offener Selbsthilfetreff für Angehörige
- 11.09. Kreativangebot: Steine bemalen
- 16.09. wabe Journal Redaktionssitzung
- 17.09. Special-Stammtisch
- 18.09. Geschichtenzauber
- 18.09. Schachgruppe
- 20.09. Frühstückstreff
- 23.09. Tischkicker-Turnier
- 25.09. Trialog
- 30.09. Selbsthilfe-Sprechstunde
- 30.09. Offener Selbsthilfetreff für Betroffene

mittwochs: Stammtisch und Achtsamkeitsgruppe
freitags: Spielertreff, Behörde-Deutsch/Deutsch-Behörde und Nadelspiel

Nähere Informationen auf den Seiten 6 -15.

Steine bemalen

Beim gemeinsamen Bemalen glatter Kieselsteine entstehen kleine Unikate – farbenfroh, persönlich und vielseitig verwendbar. Ob als Deko für Garten oder Wohnung, als Glücksstein für die Hosentasche oder als kleine Überraschung am Wegesrand: bemalte Steine erfreuen Auge und Herz.

Wir gestalten mit Acrylstiften, die sich leicht auf der Steinoberfläche auftragen lassen. Das Angebot richtet sich an alle, die Lust auf kreativen Ausdruck haben. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Materialkosten für die Farben in Höhe von 2 € werden vor Ort eingesammelt.

Anmeldung bitte bis 09.09. unter Tel. 92078-52 oder per E-Mail an a.zeller@wabe-erlangen.de.

Kreatives | Frauke Meckel, Alisa Zeller

Donnerstag, 11. September 2025, 15:30 - 17:30 Uhr

2 € für Material | wabene | Anmeldung erforderlich

Special-Stammtisch: Musik, die mich trägt



Welche Lieder geben Kraft? Welche Songs wecken Erinnerungen? An diesem Stammtisch geht es um Musik, die begleitet, berührt oder tröstet. Wer mag, bringt ein Lied oder einen Text mit – oder hört einfach zu. Ein Nachmittag zum Teilen, Erinnern und musikalischen Entdecken.

Besonderes | Philipp Baumann

Mittwoch, 17. September 2025, 14:30 Uhr

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

vhs-Kurs in Kooperation mit wabene

Singen mit Genuss



Spannend und besänftigend, kraftvoll und federleicht, erdverbunden und beflügelnd. All das kann Gesang sein. Der Kurs steht allen offen, die gerne singen möchten, einfach, weil es Spaß macht. Die musikalische Reise führt in verschiedene Teile der

Welt, um den Klang unterschiedlicher Kulturen zu erleben und mit anderen in wohlthuende Mehrstimmigkeit einzutauchen. Chorerfahrungen oder Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kontakt für Rückfragen:

Friederike Hochreuther, Tel. 92078-52,
f.hochreuther@wabe-erlangen.de

vhs-Kurs 25 W 30 40 05 | Barbara Kloiber

Montag, 22. September 2025, 19:00 - 20:15 Uhr

15 Abende | 54,20 € | wabene | Anmeldung über vhs

vhs-Kurs in Kooperation mit wabene

Die Theaterwerkstatt lacht sich halbtot¹

„Mensch, was haben wir heute wieder gelacht!“, denken wir uns oft nach der Theaterstunde. Mit lustigen Übungen und Spielen aus dem Improtheater bildet sich in der Theaterwerkstatt eine starke Gemeinschaft, die zusammen das Glück sucht und sich über die Absurditäten, die dabei entstehen, halbtot lacht.

Doch am Ende sind wir jedes Mal erstaunt, wie viel Material wir mit Humor und Leichtigkeit produziert haben. Am 02. Februar zeigen wir diese Szenenfolge einem interessierten Publikum im Stufensaal im kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, und werden sicherlich das ein oder andere Lachen auf die Gesichter der Zuschauer zaubern.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

dunja.schneider@stadt.erlangen.de

Treffpunkt: Röthelheimpark, Schenkstraße 111, Saal

¹ Eine Ermäßigung ist möglich!



vhs-Kurs 25 W 30 30 11 | Stefanie Miller

Montag, 22. September 2025, 19:30 - 21:00 Uhr

17 Abende | 151,70 € | Treffpunkt s. o. | Anm. über vhs

vhs-Kurs in Kooperation mit wabene

Inklusive vhs-Töpferwerkstatt

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Spanisch.



Dieser inklusive Kurs richtet sich insbesondere an Menschen mit einer Einschränkung.

Wenn Sie bereits Kenntnisse im Gestalten mit Ton haben, können Sie in dieser Werkstatt nach Lust und Laune frei mit Ton arbeiten, gestalten, Ihre Objekte verzieren und glasieren und das Drehen an

der Töpferscheibe üben. Sie werden dabei von einer erfahrenen Werkstattleiterin unterstützt. Entsprechendes Werkzeug ist vorhanden. Es wird nur mit Ton gearbeitet, der bei der Kursleiterin erworben werden kann (4,50 €/kg Ton). Die Glasurkosten in Höhe von 20 € werden am ersten Kurstag eingesammelt.

Bitte mitbringen: geeignete Arbeitskleidung

Im Entgelt ist eine Pauschale für das Brennen bereits enthalten, die nicht ermäßigt werden kann.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):
dunja.schneider@stadt.erlangen.de

Treffpunkt:
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

vhs-Kurs 25 W 33 11 01 | Yanira M. Franke-Bautista
Mittwoch, 24. September 2025, 18:00 - 21:00 Uhr
5 Abende | 55 € | Treffpunkt s. o. | Anm. über vhs

vhs-Kurs in Kooperation mit wabene

Menschliche Schwächen unter der Lupe (Karikatur-Workshop)¹

Unterrichtssprachen in diesem Workshop sind Deutsch, Englisch und Ukrainisch.



Wir erstellen humorvolle Karikaturen, die sich über menschliche Schwächen wie Gier, Faulheit oder Eitelkeit lustig machen und lassen uns lustige Slogans oder Dialoge für die erarbeiteten Charaktere einfallen. Wir bedienen uns dabei an Techniken für Comics und Cartoons.

Bitte mitbringen: Zeichenutensilien

Kontakt für Rückfragen:
Friederike Hochreuther, Tel. 92078-52,
f.hochreuther@wabe-erlangen.de

¹ Eine Ermäßigung ist möglich!

vhs-Kurs 25 W 33 20 13 | Sofia Komarova
Samstag, 27. September 2025, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Tag | 44,60 € | wabene | Anm. über vhs

Bildnachweis:
Seite 4 © wabe e. V.
Seite 5 © wabe e. V.
Seite 27 © wabe e. V.
Seite 31 © wabe e. V.
Seite 33 © Pierre Jarawan
Seite 56 © Rainer Krugmann
alle anderen Bilder © Pixabay

Regelmäßige Begegnungen im Oktober:

- 02.10. Schachgruppe
- 07.10. Offener Selbsthilfetreff für Angehörige
- 09.10. Kreativangebot: Mosaik-Getränke-Untersetzer
- 14.10. wabe Journal Redaktionssitzung
- 15.10. Special-Stammtisch
- 16.10. Kreativangebot: Mosaik-Getränke-Untersetzer
- 16.10. Schachgruppe
- 18.10. Frühstückstreff
- 21.10. Eltern-Kind-Gruppe
- 21.10. Tischkicker-Turnier
- 23.10. Geschichtenzauber
- 28.10. Selbsthilfe-Sprechstunde
- 28.10. Offener Selbsthilfetreff für Betroffene
- 30.10. Schachgruppe
- 30.10. Dialog

mittwochs: Stammtisch und Achtsamkeitsgruppe
freitags: Spielertreff, Behörde-Deutsch/Deutsch-Behörde und Nadelspiel

Nähere Informationen auf den Seiten 6 -15.

vhs-Kurs in Kooperation mit wabene

Mit Yoga innere Ruhe finden¹

Wer kennt das nicht? Am Abend sind wir zwar müde, können jedoch keine Entspannung finden. Die Yoga- und Atemübungen helfen Ihnen, langfristig Ihre innere Mitte zu finden. In diesem Kurs haben Sie außerdem die Möglichkeit, Ihre alten Stress- und Denkmuster anzuschauen und loszulassen. Zudem erlernen Sie

verschiedene Techniken, die Sie auch zuhause jederzeit anwenden können. Dieser Kurs richtet sich besonders an Menschen mit physischer oder psychischer Beeinträchtigung.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, evtl. ein kleines Kissen

Kontakt für Rückfragen:
Friederike Hochreuther, Tel. 92078-52,
f.hochreuther@wabe-erlangen.de

¹ Eine Ermäßigung ist möglich!

vhs-Kurs 25 W 50 61 14 | Yesim Meutes

Mittwoch, 01. Oktober 2025, 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende | 115 € | wabene | Anmeldung über vhs

vhs-Kurs in Kooperation mit wabene

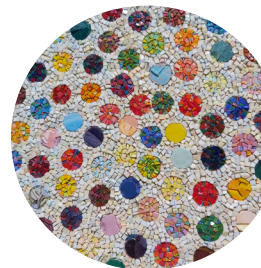
Mosaik-Getränke-Untersetzer gestalten¹

In diesem Kurs können Sie die beliebte und uralte Mosaiktechnik erlernen und für Ihr Zuhause ein Set aus stilvollen Getränke-Untersetzern gestalten. Auf kleinen Holzscheiben mit Rand werden verschiedenste Farben, Formen und Muster gelegt, die dann abschließend verputzt werden. Die Untersetzer werden mit Sicherheit ein Hingucker auf Ihrem Tisch sein.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialkosten in Höhe von 8 € werden vor Ort eingesammelt.

Kontakt für Rückfragen:
Friederike Hochreuther, Tel. 92078-52,
f.hochreuther@wabe-erlangen.de

¹ Eine Ermäßigung ist möglich!



Kreatives 25 W 33 70 11 | F. Meckel, F. Hochreuther
Do, 09./16. Oktober 2025, je 15:30 - 18:00 Uhr
2 Nachm. | 43,30 €, 8 € Mat. | wabene | Anm. über vhs

Karaoke-Nachmittag

Gesungen wird nur zum Spaß und auch Zuhörer sind herzlich willkommen. Eine Auswahl an Liedern steht mit der wii-Konsole bereit.

Besonderes | Sabrina Mathey
Freitag, 10. Oktober 2025, 15:00 Uhr
Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

vhs-Kurs in Kooperation mit wabene

Gitarre spielen lernen mit Liedbegleitung für Anfänger¹

Lernen Sie auf eine unkomplizierte Art und Weise die ersten Griffe auf der Gitarre und tauchen Sie ein in die Welt der Liedbegleitung.

Mit nur wenigen Griffen werden Sie in der Lage sein, unzählige Songs zu spielen und sich selbst oder andere beim Singen zu begleiten.

In entspannter Atmosphäre werden die ersten Griffe erlernt und verschiedene Spieltechniken der rechten Hand eingeübt. Somit wird es nicht nur möglich, verschiedene Lieder zu begleiten, sondern auch viel Abwechslung in Ihren Begleitstil zu bringen. Auf Wunsch der Gruppe kann das Wissen um Akkorde und Liedharmonik gerne vertieft werden.

Bitte mitbringen: Gitarre, Zubehör.

¹ Eine Ermäßigung ist möglich!

vhs-Kurs 25 W 30 42 04 | David Motsonashvili
Sa/So, 11./12. Oktober 2025, je 10:00 - 16:00 Uhr
2 Tage | 78 € | wabene | Anmeldung über vhs

„In Würde zu sich stehen (IWS)“ - Umgang mit Offenlegung psychischer Erkrankungen (Gruppenseminar)²

Denken Sie manchmal darüber nach, ob Sie mit anderen über Ihr psychisches Problem sprechen sollten oder nicht? Belastet Sie diese Frage? Genau dabei möchten wir Sie unterstützen. Unser Ziel ist es, Ihnen mithilfe des Gruppenseminars „In Würde zu sich stehen (IWS)“ die Entscheidung zu erleichtern. Wir sprechen über Vorteile und Nachteile, eine eigene psychische Erkrankung offenzulegen. Das Programm wird von Peers geleitet. Peers sind Menschen, die selbst Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen haben.

IWS findet 1x wöchentlich an insgesamt vier Terminen statt. Zwischen dem 3. und 4. Termin gibt es eine dreiwöchige Pause.

Für den Materialbeitrag von 15 € erhalten Sie umfangreiche Kursunterlagen mit Zusatzinformationen.

Anmeldung bitte bis 03.10. und Rückfragen an h.pitters@wabe-erlangen.de, Tel. 92078-52

² Für Klienten des wabe e. V. ist der Kurs kostenlos, es fallen lediglich die Materialkosten an.

Seminar | Heidrun Pitters, Monika Döllinger
Mo, 13./20./27.10 u. 24.11.2025, je 17:00 - 20:00 Uhr
4 Abende | 10 €, 15 € Mat. | wabene | Anm. erforderlich

Special-Stammtisch: Literatur und Lebenssinn

Manche Texte begleiten durchs Leben, spenden Trost oder regen zum Nachdenken an. Welche Bücher oder Zitate geben Ihnen Inspiration oder stellen die richtigen Fragen? Bringen Sie gerne einen Text oder einen Ausschnitt mit, der Ihnen etwas bedeutet – zum Vorlesen, Teilen oder einfach als Gesprächsanlass.

Besonderes | Friederike Hochreuther

Mittwoch, 15. Oktober 2025, 14:30 Uhr

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

Kooperationsprojekt vhs Erlangen und wabene

Alles steht Kopf (Filmvorführung und Gespräch)

Mit viel Humor und Feingefühl zeigt Pixars Meisterwerk die Gefühlswelt der 11-jährigen Riley. Freude, Angst, Wut, Ekel und Traurigkeit steuern ihr Innenleben – doch ein Umzug bringt Chaos. Eine unterhaltsame und tief sinnige Geschichte über Emotionen, Veränderungen und das Erwachsenwerden. Nach dem Film laden wir zum gemeinsamen Austausch ein.

Laufzeit 91 Minuten. Vorführsprache ist Deutsch (mit Untertiteln).

Kontakt für Rückfragen:

Friederike Hochreuther, Tel. 92078-52,
f.hochreuther@wabe-erlangen.de

vhs-Veranstaltung 25 W 26 02 10 | F. Hochreuther

Donnerstag, 16. Oktober 2025, 18:30 - 21:00 Uhr

Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs

Markt der Unikate

Die wabe Tagesstruktur und wabene stellen sich an diesem Nachmittag mit selbstgemachten Produkten vor. Während die wabe



Tagesstruktur detailverliebte, kreative Produkte zum Kauf anbietet, überzeugt wabene mit leckerer, selbsthergestellter Kulinarik. Dabei handelt es sich bei jedem Artikel um ein Unikat. Besuchen Sie wabene, finden Sie Geschenkideen, schöne Dinge für sich selbst und lernen Sie die bedeutsame Arbeit der wabe Tagesstruktur und von wabene kennen.

Besonderes | Steffen Meier

Dienstag, 21. Oktober 2025, 15:00 - 17:30 Uhr

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

vhs-Kurs in Kooperation mit wabene

Gitarre spielen lernen mit Liedbegleitung für Fortgeschrittene¹

Sie haben bereits einige Griffe gelernt und können auf einfache Art und Weise Lieder begleiten und möchten nun Ihre Fähigkeiten und Ihr Wissen erweitern? Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig! Sie tauchen ein in die Welt der Song-Begleitung und lernen sowohl verschiedene Techniken der Schlag- und Zupfbegleitung als auch Kombinationen dieser beiden Techniken kennen. Viele verschiedene Stilistiken sorgen dafür, dass Sie jeden Song stilgerecht in seinem Genre und je nach seiner rhythmischen Beschaffenheit begleiten können. Auch das theoretische Grundwissen kann auf eine praxisbezogene Art und Weise beleuchtet werden. Wenn Sie viele Fragen haben und Lust, Ihr Gitarrenspiel zu verbessern, dann sind Sie willkommen!

Bitte mitbringen: Gitarre, Zubehör.

¹ Eine Ermäßigung ist möglich!



vhs-Kurs 25 W 30 42 06 | David Motsonashvili
Sa/So, 25./26. Oktober 2025, je 10:00 - 16:00 Uhr
2 Tage | 78 € | wabene | Anmeldung über vhs

Kooperationsprojekt vhs Erlangen und wabene

Lachen ist ansteckend. Schreiben auch!¹

Für Anfänger oder schon Schreiberfahrene ab 15 Jahren

Werden Sie kreativ und bringen Sie Humor in Ihr Schreiben! In diesem Schreibkurs geht es um Humor in Texten. Sie lernen, humorvolle Gedichte oder kurze Alltagstexte zu verfassen, mit denen Sie Ihre Leser zum Schmunzeln bringen. Vom trockenen Witz bis zum bissigen Sarkasmus – wir entdecken verschiedene Humorformen und üben, wie man Timing und Pointen gekonnt einsetzt. Durch praktische Übungen entwickeln Sie Ihren eigenen Humor- und Schreib-Stil und bekommen von der Autorin, Psychologin und Kulturpreisträgerin Pauline Füg wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Texte unterhaltsam und lebendig gestalten können.



Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Neugier, ein bisschen Mut, gute Laune, einen Stift und Papier.

Kontakt für Rückfragen:
Friederike Hochreuther, Tel. 92078-52,
f.hochreuther@wabe-erlangen.de

¹ Eine Ermäßigung ist möglich!

vhs-Kurs 25 W 30 10 02 | Pauline Füg
Dienstag, 28. Oktober 2025, 19:00 - 21:00 Uhr
1 Abend | 37,50 € | wabene | Anmeldung über vhs

Regelmäßige Begegnungen im November:

- 04.11. Offener Selbsthilfetreff für Angehörige
- 11.11. wabe Journal Redaktionssitzung
- 13.11. Schachgruppe
- 15.11. Frühstückstreff
- 18.11. Eltern-Kind-Gruppe
- 18.11. Tischkicker-Turnier
- 19.11. Special-Stammtisch
- 20.11. Geschichtenzauber
- 25.11. Selbsthilfe-Sprechstunde
- 25.11. Offener Selbsthilfetreff für Betroffene
- 27.11. Kreativangebot: Adventskranzbinden
- 27.11. Schachgruppe
- 27.11. Dialog

mittwochs: Stammtisch und Achtsamkeitsgruppe
freitags: Spielertreff, Behörde-Deutsch/
Deutsch-Behörde und Nadelspiel

Nähere Informationen auf den Seiten 6 -15.

vhs-Kurs in Kooperation mit wabene

Inklusive vhs-Töpferwerkstatt

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Spanisch.

Dieser inklusive Kurs richtet sich insbesondere an Menschen mit einer Einschränkung.

Wenn Sie bereits Kenntnisse im Gestalten mit Ton haben, können Sie in dieser Werkstatt nach Lust und Laune frei mit Ton arbeiten, gestalten, Ihre Objekte verzieren und glasieren und das Drehen an der Töpferscheibe üben.

Sie werden dabei von einer erfahrenen Werkstattleiterin unterstützt. Entsprechendes Werkzeug ist vorhanden. Es wird nur mit Ton gearbeitet, der bei der Kursleiterin erworben werden kann (4,50 €/kg Ton). Die Glasurkosten in Höhe von 20 € werden am ersten Kurstag eingesammelt

Bitte mitbringen: geeignete Arbeitskleidung

Im Entgelt ist eine Pauschale für das Brennen bereits enthalten, die nicht ermäßigt werden kann.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):
dunja.schneider@stadt.erlangen.de

Treffpunkt:
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

vhs-Kurs 25 W 33 11 02 | Yanira M. Franke- Bautista

Mittwoch, 12. November 2025, 18:00 - 21:00 Uhr

5 Abende | 55 € | Treffpunkt s. o. | Anm. über vhs

vhs-Kurs in Kooperation mit wabene

Geschenkidee gesucht (Workshop)¹

Entdecken Sie eine kreative Methode, um besondere Geschenkideen zu entwickeln. Mit praktischen Übungen finden Sie Schritt für Schritt zu einem einzigartigen Geschenk, das in Erinnerung bleibt. Ob Geburtstag, Jahrestag oder Weihnachten – dieser Workshop hilft Ihnen, anderen eine Freude zu machen.



Am Ende haben Sie acht konkrete Geschenkideen sowie ein Handout und können Ihre Idee zuhause in aller Ruhe umsetzen.

Bitte mitbringen: Papier und Stifte

Kontakt für Rückfragen:

Friederike Hochreuther, Tel. 92078-52,
f.hochreuther@wabe-erlangen.de

¹ Eine Ermäßigung ist möglich!

vhs-Kurs 25 W 26 02 08 | Alicia Storch

Donnerstag, 13. November 2025, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Abend | 18,70 € | wabene | Anm. über vhs

Kooperationsprojekt vhs Erlangen und wabene

Aus dem Stegreif lustig? Improvisationstheater¹

Für Anfänger

Entdecken Sie die Freude am spontanen Theater spielen! Dieser Kurs lädt dazu ein, Humor im Alltag zu finden, selbstbewusst aufzutreten und gemeinsam kreativ zu werden. In wertschätzender Atmosphäre probieren wir uns aus, lernen Improvisationstechniken kennen und stärken dabei ganz nebenbei unser Selbstvertrauen und unsere kommunikativen Kompetenzen. Mit spielerischen Übungen trainieren wir Spontaneität, Fantasie und den Mut zum Unperfekten.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, nur die Lust am Ausprobieren!

Die Dozenten Hanna Burg und Arne Bringewatt spielen Improtheater beim Erlanger Verein FAUst aufs Auge e.V.



Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhe, Verpflegung für den Tag

Kontakt für Rückfragen:

Friederike Hochreuther,
Tel. 92078-52,
f.hochreuther@wabe-erlangen.de

Treffpunkt:

Friedrichstr. 17, Raum 24

¹ Eine Ermäßigung ist möglich!

vhs-Kurs 25 W 30 30 24 | A. Bringewatt, H. Burg

Sonntag, 16./23. November 2025, je 10:00 - 15:00 Uhr

2 Tage | 86,60 € | Treffpunkt s. o. | Anmeldung über vhs

Special-Stammtisch: Winterblues? Ohne mich!

Die dunkle Jahreszeit kann aufs Gemüt schlagen, das kennen viele. Was hilft gegen Antriebslosigkeit, Müdigkeit oder gedrückte Stimmung im Winter? Welche kleinen Rituale oder Gedanken tun gut? Tauschen Sie sich in geselliger Runde aus und nehmen Sie stärkende Impulse mit.



Besonderes | Heidrun Pitters

Mittwoch, 19. November 2025, 14:30 Uhr

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

**Kooperationsprojekt EUTB Mittelfranken Nordost
Erlangen und wabe e. V.**

Rückkehr in Arbeit oder berufliche Tätigkeit – wie kann sie gelingen?

Thema: Schwerbehindertenausweis – Vor- und Nachteile, Antragswesen und wissenswerte Informationen

Wir sprechen über die Rückkehr in Arbeit oder berufliche Tätigkeit nach und mit psychischer Erkrankung. Der moderierte Austausch durch die EUTB Mittelfranken Nordost Erlangen (ergänzende unabhängige Teilhabeberatung) und durch wabene wird zudem von Menschen mit gleichen Erfahrungen begleitet (sogenannte „Peers“). Sie berichten von ihren individuellen Wegen zurück in Arbeit, geben Tipps, regen Ideen an und unterstützen.

Ansprechpartner:
Steffen Meier, s.meier@wabe-erlangen.de

Moderierter Austausch | Steffen Meier
Donnerstag, 20. November 2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

Sollten Sie Hilfe beim Verstehen der Texte unseres Veranstaltungsprogramms benötigen, dann kommen Sie bitte auf uns zu, wir unterstützen Sie gern.

vhs-Kurs in Kooperation mit wabene

Eine Collage mit Humor¹

Unterrichtsprachen in diesem Workshop sind Deutsch und Spanisch.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns intensiv mit Humor als künstlerische Inspirationsquelle. Dabei entstehen individuelle Collagen - von Selbstironie bis schwarzem Humor. Verschiedene Collagetechniken werden vermittelt, um eigene Ideen kreativ umzusetzen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Materialkosten in Höhe von 10 € werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: Alte Zeitschriften oder passende Motive, Schere, Flüssigkleber und einen Aquarellblock (300 g/m², DIN A4). Weiteres Material wird gestellt.

¹ Eine Ermäßigung ist möglich!

vhs-Kurs 25 W 33 50 05 | Maria del Pilar Schnake
Fr/Sa, 21./22. Nov. 2025, 18 - 21 und 10:30 - 15:30 Uhr
2 Termine | 52 €, 10 € Mat. | wabene | Anm. über vhs

Adventskranzbinden

Das Adventskranzbinden in der Woche vor dem ersten Advent ist in wabene schon eine Tradition geworden. Damit Sie auch pünktlich zum ersten Advent eine Kerze anzünden können, haben Sie heute wieder die Möglichkeit, Ihren ganz individuellen Adventskranz zu gestalten.

Materialkosten in Höhe von 6 € sowie 5 € Pfand für Strohkranz werden vor Ort eingesammelt.

Veranstaltungen im November

Anmeldung bitte bis 25.11. unter Tel. 92078-52 oder
f.hochreuther@wabe-erlangen.de.

Kreatives | Frauke Meckel, Friederike Hochreuther

Donnerstag, 27. November 2025, 15:30 - 17:30 Uhr

1 Nachmittag | Materialkosten s. o. | wabene | Anm. erf.

Kooperationsprojekt vhs Erlangen und wabene

„Was du nicht sagst...“ Rezepte und Songs für wert- schätzenden Umgang (Kabarett zu Gewaltfreier Kommunikation)¹

Humor macht das Leben leichter und die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) auch. Beides zusammen erleben Sie an diesem Abend in wabene. Augenzwinkernd, mit lustigen Beispielen und auflockernden Songs erhalten Sie Einblicke in die wohltuende Wirkung der GFK. Lachen löst Spannungen und verbindet, sodass es leichtfällt, miteinander ins Gespräch zu kommen. Dazu gibt es nach dem ca. 45-minütigen Ausschnitt aus dem Kabarett-Programm „Was Du nicht sagst ...“ Gelegenheit. Die vortragende GFK-Trainerin beantwortet gerne Ihre Fragen.

Kontakt für Rückfragen:

Friederike Hochreuther, Tel. 92078-52,
f.hochreuther@wabe-erlangen.de

¹ Eine Ermäßigung ist möglich!

vhs-Veranstaltung 25 W 26 02 00 | Vera Mickenbecker

Freitag, 28. November 2025, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Abend | 18 € | wabene | Anmeldung über vhs

Veranstaltungen im Dezember

Regelmäßige Begegnungen im Dezember:

02.12. Offener Selbsthilfetreff für Angehörige

09.12. wabe Journal Redaktionssitzung

11.12. Kreativangebot: Sternenwerkstatt

11.12. Schachgruppe

13.12. Frühstückstreff

16.12. Eltern-Kind-Gruppe

16.12. Tischkicker-Turnier

17.12. Special-Stammtisch

18.12. Geschichtenzauber

mittwochs: Stammtisch und Achtsamkeitsgruppe

freitags: Spieletreff, Behörde-Deutsch/
Deutsch-Behörde und Nadelspiel

Nähere Informationen auf den Seiten 6 -15.

Kooperationsprojekt vhs Erlangen und wabene

Singen zum Wohlfühlen und Genießen (Mitsingabend)

Gemeinsames Singen ist gesund, vermindert Stress und hebt die Stimmung. Ob das stimmt? Einfach ausprobieren! Alle können mitmachen.

Kontakt für Rückfragen:

Friederike Hochreuther, Tel. 92078-52,
f.hochreuther@wabe-erlangen.de

Besonderes 25 W 30 40 06 | Barbara Kloiber

Dienstag, 02. Dezember 2025, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Abend | 2 € | wabene | Anmeldung über vhs

Kooperationsprojekt vhs Erlangen und wabene

Clownfrau im Spital - Entspannung und Humor...

Lachen im Krankenhaus? Ja, unbedingt! Klinikclownfrau Lea Schmocker gibt Einblicke in ihre besondere Arbeit, bei der Humor selbst in schwierigen Momenten Kraft schenkt. Mit Feingefühl und Spontaneität schafft sie „Humorinseln“ für Patienten, Angehörige und Pflegepersonal.



Wissenschaftlich belegt: Lachen fördert den Heilungsprozess, Angst und Anspannung hemmen ihn. Doch wie bringt man Leichtigkeit in herausfordernde Situationen, ohne dass ein Clownmoment zu viel wird? Und was braucht es eigentlich, um Klinikclown zu sein? Lea Schmocker berichtet von bewegenden Begegnungen und zeigt konkrete Möglichkeiten auf. Ein inspirierender Vortrag über Humor, Begegnung und heilsames Lachen.

Kontakt für Rückfragen:
Friederike Hochreuther, Tel. 92078-52,
f.hochreuther@wabe-erlangen.de

Besonderes 25 W 30 30 19 | Lea Schmocker

Dienstag, 09. Dezember 2025, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Abend | Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs



Sternenwerkstatt (Papiersterne falten)

Kaum ein anderes Symbol ist an Weihnachten so vielfältig und präsent wie die Sterne. In gemütlichem Miteinander basteln wir Sterne in unterschiedlichen Techniken. So

stimmen wir uns auf Weihnachten ein.

Material und Anleitung sind vorhanden, eigene Ideen sind willkommen.

Materialkosten in Höhe von 2 € werden vor Ort eingesammelt.

Anmeldung bitte bis 09.12. unter Tel. 92078-52 oder
f.hochreuther@wabe-erlangen.de.

Kreatives | Frauke Meckel, Friederike Hochreuther

Donnerstag, 11. Dezember 2025, 15:30 - 17:30 Uhr

1 Nachmittag | 2 € Mat. | wabene | Anm. erforderlich

Special-Stammtisch: Weihnachtsfeier

Zum Jahresausklang laden wir herzlich zu einem festlichen Stammtisch ein. Bei Punsch und Plätzchen, Lichtern und Düften stimmen wir uns gemeinsam auf die Weihnachtszeit ein. Wer mag, kann basteln oder einfach die gemütliche Atmosphäre genießen. Ein Nachmittag für alle Sinne – warm, wohltuend und verbunden.

Besonderes | Friederike Hochreuther

Mittwoch, 17. Dezember 2025, 14:30 Uhr

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

Regelmäßige Begegnungen im Januar:

- 08.01. Schachgruppe
- 13.01. Tischkicker-Turnier
- 14.01. Special-Stammtisch
- 15.01. Kreativangebot: Armbänder knüpfen
- 17.01. Frühstückstreff
- 20.01. Eltern-Kind-Gruppe
- 20.01. wabe Journal Redaktionssitzung
- 22.01. Geschichtenzauber
- 22.01. Schachgruppe
- 27.01. Selbsthilfe-Sprechstunde
- 27.01. Offener Selbsthilfetreff für Betroffene
- 29.01. Trialog

mittwochs: Stammtisch und Achtsamkeitsgruppe
reitags: Spieletreff, Behörde-Deutsch/
Deutsch-Behörde und Nadelspiel

Nähere Informationen auf den Seiten 6 -15.

Special-Stammtisch: Das große wabene Quiz

Beim wabene Quiz tritt man in Gruppen gegeneinander an. Die Aufgaben sind vielseitig und nur mit gegenseitiger Hilfe zu lösen. Man findet die Antwort durch einfaches Raten oder ausgeklügelte Wortspiele. Aber immer steht der Spaßfaktor im Vordergrund. Auf alle Teilnehmer wartet ein kleiner Gewinn.

Besonderes | Sigrid Wittmann, Friederike Hochreuther

Mittwoch, 14. Januar 2026, 14:30 Uhr

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

**Wir machen
Weihnachtsurlaub vom
19.12.2025 bis 06.01.2026.**

**Wir wünschen allen Gästen
ein frohes Fest und
einen guten Rutsch.**

vhs-Kurs in Kooperation mit wabene

Inklusive vhs-Töpferwerkstatt

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Spanisch.

Dieser inklusive Kurs im neuen kubic richtet sich insbesondere an Menschen mit einer Einschränkung.

Wenn Sie bereits Kenntnisse im Gestalten mit Ton haben, können Sie in dieser Werkstatt nach Lust und Laune frei mit Ton arbeiten, gestalten, Ihre Objekte verzieren und glasieren und das Drehen an der Töpferscheibe üben. Sie werden dabei von einer erfahrenen Werkstattleiterin unterstützt. Entsprechendes Werkzeug ist vorhanden. Es wird nur mit Ton gearbeitet, der bei der Kursleiterin erworben werden kann (4,50 €/kg Ton). Die Glasurkosten in Höhe von 20 € werden am ersten Kurstag eingesammelt

Bitte mitbringen: geeignete Arbeitskleidung

Im Entgelt ist eine Pauschale für das Brennen bereits enthalten, die nicht ermäßigt werden kann.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):
dunja.schneider@stadt.erlangen.de

Neuer Treffpunkt:

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Keramikwerkstatt K18, K19, K20

vhs-Kurs 25 W 33 11 03 | Yanira M. Franke- Bautista

Mittwoch, 14. Januar 2026, 18:00 - 21:00 Uhr

5 Abende | 55 € | Treffpunkt s. o. | Anm. über vhs

Armbänder knüpfen

Bunte Fäden, einfache Knoten und viel Kreativität – an diesem Nachmittag knüpfen wir gemeinsam schöne Armbänder. Ganz gleich, ob Sie bereits Erfahrung haben oder es zum ersten Mal ausprobieren, hier ist für alle etwas dabei. So entstehen kleine Schmuckstücke, die sich wunderbar verschenken oder selbst tragen lassen.

Materialkosten in Höhe von 2 € werden vor Ort eingesammelt.

Anmeldung bitte bis 13.01. unter Tel. 92078-52 oder
a.zeller@wabe-erlangen.de

Kreatives | Alisa Zeller

Donnerstag, 15. Januar 2026, 15:30 - 17:30 Uhr

1 Nachmittag | 2 € Mat. | wabene | Anm. erforderlich



Karaoke-Nachmittag

Gesungen wird nur zum Spaß und auch Zuhörer sind herzlich willkommen. Eine Auswahl an Liedern steht mit der wii-Konsole bereit.

Besonderes | Sabrina Mathey

Freitag, 16. Januar 2026, 15:00 Uhr

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

Kooperationsprojekt vhs Erlangen und wabene

Wolle spinnen - altes Handwerk neu entdecken (Spinnrad und Handspindeln)¹

Heute können Sie das Spinnen und Zwirnen von Wolle am Spinnrad und an der Handspindel erlernen. Sie erfahren einiges über Wolle, Schafe, Wollverarbeitung, verschiedene Wollarten und die alte Tradition der Spinnstuben. Dieser Kurs ist auch für Wiederholer geeignet, die ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Wollvlies kann bei der Kursleiterin erworben werden. Spinnräder und Handspindeln stehen zur Verfügung.

Bitte mitbringen: eigene Handspindel, falls vorhanden; Pausenverpflegung

¹ Eine Ermäßigung ist möglich!

vhs-Kurs 25 W 33 40 48 | Agathe Buchfelder
Samstag, 17. Januar 2026, 10:00 - 18:00 Uhr
1 Tag | 50,60 € | wabene | Anmeldung über vhs

Kooperationsprojekt vhs Erlangen und wabene

ChatGPT barrierearm: Künstliche Intelligenz einfach ausprobieren (Vortrag & Workshop)¹

Sie haben schon von ChatGPT gehört und wollen es einmal selbst testen? In diesem Vortrag und zugleich Workshop lernen Sie, wie Sie mit ChatGPT auf Ihrem Smartphone arbeiten können.

Der Kurs ist für alle geeignet, die ohne Vorkenntnisse in die Welt der Künstlichen Intelligenz einsteigen möchten. Sie erfahren, was ChatGPT ist und wie es funktioniert. Im praktischen Teil üben Sie, wie Sie ChatGPT auf Ihrem Smartphone nutzen können. Sie entdecken, wie ChatGPT Sie im Alltag unterstützen kann, z. B. beim Erstellen von Texten, der Suche nach Informationen oder dem Planen von Aufgaben. Bringen Sie Ihr Smartphone mit und probieren Sie es gleich vor Ort aus! Der Kurs findet in kleiner Runde statt, sodass Sie jederzeit Fragen stellen können. Dieser Text wurde mit ChatGPT erstellt.

Kontakt für Rückfragen:
Friederike Hochreuther, Tel. 92078-52,
f.hochreuther@wabe-erlangen.de

¹ Eine Ermäßigung ist möglich!

vhs-Kurs 25 W 26 02 02 | Mirjam Kobzan
Mittwoch, 21. Januar 2026, 18:00 - 19:30 Uhr
1 Abend | 8 € | wabene | Anmeldung über vhs

Kooperationsprojekt vhs Erlangen und wabene

Urban Yodeling Crashkurs¹

Jodeln macht glücklich, befreit und zaubert ein Lächeln ins Gesicht. Schluss mit dem faden Beigeschmack von Volkstümelei und Lederhosen. Unkonventionell und humorvoll vermittelt Susanne Lang alias Susie Südstadt diese in vielen Kulturen und Musikstilen vorkommende Gesangstechnik: den Registerwechsel zwischen Brust- und Kopfstimme.

Man braucht Neugierde, aber keine Vorkenntnisse. Sie sagen: „... aber ich kann doch nicht singen.“ Die Antwort: „Egal, Sie sollen ja auch jodeln.“

Kontakt für Rückfragen:

Friederike Hochreuther, Tel. 92078-52,
f.hochreuther@wabe-erlangen.de

¹ Eine Ermäßigung ist möglich!

vhs-Kurs 25 W 30 40 07 | Susanne Lang

Freitag, 23. Januar 2026, 18:00 - 20:00 Uhr

1 Abend | 22 € | wabene | Anmeldung über vhs



**Kooperationsprojekt vhs
Erlangen und wabene**

Fünf Minuten Poesie (moderierte Lesung mit Gesang)

Lassen Sie andere an
dem von Ihnen verfassten

Kurztext teilhaben. Bitte mailen Sie Ihren Text bis
spätestens Freitag, 23. Januar 2026 an wabene@
wabe-erlangen.de.

Stefanie Miller beteiligt sich an der Auswahl und wird
den Abend auf amüsante Weise moderieren.

Musikalische Rahmung: Barbara Kloiber mit den vhs
Gruppen „Singen mit Genuss“ und „Singen
International“.

Lesung 25 W 30 10 13 | Stefanie Miller, Barbara Kloiber

Freitag, 30. Januar 2026, 18:30 Uhr

Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs

Regelmäßige Begegnungen im Februar:

03.02. Offener Selbsthilfetreff für Angehörige

05.02. Kreativangebot: Makramee-Hängelampe

05.02. Schachgruppe

10.02. wabe Journal Redaktionssitzung

12.02. Kreativangebot: Makramee-Hängelampe

14.02. Frühstückstreff

17.02. Eltern-Kind-Gruppe

17.02. Tischkicker-Turnier

18.02. Special-Stammtisch

19.02. Geschichtenzauber

19.02. Schachgruppe

24.02. Selbsthilfe-Sprechstunde

24.02. Offener Selbsthilfetreff für Betroffene

26.02. Dialog

mittwochs: Stammtisch und Achtsamkeitsgruppe

freitags: Spieletreff, Behörde-Deutsch/
Deutsch-Behörde und Nadelspiel

Nähere Informationen auf den Seiten 6 -15.

vhs-Kurs in Kooperation mit wabene

Makramee-Hängelampe knüpfen¹

In der angesagten und beliebten Makramee-Technik
stellen wir in diesem Kurs eine Lampe her. Mit viel
Makramee-Garn, ausgeklügelten Knotenmustern und
zwei Ringen entsteht eine Hängelampe. Diese können
Sie dann zu Hause nach Belieben mit Glühbirne als
Deckenlampe nutzen oder aber mit einer Lichterkette
zum Leuchten bringen.

Materialkosten von 8 € werden vor Ort eingesammelt.

Kontakt für Rückfragen:

Friederike Hochreuther, Tel. 92078-52,
f.hochreuther@wabe-erlangen.de

¹ Eine Ermäßigung ist möglich!

vhs-Kurs 25 W 33 70 12 | F. Meckel, F. Hochreuther

Do, 05./12. Februar 2026, je 15:30 - 18:00 Uhr

2 Nachm. | 43,30 €, 8 € Mat. | wabene | Anm. über vhs

Infoveranstaltung zum Gruppenseminar „In Würde zu sich stehen (IWS)“ zum Umgang mit Offenlegung psychischer Erkrankungen

Denken Sie manchmal darüber nach, ob Sie mit anderen über Ihr psychisches Problem sprechen sollten oder nicht? Belastet Sie diese Frage? Um Sie bei der Entscheidung zu unterstützen wurde das Gruppenseminar „In Würde zu sich stehen (IWS)“ entwickelt.

Um all Ihre Fragen zum Thema IWS zu beantworten, veranstaltet Prof. Dr. med. Nicolas Rüsch in wabene eine Infoveranstaltung. Er hat das Projekt in Deutschland gestartet.

Infoveranstaltung | Prof. Dr. med. N. Rüsch, H. Pitters

Freitag, 06. Februar 2026, 17:00 Uhr

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

Kooperationsprojekt vhs Erlangen und wabene

Körbchenflechten aus Peddigrohr¹

Aus nachhaltigem und natürlichem Peddigrohr fertigen wir ein Körbchen (Flaschenhülle, Stiftebecher o. ä.).

Im Kurs lernen Sie nicht nur dieses schöne Handwerk, sondern kommen zur Ruhe und üben sich in Konzentration und Koordination. Materialien wie naturfarbenes Peddigrohr oder Flechtfäden in Frühlings- und Sommerfarben sowie Werkzeuge sind vorhanden.

Materialkosten in Höhe von 10 € werden vor Ort eingesammelt. Ausführliche Kursunterlagen inklusive.

Kontakt für Rückfragen:

Friederike Hochreuther, Tel. 92078-52,
f.hochreuther@wabe-erlangen.de

¹ Eine Ermäßigung ist möglich!

vhs-Kurs 25 W 33 70 13 | Rudi Viertel

Samstag, 07. Februar 2026, 09:30 - 12:30 Uhr

1 Vormittag | 26 €, 10 € Mat. | wabene | Anm. über vhs

Special-Stammtisch: Reise- geschichten und Sehnsuchtsorte

Ein Nachmittag voller Erinnerungen, Fernweh und Fantasie: Welche Orte haben uns geprägt? Wo zieht es uns hin? Ob mitgebracht als Foto, Karte oder einfach in Gedanken – wir tauschen Reiseerlebnisse und Wunschziele aus. Auch wer nie weit gereist ist, ist herzlich willkommen!

Besonderes | Friederike Hochreuther

Mittwoch, 18. Februar 2026, 14:30 Uhr

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

Wer wir sind:

wabene ist ein Ort für ungezwungene Begegnungen von Menschen mit und ohne psychische Erkrankungen. Neben dem wabene Bistro, in dem auch soziale und kulturelle Veranstaltungen stattfinden, bietet wabene zahlreiche Begegnungsangebote; Raumvermietung sowie Catering runden das Angebot ab. wabene gehört zum wabe Verein zur Wiedereingliederung psychisch kranker Menschen e. V.

Wichtige Tipps:

Abonnieren Sie unsere wabene-Speisekarte! Unter <https://www.wabe-erlangen.com/wabene/> können Sie sich anmelden und bekommen dann von uns die wöchentlich erscheinende Speisekarte unseres Bistros per E-Mail.

Neu: Für die Anmeldung bedanken wir uns mit einem Espressogutschein bei Ihnen!

Auch wenn Sie über die Ereignisse in der wabe informiert werden wollen, haben wir etwas für Sie. Auf unserer Homepage unter <https://www.wabe-erlangen.com/newsletter/> können Sie sich für den wabe Newsletter anmelden.

Sind Sie auf Jobsuche?

Wir suchen Verstärkung in den verschiedenen wabe Geschäftsbereichen. Besuchen Sie unsere Homepage für weitere Informationen!

Jobangebote unter www.wabe-erlangen.de

Unterstützen Sie uns, dann helfen Sie anderen!

Seit über 35 Jahren setzt sich der wabe Verein zur Wiedereingliederung psychisch kranker Menschen e. V. für Menschen mit einer seelischen Erkrankung in und um Erlangen ein.

Am Stammsitz in Eltersdorf bieten wir in einer Inklusionsfirma und einer anerkannten Werkstatt für Menschen mit einer seelischen Beeinträchtigung Arbeitsplätze an. In der wabe Tagesstruktur nehmen unsere Klienten die Möglichkeit eines geregelten Tagesablaufs wahr und im wabe wohnen unterstützen wir bei lebenspraktischen Anforderungen.

Im Erlanger Zentrum haben wir mit wabene, unserem Bistro in der Henkestraße, einen Ort der Begegnungen und der Inklusion geschaffen.

Jede Spende hilft uns, dafür zu sorgen, dass seelisch erkrankte Menschen nicht an den Rand der Gesellschaft gedrängt werden, sondern aktiv, gleichberechtigt und zufrieden am Leben teilhaben können.

Spenden Sie bequem über unsere Homepage www.wabe-erlangen.de unter der Rubrik „Spenden“ oder überweisen Sie direkt an Sparkasse Erlangen, DE94 7635 0000 0040 0000 39.

Eine Spendenbescheinigung für Beträge ab 200 € erhalten Sie selbstverständlich gerne.

Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung.

