

MEHR ALS NUR
KAFFEE UND KUCHEN

wabene

Öffnungszeiten:
Dienstag – Freitag
10 – 18 Uhr



Wir machen
Begegnungen möglich

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

VERANSTALTUNGEN

März bis August
2026

„Unter Grund“
Autorenlesung

Freitag,
08. Mai 2026,
18:30 - 20:30 Uhr

Handwerk hat
(mehr als)
goldenen Boden

Vortrag
Dienstag,
28. April 2026,
18:00 - 19:30 Uhr

Erlangen
bekommt ein
neues Museum

Auftaktveranstaltung
Dienstag, 17. März 2026,
16:30 - 18:00 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,

im Sommersemester 2026 bietet Ihnen wabene viele, interessante Veranstaltungen und Kurse, dieses Mal zum Thema „Handwerk“. An dieser Stelle danken wir der vhs Erlangen für die langjährige, schöne und erfolgreiche Zusammenarbeit.

Die Stadt Erlangen steht vor großen Herausforderungen. Die finanziellen Spielräume sind knapp und es muss gespart werden. Die Zuschüsse, die wir von der Stadt Erlangen dankend erhalten haben und auf die wir angewiesen sind, fallen leider komplett weg. Um unsere Angebote und unser Bistro weiter betreiben zu können, mussten wir Angebote aufgeben und Preise anpassen.

Wir sind gerne für Sie da und wollen dies auch weiterhin bleiben! Daher freuen wir uns über jede Unterstützung, sei es die Wahrnehmung unserer gastronomischen Angebote oder die Teilnahme an unseren Veranstaltungen. Für Spenden sind wir besonders dankbar, können diese doch die Finanzierung aller Angebote garantieren. Helfen Sie also bitte mit, dass ein so sicherer und wertvoller Raum für Menschen mit und ohne psychische Erkrankung erhalten bleiben kann!

Nun zum Erfreulichen: Wir haben wieder ein schönes und spannendes Programm für Sie zusammengestellt: In der Lesung des Buches „Perlmuschel“ erleben Sie eine mit Harfenmusik begleitete Reise durch das Buch von Frauke Meckel und Ute Andrzejewski. Literarisch haben wir noch mehr zu bieten: Die Autorin Annegret Liepold besucht uns in wabene und stellt ihren preisgekrönten Roman „Unter Grund“ vor.

Wer handwerklich tätig werden möchte, kann unsere verschiedenen Workshops besuchen: Vom Papierschöpfen, über Makramee-Techniken bis hin zum Körbchenflechten. Unser Nähworkshop mit Jeanette und Martina Schwägerl rundet das handwerkliche Repertoire ab.

Außerdem warten viele informative Veranstaltungen zu folgenden Themen auf Sie:

- „Genesungsbegleitung“ mit Mario Wagenbrenner und unserer zertifizierten EX-IN-Genesungsbegleiterin Heidrun Pitters,
- „Brailleschrift“ für blinde Menschen mit Jutta Winter,
- „In Würde zu sich stehen (IWS)“ als Gruppenseminar für Menschen mit psychischen Erkrankungen, begleitet von Heidrun Pitters und Monika Döllinger.

Daneben können Sie sich auf Altbewährtes freuen: Der Stammtisch, der Spieletreff, das Nadelspiel oder die Trialog-Reihe in Zusammenarbeit mit dem Klinikum am Europakanal und dem Sozialpsychiatrischen Dienst Erlangen bleiben bestehen.

In unserem Bistro und Café können Sie sich von kulinarischem Handwerk begeistern lassen. Kommen Sie zum Mittagessen vorbei oder genießen Sie eine gute Tasse Kaffee mit selbstgemachtem Kuchen. In wabene schmeckt es immer und das wabene-Team freut sich auf Sie!

Ihr Steffen Meier

Wer wir sind:

wabene ist ein Ort für ungezwungene Begegnungen von Menschen mit und ohne psychische Erkrankungen. Neben dem 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. 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.

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 seelischen Beeinträchtigung Arbeitsplätze an. In der wabe Tagesstruktur nehmen unsere Klienten die Möglichkeit eines geregelten Tagesablaufs wahr und im wabe wohnen unterstützen wir ambulant bei lebenspraktischen Herausforderungen.

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 psychisch 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 die Sparkasse Erlangen, DE94 7635 0000 0040 0000 39, Empfänger ist der wabe Verein zur Wiedereingliederung psychisch kranker Menschen e. V.

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



wabene stellt sich vor

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



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:
24.03., 21.04., 19.05., 23.06., 21.07.



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

Selbsthilfe-Sprechstunde für Betroffene und Angehörige

Diese Selbsthilfe-Sprechstunde richtet sich an 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:
31.03., 28.04., 26.05., 30.06., 28.07.

16:30-17:30
monatlich
Gruppenraum

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:
31.03., 28.04., 26.05., 30.06., 28.07.



Regelmäßige Begegnungen

16:30-17:30
monatlich
Gruppenraum

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:
03.03., 07.04., 05.05.,
09.06., 14.07., 04.08.

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.

16:30-17:30
monatlich
Gruppenraum

Dartsnachmittag

An den Dartsnachmittagen haben Sie die Möglichkeit, einen kurzweiligen Nachmittag in wabene zu verbringen. Die Dartsscheibe steht für die ein oder andere Runde Darts zur Verfügung, aber auch für entspannte Gespräche ist Raum und Zeit.



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

Termine:
17.03., 21.04., 05.05., 23.06., 21.07.

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

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.

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

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



DONNERSTAG

15:30-17:30
monatlich
Gruppenraum

Kreativangebot

Wir veranstalten jeden Monat einen Kreativworkshop im Haus. Manche finden im Rahmen der Kooperation mit der vhs statt, diese erstrecken sich über zwei Wochen.

Wir bieten 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:
05.03. & 12.03., 26.03., 17.04. (Freitag!),
07.05. & 21.05., 11.06. & 18.06.,
09.07. & 16.07., 11.07.



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

Regelmäßige Begegnungen

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:
12.03., 26.03., 16.04., 30.04., 07.05.,
21.05., 11.06., 25.06., 09.07., 23.07.

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:
26.03. Gesetzliche Betreuung -
Einschränkung oder Hilfe?
30.04. Die Grenzen zwischen „normaler“
und psychotischer Wahrnehmung
oder „Was ist Realität?“
28.05. Hilfreiche Kommunikation mit
Ärzten und Behandlern
25.06. Psychosen im Kontext der
Eltern-Kind-Beziehung
30.07. Resilienz entwickeln mit
Psychose - was macht mich
widerstandsfähig?

Regelmäßige Begegnungen

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. Rechts-, Finanz- und Steuerberatung leisten wir nicht.

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 Spielschrank 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
2-monatlich-
Bistro

NEU: wabene Brunch

Wir erweitern unser Frühstücksangebot um einige kulinarische Highlights und verschiedene Leckereien. Ob Sie gerne herzhaft oder eher süß in den Tag starten – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee können Sie nach Herzenslust am Buffet schlemmen und in bester Gesellschaft ins Wochenende starten.



Reservierung erforderlich
unter Tel. 92078-50
9,50 € Kostenbeitrag für Verpflegung

Termine:
18.04., 13.06.

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 März:

- 03.03. Offener Selbsthilfetreff für Angehörige
- 05.03. Kreativangebot: Makramee-Wandbehang
- 12.03. Kreativangebot: Makramee-Wandbehang
- 12.03. Schachgruppe
- 17.03. Dartsnachmittag
- 24.03. Eltern-Kind-Gruppe
- 26.03. Kreativangebot: Osterdeko filzen
- 26.03. Schachgruppe
- 26.03. Trialog
- 31.03. Selbsthilfe-Sprechstunde für Betroffene und Angehörige
- 31.03. Offener Selbsthilfetreff für Menschen mit psychischer Erkrankung

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

Nähere Informationen auf den Seiten 8 -17.

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 26 S 30 40 05 | Barbara Kloiber

Montag, 02. März 2026, 19:00 - 20:15 Uhr

14 Abende | 50,60 € | wabene | Anmeldung über vhs

vhs-Kurs in Kooperation mit wabene

Lust auf Bühne? Die Theaterwerkstatt sucht Sie!¹

Sie wollten auch schon lange mal (wieder) Theater spielen? Dann kommen Sie zur Theaterwerkstatt! Wir sind eine offene, bunt zusammengewürfelte Gruppe und freuen uns über neue Mitspieler. Jeden Montag treffen wir uns für eineinhalb vergnügte Stunden, in denen wir mit Übungen aus dem Improvisationstheater eine Szenenfolge erarbeiten. Kursleiterin Stefanie Miller gibt mit ihren Impulsen das nötige Handwerkszeug. Am 6. Juli zeigen wir unsere Szenenfolge einem interessierten Publikum im Stufensaal des kubic. Bitte berücksichtigen Sie, dass nur eingeschränkte Umkleidemöglichkeiten vorhanden sind. Am besten kommen Sie bereits in bequemer Kleidung.

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

Treffpunkt: kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum, 0210

¹ Ermäßigung ist möglich!

vhs-Kurs 26 S 30 30 11 | Stefanie Miller

Montag, 02. März 2026, 19:30 - 21:00 Uhr

16 Abende | 144,50 € | kubic | Anmeldung über vhs

vhs-Kurs in Kooperation mit wabene

Knüpfen eines Makramee- Wandbehangs¹



Die angesagte Makramee-Technik bietet unendlich viele Gestaltungsmöglichkeiten. In diesem Kurs werden wir aus an einer Stange hängenden Fäden einen dekorativen Wandbehang knüpfen. Sie erlernen verschiedene Formen von

Makramee-Knoten, aus denen am Schluss ein schönes Accessoire für Ihre Wohnung entstehen wird. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Materialkosten von 7 € werden vor Ort eingesammelt.

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

¹ Ermäßigung ist möglich!

Kreatives 26 S 33 70 17 | F. Meckel, F. Hochreuther
Donnerstag, 05./12. März 2026, je 15:30 - 18:00 Uhr
2 Nachm. | 43,30 €, 7 € Mat. | wabene | Anm. über vhs

Hilfe zur Selbsthilfe

Krisenbegleitung

Orientierung

**selbstbestimmt
leben
unterstützt
wachsen**

wabe
www.wabe-erlangen.de



wabe wohnen | wabe Erlangen gGmbH
Waldstraße 25 | 91054 Erlangen
09131 92078-0 | wohnen@wabe-erlangen.de

wabe wohnen ist ein Geschäftsbereich des wabe Vereins zur Wiedereingliederung psychisch kranker Menschen e. V., und bietet ambulant unterstütztes wohnen.

Projekt im Rahmen einer Zusammenarbeit mit dem Gründungsbüro Gedenk- und Lernort Heil- und Pflegeanstalt

Erlangen bekommt ein neues Museum

Im Zentrum des neuen Museums stehen Menschen mit Psychiatrie-Erfahrungen und Einschränkungen. Vor allem geht es um die Jahre 1933 und 1945 und den in dieser Zeit an diesen Menschen verübten Verbrechen. Viele Jahre hat niemand in Erlangen über diese Verbrechen gesprochen. Das wollen wir mit dem Museum ändern. Das Museum will sich aber nicht nur mit der Vergangenheit beschäftigen. Es soll auch um Menschen mit Einschränkungen und Psychiatrie-Erfahrungen im Heute gehen. Daher ist es wichtig, ihnen im Prozess der Entwicklung eine Stimme zu geben, sie zu Gestalterinnen und Gestaltern zu machen. Zwischen März und Juni wollen wir in verschiedenen Workshops über die Geschichte lernen und das Heute diskutieren, um Ideen zu Inklusion und den Inhalten des Museums zu entwickeln. Eine regelmäßige Teilnahme ist wünschenswert. Bei der Informationsveranstaltung erfahren Sie mehr zu den Inhalten und Abläufen. Eine Teilnahme an der Informationsveranstaltung verlangt noch keine weitere Anmeldung zu den Workshops.

Inhalte der Workshops werden unter anderem folgende Fragen sein:

- Was heißt Inklusion?
- Wie wird das Museum barrierefrei?
- Wie wird das Museum interessant?

- Welche Geschichten und Themen sollen im Museum erzählt werden?
- Wie sollen Menschen mit Einschränkungen und Psychiatrie-Erfahrungen gezeigt werden?
- Wie leben Menschen mit Einschränkungen und Psychiatrie-Erfahrungen heute?
- Wie können wir ihr Leben zeigen?

Auffaktveranstaltung | Julius Scharnetzky

Dienstag, 17. März 2026, 16:30 - 18:00 Uhr

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

Projekt im Rahmen einer Zusammenarbeit mit dem Gründungsbüro Gedenk- und Lernort Heil- und Pflegeanstalt

Erlangen bekommt ein neues Museum - Übersicht Workshops

Workshop I

Kennenlernen und erste Ideen (Planung eines Museums)

Mittwoch, 25. März 2026, 16:30 - 18.00 Uhr
in wabene

Workshop II

Historische Grundlagen (Planung eines Museums)

Mittwoch, 15. April 2026, 16:30 - 18:00 Uhr in wabene

Workshop III

Museum und Inklusion I

Mittwoch, 20. Mai 2026, 16:30 - 18:00 Uhr in wabene

Workshop IV

Museum und Inklusion II

Mittwoch, 10. Juni 2026, 16:30 - 18:00 Uhr in wabene



vhs-Kurs in Kooperation mit wabene

Gitarre spielen lernen mit Liedbegleitung für Anfänger¹



Einstieg in das Gitarrenspiel:
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, viele verschiedene Lieder zu begleiten, sondern auch viel Abwechslung in Ihren Begleitstil zu bringen. Auf Wunsch der Gruppe kann das Wissen um Akkorde und Liedharmonik natürlich gerne vertieft werden.

Bitte mitbringen: Gitarre, Zubehör

¹ Ermäßigung ist möglich!

vhs-Kurs 26 S 30 42 04 | David Motsonashvili
Sa/So, 14./15. März 2026, 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 Gruppenprogramms „In Würde zu sich stehen“ (IWS) die Entscheidung zu erleichtern. Wir sprechen über Vor- und Nachteile, eine eigene psychische Erkrankung offen zu legen. Das Programm wird von Peers (Menschen, die selbst Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen haben) geleitet.

IWS findet einmal wöchentlich an insgesamt vier Terminen statt. Zwischen dem 3. und 4. Termin gibt es eine dreiwöchige Pause. Die Gruppengröße ist auf acht Teilnehmer beschränkt.

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

Anmeldung und Rückfragen an
Heidrun Pitters, Tel. 09131 / 92078-52,
h.pitters@wabe-erlangen.de

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

Gruppenseminar | Heidrun Pitters, Monika Döllinger
Mo, 16./23./30. März, 20. Apr. 2026, je 17:00 - 20:00 Uhr
4 Termine | 10 € + 15 € Mat. | wabene | Anm. erforderlich

Spaziergang

Kurz vor dem offiziellen Frühlingsbeginn nutzen wir die Gelegenheit zu einem gemeinsamen Spaziergang durch den Erlanger Schlossgarten und den Botanischen Garten. Bestimmt entdecken wir dabei schon den ein oder anderen Frühlingsboten.



Anmeldung bitte bis 17.03. unter Tel. 92078-52 oder per E-Mail an f.hochreuther@wabe-erlangen.de.

Besonderes | Friederike Hochreuther

Donnerstag, 19. März 2026, 15:00 - 16:00 Uhr

Eintritt frei | Treffpunkt wabene | Anmeldung 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, 20. März 2026, 15:00 Uhr

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

Kooperationsprojekt vhs Erlangen und wabene und OBA der Lebenshilfe Erlangen e. V.

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

Kontakt für Klienten der Lebenshilfe:
Eva Schlerf, Tel. 9207181

Besonderes 26 S 30 40 06 | Barbara Kloiber

Dienstag, 24. März 2026, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Abend | 2 € | wabene | Anmeldung über vhs

Projekt im Rahmen einer Zusammenarbeit mit dem Gründungsbüro Gedenk- und Lernort Heil- und Pflegeanstalt

Workshop I Kennenlernen und erste Ideen (Planung eines Museums)

Die Teilnehmer und Anleiter des Workshops lernen sich kennen und erfahren mehr über das Projekt und was wir mit dem Workshop erreichen wollen. Es können Erwartungen, Wünsche, potentielle Ängste und Bedenken geäußert werden. Der Auftakt-Workshop versteht sich vor allem als Moment, Kontakt und Vertrauen aufzubauen. Die Anleiter bekommen ein Gefühl dafür, was die Teilnehmer bewegt, warum sie das Projekt interessant finden, welche Bedürfnisse sie haben. Die Teilnehmer erhalten ein Journal, in dem sie ihren Prozess im Projekt festhalten können.

Ansprechpartner:

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

Workshop | Julius Scharnetzky

Mittwoch, 25. März 2026, 16:30 - 18:00 Uhr

Eintritt frei | wabene | Anmeldung erforderlich

Veranstaltungen im März

Osterdeko filzen

Mit bunter Filzwolle und speziellen Filznadeln gestalten wir frühlingshafte Osterdeko, mit der Sie Ihr Zuhause dekorieren können. Die Technik des Trockenfilzens benötigt keine Vorkenntnisse, ist schnell erlernt und bereits nach kürzester Zeit halten Sie Ihren ganz individuellen Osterschmuck in den Händen.



Anmeldung bitte bis 20.03.
unter Tel. 92078-52 oder per
E-Mail an f.hochreuther@wabe-erlangen.de.

Kreatives | Frauke Meckel, Friederike Hochreuther
Donnerstag, 26. März 2026, 15:30 - 17:30 Uhr
5 € Material | wabene | Anmeldung erforderlich



Digitaldrucke

Groß- und Kleinformat

Individuelle Beratung

Wir nehmen Ihnen den Druck.

wabe
www.wabe-digitalwerk.de



Weinstraße 38 | 91058 Erlangen

09131 6171-20 | digitalwerk@wabe-gruenservice.de

wabe Digitalwerk 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 April:

- 07.04. Offener Selbsthilfetreff für Angehörige
- 16.04. Schachgruppe
- 17.04. Kreativangebot: Kreativ mit Nadel und Faden Nähworkshop
- 18.04. wabene Brunch
- 21.04. Dartsnachmittag
- 21.04. Eltern-Kind-Gruppe
- 28.04. Selbsthilfe-Sprechstunde für Betroffene und Angehörige
- 28.04. Offener Selbsthilfetreff für Menschen mit psychischer Erkrankung
- 30.04. Schachgruppe
- 30.04. Dialog

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

Nähere Informationen auf den Seiten 8 -17.

Komm, ich zeig dir meine Arbeit

Was macht einen sogenannten Traumjob aus? Wie sind die aktuellen Tendenzen auf dem Arbeitsmarkt? Und ist „Golfballtaucher“ tatsächlich als Beruf anerkannt?

Wir bieten Ihnen ein breites Spektrum an unterhaltsamen, teils exotischen Berufen mit viel Humor. Kommen Sie gerne vorbei und lassen Sie sich überraschen – vielleicht kennen auch Sie den ein oder anderen exotischen Beruf?

Besonderes | Sigrid Wittmann, Friederike Hochreuther

Donnerstag, 09. April 2026, 16:00 - 17:00 Uhr

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

Projekt im Rahmen einer Zusammenarbeit mit dem Gründungsbüro Gedenk- und Lernort Heil- und Pflegeanstalt

Workshop II Historische Grundlagen

Besichtigung des Geländes der ehemaligen Heil- und Pflegeanstalt Erlangen sowie Einführung ins Thema Medizinverbrechen im Nationalsozialismus und die Rolle Erlangens in dieser Zeit. Den Teilnehmern werden die wichtigsten inhaltlichen Fakten vermittelt und es wird gezeigt, woher wir unser Wissen haben.

Workshop | Julius Scharnetzky

Mittwoch, 15. April 2026, 16:30 - 18:00 Uhr

Eintritt frei | wabene | Anmeldung erforderlich

vhs-Kurs in Kooperation mit wabene

Inklusive Töpferwerkstatt für alle

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Spanisch.

Dieser inklusive Kurs richtet sich an Menschen mit und ohne Behinderung.

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; Tonwerkzeuge, sofern vorhanden

Im Entgelt ist eine Pauschale für Brennen und Verbrauch bereits enthalten, zzgl. individuellem Verbrauch.

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

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

vhs-Kurs 26 S 33 11 02 | Yanira Maria Franke-Bautista

Mittwoch, 15. April 2026, 18:00 - 21:00 Uhr

10 Abende | 110 €, 20 € Glasurk. | kubic | Anm. über vhs

Perlmuschel (Lesung)

Das Buch „Perlmuschel“ wurde von zwei Erlanger Künstlerinnen verfasst und gestaltet, und ist im Herbst 2025 erschienen.

Diese ganz zauberhafte Geschichte handelt von einer Muschel und ihrer Perle, von Sonne, Mond und Sternen, dem Meer und der Zeit.



Neben wunderschönen Bildern zeigt die Geschichte in der Figur der Muschel, Parallelen zur menschlichen Seele auf - wie sie in schwierigen Situationen reagiert, und wie die Geschichte zu einem guten Ende findet.

Frauke Meckel und Ute Andrzejewski gestalten diese musikalische Lesung mit Harfenmusik. Im Anschluss ist Raum für Gespräch und Austausch.

Lesung | Frauke Meckel, Ute Andrzejewski

Donnerstag, 16. April 2026, 18:00 - 19.30 Uhr

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

Kreativ mit Nadel und Faden - Nähworkshop

In diesem Workshop nähen wir zwei schöne und praktische Projekte. Eine schicke Hülle für Taschentücher, ideal für unterwegs oder als kleines Geschenk, und einen Kissenbezug, mit dem Ihr Zuhause gemütlicher wird. Sie

haben bereits ein Kissen, das Sie einkleiden möchten? Dann bringen Sie einfach die Maße mit. Ansonsten nähen wir das Standardmaß von 40 x 40 cm. Der Workshop ist für Anfänger geeignet, wir zeigen Schritt für Schritt, was zu tun ist – vom Zuschneiden bis zum letzten Stich.

Anmeldung bitte bis 08.04. unter Tel. 92078-52 oder f.hochreuther@wabe-erlangen.de.

Workshop | Jeanette und Martina Schwägerl

Freitag, 17. April 2026, 13:00 - 17:00 Uhr

5 € Material | wabene | 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 in diesem Kurs genau richtig! Sie tauchen ein in die Welt der Song-Begleitung und lernen verschiedene

Techniken der Schlag- und Zupfbegleitung und auch Kombinationen dieser beiden Techniken kennen. Sie lernen viele verschiedene Stilistiken kennen, damit 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 Ermäßigung ist möglich!

vhs-Kurs 26 S 30 42 06 | David Motsonashvili
Sa/So, 18./19. April 2026, je 10:00 - 16:00 Uhr
2 Tage | 78 € | wabene | Anmeldung über vhs



Strukturen entwickeln

lebenspraktisch fördern

Teilhabe sichern

Stabilität für Menschen mit psychischen Erkrankungen

wabe
www.wabe-erlangen.de



wabe Tagesstruktur | wabe Erlangen gGmbH
Weinstraße 39 | 91058 Erlangen
09131 6171-90 | tagesstruktur@wabe-erlangen.de

wabe Tagesstruktur ist ein Geschäftsbereich des
wabe Vereins zur Wiedereingliederung psychisch kranker Menschen e. V.

Impulse & Austausch - Ein Date mit mir selbst

Exklusivzeit mit uns selbst hat viele positive Effekte auf die mentale und physische Gesundheit. Doch häufig schrecken wir davor zurück, ganz bewusst etwas Besonderes allein zu unternehmen. Wieso das so ist und weshalb wir aber von „me-time“ profitieren können, darüber wollen wir in einer Kleingruppe ins Gespräch kommen. Ziel des Nachmittags ist es, dass jeder Teilnehmer mit einer oder mehreren konkreten, leicht umsetzbaren Ideen für ein Date mit sich selbst nach Hause gehen kann.

Anmeldung bitte bis 17.04. unter Tel. 92078-52 oder f.hochreuther@wabe-erlangen.de.

Austausch | Friederike Hochreuther

Donnerstag, 23. April 2026, 15:30 - 16:30 Uhr

Eintritt frei | wabene | Anmeldung erforderlich

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 eine Woche vor dem Termin 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 26 S 30 10 13 | Stefanie Miller, Barbara Kloiber

Freitag, 24. April 2026, 18:30 - 20:30 Uhr

Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs

Kooperationsprojekt vhs Erlangen und wabene

Handwerk hat (mehr als) goldenen Boden (Vortrag)

Das Sprichwort „Handwerk hat goldenen Boden“ sagt aus, dass ein Beruf im Handwerk eine finanzielle Sicherheit gibt. Doch handwerkliche Tätigkeiten haben noch viel mehr positive Effekte wie zum Beispiel die Steigerung der Selbstermächtigung oder des Selbstbewusstseins. Am Beispiel des Projekts #LevelUp, das für junge Menschen im Alter von 16 bis 25 Jahre konzipiert wurde, wird sich der Vortrag mit dem eigenen „inneren Kompass“ beschäftigen und was er durch handwerkliche Betätigung aufzeigen kann: eigene Stärken, Lösungen oder neue Perspektiven. Für Projekte wie #LevelUp und die Förderung von Selbstkompetenzen benötigt es einen Austausch und Unterstützer - der Vortrag lädt ein, Inspirationen zu sammeln und junge Menschen auf ihrer Reise der Selbsterkenntnis und Berufsorientierung zu fördern.

Kontakt für Rückfragen:

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

vhs-Veranstaltung 26 S 26 02 02 | Dieter W. Allgöwer

Dienstag, 28. April 2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs

Regelmäßige Begegnungen im Mai:

- 05.05. Offener Selbsthilfetreff für Angehörige
- 05.05. Dartsnachmittag
- 07.05. Kreativangebot: Grußkarten schöpfen
- 07.05. Schachgruppe
- 19.05. Eltern-Kind-Gruppe
- 21.05. Kreativangebot: Grußkarten schöpfen
- 21.05. Schachgruppe
- 26.05. Selbsthilfe-Sprechstunde für Betroffene und Angehörige
- 26.05. Offener Selbsthilfetreff für Menschen mit psychischer Erkrankung
- 28.05. Trialog

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

Nähere Informationen auf den Seiten 8 -17.

Grußkarten schöpfen

Mit einigen Materialien und Pulpe schöpfen wir im ersten Teil unser Papier selbst. Mit Farbe, Blumensamen oder getrockneten Blüten stehen hier verschiedenste Gestaltungsmöglichkeiten offen. Nachdem das selbstgeschöpfte Papier getrocknet ist, bearbeiten wir es im zweiten Termin weiter zu wunderschönen Grußkarten, über die sich jeder Beschenkte sicher freuen wird!

Materialkosten von 7 € werden vor Ort eingesammelt.

Anmeldung bitte bis 30.04. unter Tel. 92078-52 oder f.hochreuther@wabe-erlangen.de.

Kreatives | Frauke Meckel, Friederike Hochreuther
Donnerstag, 07./21. Mai 2026, je 15:30 - 17:30 Uhr
2 Nachmittage | 7 € f. Mat. | wabene | Anm. erforderlich

Kooperationsprojekt vhs Erlangen und wabene

Unter Grund (Autorenlesung)¹

Wir freuen uns auf die Lesung von Annegret Liepold, die ihren preisgekrönten Roman „Unter Grund“ in wabene vorstellt.

Nach Jahren kehrt Franka in ihre fränkische Heimat zurück – zu den Himmelsweihern, den Dörfern, dem Schweigen ihrer Familie. Erinnerungen brechen auf: an die Nullerjahre, an Freundschaften, die sie in die rechte Szene zogen. Damals suchte sie Zugehörigkeit, heute stellt sie Fragen – nach Schuld, Schweigen und der eigenen Vergangenheit. Ein eindringliches Debüt über Heimat, Verdrängung und die Suche nach sich selbst.

Eine Anmeldung ist erforderlich.
Keine Abendkasse!

¹ Ermäßigung ist möglich!

Lesung 26 S 30 10 32 | Annegret Liepold
Freitag, 08. Mai 2026, 18:30 - 20:30 Uhr
1 Abend | 12 € | wabene | Anmeldung über vhs



Kooperationsprojekt vhs Erlangen und wabene

Genesungsbegleitung – Bedeutung, Ziele und Nutzen (Vortrag)

Gerade im Hinblick auf die seelische Gesundheit wird das Thema Genesungsbegleitung immer wichtiger. Zum einen kann Genesungsbegleitung durch Krisen führen, zum anderen unterstützt sie den Erhalt der seelischen Gesundheit.

Welches Konzept steht genau dahinter? Welche Anlaufstellen gibt es im Bereich Genesungsbegleitung überhaupt? Diese und viele weitere spannende Fragen können im offenen Austausch beantwortet werden. Durch den Abend begleiten Sie die ausgebildete EX-IN Genesungsbegleiterin von wabene sowie ein Ausbilder für Genesungsbegleitung.

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

Vortrag 26 S 50 30 19 | H. Pitters, M. Wagenbrenner

Dienstag, 12. Mai 2026, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Abend | Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs

vhs-Kurs in Kooperation mit wabene

Wie lesen und schreiben blinde Menschen? (Workshop)

Erfahren Sie in diesem Workshop, wie blinde Menschen lesen und schreiben, wie die Punktschrift, auch Brailleschrift genannt, funktioniert und wie die Schrift Teilhabe, Inklusion und Barrierefreiheit ermöglicht.



Sie können erste Erfahrungen mit dem Lesen und Schreiben machen, Hilfsmittel werden gezeigt, und es ist genügend Raum für Ihre mitgebrachten Fragen.

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

vhs-Workshop 26 S 26 02 03 | Jutta Winter

Samstag, 16. Mai 2026, 10:00 - 12:00 Uhr

1 Vormittag | Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs

**Projekt im Rahmen einer Zusammenarbeit mit dem
Gründungsbüro Gedenk- und Lernort Heil- und
Pflegeanstalt**

Workshop III Museum und Inklusion I

Die Gruppe tauscht sich darüber aus, was für sie Inklusion bedeutet. Außerdem berichten die Teilnehmer von bisherigen Erfahrungen beim Besuch von Museen. Was haben sie sich angeschaut? Welche Erfahrungen haben sie gemacht? Was hat ihnen gefallen? Was hat ihnen nicht gefallen?

Workshop | Julius Scharnetzky

Mittwoch, 20. Mai 2026, 16:30 - 18:00 Uhr

Eintritt frei | wabene | Anmeldung erforderlich

Kooperationsprojekt EUTB Mittelfranken Nordost
Erlangen und wabe e. V.

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

Thema: Gesund und resilient zurück in die Arbeit –
Tipps, präventive Maßnahmen und eigene Erfahrungen



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, geben Ideen an und unterstützen.

Ansprechpartner:

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

Moderierter Austausch | Steffen Meier

Donnerstag, 21. Mai 2026, 17:00 - 18:30 Uhr

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

Impulse & Austausch - Gesunder Schlaf

Guter Schlaf ist entscheidend für unser Wohlbefinden – doch viele Menschen kennen Müdigkeit, Unruhe oder Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen. In dieser Veranstaltung wollen wir daher über typische Schlafprobleme und einfache Maßnahmen der Schlafhygiene sprechen, die den Alltag spürbar erleichtern können. Gemeinsam wollen wir so herausfinden, was zu einem erholsameren Schlaf beitragen kann. Neben einigen Impulsen bietet der Nachmittag ebenso Raum für Fragen und Austausch.



Austausch | Friederike Hochreuther

Donnerstag, 28. Mai 2026, 15:30 - 16:30 Uhr

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

Bildnachweis:

Seite 6/7 © wabe e. V.

Seite 11 © wabe e. V.

Seite 24/25 © chezweitz Berlin

Seite 26 © Ulrich Breuling

Seite 30 oben © wabe e. V.

Seite 39 © Annegret Liepold

Seite 52 © Erich Malter

alle anderen Bilder © Pixabay

Regelmäßige Begegnungen im Juni:

- 09.06. Offener Selbsthilfetreff für Angehörige
- 11.06. Kreativangebot: Mosaik-Tablett
- 11.06. Schachgruppe
- 13.06. wabene Brunch
- 18.06. Kreativangebot: Mosaik-Tablett
- 23.06. Dartsnachmittag
- 23.06. Eltern-Kind-Gruppe
- 25.06. Schachgruppe
- 25.06. Trialog
- 30.06. Selbsthilfe-Sprechstunde für Betroffene und Angehörige
- 30.06. Offener Selbsthilfetreff für Menschen mit psychischer Erkrankung

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

Nähere Informationen auf den Seiten 8 -17.

Projekt im Rahmen einer Zusammenarbeit mit dem Gründungsbüro Gedenk- und Lernort Heil- und Pflegeanstalt

Workshop IV Museum und Inklusion II

Die Gruppe entwickelt entlang der bisherigen Inhalte und geäußerten Erfahrungen einen Leitfaden mit Wünschen für den Gedenk- und Lernort Heil- und Pflegeanstalt Erlangen. Der Fokus liegt dabei vor allem auf dem Thema Inklusion im Museum und Wünschen für die inhaltliche Ausgestaltung.

Workshop | Julius Scharnetzky

Mittwoch, 10. Juni 2026, 16:30 - 18:00 Uhr

Eintritt frei | wabene | Anmeldung erforderlich

vhs-Kurs in Kooperation mit wabene

Herstellung eines Mosaik-Tabletts¹



In diesem Kurs werden wir ein schlichtes Holztablett mit Mosaiksteinen gestalten. Es werden verschiedene Mosaik-Muster und Techniken gezeigt, wie zum Beispiel das Zurechtschneiden mit der Mosaikzange. Bei vielen Farben und Formen sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Materialkosten von 9 € werden vor Ort eingesammelt.

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

¹ Ermäßigung ist möglich!

vhs-Kurs 26 S 33 70 16 | F. Meckel, F. Hochreuther

Donnerstag, 11./18. Juni 2026, je 15:30 - 18:00 Uhr

2 Nachm. | 43,30 €, 9 € Mat. | wabene | Anm. über vhs

Kooperationsprojekt vhs Erlangen und wabene und OBA
der Lebenshilfe Erlangen e. V.

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

Kontakt für Klienten der
Lebenshilfe:
Eva Schlerf, Tel. 9207181



Besonderes 26 S 30 40 07 | Barbara Kloiber
Dienstag, 16. Juni 2026, 18:30 - 20:00 Uhr
1 Abend | 2 € | wabene | Anmeldung 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, 19. Juni 2026, 15:00 Uhr
Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

Kooperationsprojekt vhs Erlangen und wabene

Der Rosengarten von Madame Vernet

(Filmvorführung und Gespräch)



In dieser charmanten französischen
Komödie kämpft die Rosenzüchterin Eve Vernet
(Catherine Frot) in Burgund um den Erhalt ihrer
traditionsreichen Gärtnerei. Mit Unterstützung von drei
unkonventionellen Helfern, die mehr kriminelle als
gärtnerische Erfahrung haben, setzt sie den gewagten



Plan um, eine
seltene Rose zu
stehlen und ihre
Leidenschaft für die
Blumenwelt neu zu
entfachen. Ein
humorvolles und
berührendes
Abenteuer über
Mut, Neuanfänge
und die Kraft der
Gemeinschaft.

Laufzeit 95 Minuten.

Vorführsprache Deutsch (mit Untertiteln).

vhs-Veranstaltung 26 S 26 02 04 | Friederike Hochreuther
Donnerstag, 25. Juni 2026, 18:30 - 21:00 Uhr
Eintritt frei | wabene | Anmeldung über vhs

Regelmäßige Begegnungen im Juli:

- 07.07. Offener Selbsthilfetreff für Angehörige
- 09.07. Kreativangebot: Blumenretter
- 09.07. Schachgruppe
- 11.07. Kreativangebot: Körbchenflechten Peddigrohr
- 16.07. Kreativangebot: Blumenretter
- 21.07. Dartsnachmittag
- 21.07. Eltern-Kind-Gruppe
- 23.07. Schachgruppe
- 28.07. Selbsthilfe-Sprechstunde für Betroffene und Angehörige
- 28.07. Offener Selbsthilfetreff für Menschen mit psychischer Erkrankung
- 30.07. Trialog

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

Nähere Informationen auf den Seiten 8 -17.

Blumenretter

Mit einem Blumenretter können Sie einzelne Blümchen vom Wegesrand oder aus dem Garten gekonnt und ohne viel Aufwand in einer Vase in Szene setzen.



Es wird mit Modelliermasse und Acrylfarbe gearbeitet.

Materialkosten in Höhe von 5 € werden vor Ort eingesammelt.

Anmeldung bitte bis 03.07. unter Tel. 92078-52 oder f.hochreuther@wabe-erlangen.de.

Kreatives | Frauke Meckel, Friederike Hochreuther
Donnerstag, 09./16. Juli 2026, je 15:30 - 17:30 Uhr
2 Nachmittage | 5 € Mat. | wabene | Anm. erf.

vhs-Kurs in Kooperation mit wabene

Korbchenflechten aus Peddigrohr¹



Aus nachhaltigem und natürlichem Peddigrohr fertigen wir ein Korbchen (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 naturfarbenedes Peddigrohr oder Flechtfäden in Frühlings- und Sommerfarben sowie Werkzeuge sind vorhanden.

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 Ermäßigung ist möglich!

Kreatives 26 S 33 70 13 | Rudi Viertel
Samstag, 11. Juli 2026, 09:30 - 12:30 Uhr
1 Vormittag | 26 €, 10 € Mat. | wabene | Anm. über vhs

vhs-Kurs in Kooperation mit 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 naturfarbendes 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 Ermäßigung ist möglich!



Kreatives 26 S 33 70 14 | Rudi Viertel

Samstag, 11. Juli 2026, 14:00 - 17:00 Uhr

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

Impulse & Austausch - Kochen für eine Person

Kochen nur für mich? Das lohnt sich doch nicht! Haben Sie sich auch schon mal bei dieser Aussage ertappt? In einer Kleingruppe wollen wir gemeinsam ins Gespräch kommen und Impulse sammeln, was dahintersteckt – und wie es sich eben doch lohnt, nur für sich selbst zu kochen. Einfache Rezepte, die ohne viele Zutaten und Equipment zubereitet werden können, runden den Nachmittag ab.

Anmeldung bitte bis 17.07.
unter Tel. 92078-52 oder
f.hochreuther@wabe-erlangen.de.



Austausch | Friederike Hochreuther

Donnerstag, 23. Juli 2026, 15:30 - 16:30 Uhr

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

Veranstaltungen im August

Regelmäßige Begegnungen im August:

04.08. Offener Selbsthilfetreff für Angehörige

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

Nähere Informationen auf den Seiten 8 -17.

Urlaub vom 07.08. bis einschließlich 31.08.2026!

Outdoorspiele am Bohlenplatz

Wir verbringen einen gemütlichen Sommernachmittag am Bohlenplatz mit Outdoorspielen wie Riesenmikado und Boule. Selbstverständlich sind auch Zuschauer herzlich willkommen.

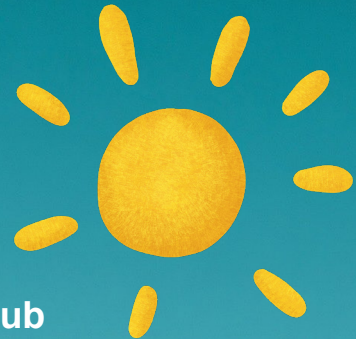


Besonderes | Friederike Hochreuther

Donnerstag, 06. August 2026, 15:30 - 16:30 Uhr

Eintritt frei | wabene | keine Anmeldung erforderlich

wabene



**Wir machen Urlaub
vom 07. bis einschließlich
31. August 2026.**



**Am Dienstag, 01. September,
geht es wieder los nach der
Sommerpause!**