

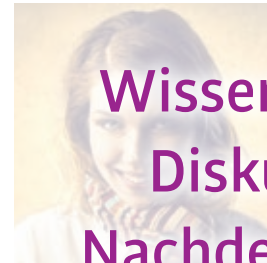


Kulturpunkt Bruck

Frauen



Informationen
Anregungen
Orientierung



Tipps
Wissenswertes
Diskussionen
Nachdenkliches



Impulse
Begegnungen
gute Gespräche



November 2018 –
Juni 2019

Freizeit-Treff für Frauen

Die Veranstaltungen des Freizeit-Treff für Frauen werden ausgewählt und betreut von einer Gruppe engagierter Frauen, die vom Kulturpunkt Bruck des Amtes für Soziokultur der Stadt Erlangen unterstützt wird.

Wenn Sie Interesse haben, in diesem Team mitzuarbeiten, melden Sie sich bitte im Büro des Kulturpunkt Bruck; wir freuen uns!

Koordinationsteam für dieses Programm:

Inge Ermann, Monika Möser, Christina Wronna, Lisa Popp

Die angegebene Ermäßigung erhalten Freundeskreis-Mitglieder, Schülerinnen, Studentinnen, Auszubildende, Sozialhilfe-, Arbeitslosengeld-II-Empfängerinnen und Schwerbehinderte. ErlangenPass-Besitzerinnen erhalten 50% Ermäßigung

Alle Vorträge finden statt im:

Kulturpunkt Bruck

Fröbelstr. 6, 91058 Erlangen

Tel.: 09131 / 30 36 64 • Fax: 09131 / 71 01 59

E-Mail: kulturpunkt@stadt.erlangen.de

www.kulturpunkt-bruck.de

Mit folgenden Bus- und Bahnlinien erreichen Sie uns:

284, 285, 294, Haltestelle Langfeldstraße

280 und 289, S1, Haltestelle Paul-Gossen-Straße

Dieses Programm ist auf Recyclingpapier gedruckt.

Freizeit-Treff für Frauen

Programm mit Sonderveranstaltung

Vorträge

„Herbstkur für einen gesunden Stoffwechsel“

Nach dem Erreichen des Energiemaximums im Sommer ist nun die Zeit gekommen, um wieder in sich zu gehen, unser Inneres durch Stärkung des Immunsystems zu schützen und alle angesammelten Schlackenstoffe auszuleiten. Oftmals leidet die Psyche mit Stimmungsschwankungen und Tendenz zur Melancholie, da sich die Lichtintensität ändert und die Sonnenscheindauer deutlich abnimmt. Eine Herbstkur bietet die Möglichkeit, den ursprünglichen Rhythmus der Natur wiederzufinden und das Auftreten zahlreicher Beschwerden zu verhindern. Sie besteht aus verschiedenen Maßnahmen zur Anregung des Stoffwechsels. Eine Anleitung für eine 4-wöchige Herbstkur kann vor Ort für 2 € erworben werden.

● **Samstag, 10.11.18, 15 Uhr**

Anmeldung bis spätestens 07.11.18

Kosten: 4 € / 3 € ermäßigt

Referentin: Karin Kempf, Heilpraktikerin

„Die Kraft der Sprache“

Die Einen reden „wie ihnen der Schnabel gewachsen ist.“ Andere sagen lieber nichts, aus Angst sie könnten etwas Falsches sagen. Unsere Sprache und die verwendeten Worte sind jedoch nicht nur einfache Worte. Vielmehr haben Worte eine eigene Energie. Diese Energie beeinflusst sowohl den Sprechenden als auch den, der die Worte hört. Sie kann jemanden schwächen, aber auch stärken. An Hand von zahlreichen Beispielen wird erlebbar gemacht, wie Sprache auf jede*n wirkt.

● **Samstag, 08.12.18, 15 Uhr**

Anmeldung bis spätestens 05.12.18

Kosten: 4 € / 3 € ermäßigt

Referentin: Susanne Ehrenspeck, Mediatorin und Kommunikationstrainerin

„Gesundheit durch lebendige Lebensmittel“

Die Referentin gibt einen Überblick über ganzheitliche Stoffwechselförderung und nachhaltige Gewichtsregulierung. Sie erfahren, was gesunde und zeitgemäße Ernährung bedeuten kann. Ergebnisse, die Sie mit einer Ernährungsumstellung erzielen können, sind mehr Vitalität, erhöhte Leistung und Konzentration. Mit dem Vortrag soll ein anderer Blickwinkel auf die Ernährung gegeben werden.

● **Samstag, 12.01.19, 15 Uhr**

Anmeldung bis spätestens 09.01.19

Kosten: 4 € / 3 € ermäßigt

Referentin: Andrea Hartmann-Neudorfer, Heilpraktikerin

Resilienz – innere Widerstandskraft für Selbstbalance und Wohlbefinden

Resilienz bezeichnet beim Menschen die Fähigkeit, gestärkt und unbeschadet aus Krisen hervorzugehen, in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben und konstruktiv mit Herausforderungen und Stress umzugehen. Resilienz ist in unserer komplexen Welt äußerst wichtig, um sich selbst ausbalanciert steuern zu können. Die Schulung von Resilienz kann Erschöpfungszuständen und psychischen Problemen vorbeugen. Welche Haltungen und Fähigkeiten stehen hinter dem Begriff? Wie kann ich meine eigene Resilienz stärken? Zu diesen und weiteren Fragen bekommen Sie interessante und wissenschaftlich aktuelle Informationen und Anregungen.

Samstag, 16.02.19, 15 Uhr

Anmeldung bis spätestens 13.02.19

Kosten: 4 € / 3 € ermäßigt

Referentin: Antje Terfloth, Entspannungspädagogin und Stressmanagement-Trainerin

„Gartenplanung und Balkonbepflanzung“

Selbst ein kleiner Balkon oder Garten kann zur Augenweide werden und lässt sich für die Anzucht von frischem Naschobst und Gemüse nutzen. Die Referentin betreut das Urban Gardening Projekt der Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau Veitshöchheim. Sie stellt Möglichkeiten und Systeme vor, mit denen Frau in der Stadt auch ohne eigenen Garten problemlos Gemüse selbst anbauen kann – auch seniorinnengerecht. Kräuter in Kisten, Salat an der Wand, Spinat vom eigenen Balkon – Urban Gardening macht vieles möglich.

● **Samstag, 23.03.19, 15 Uhr**

Anmeldung bis spätestens 20.03.19

Kosten: 4 € / 3 € ermäßigt

Referentin: Gundula Holm, Beraterin AELF Fürth

Sonderveranstaltung

Frauen-Busfahrt zu den Weihenstephaner Gärten

Die bekannten Weihenstephaner Gärten haben überregionale Bedeutung für Gartenfachleute und Gartenliebhaber. Vielfältige Beet- und Pflanzenarrangements bieten einen hohen ästhetisch-gestalterischen Wert. Der großzügige Sichtungsgarten wird die erste Station dieser Busfahrt sein. In dem grünen Areal mit hervorragend farblich aufeinander abgestimmten Stauden können Sie bei der Führung einfach die Ästhetik genießen, aber auch viele fachliche Fragen stellen. In unmittelbarer Nähe findet sich eine Orangerie mit Kaffeebetrieb und eine Kleingartenanlage mit unterschiedlichsten Gemüsearten, Kräutern sowie Beeren- und Kernobst, die Sie nach Lust und Laune anschließend noch besuchen können. Danach fahren wir auf den Weihenstephaner Berg, wo im gemütlichen Biergarten ein Mittagessen eingenommen werden kann. Hier befinden sich „um's Eck“ weitere Gärten. Diese könnten in der folgenden freien Zeit besucht werden. Alternativ ist es nachmittags auch möglich, einen Spaziergang in die Freisinger Innenstadt mit dem Domberg oder zum Johannismarkt (Kleinkunst) im Freisinger Schafhof (mit dem Europäischen Künstlerhaus) zu unternehmen.



Die Kleingartenanlage mit unterschiedlichsten Gemüsearten, Kräutern sowie Beeren- und Kernobst, die Sie nach Lust und Laune anschließend noch besuchen können. Danach fahren wir auf den Weihenstephaner Berg, wo im gemütlichen Biergarten ein Mittagessen eingenommen werden kann. Hier befinden sich „um's Eck“ weitere Gärten. Diese könnten in der folgenden freien Zeit besucht werden. Alternativ ist es nachmittags auch möglich, einen Spaziergang in die Freisinger Innenstadt mit dem Domberg oder zum Johannismarkt (Kleinkunst) im Freisinger Schafhof (mit dem Europäischen Künstlerhaus) zu unternehmen.

Samstag, 29.06.19, 8.15 Uhr

Treffen am Kulturpunkt Bruck

Gesamtdauer bis ca. 19 Uhr

Anmeldung bis spätestens 03.05.19

Kosten: 26 € / 20 € ermäßigt (enthalten sind Fahrtkosten sowie Führung Sichtungsgarten Weihenstephan)