

ist ein Begegnungszentrum mit Café und will den Austausch zwischen Menschen mit und ohne psychische Erkrankung fördern. Es ist ein Treffpunkt für zahlreiche Veranstaltungen und Gruppentreffen sowie Kultur- und Bildungsaktivitäten. wabene ist eine Informationsdrehscheibe für unterschiedliche soziale Gruppen und ein Platz, an dem sich Menschen mit und ohne psychische Erkrankung austauschen, aufeinander zugehen und vielleicht vorhandene Berührungsgängste abbauen können. Das Café bietet frische und günstige Mittagsgerichte, ein reichhaltiges Salatbuffet und leckere selbstgebackene Kuchen in entspannter Atmosphäre an.

**Geöffnet Dienstag bis Freitag, 9.00 bis 18.00 Uhr**  
**1. Samstag im Monat von 9.00 bis 13.00 Uhr**

In der Beratungsstelle des Vereins „Zentrum für Selbstbestimmtes Leben Behinderter e.V.“ beraten qualifizierte Mitarbeiter/innen zu allen Fragen im Zusammenhang mit Behinderung. Durch Öffentlichkeitsarbeit sollen die Lebensbedingungen behinderter Menschen verbessert werden.

### **W 50 00 01**

#### **Auftaktveranstaltung: Gemeinsam ERlangen – Bildung für Inklusion**

Mit dem Projekt „Gemeinsam ERlangen – Bildung für Inklusion“ haben die vhs Erlangen in Kooperation mit „wabene – Begegnungen im Zentrum“, dem neuen Treffpunkt nicht nur für Menschen mit psychischer Behinderung und mit dem „Zentrum für Selbstbestimmtes Leben Behinderter e.V.“ ein Programm entwickelt, welches die Teilnahme an Bildungsangeboten zu sozialverträglichen Entgelten und barrierefrei ermöglichen soll.

**Grußworte:**  
 Dr. Elisabeth Preuß, Bürgermeisterin und Sozialreferentin,  
 Jutta Brandis, vhs-Programmbereichsleiterin Gesundheit,  
 Dinah Radtke, Zentrum Selbstbestimmtes Leben  
 Andreas Trzcinski und Verena Zeilinger, wabene

**Vortrag** von Rita Rauschert-Baudisch zum Thema  
 „Weil ich es mir wert bin“

**Vorstellung der Kursleiter/innen/Mitmachangebote**

**Vorführung:** Argentinischer Tango (Nancy Morales, Stefan Schmitz)

**Musikalische Begleitung:** Jürgen Köhler, Gitarre

**Montag, 24. September 2012, 18.30 – 21.00 Uhr**  
 wabene, Henkestr. 53, Saal | Eintritt frei

# VORTRÄGE, FILME, LESUNG, TANZCAFÉ

### **W 50 00 02**

Rita Rauschert-Baudisch

#### **Weil ich es mir wert bin**

Vortrag zur Auftaktveranstaltung **Gemeinsam ERlangen**

Ursachen und Anregungen für ein besseres Selbstbewusstsein  
 Bin ich mir meiner selbst bewusst oder sage ich immer noch ja,  
 wenn ich lieber nein sagen würde? Brauche ich immer die  
 Bestätigung von anderen, um mich gut zu fühlen? Lebe ich  
 das Leben, das ich mir wünsche? Erfülle ich meine Wünsche,  
 meine Bedürfnisse? Stehe ich zu dem, was mir wichtig ist,  
 auch bei „Gegenwind“?

Die Referentin zeigt, wie ein besseres Selbstbewusstsein  
 mehr Erfolg in Ihr Leben bringen kann.

**Montag, 24. September 2012, 19.00 – 19.30 Uhr**  
 wabene, Henkestr. 53, Saal | Eintritt frei

Bitte zu Beginn (vor 18.30 Uhr) der Auftaktveranstaltung  
 (siehe Verant.-Nr. W 50 00 01) erscheinen, weil danach  
 keine Plätze reserviert werden können

### **W 50 00 03**

Wabe e.V.

#### **Die Summe meiner einzelnen Teile**

Filmvorführung

**Ein Weg aus der Welt der Zahlen**

Martins einzige Sicherheit waren die Zahlen. Er war ein genialer  
 Mathematiker auf Karrierekurs, hatte eine Freundin und ein  
 geordnetes Leben und arbeitete bis zur Erschöpfung – bis er  
 zusammenbrach. Nach der Entlassung aus der Psychiatrie  
 verliert Martin seine Stelle, holt seine Sachen von seiner Freundin  
 und isoliert sich immer mehr. Bis er einen Jungen trifft, der nur  
 russisch spricht und mit dem er ein neues Leben in der Wildnis  
 beginnt. Doch bald wird man Martin auch dort finden ...

Regisseur: Hans Weingartner („Die fetten Jahre sind vorbei“)

Mittwoch, 24. Oktober 2012, 18.00 – 19.45 Uhr

wabene, Henkestr. 53, Saal | Eintritt frei

### **W 50 00 04**

Regina Gimpel

#### **Resilienz: Das Geheimnis unserer inneren Stärke**

Vortrag und Gespräch

**Was ist der Resilienzfaktor und wie können wir ihn  
verbessern?**

Warum werden bestimmte Menschen besser mit Krisen,  
 Niederlagen oder Mißerfolgen fertig als andere? Neueste  
 Forschungsergebnisse belegen: Weil sie über die Fähigkeit  
 verfügen, in schwierigen Situationen ihre seelische Wider-  
 standskraft zu aktivieren – sie sind besonders „resilient“.

In diesem Vortrag erfahren Sie, worin der Resilienz-Faktor  
 besteht und wie wir ihn mit gezielten Übungen verbessern  
 und stärken können. Schicksalsschläge sind manchmal  
 unvermeidbar, doch wie Sie damit umgehen, das entscheiden  
 Sie selbst. Entscheiden Sie sich für diesen Abend!

Die Referentin ist Diplompsychologin.

**Mittwoch, 28. November 2012, 18.30 – 20.00 Uhr**  
 wabene, Henkestr. 53, Saal | Eintritt frei

### **W 50 00 05**

Holm Schneider

#### **„Warum Vampire nicht gern rennen“**

Autorenlesung und Gespräch

**Für große und kleine Leute ab acht Jahren**

... eine packende, beinahe wahre Geschichte, in der eine  
 Prinzessin und ein vermeintlicher Vampir ein spannendes  
 Abenteuer erleben – die Helden des Buches sind ein  
 Mädchen mit Down-Syndrom und ein Junge mit einer  
 seltenen Erbkrankheit. Untermalt wird die Lesung mit den  
 Fotos aus dem Buch. Der Autor ist Professor an der Kinder-  
 klinik der Universität Erlangen. Der Vater von fünf Kindern  
 setzt sich sehr engagiert für das Lebensrecht von Menschen  
 mit Behinderungen ein. Sein Buch hat ein Zeichen gesetzt  
 und macht jedem deutlich, dass auch Menschen mit Behinde-  
 rungen ein wertvoller Teil unserer Gesellschaft sind.

**Mittwoch, 30. Januar 2013, 18.30 – 20.00 Uhr**  
 wabene, Henkestr. 53, Saal | Eintritt frei

W 50 00 06

Wabe e.V.

## Mensch 2.0

Filmvorführung

**Das Jahrhundert der Biotechnologie verändert den Menschen wie nie zuvor**

Was ist der Mensch? Wird aus ihm zukünftig eine Maschine? Was ist Bewusstsein und was künstliche Intelligenz? Dieser Film folgt diesen Fragen und besucht Robotiker, Neurologen und Ärzte. Roboter als Ebenbild des Menschen, als Hilfe im Alltag oder gar als neuer Körper? Einige Forscher meinen, dass sich Mensch und Maschine weiter verbinden – so wie wir uns mit Technik umgeben, wird sie auch im Körper eingesetzt werden. Mit Folgen für das Selbstvertrauen des Menschen, für die Kommunikation, aber auch ganz konkret für die Pflege. Etwa, wenn Robo-Hunde über ältere Menschen wachen oder ein Exo-Skelett Menschen mit Querschnittslähmung wieder Kraft verleiht, um zu gehen. Hat der Mensch seine Evolution jetzt selbst in der Hand oder beginnt mit den Androiden gar eine neue?

Regisseur: Alexander Kluge

Ein Beitrag zur Filmreihe „Aktion Mensch“  
(weitere Filme siehe unter [www.e-werk.de](http://www.e-werk.de))

**Mittwoch, 27. Februar 2013, 18.00 – 19.45 Uhr**  
wabene, Henkestr. 53, Saal | Eintritt frei

W 50 81 06

Nancy Morales/Stefan Schmitz

## Tanzcafé: Argentinischer Tango – Kommen. Zuschauen. Mittanzen

Alle, die bereits einige Schritte des Argentinischen Tangos beherrschen, sind herzlich eingeladen zur Musik vom Rio de La Plata in geselliger Atmosphäre ihr Können auszuprobieren. Nancy und Stefan beleben das Programm durch virtuose Tangovorführungen. Und wer nur zuschauen und sich unterhalten mag, ist hier genau richtig.

Das Team vom wabene-Bistro bereitet leckere Drinks vor.

**Samstag, 27. Oktober 2012,**  
**Samstag, 24. November 2012,**  
**Samstag, 26. Januar 2013**

jeweils 17.00 – 19.00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, Saal, 3 Termine | 6,00 € je Abend, Kasse

## Kurse und Seminare

Ausführliche Beschreibungen finden Sie im vhs-Programmheft oder im Internet unter [www.vhs-erlangen.de](http://www.vhs-erlangen.de). Für Klienten der wabene werden Kursplätze zu 1,- € pro Unterrichtsstunde reserviert, Anmeldung bei Brigitte Gareis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn.

■ **W 50 32 04** Dr. Erwin Wendler, **Stressbewältigung im Alltag**  
Donnerstag, 19.00 – 21.00 Uhr, wabene, Henkestr. 53, Saal  
Beginn: 27. September 2012, 8 Abende, 80,00 €

■ **W 50 40 30** Dr. Erwin Wendler, **Muskelentspannung nach Jacobson**  
Donnerstag, 17.00 – 18.30 Uhr, wabene, Henkestr. 53, Saal  
Beginn: 27. September 2012, 8 Abende, 60,00 €

■ **W 50 32 02** Ingrid Römmelt/Siggi Sonntag  
**Wege aus der Burn-out-Falle**  
Montag, 18.15 – 20.15 Uhr, wabene, Henkestr. 53, G1-2  
Beginn: 1. Oktober 2012, 6 Abende, 100,00 €

■ **W 33 21 13** Inge Eder, **Mandala malen – Bilder aus der Seele schöpfen**  
Dienstag, 9.00 – 11.15 Uhr, wabene, Henkestr. 53, G1-2  
Beginn: 2. Oktober 2012, 8 Vormittage, 66,00 €

■ **W 50 74 13** Jürgen Mazkal, **Nieren-Qi Gong**  
Mittwoch, 17.00 – 18.30 Uhr, wabene, Henkestr. 53, Saal,  
Beginn: 10. Oktober 2012, 8 Abende, 60,00 €

■ **W 50 74 14** Jürgen Mazkal, **Sanfte Bewegung für den Rücken: Chan Mi Gong**  
Mittwoch, 18.45 – 20.15 Uhr, wabene, Henkestr. 53, Saal  
Beginn: 10. Oktober 2012, 8 Abende, 60,00 €

■ **W 30 30 02** Stefanie Miller, **Theaterwerkstatt im Glück**  
Freitag, 15.00 – 16.30 Uhr, wabene, Henkestr. 53, G1-2  
Beginn: 19. Oktober 2012, 14 Nachmittage, 86,80 €

■ **W 50 32 03** Ingrid Römmelt/Siggi Sonntag, **Helfen muss nicht müde machen!**  
Methodenintegrative Supervision für soziale Berufe  
Montag, 18.15 – 20.15 Uhr, wabene, Henkestr. 53, G1-2  
Beginn: 19. November 2012, 6 Abende, 100,00 €

■ **W 33 40 20** Barbara Eichhorn, **Filzschmuck – ausgefallen und trendig**  
Dienstag, 20. November 2012, 17.00 – 21.00 Uhr  
wabene, Henkestr. 53, Saal, 17,30 €

■ **W 50 32 05** Dr. Erwin Wendler, **Mit Achtsamkeit dem Burnout vorbeugen**  
Donnerstag, 19.00 – 21.00 Uhr, wabene, Henkestr. 53, Saal  
Beginn: 6. Dezember 2012, 8 Abende, 80,00 €

■ **W 50 50 04** Dr. Erwin Wendler, **Autogenes Training**  
Donnerstag, 17.00 – 18.30 Uhr, wabene, Henkestr. 53, Saal  
Beginn: 6. Dezember 2012, 8 Abende, 68,00 €

■ **W 50 20 17** Alexandra Nürnberger, **Wünsch Dich schlank**  
Montag, 19.30 – 21.30 Uhr, wabene, Henkestr. 53, G1-2  
Beginn: 14. Januar 2013, 4 Abende, 50,70 €

# Gemeinsam ERlangen Bildung für Inklusion



vhs gemeinsam mit wabene  
Begegnungen im Zentrum  
und dem  
„Zentrum für Selbstbestimmtes  
Leben Behinderter e.V.“



wabene  
BEGEGNUNGEN  
IM ZENTRUM