

Wissen
für alle
Seminare,
Kurse und
Informationen

Januar
– August

2024



DHB – Netzwerk Haushalt OV Erlangen e.V.
Familie und Bildung im DHB Erlangen e.V.
Hauswirtschafts- und Verbraucherzentrum
Hauptstraße 55 (im Altstadtmarkt), 91054 Erlangen
Telefon (09131) 20 64 24
E-Mail: info@dhb-erlangen.de
Bankverbindung: Sparkasse Erlangen
IBAN: DE60 7635 0000 0060 0180 56
BIC: BYLADEM1ERH

www.dhb-erlangen.de

Eintrittskarten günstiger? – gerne!



www.sparkasse-erlangen.de/kundenvorteile

**Mit uns sind Sie
auf dem richtigen Weg!**



GUTENBERG DRUCK+MEDIEN
GMBH

Schleifweg 1b · 91080 Uttenreuth-Erlangen
Tel. 09131 5350-0 · buero@gutenberg-druck.com
WWW.GUTENBERG-DRUCK.COM

Familie und Bildung im DHB Erlangen e.V.



Anschrift:	DHB – Netzwerk Haushalt OV Erlangen e.V. Familie und Bildung im DHB Erlangen e.V. Hauswirtschafts- und Verbraucherzentrum Hauptstraße 55 (im Altstadtmarkt), 91054 Erlangen Telefon: (0 91 31) 20 64 24, E-Mail: info@dhb-erlangen.de
Kontoverbindung:	Sparkasse Erlangen, IBAN DE60 7635 0000 0060 0180 56
E-Mail:	info@dhb-erlangen.de
Internet:	www.dhb-erlangen.de
Öffnungszeiten des Hauswirtschafts- und Verbraucherzentrums	Montag – Freitag 09.00 – 12.00 Uhr
Zwei gleichberechtigte Vorsitzende:	Elvira Werner und Michaela Wiegner
Kassenführerin:	Lieselotte Maier
Schriftführerin:	Ruth Obermann
Programmerstellung:	Michaela Wiegner
Lehrgangsführung:	
Hauswirtschaftler/in:	Lieselotte Maier
Geprüfte/r	
Fachhauswirtschaftler/in:	Elvira Werner
Meister/in der Hauswirtschaft	Elvira Werner, in Kooperation mit der Regierung von Oberfranken

Alle Veranstaltungen finden im Hauswirtschafts- und Verbraucherzentrum im Altstadtmarkt statt. Ausnahmen sind besonders angegeben! Sie nehmen an den Veranstaltungen auf eigenes Risiko teil.

Gäste sind zu allen Veranstaltungen herzlich willkommen.

Der Beitrag für Nichtmitglieder beträgt 3,00 €, sofern nichts anderes angegeben ist. Inhaber des ERLANGENPASS haben die gleichen Vergünstigungen wie unsere Mitglieder.



Vom 05.08. bis einschließlich 23.08.2024 ist das Büro geschlossen.

HAUSWIRTSCHAFTS- UND VERBRAUCHERZENTRUM

UMWELTBERATUNG FÜR HAUSHALTE

in Zusammenarbeit mit dem Umweltamt der Stadt Erlangen

- Ernährungsbezogene Verbraucherberatung

Gefördert durch das

Bayerische Staatsministerium für Ernährung,
Landwirtschaft, Forsten und Tourismus.

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus



- Ernährungsberatung zu den Bürozeiten, z.B.

- ausgewogene, bedarfsgerechte Ernährung und Speisenplanung
- vernünftige Arbeitsplanung und rationelle Arbeitsmethoden
- schonende Zubereitung und Garmachungsarten zur Erhaltung der Nährwerte von Lebensmitteln
- Lebensmittelkunde - Lebensmittelhygiene - Vorratshaltung
- Ernährung in allen Altersstufen – Sonderkostformen

- ALLGEMEINE VERBRAUCHERBERATUNG - Testzeitschriften inkl. Haushaltstechnik und Energieberatung für sog. "Weiße Ware"

Gebühren: Mitglieder: kostenfrei, Nichtmitglieder: 2,00 €





Der DHB in den sozialen Medien

Sowohl bei Facebook als auch bei Instagram ist der DHB vertreten. In den sozialen Netzwerken findet man aktuelle Themen sowie Informationen zu Veranstaltungen und Berichte über das Vereinsleben.

Wer den DHB bei der Werbung und Öffentlichkeitsarbeit unterstützen möchte, kann dies durch liken und teilen der Seiten und Beiträge gerne tun.

Auch eigene Kommentare, Beiträge und Fotos helfen den DHB bekannt zu machen.

<p>Facebook</p> 	<p>https://www.facebook.com/DHB.Erlangen/</p> <p>Seite: DHB.Erlangen</p>
<p>Instagram</p> 	<p>DHB-Netzwerk Familie, Bildung, Haushalt https://www.instagram.com/dhb_erlangen/ Account: dhb_erlangen</p> <p>Kinder/Teenager-Programm: https://www.instagram.com/diyteenserlangen/ Account: DIYTeensErlangen</p>

Energie effizient nutzen – Geld sparen



Die Verbraucherzentrale Bayern berät kompetent und unabhängig

Wer eine neue Heizung braucht, ein Haus bauen oder als Mieter seine Energiekosten senken möchte, kann sich an die Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern wenden. Auch wenn es um Stromsparen, die Nutzung von Sonnenenergie oder staatliche Förderprogramme geht, sind die anbieterunabhängigen Energie-Experten hilfreich. Für die Verbraucherzentrale Bayern beraten in

Erlangen Dr. Henning Hahn, Gebäudeenergieberater (HWK) Werner Jaletzke und Dipl.-Ing. (FH) Architektin Christine Schaller.

Die **Beratung der Verbraucherzentrale** wird angeboten:

jeden 4. Mittwoch im Monat von 9 - 12 Uhr

in der Hauptstraße 55 (DHB Erlangen, Hauswirtschafts- und Verbraucherzentrum im Altstadtmarkt), 91054 Erlangen

- Telefon- und Onlineberatung: **kostenfrei**
- Stationäre Beratung: **kostenfrei**
- Basis-Check: **kostenfrei**
- Alle anderen Checks: **30 Euro**

Darüber hinaus können auch verschiedene „Energie-Checks“ direkt im eigenen Zuhause durchgeführt werden:

- Im Mittelpunkt des **Basis-Check** stehen der Strom- und Wärmeverbrauch in Verbindung mit den Elektrogeräten im Haushalt.
- Beim **Gebäude-Check** werden für Eigentümer zusätzlich die Gebäudehülle und die Heizungsanlage mit überprüft.
- Die Energieberater beurteilen, ob die Einstellungen des Heizsystems optimiert werden können, indem die einzelnen Komponenten besser aufeinander abgestimmt werden.
- Besitzer von solarthermischen Anlagen können beim **Solarwärme-Check** die Effizienz ihrer solarthermischen Anlage kontrollieren lassen.
- Einzelfragen oder sehr speziellen Problemen gehen unsere Energieberater beim **Detail-Check** nach.

Nach jedem Check verfasst der Energieberater einen schriftlichen Kurzbericht. Darin bewertet er die Energieverbrauchswerte der Ratsuchenden fundiert und gibt anhand des ermittelten Energiesparpotenzials individuelle Handlungsempfehlungen.

Für alle Angebote ist eine **Terminvereinbarung erforderlich**:

Mo - Do 8 -18 Uhr und Fr 8 - 16 Uhr

unter Tel. 0800 809 802 400 (kostenlos aus dem dt. Festnetz und für Mobilfunkteilnehmer)

oder zu den Bürozeiten im DHB Erlangen, Tel. 09131-206424

Weitere Informationen: www.verbraucherzentrale-energieberatung.de

Gefördert durch:



zugeschieden einem Besonderen
des Deutschen Bundesgesetz

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
KULTUR – KAFFEE – KONTAKTE (Vorträge und mehr)	5 - 6
Kunstkreis (Kunst-, Geschichts- und Musikvorträge sowie Kunstfahrten)	7 - 15
Literaturkreis	15
Besichtigungen / Fahrten / Wanderungen	16 - 17
Sprachen (Englisch)	17
Gesprächskreisel	17
Hauswirtschaftliches Bildungszentrum (Berufliche Lehrgänge)	18 - 19
Angebote für die Familie (Tauschzentrale, Känguru, Pinguin)	20 - 21
Training für Körper, Geist und Seele / Fremdsprachen (Englisch)	22 - 23
Crafter-Work im DHB (Nähtreff, Plottertreff)	24 - 25
Nähkurse für Erwachsene	26 - 27
Koch- und Backerlebnisse (Kochkurse, Menü des Monats)	28 - 31
Kleiner Haushaltsführerschein	32
Tauschpartys im DHB	33
Kreatives und Nähkurse für Jugendliche/Kinder	35 - 37
Kocherlebnisse/Kochkurse für Kinder	38
Kindergeburtstage und Geburtstage für Erwachsene im DHB	39 - 40
Allgemeine Bedingungen für Kurse	41
Veranstaltungen in zeitlicher Reihenfolge	42 - 43
Beitrittserklärung	44

KULTUR – KAFFEE - KONTAKTE

An den Dienstag-Nachmittagen ab 15:00 Uhr: „DHB-Kaffee“

Diese Vorträge sind - falls nicht anders angegeben - für unsere Mitglieder kostenfrei, Gäste zahlen 3,00 €.



**Dienstag,
30.01.2024
15:00 Uhr**

Zeitzeugen des Aufbruchs

Zeitzeugen berichten über die Jahre des Aufbruchs nach Ende des 2. Weltkriegs - Schulzeit, Studienzeit oder auch Familienzeit
Ref.: Anni Langhans, MdH

**Dienstag,
27.02.2024
15:00 Uhr**

Bildervortrag: Islands Vulkan Fagradalsfjall

Begleiten Sie mich noch einmal nach Island zum Vulkan Fagradalsfjall, der im August 2022 nur 3 Wochen aktiv gewesen ist. Ich nehme sie auf den 3 Stündigen Fußweg zur Ausbruchsstelle mit, und erkläre „Island und Vulkan“ mit Bildern Videos.



Insgesamt war ich fast 30 Stunden an 3 unterschiedlichen Tagen bei diesem unvergesslichen Naturschauspiel.

Ich freue mich auf Ihren Besuch!
Ref.: Othmar Wiesenegger

**Dienstag,
26.03.2024
15:00 Uhr**

Welttag der Hauswirtschaft

Der internationale Welttag der Hauswirtschaft findet am 21. März 2024 statt.

Diesjähriges Motto:

"Update für das Betriebssystem Hauswirtschaft"

Viele interessante Informationen zum Welttag der Hauswirtschaft möchten wir Ihnen nicht vorenthalten und laden Sie daher ein, mit uns in die Tiefen der Hauswirtschaft weltweit einzutauchen.

**Dienstag,
30.04.2024
15:00 Uhr**

Dr. Google und die digitale Gesundheitskompetenz

Immer mehr Menschen suchen Rat zu Gesundheitsfragen im Internet. Leider sind nicht alle Gesundheitsinformationen im Internet zuverlässig. Deshalb wird die digitale Gesundheitskompetenz immer wichtiger. In diesem Vortrag erfahren Sie, was die digitale Gesundheitskompetenz ist und wie Sie die Qualität von Gesundheitsinformationen beurteilen können.

Ref.: Sebastian Gmehling, Geschäftsstellenleiter der Gesundheitsregion plus Erlangen-Höchststadt

**Dienstag,
28.05.2024
15:00 Uhr**

VORTRAG: Das Kanaldenkmal

Am Kanaldenkmal an der A 73 ist sicher jeder schon einmal vorbeigefahren.

Weniger bekannt ist, dass hier der berühmte "Vier-Straßen-Blick" war: Auf den Kanal, die Regnitz, die Eisenbahn und die Straße. Auf dem Denkmal reichen sich Moenus und Danubia, also der Main und die Donau, über ihre Quellen hinweg die Hand. Um 780 wurde der Kanal von Karl dem Großen begonnen, aber erst 1000 Jahre später von König Ludwig gebaut. Warum sogar ein Elefant in der wechselvollen Geschichte vorkommt, erzähle ich in meiner Episode "Der Elefant aus Bagdad", einer von sieben Episoden in "Frankens verborgene Schätze", die ich für "Bayern liest e.V.". geschrieben habe.

Ref.: Margrit Vollertsen-Diewerge



Das Foto zeigt das Kanaldenkmal, eine Leihgabe aus dem Stadtarchiv und die Leiterin des Kulturpunkts Nbg. Ziegelstein, Iwona Lompart und (sitzend) die Referentin Margit Vollertsen-Diewerge

**Dienstag,
25.06.2024
15:00 Uhr**

Wir öffnen eine Bücherkiste der Stadtbücherei Erlangen

Gemeinsam lassen wir uns überraschen, was die Bücherkiste der Stadtbücherei für Bücher für uns bereit hält.

Lassen Sie sich inspirieren vielleicht auch mal ein "anderes" Buch zu lesen.



KUNSTKREIS

Leitung Doris Vittinghoff

Die Kunstvorträge finden in unseren Räumen im Hauswirtschafts- und Verbraucherzentrum im Altstadtmarkt statt und können auch online per Zoom besucht werden.

VORTRAG: Hannah Arendt als politische Diagnostikerin

Als säkulare Jüdin musste Hannah Arendt (1906-1975) Nazi-Deutschland verlassen und ihr Leben weitgehend im Exil zubringen. Erfahrungen von Flucht, Internierung und jahrelanger Staatenlosigkeit prägen nicht nur ihre oft skeptischen Diagnosen, sondern erklären auch einen sarkastischen Grundton in ihren Schriften. Der Vortrag gibt einen Überblick über Arendts Leben und Werk und möchte die Aktualität vieler ihrer politischen Einschätzungen - etwa zum Phänomen der "fake news" - exemplarisch deutlich machen.



Ref.: Prof. Dr. Heiner Bielefeldt, Philosoph,
Menschenrechtswissenschaftler FAU Erlangen
Termin: **Freitag, 12.01.2024, 10:00 Uhr**
Gebühr: für Mitglieder: 5,00 €, Nichtmitglieder: 7,00 €

k963

VORTRAG: Max Liebermann (1847 – 1935) - was Impressionismus in Deutschland vermag

Der Grandseigneur musste nicht malen, um zu überleben, das konnte ihm zumeist eine gelassene Souveränität verleihen. Starke Anregungen werden ihm durch etliche Aufenthalte in den Niederlanden zuteil, aber auch durch die vorimpressionistische Schule von Barbizon und die zahlreichen Begegnungen in Paris. Arbeitsethos prägt seine Lebensauffassung, mitunter auch seine Bildthemen. Die Landschaft, das gesellige Freizeitleben - sie machen zusammen mit seiner hochentwickelten Farbkultur den bezwingenden Charme vieler Bilder aus. Sein Werk ist wohl das am tiefstinnigsten dem französischen Impressionismus Anverwandte, das Deutschland hervorbringen konnte.



Als Leiter der „Berliner Sezession“ ist er nicht unumstritten, bald wird er als konservativ erachtet, bald verwendet er sich entschieden und fair für moderne Positionen. Seine jüdische Abkunft macht ihn für viele Eiferer angreifbar und sie verleidet ihm seine letzten Jahre in weitgehender Zurückgezogenheit. Das Schlimmste muss er nicht mehr erleben, dennoch: „Ick kann jar nich so ville fressen, wie ick kotzen möchte“ – so sagte er angesichts eines Nazi-Aufmarsches am Brandenburger Tor.

Ref.: Katja Boampong-Brummer, Kunsthistorikerin
Termin: **Freitag, 19.01.2024, 10:00 - 12:00 Uhr**
Gebühr: für Mitglieder: 5,00 €, Nichtmitglieder: 7,00 €

k959

VORTRAG: Käthe Kollwitz, 1867 - 1945

Eine Künstlerin, deren vorrangiges Medium die Graphik und deren kraftvollstes Anliegen ein soziales war. Schnörkellos und zumeist unsentimental versteht sie ihr Werk als Sprache für jene, die nicht für sich sprechen können. In den wenigen plastischen Werken verdankt sie alles den Anregungen von Barlach. Persönliches Erleben und Mitfühlen durchdringen ihr Œuvre und verdrängen den Aspekt des „Schönen“ und Dekorativen.



Ab März 2024 können Sie im Frankfurter Städelmuseum eine Ausstellung über sie besuchen.

Ref.: Katja Boamong-Brummer, Kunsthistorikerin

k965

Termin: **Freitag, 26.01.2024, 10:00 Uhr**

Gebühr: für Mitglieder: 5,00 €, Nichtmitglieder: 7,00 €

VORTRAG: „Dante Alighieri und die „Divina Commedia“ (2 Teile)

Kein Werk der Literatur zeitigte solch eine Wirkung wie die „Divina Commedia“.

Der Florentiner Dante Alighieri (1265-1321) schafft in einzigartiger Weise einen Spiegel seiner Zeit und übt Einfluss auf Sprache und Philosophie, Kultur und Kunst in Italien um 1300, einer in allen Bereichen sehr unruhigen und im Umbruch begriffenen Zeit.


Teil I: Biografie und die Entstehungsgeschichte der „Divina Commedia“ - Italien zwischen 1250-1350

Ref.: Angela Lodes, Freie Kunsthistorikerin M. A.

k966

Termin: **Freitag, 02.02.2024, 10:00 Uhr**

Gebühr: für Mitglieder: 5,00 €, Nichtmitglieder: 7,00 €

Teil II: Dantes Werk unter Einbeziehung der Werke „Convivio“ & „Monarchia“ und Dantes Einfluss auf Philosophie und Kunst der Zeit

Ref.: Angela Lodes, Freie Kunsthistorikerin M. A.

k967

Termin: **Freitag, 09.02.2024, 10:00 Uhr**

Gebühr: für Mitglieder: 5,00 €, Nichtmitglieder: 7,00 €

KUNSTKREIS

VORTRAG: Henri Matisse, 1869-1945

Als Spätzürnder wird Matisse 1905 zum Haupt der „Fauves“ und bildet lebenslang einen Kontrapunkt zu Picasso, der ihm Konkurrent und verehrter Kollege zugleich ist. Von extremen Vereinfachungen der Formen zu feinst gesponnenen „Patchworkmustern“ seiner Bilder, schwelgend in Farbe und Schönheit, kehrt er am Ende seines Lebens zu äußersten Reduktionen zurück. Immer ist sein Spiel mit Fläche und Formen treffsicher und virtuos. Er wünschte sich, Kunst möge ein Lehnstuhl zum Ausruhen nach getaner Arbeit sein.



Ref.: Katja Boampong-Brummer, Kunsthistorikerin
 Termin: **Freitag, 16.02.2024, 10:00 Uhr**
 Gebühr: für Mitglieder: 5,00 €, Nichtmitglieder: 7,00 €

k968

VORTRAG „Der Dom zu Aachen und Castel del Monte“ Zahlensymbolik im Mittelalter

„Heilige Zahlen“ spielen in der Kunst des Mittelalters eine wichtige Rolle. Symbolische Zahlen sind mit Bedeutung „aufgeladen“ und können als Symbol, Metapher auftreten oder - erstaunlicherweise - auch in der Struktur von Bauwerken.

Zahlen erklären und ordnen im christlichen Verständnis quasi die Welt.

Am Beispiel des Aachener Doms und Castel del Monte lassen wir die Zahlensymbolik des Mittelalters lebendig werden.



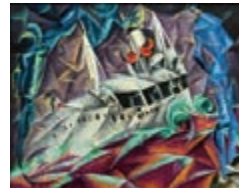
Ref.: Angela Lodes, Freie Kunsthistorikerin M. A.
 Termin: **Freitag, 23.02.2024, 10:00 Uhr**
 Gebühr: für Mitglieder: 5,00 €, Nichtmitglieder: 7,00 €

k969

VORTRAG: Lyonel Feininger, 1871-1956

Vor seinen reifen Werken entstehen Karikaturen, Comics und seine „Mummenschanzbilder“. Einflüsse des Kubismus und von Robert Delaunay müssen verarbeitet werden, bevor er „Fugen“ aus kristallinen Strukturen, ätherisch wirkenden Architekturen, „romantisch“ wirkenden maritimen Motiven und die Serien der Kirchenbilder schafft. Am Bauhaus trifft er bedeutende Kollegen, mit denen er das Schicksal, als „entartet“ zu gelten, teilt.

Die Emigration führt ihn in das Land seiner Kindheit zurück, nach Amerika.



Ref.: Katja Boampong-Brummer, Kunsthistorikerin
 Termin: **Freitag, 01.03.2024, 10:00 Uhr**
 Gebühr: für Mitglieder: 5,00 €, Nichtmitglieder: 7,00 €

k970

VORTRAG: Golda Meir (1898-1978)
Vom russischen Pinsk zur israelischen Premierministerin (2 Teile)

Sie war eine der wenigen großen Politikerinnen des 20. Jahrhunderts. Ihr Leben ist geprägt von schweren persönlichen Entbehrungen, von Armut und Schicksalsschlägen. Sie lebte in einer Zeit größter Verfolgungen und Pogrome des Judentums bis hin zum Holocaust. Schon früh wendet sie sich der Idee der Arbeiterbewegung auch in Form der Kibbuz-Bewegung zu. Mit beispielloser Energie, Zähigkeit und Leidenschaft überwindet sie politische, familiäre und gesundheitliche Hürden.



Die Betrachtung der Biografie von Golda Meir (Meyerson) führt auch durch die Geschichte Israels, der beginnenden Einwanderung von Juden in das Osmanische Reich, der britischen Mandatsherrschaft bis zur Staatsgründung Israels 1948. Als Golda Meir 1978 starb, hatte Israel bereits vier Kriege überlebt.

Teil I

Ref.: Petra Stier-Goodman, Politikwissenschaftlerin M.A.

k971

Termin: **Freitag, 08.03.2024, 10:00 Uhr**

Gebühr: für Mitglieder: 5,00 €, Nichtmitglieder: 7,00 €

Teil II

Ref.: Petra Stier-Goodman, Politikwissenschaftlerin M.A.

k972

Termin: **Freitag, 15.03.2024, 10:00 Uhr**

Gebühr: für Mitglieder: 5,00 €, Nichtmitglieder: 7,00 €

VORTRAG: Herrscher aus der Mitte Europas – Die Luxemburger

Das Haus Luxemburg (Limburg-Luxemburg) stellte zwischen 1308 und 1437 vier römisch-deutsche Könige, von denen drei zu Kaisern des Heiligen Römischen Reichs deutscher Nation gekrönt wurden. In die Zeit ihrer Herrschaft fallen das große abendländische Schisma, das Konzil von Konstanz, aber auch die große Pestepidemie in der Mitte des 14. Jahrhunderts. Dennoch war die Zeit der Luxemburger geprägt von einer kulturellen Blüte, insbesondere in der bildenden Kunst. An drei Vormittagen werden nicht nur die vier römisch-deutschen Könige der Luxemburger vorgestellt, von denen drei zu Kaisern gekrönt wurden, sondern auch die bedeutendsten Kunstwerke, die unter ihnen geschaffen wurden.


Teil I: Kaiser Heinrich VII. und die Stärkung der seiner Hausmacht

Ref.: Dr. Verena Friedrich, Kunsthistorikerin

k974

Termin: **Freitag, 12.04.2024, 10:00 Uhr**

Gebühr: für Mitglieder: 5,00 €, Nichtmitglieder: 7,00 €

KUNSTKREIS

VORTRAG mit Lesung: Zwei blaue Reiter

Sommer 1903. Wassily Kandinsky reist mit seiner Malerklasse in die idyllische Ortschaft Kallmünz bei Regensburg, um dort in der Natur zu arbeiten. Mit dabei seine junge Schülerin Gabriele Münter. Die beiden haben schon in München ein heimliches Liebesverhältnis begonnen, doch noch ist Kandinsky verheiratet. Wird er sein Versprechen halten? Wird er Gabriele Münter zur Frau zu nehmen?



Johannes Wilkes

75

Ref.: Dr. Johannes Wilkes, Kinderpsychologe und Autor
 Termin: **Freitag, 19.04.2024, 10:00 Uhr**
 Gebühr: für Mitglieder: 5,00 €, Nichtmitglieder: 7,00 €

Ankündigung

MEHRTAGESREISE: Palladio e Piú - wo es sich die Venezianer gut ergehen ließen

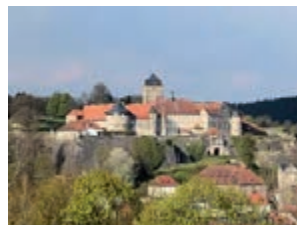
21. - 29. April 2024 mit Katja Boampong-Brummer

Die Terraferma wird übersät mit Villen als Sommersitz der wohlhabenden Venezianer, die "Villeggiatura" als der Inbegriff des gesunden und privaten Lebens gesehen. Palladio war der Mann der Stunde. Die Villen sind der Leitfaden, dem sich etliche Nebenstränge hinzugesellen: Vicenza, Padua, Verona, Treviso, Ásolo, Bassano; Frühlingslandschaft, Küche und Keller; hinwärts Besuch von Trient, retour Fahrt durch die Alpen bis zum Pustertal, die letzte Etappe mit Urschalling und Weyarn. Eine Tour mit viel Kultur und Geschichte.

Weitere Informationen unter <https://www.kbb-reisen.com/studienreisen/>
 e-mail: kbb-reisen@t-online.de

TAGESFAHRT in den Frankenwald

Wir fahren zunächst das bei Marktrodach gelegene Örtchen Seibelsdorf, wo wir eine der schönsten Markgrafenkirchen sehen werden. Danach geht es nach Kronach, wo wir die historische Altstadt samt Stadtpfarrkirche besichtigen. Im Anschluss daran statten wir der Veste Rosenberg einen Besuch ab, die sich eine der schönsten Festungsanlagen Europas rühmen darf. Nach der Mittagspause in Kronach fahren wir ins unweit gelegene Örtchen Mitwitz, wo wir das Wasserschloss derer von Würzburg besichtigen. Im deutschen Korbmuseum in Michelau, das mit ca. 2.000 Exponaten aus aller Welt einzigartig in Europa ist – erfahren wir Wissenswertes über das alte und neue Korbmacherhandwerk. [Anmeldung bis 19.04.2024 erforderlich.](#)



Ref.: Dr. Verena Friedrich, Kunsthistorikerin k977
 Termin: **Freitag, 26.04.2024, 08:30 Uhr**, Abfahrt PP West, Rückkunft ca. **19 Uhr**
 Gebühr: für Mitglieder: 90,00 €, Nichtmitglieder: 95,00 €
 Im Preis enthalten: alle den Bus betreffenden Kosten, Eintritte und Führungen

KUNSTKREIS

VORTRAG: Herrscher aus der Mitte Europas - Die Luxemburger Teil II Kaiser Karl IV. und die Reichslandschaft "Neuböhmen"

Ref.: Dr. Verena Friedrich, Kunsthistorikerin **k978**
Termin: **Freitag, 03.05.2024, 10:00 Uhr**
Gebühr: für Mitglieder: 5,00 €, Nichtmitglieder: 7,00 €

VORTRAG: Herrscher aus der Mitte Europas - Die Luxemburger Teil III: König Wenzel I. und Kaiser

Ref.: Dr. Verena Friedrich, Kunsthistorikerin **k979**
Termin: **Freitag, 17.05.2024, 10:00 Uhr**
Gebühr: für Mitglieder: 5,00 €, Nichtmitglieder: 7,00 €

VORTRAG: Antisemitismus

Es sollte längst klar sein, dass Antisemitismus nicht nur ein Problem der "Ewig-Gestrigen" ist. Antisemitische Verschwörungsphantasien kommen in immer wieder neuen Varianten hoch und finden aktuelle Anlässe, um gesellschaftliche Debatten zu vergiften. Obwohl Jüdinnen und Juden dadurch naturgemäß besonders bedroht sind, stellt der Antisemitismus eine immense Herausforderung für die Demokratie im Ganzen dar und muss uns alle beschäftigen.

Ref.: Prof. Dr. Heiner Bielefeldt, Philosoph, **k980**
Menschenrechtswissenschaftler FAU Erlangen
Termin: **Freitag, 24.05.2024, 10:00 Uhr**
Gebühr: für Mitglieder: 5,00 €, Nichtmitglieder: 7,00 €

VORTRAG: Die Antike war bunt! Die Farbigeit griechischer und römischer Kunst

Antike Figuren, Reliefs und Gebäude - wir kennen sie strahlend weiß und dadurch ästhetisch schön. Doch diese heutige Erscheinung täuscht, denn Griechen und Römer hatten eine große Vorliebe für Farben - mehr noch, ihr Farbgeschmack weicht hier offenbar ganz erheblich von unseren ab. Man könnte sagen: die Antike war schreiend bunt! Gemeinsam schauen wir genauer hin und können uns so ein Bild machen, mit welchen Farben die Menschen damals umgeben waren.

Ref.: Dr. Claudia Merthen, Archäologin **k973**
Termin: **Freitag, 31.05.2024, 10:00 Uhr**
Gebühr: für Mitglieder: 5,00 €, Nichtmitglieder: 7,00 €

KUNSTKREIS

MEHRTAGESFAHRT vom 06. - 09.06.2024: 4-tägige Reise nach Luxemburg mit Besichtigung von Luxemburg/Stadt, die mit ihren geschichtsträchtigen Bauten zum Welterbe der UNESCO erklärt wurde

Kaum bekannt: Unser Nachbarland Luxemburg

Reisetag 1: Wir fahren über Frankfurt, Wiesbaden und Wittlich ins Luxemburgische Echternach (420 km), die älteste Stadt des Herzogtums. Hier gründete im Jahre 698 auf geschenktem Grund der Hl. Willibrord eine Benediktinerabtei, die spätere Reichsabtei Echternach. Wir besichtigen die St. Willibrordus-Basilika, die Abtei und das Abteimuseum sowie die Kirche St. Peter und Paul, die vermutlich auf den Grundmauern eines merowingischen Klosters errichtet wurde. Dann geht es nach Luxemburg/Stadt (27,2km).



Reisetag 2: Stadtführung durch Luxemburg/Luxemburg. Wir besichtigen u.a. die Bock-Kasematten unter dem Schlossfels, spazieren entlang der Corniche und Besuchen die Abteikirche St. Johann mit der Schwarzen Madonna. Auch der Kathedrale Notre Dame statten wir einen Besuch ab. Am Nachmittag bleibt Zeit zum Besuch des nationalen Kunstmuseums und zu einem Bummel durch die Altstadt.

Reisetag 3: Unser 3. Reisetag ist den zahlreichen Schlössern und Burgen in den Ardennen gewidmet. In der Region Müllerthal kommen wir an den Ruinen des Schlosses Larochette vorbei. Die beeindruckenden Überreste des Schlosses befinden sich auf einem Vorsprung des Luxemburger Sandsteins, auf einer Höhe von 150 Metern über dem Tal der Weißen Ern. Unser Ziel ist die Schlossburg Vianden, die wir über eine Seilbahn erreichen. Auf der Rückfahrt nach Luxemburg machen wir noch einen Abstecher in das Tal der Eisch, in dem weitere 7 Burgen und Schlösser stehen (leider sind sie zumeist in Privatbesitz).



Reisetag 4: Wir fahren über Bettembourg in den einst mondänen Badeort Mondorfles-Bains mit seiner prachtvollen Rokokokirche und schließlich nach Schengen, wo am 14. Juni 1985 das Schengener Abkommen unterzeichnet wurde, mit dem die Personenkontrollen an den innereuropäischen Grenzen abgeschafft wurden. Über die Moselbrücke bei Perl gelangen wir wieder nach Deutschland und fahren über Saarlouis, Kaiserslautern, Wiesbaden und Frankfurt zurück nach Erlangen (439km). Anmeldung bis 11.03.2024 erforderlich.

Ref.: Dr. Verena Friedrich, Kunsthistorikerin
 Termin: **Donnerstag, 06.06.2024 – Sonntag, 09.06.2024**
 Gebühr: für Mitglieder: 670,00 €, Nichtmitglieder: 720,00 €
 EZ-Zuschlag: 141,00 €

k981

Im Reisepreis enthalten: 3 Ü/HP, Eintritte und Führungen, alle den Bus betreffenden Kosten

VORTRAG: La maniera greca (2 Teile) – Teil I: Was verstehen wir darunter?

Dies ist ein Stilbegriff aus der Kunstgeschichte - hauptsächlich verwendet für die in Italien im 13. und zu Beginn des 14. Jahrhunderts unter Einfluss byzantinischer Kunst entstandenen Beispiele aus der Tafelmalerei. Nach der Eroberung Konstantinopels im Jahr 1204 kamen über Venedig zahlreiche byzantinische Kunstwerke als Beutestücke nach Italien, wo sie die dortigen Künstler beeinflussten. Insbesondere die Sieneser Malerei zeigt deutlich byzantinische Züge.

Der Begriff „maniera greca“ wurde erstmalig von Cennino Cennini in seinem Buch Libro dell'Arte verwendet und von Vasari aufgenommen - allerdings in abwertender Form.

Ref.: Angela Lodes, Freie Kunsthistorikerin M. A.

k982

Termin: **Freitag, 14.06.2024, 10:00 Uhr**

Gebühr: für Mitglieder: 5,00 €, Nichtmitglieder: 7,00 €

VORTRAG: La maniera greca - Teil II: Visionäre der italienischen Kunst zwischen 1275 - 1305

Pietro Cavallini & Cenni di Pepo (gen. Cimabue) & Giotto

Zum Ende des 13. Jahrhunderts wandelt sich die Kunst Italiens von der sogenannten „maniera greca“ zu einem neuen modernen Kunstverständnis mit der Darstellung von Räumlichkeit, Plastizität, Naturbeobachtung und Körperlichkeit. Ein Klärungsversuch der Duecentomalerei, eine Reise von Rom nach Assisi und der Aufbruch in die Renaissance.



Ref.: Angela Lodes, Freie Kunsthistorikerin M. A.

k983

Termin: **Freitag, 21.06.2024, 10:00 Uhr**

Gebühr: für Mitglieder: 5,00 €, Nichtmitglieder: 7,00 €

TAGESFAHRT: Das Maindreieck

Gleich zwei reizende Städtchen liegen an der südlichen Spitze des Maindreiecks – Marktbreit und Ochsenfurt. In

Marktbreit erwarten uns eine größtenteils erhaltene Stadtbefestigung, das ehem. Seinsheimische Schloss, das spätmittelalterliche Rathaus und das sog.

„Malerwinkelhaus“, außerdem der begehbare Kranen, der am einstigen Flusshafen zum Be- und Entladen diente.

Auch das benachbarte größere Ochsenfurt besitzt noch seine mittelalterliche Stadtmauer. Hier besuchen wir die

kath. Stadtpfarrkirche St. Andreas, die eine Schnitzfigur

des Hl. Nikolaus von der Hand Tilman Riemenschneiders beherbergt, und bummeln durch die historische Altstadt.

Anmeldung bis 20.06.2023 erforderlich.



Ref.: Dr. Verena Friedrich, Kunsthistorikerin

k984

Termin: **Freitag, 28.06.2024, 08:30 - 19:00 Uhr**

Gebühr: für Mitglieder: 74,00 €, Nichtmitglieder: 79,00 €

Im Preis enthalten: Eintritte und Führungen, alle den Bus betreffenden Kosten

KUNSTKREIS

VORTRAG: Nürnberg und Venedig - Auf den Spuren einer langjährigen Beziehung

"Venedig des Nordens" wurde Nürnberg einst genannt. Tatsächlich besteht seit Jahrhunderten eine Beziehung zwischen Nürnberg und der Lagunenstadt. Zeitweise war sie sehr eng, und sie lässt sich auf allen Gebieten des gesellschaftlichen Lebens nachweisen. In Kultur, Medizinwesen und Wirtschaft sind beide Metropolen besonders verbunden. Begeben wir uns gemeinsam auf einen virtuellen Spaziergang zu den bis heute sichtbaren Orten, die von diesem fruchtbaren Austausch zeugen.

Ref.: Dr. Claudia Merthen, Archäologin

k985

Termin: **Freitag, 05.07.2024, 10:00 Uhr**

Gebühr: für Mitglieder: 5,00 €, Nichtmitglieder: 7,00 €

VORTRAG: Anthropologische und medizinische Aspekte des Alterns in historischer Perspektive

Die lebensweltliche Erfahrung, dass sich der Mensch im Laufe seines Lebens sowohl in seiner Körperlichkeit als auch in seinem Denken und Fühlen verändert, ist naturgemäß sehr alt. Zeugnisse darüber, wie die Menschen unseres abendländischen Kulturkreises diese Wandlungen wahrgenommen haben, finden sich in der Dichtung, der Malerei, der Philosophie, der Volkskunst und insbesondere der Medizin sehr zahlreich.

In dem Vortrag wird an markanten Beispielen von der klassischen Antike bis zur Neuzeit aufgezeigt, wie die verschiedenen Altersstufen dargestellt und bewertet wurden und auf welche Weise insbesondere die Medizin sich dem Problem der Alterung des Körpers gewidmet und welche Mittel sie im Laufe der Geschichte zur Erhaltung der Lebenskraft zu entwickeln versucht hat."

Ref.: Prof. Dr. Renate Wittern, Prof. em. für Medizingeschichte

k986

Termin: **Freitag, 12.07.2024, 10:00 Uhr**

Gebühr: für Mitglieder: 5,00 €, Nichtmitglieder: 7,00 €

LITERATURKREIS

Montag:

08.01.2024

12.02.2024

11.03.2024

08.04.2024

13.05.2024

10.06.2024

08.07.2024

LITERATURKREIS – TREFFEN (17:00 – 18:30 Uhr) I352

"Bücher lesen heißt, wandern gehen in ferne Welten" (Jean Paul).

Wir wollen ein Treffpunkt sein für Lesebegeisterte aller Altersgruppen und uns locker und ungezwungen über interessante Bücher und Themen unterhalten.

Über die Auswahl der Bücher entscheiden wir gemeinsam oder wir stellen unsere Lieblingsbücher vor.

Wenn Sie sich für Literatur interessieren und sich gerne über das Gelesene austauschen, sollten Sie bei uns vorbeischauen.

Um eine Anmeldung wird gebeten.



BESICHTIGUNGEN, FAHRTEN UND WANDERUNGEN

TAGESFAHRT in den Frankenwald

Ausführliche Beschreibung der Fahrt auf Seite 11.

Anmeldung bis 19.04.2024 erforderlich.

Ref.: Dr. Verena Friedrich, Kunsthistorikerin

k977

Termin: Freitag, 26.04.2024, Abfahrt 08:30 Uhr, Rückkehr ca. 19:00 Uhr

Gebühr: für Mitglieder: 90,00 €, Nichtmitglieder: 95,00 €

Im Preis enthalten: Busfahrt, alle den Bus betreffenden Kosten, Eintritte und Führungen

MEHRTAGESFAHRT vom 06. - 09.06.2024: 4-tägige Reise nach Luxemburg mit Besichtigung von Luxemburg/Stadt, die mit ihren geschichtsträchtigen Bauten zum Welterbe der UNESCO erklärt wurde

Kaum bekannt: Unser Nachbarland Luxemburg

Ausführliche Beschreibung der Reise auf Seite 13.

Anmeldung erforderlich.

Ref.: Dr. Verena Friedrich, Kunsthistorikerin

k981

Termin: Donnerstag, 06.06.2024,

Gebühr: Im Reisepreis enthalten: 3 Ü/HP, Eintritte und Führungen, alle den Bus betreffenden Kosten

BESICHTIGUNGEN, FAHRTEN UND WANDERUNGEN

TAGESFAHRT: Das Maindreieck

Ausführliche Beschreibung der Fahrt auf Seite 14.

Ref.: Dr. Verena Friedrich, Kunsthistorikerin **k984**
Termin: Freitag, 28.06.2024, 08:30 - 19:00 Uhr
 Gebühr: für Mitglieder: 74,00 €, Nichtmitglieder: 79,00 €
 Im Preis enthalten: Eintritte und Führungen, alle den Bus betreffenden Kosten

SPRACHEN

ENGLISCH - Lektüre und Konversation

Dauer: 10 Termine

Gemeinsam wird ein Buch gelesen und dieses besprochen. Bei dem Buch handelt es sich immer um eine einfache Geschichte, so dass man jederzeit einsteigen kann. Anmeldung erforderlich.

Ref.: Christiane Rech **o688**
Termin: Donnerstag, 11.01.2024, 11:15 - 12:15 Uhr
 Gebühr: für Mitglieder: 75,00 €, Nichtmitglieder: 80,00 €

ENGLISCH - Lektüre und Konversation

Dauer: 10 Termine

vgl. Kurs Nr. o688

Ref.: Christiane Rech **o689**
Termin: Donnerstag, 11.04.2024, 11:15 - 12:15 Uhr
 Gebühr: für Mitglieder: 75,00 €, Nichtmitglieder: 80,00 €

GESPRÄCHSKREISEL

Gesprächskreis mit Achtsamkeitselementen - Gemeinsam statt einsam

Lass uns miteinander reden - ganz einfach und unkompliziert. Wir hören einander zu, tauschen uns aus und reflektieren uns gegenseitig.

Kleine Achtsamkeit - Übungen runden das Treffen ab, z. B.: Die 5 Sinne Achtsamkeitsübung, Meditation oder Ähnliches.

Ein respektvoller Umgang miteinander ist Voraussetzung. Die Gespräche werden vertraulich behandelt. Eine Teilnahme ist jederzeit möglich. Gerne darf "geschnuppert" werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Moderation: Katarzyna Sliwa **g001**
Termine: Donnerstag, 25.01., 29.02., 11.04., 02.05., 06.06. und 04.07.2024, 16:30 - 17:30 Uhr
 Gebühr: die Teilnahme ist kostenfrei

Fortbildung zum/zur Meister*in der Hauswirtschaft

in Kooperation mit der Regierung von Oberfranken.

Laufender Lehrgang: Oktober 2021 bis April 2024

Der Unterricht findet montags von 08:30 - 16:00 Uhr statt.

Lehrgangsorte: Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forst Bayreuth und Hauswirtschafts- und Verbraucherzentrum des DHB in Erlangen

Nächster Lehrgang geplant für Oktober 2024

Lehrgangsleitung: Elvira Werner, Dipl.-Psychogerontologin (Univ.postgrad.), MdB **t322**

Fortbildung zum/zur „Geprüfte*n Fachhauswirtschafter*in“ Spezialist*innen der Hauswirtschaft im Pflegebereich

Der Unterricht findet donnerstags von 16:30 - 21:15 Uhr statt.

Berufsbegleitend – Theorie-Unterricht online (Zoom-meeting).

Lehrgangsdauer: November 2023 bis Dezember 2025.

Prüfungstermin: Januar bis März 2026 **Ein Einstieg ist noch möglich.**

Lehrgangsleitung und Information:

Elvira Werner, MdB, Dipl.Psych., Dipl. Psychogerontologin (Univ.postgrad.)

E-Mail: hauswirtschaft@werner-praxis.de

t325

Vorbereitungslehrgang auf die Berufsabschlussprüfung Hauswirtschaftler*in – Start: Mai 2025 – zertifiziert nach AZAV

Der Unterricht findet montags von 16:30 - 21:15 Uhr im Hauswirtschafts- und Verbraucherzentrum des DHB im Altstadtmarkt in Erlangen oder per Zoom statt und schließt im Juli 2025 mit der Berufsabschlussprüfung "Hauswirtschaftler*in" nach § 45.2 BBiG ab.

Informationen zu den Bürozeiten unter der Tel.-Nr. 09131-206424 oder

per Mail: lehrgangsleitung.hw@dhb-erlangen.de

INFOABEND am Montag, 18. März 2024 um 18:00 Uhr

t327



InQuaH – Innovative Qualifizierung Hauswirtschaft

**Das Erlanger Jobcenter in Zusammenarbeit mit dem
DHB-Bildungswerk Bayern im Netzwerk Haushalt e.V.**

qualifiziert Menschen mit Migrationshintergrund bis zur Teilnahme an einer Externenprüfung zur „Hauswirtschafter*in“ nach BBiG § 45.2. Die Qualifizierung erfolgt modular, entsprechend den jeweiligen Voraussetzungen in der Hauswirtschaft. Dadurch kann jede*r Teilnehmende eine zertifizierte Qualifizierung erwerben, die arbeitsmarktlich verwertbar ist. Integrativer Bestandteil der Qualifizierung ist ebenfalls die Anbahnung des Übertritts in Beschäftigung.

Das Projekt wird u. a. aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds gefördert aus dem ESF-Programm „Berufliche Qualifizierung zur Integration in den Arbeitsmarkt-Chancen für die Zukunft“, im Förderschwerpunkt Qualifizierung von Menschen mit Fluchthintergrund und Migrationshintergrund, insbesondere für unter 25-Jährige und Frauen:

Aktion 14: Soziale Innovation (Bereich „Förderung der aktiven Inklusion“)

Der erste Durchgang von InQuaH läuft von 10/2023 bis 30.6.2024,

Lehrgangszeit jeweils Montag bis Donnerstag von 8.30 bis 13.30 Uhr.

Ort: Hauswirtschafts- und Verbraucherzentrum im Altstadtmarkt, Hauptstr. 55, 91054 Erlangen bzw. Unterrichtsräume des Erlanger Jobcenters, Standort Alfred-Wegener-Straße 11, 91052 Erlangen

2. Durchgang startet planmäßig am 1.7.2024 und läuft bis 31.3.2025

DHB-Bildungswerk Bayern im Netzwerk Haushalt e.V. - zertifiziert nach AZAV

dhb-bildungswerk@gmx.de

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an

Elvira Werner, Dipl. Psychogerontologin (Univ.postgrad.), Dipl.Psych., MdH.

Vorsitzende des DHB-Bildungswerk Bayern im Netzwerk Haushalt e.V.

E-Mail: hauswirtschaft@werner-praxis.de Tel. 09131 - 295726

Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.dhb-erlangen.de

**INFOABEND für hauswirtschaftliche
Aus – und Fortbildung:****Montag, 18. März, 18:00 Uhr**

vor Ort im Hauswirtschafts- und Verbraucherzentrum
des DHB und online per Zoom

ANGEBOTE FÜR DIE FAMILIE

SECOND HAND LADEN „TAUSCHZENTRALE“

Nürnberger Str. 113 / Ecke Reinhardstr. – Bushaltestelle Ohmplatz

Wir verkaufen Kleidung und vieles mehr
für werdende Mütter, Babys, Kinder und Jugendliche

Öffnungszeiten (in den Ferien nur Verkauf)

Dienstag: 9.00 – 12.00 und 15.30 – 18 Uhr

Mittwoch: 9.00 – 12.00 und 15.30 Uhr

Annahme: Dienstag, 9.00 – 11.00 Uhr und 15.30 – 17.30 Uhr

Information: Hildegard Krautwurst (Tel. 09131-44509) und
Inke Akkermann (Tel. 09131-47563)

WIR GRATULIEREN!!

50 Jahre Tauschzentrale

Mit Stolz und Freude feiert unser Second-Hand-Shop im Juni dieses Jahres sein 50-jähriges Bestehen.

12 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen sorgen dafür, die von den Verkäufern mitgebrachten Artikel in den Verkauf zu bringen.

Der Kontakt mit den Kundinnen und Kunden macht uns große Freude. Dabei ist unsere Kundschaft breit gefächert. Viele Eltern von vor 30 Jahren kommen jetzt als Großeltern wieder.

Als Dank geben wir **im Juni 2024 auf alle Artikel einen Rabatt von 30%**.

ANGEBOTE FÜR DIE FAMILIE



KÄNGURU

**Schnelle und unkomplizierte Hilfe für
Erwerbstätige mit erkrankten Kindern.**

Telefonzeiten: Mo – Fr 07:00 – 09:00 Uhr
 Mo – Do 18:00 – 19:00 Uhr
 So 18:00 – 19:00 Uhr

Hotline: 0160 / 90 23 04 85



PINGUIN

**Kurzfristige, flexible Betreuung zuhause
für nicht erkrankte Kinder**

Hotline: 0160 / 90 23 04 85



ELVIRA WERNER

Praxis für Psychogerontologie



elvira@werner-praxis.de
 91054 Erlangen, Hauptstraße 114
 Tel. 09131 - 205726

TRAINING FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Fit und in Bewegung bleiben - Rückengymnastik und mehr

In diesem Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Balancetraining, Mobilisation der Gelenke und zur Förderung des Koordinationsvermögens. Gemeinsam trainieren wir auch mit Einsatz verschiedener Sportgeräte zu flotter Musik und mit viel Spaß. Entspannungs- und Dehnübungen runden das Programm ab. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Anmeldung erforderlich, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Ref.: Ingrid Först, Krankengymnastin und Sportphysiotherapeutin j198

Termin: **Dienstag, 09.01.2024, 09:00 - 09:45 Uhr**

Dauer: 11 Termine (erster Termin war der 19.12.2023)

Gebühr: für Mitglieder: 66,00 €, Nichtmitglieder: 71,00 €

Fit und in Bewegung bleiben - Rückengymnastik und mehr

Vgl. Kurs Nr. j198

Ref.: Ingrid Först, Krankengymnastin und Sportphysiotherapeutin j199

Termin: **Dienstag, 09.01.2024, 10:00 - 10:45 Uhr**

Dauer: 11 Termine (erster Termin war am 19.12.2023)

Gebühr: für Mitglieder: 66,00 €, Nichtmitglieder: 71,00 €

Bring Yoga in dein Leben - Spüre, wie sich das auf deinen Körper, Geist und Seele auswirkt

Genieße es, nach einem anstrengenden Tag zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Stell dir vor, du könntest erleben, wie dein Geist konzentrierter und klarer werden kann. Wäre es nicht schön, deinen Körper in Balance, Flexibilität und Kraft zu bringen? Auf diese Reise lade ich dich mit meinem Yoga ein.

Anmeldung erforderlich, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Auch für Einsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

Ref.: Anja Krebs j202

Termin: **Montag, 22.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr**, Dauer: 12 Termine

Gebühr: für Mitglieder: 114,00 €, Nichtmitglieder: 119,00 €

Gestalte deine Glücks-Zeit

In vielen Unternehmen ist immer mehr Zeitdruck. Und auch privat gibt es so viel zu erledigen. Wir werden nervös, unglücklich oder sogar krank.

Wäre es nicht schön, zu erfahren, wie du mit deiner Zeit glücklich wirst?

In diesem Umsetzungs-Vortrag geht es darum, herauszufinden, was dir wirklich wichtig ist und wie du dies in dein Leben bringen kannst. Du lernst Strategien kennen, um deine Zeit besser zu nutzen. Damit du die gewonnenen Erkenntnisse auch dauerhaft umsetzen kannst, bekommst du wertvolle Tools an die Hand.

Anmeldung bis 01.03.2024 erforderlich.

Ref.: Anja Krebs j196

Termin: **Samstag, 09.03.2024, 10:00 - 12:00 Uhr**

Gebühr: für Mitglieder: 19,00 €, Nichtmitglieder: 24,00 €

TRAINING FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Fit und in Bewegung bleiben - Rückengymnastik und mehr

Vgl. Kurs Nr. j198

Anmeldung erforderlich. Ein Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich.

Ref.: Ingrid Först, Krankengymnastin und Sportphysiotherapeutin
 Termin: **Dienstag, 09.04.2024, 09:00 - 09:45 Uhr**, Dauer: 14 Termine
 Gebühr: für Mitglieder: 84,00 €, Nichtmitglieder: 91,00 €

j200

Fit und in Bewegung bleiben - Rückengymnastik und mehr

Vgl. Kurs Nr. j198

Anmeldung erforderlich. Ein Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich.

Ref.: Ingrid Först, Krankengymnastin und Sportphysiotherapeutin
 Termin: **Dienstag, 09.04.2024, 10:00 - 10:35 Uhr**, Dauer: 14 Termine
 Gebühr: für Mitglieder: 84,00 €, Nichtmitglieder: 91,00 €

j201

Bring Yoga in dein Leben - Spüre, wie sich das auf deinen Körper, Geist und Seele auswirkt

vgl. Kurs Nr. j202

Anmeldung erforderlich, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Auch für Einsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

Ref.: Anja Krebs
 Termin: **Montag, 03.06.2024, 18:00 - 19:00 Uhr**, Dauer: 8 Termine
 Gebühr: für Mitglieder: 76,00 €, Nichtmitglieder: 79,00 €

j203



**Seit 2007 in der Altstadtmarktpassage
 Ihr Hörgeräte-Akustiker in Erlangen**

Hauptstr. 55
 91054 Erlangen
 Telefon: 09131/9249530



Kontaktmöglichkeiten für die
Anmeldung
per E-mail an
beratung@dhb-erlangen.de
oder Tel. 09131-206424

NÄHTREFF

In unserem Nähtreff haben alle ihren Platz, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Unsere Leidenschaft für Stoffe, Nähen und Kreatives bringt uns zusammen.

Vielleicht musst du gerade dein Schnittmuster kleben und zuschneiden, brauchst Hilfe bei der Größenauswahl oder hast nur noch die letzten Nähte zu machen?

In Gemeinschaft macht es sicher mehr Spaß.

Wir sind alles Hobbynäherinnen, nähen querbeet vom Schuhbeutel bis hin zum Abendkleid und freuen uns über neue Gesichter in unserer Runde. Bei Fragen und Problemen helfen wir uns einfach gegenseitig weiter. Ob du die Maschinen und Schnittmuster vor Ort (gg. Gebühr) nutzt, oder deine eigenen mitbringst, ist dir überlassen. Aktuelle Infos und Themen findest du auch immer auf der Homepage, Facebook oder Instagram.

Anmeldung bis spätestens Montag vor dem Nähtreff-Termin

Ref.: Annette Schrülkamp

n175

Termin: Dienstag von 18:30 – 21:00 Uhr

Wir treffen uns 14-tägig online.

Bei Interesse bitte Email an beratung@dhb-erlangen.de

Gebühr: für Mitglieder: 5,00 €, Nichtmitglieder: 7,00 €

NÄHTREFF-TAG

In unserem Nähtreff haben alle ihren Platz, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Unsere Leidenschaft für Stoffe, Nähen und Kreatives bringt uns zusammen.

Vielleicht musst Du gerade Dein Schnittmuster kleben und zuschneiden, brauchst Hilfe bei der Größenauswahl oder hast nur noch die letzten Nähte zu machen?

In Gemeinschaft macht es sicher mehr Spaß.

Wir sind alles Hobbynäherinnen, nähen querbeet vom Schuhbeutel bis hin zum Sommerkleid und freuen uns über neue Gesichter in unserer Runde. Bei Fragen und Problemen helfen wir uns einfach gegenseitig weiter. Ob du die Maschinen und Schnittmuster vor Ort (gg. Gebühr) nutzt, oder Deine eigenen mitbringst, ist Dir überlassen. Weitere Termine sind noch nicht fixiert, Anfragen gerne per Mail

(Nette.Schr@topmail-gmx.de)

Anmeldeschluss: 19.02.2024

Ref.: Annette Schrülkamp

n229

Termin: Sonntag, 25.02.2024, 11:00 - 15:00 Uhr

Gebühr: für Mitglieder: 3,00 €, Nichtmitglieder: 7,00 €



Sockenstricken leicht gemacht - Grundkurs Sockenstricken an zwei Samstagvormittagen

mit genügend Zeit für jede*n Teilnehmende*n, Fragen zu stellen
Warum nicht zu Beginn des neuen Jahres etwas Neues ausprobieren, das gleichzeitig auch noch die Füße wärmt?
Bitte Stricknadeln und Garn selbst mitbringen.

Anmeldung bis 15.01.2024 erforderlich

Ref.: Dr. Claudia Merthen

n228

Termin: **Samstag, 20.01.2024 und Samstag, 10.02.2024
von 10:00 - 12:00 Uhr**

Gebühr: für Mitglieder: 35,00 €, Nichtmitglieder: 39,00 €

Plotter- und Kreativ-Treff

Bei dieser DIY-Session sind alle Kreativen herzlich willkommen.
Egal ob Du Plotter-Queen, Aquarell-verliebt oder Näh-Junkie bist, gemeinsam macht es einfach mehr Spaß.

Bringe Deine eigenen Materialien, Plotter oder Nähmaschine mit und lass Dich von den Ideen der anderen inspirieren. Mit welchem Material Du arbeitest, das ist ganz Dir selber überlassen. Vielleicht gibt es ja auch etwas, das du schon lange ausprobieren wolltest und ein bisschen Unterstützung von unserer Gruppe bräuchtest?

Anmeldung, Fragen und Wünsche gerne vorab (Nette.Schr@topmail-gmx.de).
Weitere Termine alle 4-6 Wochen, Anfragen gerne per Mail.

Anmeldeschluss: 22.01.2024

Ref.: Annette Schrülkamp

w151

Termin: **Mittwoch, 31.01.2024, 19:00 - 21:00 Uhr**

Gebühr: für Mitglieder: 0,00 €, Nichtmitglieder: 3,00 €

NÄHEN

Eine Anmeldung ist bei den unten aufgeführten Kursen unbedingt erforderlich. Teilnehmerinnen der vorangegangenen Kurse werden auf Wunsch bevorzugt in die Teilnehmerlisten eingetragen. Eine Materialliste kann vor Kursbeginn im DHB-Büro abgeholt oder per E-Mail angefordert werden.

Nähen für Fortgeschrittene am Donnerstagvormittag

Anmeldung bis 04.01.2024 erforderlich.

Ref.: Sigrid Bernad, Schneiderin n224
 Termin: **Donnerstag, 11.01.2024, 09:00 - 12:00 Uhr**, Dauer: 10 Termine
 Gebühr: für Mitglieder: 89,00 €, Nichtmitglieder: 99,00 €

Kreatives Nähen Schritt für Schritt - für Anfänger*innen und Fortgeschrittene am Donnerstagabend

weitere Termine: 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 22.02. und 29.02.2024

Ref.: Katarzyna Sliwa, Bekleidungstechnikerin und Schneiderin n216
 Termin: **Donnerstag, 11.01.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**, Dauer: 7 Termine
 Gebühr: für Mitglieder: 98,00 €, Nichtmitglieder: 103,00 €

Ein Shirt für jede Frau - dein perfektes Oberteil - Nähworkshop für Fortgeschrittene am Wochenende

Lass uns gemeinsam das passende Shirt für dich finden. Nachdem das erledigt ist, zeige ich dir wie du den Schnitt vom Schnittbogen auf ein Papier / Folie überträgst. Als Nächstes legen wir gemeinsam die Schnittteile, auf den von dir mitgebrachten Stoff. Danach wirst du in Eigenregie dein Oberteil zuschneiden und nähen. Ich bin für dich da und unterstütze dich stetig, wenn Fragen zum Zuschnitt oder Verarbeitung aufkommen.

Bitte mitbringen:

Schnittpapier oder dickere Folie (z.B. aus dem Baumarkt), Stoff (gewaschen), passenden Faden, Stoff und Papierschere, Stecknadeln und Maßband.

Anmeldung bis 08.03.2024 erforderlich (max. 6 Teiln.)

Ich freue mich auf ein gemeinsames kreatives Wochenende mit Dir! Kata

Ref.: Katarzyna Sliwa, Bekleidungstechnikerin und Schneiderin n226
 Termin: **Samstag, 16.03.2024, 09:30 - 15:00 Uhr und Sonntag, 17.03.2024., 09:30 – 15:00 Uhr**
 (inkl. 30 min Mittagspause)

Gebühr: für Mitglieder: 72,00 €, Nichtmitglieder: 77,00 €

Nähen für Fortgeschrittene am Donnerstagvormittag

Anmeldung bis 04.04.2024 erforderlich.

Ref.: Sigrid Bernad, Schneiderin n225
 Termin: **Donnerstag, 11.04.2024, 09:00 - 12:00 Uhr**, Dauer: 8 Termine
 Gebühr: für Mitglieder: 72,00 €, Nichtmitglieder: 90,00 €

NÄHEN

Nähen Schritt für Schritt - für Anfänger*innen und Fortgeschrittene am Donnerstagabend

Anmeldung bis 04.04.2024 erforderlich (max. 6 Teiln.)

Ref.: Katarzyna Sliwa, Bekleidungstechnikerin und Schneiderin **n223**

Termin: **Donnerstag, 11.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**

weitere Termine:

18.04., 25.04., 02.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06., 04.07. und 11.07.2024

Gebühr: für Mitglieder: 140,00 €, Nichtmitglieder: 147,00 € **Dauer: 10 Termine**

Ein Rock für jede Frau - dein perfekter Rock - Nähworkshop für Fortgeschrittene am Wochenende

Lass uns gemeinsam einen passenden Rock für dich finden. Nachdem das erledigt ist, zeige ich dir wie du den Schnitt vom Schnittbogen auf ein Papier / Folie überträgst. Als nächstes legen wir gemeinsam die Schnittteile, auf dem von dir mitgebrachten Stoff. Danach wirst du in Eigenregie deinen Rock zuschneiden und nähen. Ich bin für dich da und unterstütze dich stetig, wenn Fragen zum Zuschnitt oder Verarbeitung aufkommen.

Bitte mitbringen:

Schnittpapier oder dickere Folie (z.B. aus dem Baumarkt), Stoff (gewaschen), passenden Faden, Stoff und Papierschere, Stecknadeln und Maßband.

Anmeldung bis 12.04.2024 erforderlich (max. 6 Teiln.)

Ich freue mich auf ein gemeinsames kreatives Wochenende mit Dir! Kata

Ref.: Katarzyna Sliwa, Bekleidungstechnikerin und Schneiderin **n227**

Termin: **Samstag, 20.04.2024, 09:30 - 15:00 Uhr und**

Sonntag, 21.04.2024., 09:30 - 15:00 Uhr

(inkl. 30 min Mittagspause)

Gebühr: für Mitglieder: 72,00 €, Nichtmitglieder: 77,00 €

Spargel & Erdbeeren aus eigener Erzeugung

HOFLADEN
Krefz

aus der
Region

Verkauf in der Saison
ab Hof, in Buckenhof
und in Herzogenaurach

Munchnauracher
Morgentau
Stechtrischer Spargel
direkt vom Feld

Gerlinde & Konrad Krefz • Königstr. 9 • Münchnaurach • www.morgentau.de • 09132/782610

K O C H - U N D B A C K E R L E B N I S S E

Zu allen Kochkursen bitte Schürze, 3 Geschirrtücher, 1 Wischlappen und Behälter mitbringen für Speisen, die nicht verzehrt werden!

Anfallende Materialkosten werden, falls nicht anders angegeben, jeweils von der Kursleitung verrechnet.

KÄSEWORKSHOP

Mögen Sie Selbstgemachtes? Für sich selbst oder zum Verschenken?
Wir laden Sie ein, gemeinsam mit uns Weichkäse zu machen. Das ist nicht so schwer, wie Sie vielleicht denken und kann in der eigenen Küche gut gelingen. Unter Anleitung werden wir gemeinsam aus hochwertiger regionaler Bauernkuhmilch Ihren eigenen Weichkäse zum Mitnehmen nach Hause herstellen. Wenn gewünscht, darf dieser mit verschiedenen Kräutern verfeinert werden.

Anmeldung bis 01.02.2024 erforderlich.

Ref.: Julia Dürrbeck und Andrea Steinbrecher p815
Termin: **Donnerstag, 08.02.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**
Gebühr: für Mitglieder: 43,00 €, Nichtmitglieder: 48,00 € inklusive Materialkosten

DINNER AM ABEND - Gemeinsam kochen und genießen im Stadtteilhaus ISAR 12

Für alle die Spaß an gesunder, regionaler und saisonaler Küche haben. Gemeinsam kochen und genießen wir ein leckeres vegetarisches Menü.

Unser Kochteam freut sich auf einen schönen, genussvollen Abend mit Ihnen!

Anmeldung bitte bis 12.03.2024 im Büro des Stadtteilzentrums ISAR 12, Tel. 09131-86 36 60 oder per Mail an buergertreffisarstrasse@stadt.erlangen.de

Ref.: Monika Reinwand, MdH p817
Termin: **Montag, 18.03.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**
Gebühr: für Mitglieder: 10,00 €, Nichtmitglieder: 12,00 €

KÄSEWORKSHOP

Vgl. Kurs Nr. p815

Anmeldung bis 14.03.2024 erforderlich

Ref.: Julia Dürrbeck und Andrea Steinbrecher p816
Termin: **Donnerstag, 21.03.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**
Gebühr: für Mitglieder: 43,00 €, Nichtmitglieder: 48,00 € inklusive Materialkosten

Sie möchten mit „IHRER“ Gruppe/Familie/Verein gerne einen ganz individuellen Kochkurs buchen?

**Nennen Sie uns Ihre Idee oder Ihr Lieblingsthema –
Wir organisieren das Weitere für Sie!**

Sprechen Sie uns an! Wir freuen uns auf Sie!

K O C H - U N D B A C K E R L E B N I S S E

KOCHKURS: Nahrungsmittelintoleranzen - na und? Einfach ohne Gluten & Co.

Die Küche der Nahrungsmittelintoleranzen ist vielfältig, ebenso vielfältig sind unsere Kochkurse.

VITA – Susanne Panhans

Expertin und Köchin aus Leidenschaft mit der Hingabe zur Küche der Nahrungsmittelintoleranzen.

Ohne Gluten & Co. heißt es von und mit der gelernten Köchin und Autorin Susanne Panhans.

Sie selbst ist mit 4 von 5 Intoleranzen seit über 30 Jahren betroffen. Sie nimmt die großen 5 Intoleranzen wie Gluten, Laktose, Sorbit, Fruktose und Histamin unter die Lupe und zaubert leckere, leicht nachzukochende Gerichte.

Gerichte, die wirklich JEDER essen kann. Genau diese Inspirationen fließen in Ihre Kochkurse ein und lassen sie zu einem wunderbaren Erlebnis werden.

Susanne Panhans bekannt aus Presse, Funk und Fernsehen, lässt Ihr Wissen als Expertin und Ernährungscoach mit in Ihre Kochkurse einfließen.

Wir essen im Anschluss gemeinsam unsere gekochten Gerichte.

Anmeldung bis 4 Tage vor Kursbeginn erforderlich.

Anmeldungen für Erlangen bitte direkt bei uns.



Kursnummer:

p793

Termine: **Auf Anfrage**

Gebühr: Pro Person: ab 149,00 €

inkl. Softdrinks, Leihschürzen und Rezepte

Terminanfragen bitte bei

Susanne Panhans Mobil: 0174 – 32 91 442 info@susannepanhans.de

www.susanne-panhans.de



DAS MENÜ DES MONATS

Kochvorführungen mit Ideen für schnelle und leckere Gerichte, der Jahreszeit entsprechend ausgewählt. Das Zubereiten der Speisen wird Schritt für Schritt erklärt und anschließend wird probiert! Keine Anmeldung erforderlich!

Mittwoch, 19.00 Uhr

Kostenbeitrag: für Mitglieder 3,00 €, für Nichtmitglieder: 4,50 €
(inklusive Verkostung und Rezepte)

**Mittwoch,
14.02.2024
19:00 Uhr**

**Gesunder Genuss ohne Fleisch
- mit hochwertigen bayer. Milchprodukten**
Ref.: Monika Maid, MdH und Ernährungsfachfrau

**Mittwoch,
13.03.2024
19:00 Uhr**

**Frühling - lecker und gesund mit bayer.
Milchprodukten**
Ref.: Doris Mühlmichel, MdH

**Mittwoch,
17.04.2024
19:00 Uhr**

**Frühlingsklassiker neu interpretiert - bayer. Käse und
Sahne sind dabei**
Ref.: Monika Reinwand, MdH

**Mittwoch,
08.05.2024
19:00 Uhr**

**Urlaubsrezepte - Ein Hauch von Orient mit bayer.
Milchprodukten**
Ref.: Monika Maid, MdH und Ernährungsfachfrau

**Mittwoch,
12.06.2024
19:00 Uhr**

**Leichte Sommergerichte für die Gartenparty - mit
bayer. Milchprodukten ein besonderer Genuss**
Ref.: Monika Reinwand, MdH

**Mittwoch,
10.07.2024
19:00 Uhr**

Leichtes Sommermenü mit bayer. Milch und Käse
Ref.: Monika Maid, MdH und Ernährungsfachfrau



Die Party-Fee
Planung von A-Z



Doris Mühlmichel
Meisterin der Hauswirtschaft

Adam-Krapp-Straße 2
D-96114 Hirschaid

Telefon (09543) 41 43 0
Telefax (09543) 41 73 97
Mobil 0175 - 77 02 567

Partyservice

Kulinarische Spezialitäten

Beratungsservice

ERNÄHRUNGSTAG DER JAHRESZEITEN

DINNER AM ABEND – GEMEINSAM KOCHEN UND GENIEßEN

„Fit im Frühling“ mit fränkischen Spezialitäten



Nicht nur für Fitness-Fans!

Regional – meine erste Wahl!

WANN? Montag, 18.03.2024 von 18:00 – ca. 21:00 Uhr

WO? Stadtteilzentrum ISAR 12, Isarstraße 12 in Erlangen

WER? Alle, die Interesse und Spaß am Kochen haben.

KOSTEN? 12,00 €, ermäßigt: 10,00 € zzgl. Materialkosten

ANMELDUNG? Bis 12.03.2024 im Büro des Stadtteilzentrums ISAR 12
telefonisch, Tel. 09131-86 36 60 oder
per Mail: buergetreffisarstrasse@stadt.erlangen.de

MITBRINGEN? Gute Laune, Behälter für „Zu-viel-Gekochtes“, evtl. Schürze

Unser Kochteam freut sich auf einen schönen und leckeren Abend mit Ihnen!!

Zaubern Sie gemeinsam mit uns ein feines Menü ganz ohne Fleisch!

Mit freundlicher Unterstützung der Staatlichen Führungsakademie für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus



Weitere Termine finden Sie im Programmheft des Stadtteilzentrums ISAR 12

Kleiner Haushaltsführerschein

**Crashkurs für Haushaltsgründer, Doppeltbelastete, Einzelkämpfer
und alle, die neue Wege gehen wollen.**

Wir geben Ihnen Tipps und frischen Ihre theoretischen und praktischen Kenntnisse auf. Beim gemeinsamen Mittagessen werden die Ergebnisse des Koch-Crashkurses verzehrt.

**Samstag, von 09:00 – 16:00 Uhr. Der Termin stand bei Redaktionsschluss
noch nicht fest. Bei Interesse bitte einfach anfragen.**

THEMEN

Kleidung – sauber und glatt!
Textilpflege leicht gemacht

Clever essen!
Wissenswertes zu Essen,
Trinken & Co.

Glanz für Ihre Hütte
nachhaltig, effektiv und
schnell

Koch-Crashkurs!
Grundlagen, Tipps und
Tricks



Let's talk about time and money!
Zeitmanagement, Verbraucherrechte
und Etatplanung

Gebühr: für Mitglieder: 89,00 €, Nichtmitglieder: 94,00 €
zzgl. Kosten für die Lebensmittel (werden direkt von der Kursleiterin abgerechnet)

Haushaltsführerschein auf Wunsch

**Wir bieten für spezielle Zielgruppen (Studenten, Ruheständler, ...) einzelne
Module auch einzeln an. Sprechen Sie uns einfach an.**

TAUSCHPARTIES IM DHB – NACHHALTIG UND SPARSAM FÜR DEN EIGENEN GELDBEUTEL



„Mit nicht genutzten Schätzen anderen eine Freude machen, die Umwelt schonen und sich selbst ein neues Lieblingsstück mitnehmen.“

So einfach kann man eine Tauschparty beschreiben. Wir tauschen sehr gute erhaltene und neuwertige mitgebrachte Teile (je nach Thema) im Verhältnis 1:1.

TERMIN: Sonntag, 25. Februar von 09:30 – 11:00 Uhr

Thema „Alles rund um die Küche (Aufbewahrung, Küchenhelfer, Kleinelektrogeräte etc.)“



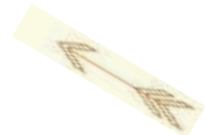
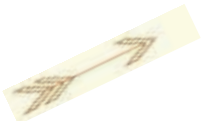
Wer mag bei einer Tauschparty mithelfen?

- Mithilfe beim Vorbereiten, Vordenken & Organisation, Werbung
- Empfang am Einlass/Annahme
- Mithilfe beim Catering und einer Wohl-Fühl-Atmosphäre für alle Tauschbegeisterten

Und **ganz einfach könntest Du mithelfen**, wenn Du Deine Tauschgegenstände bereits in der Woche zuvor oder am Tag selbst noch vor 09:30 Uhr bringen würdest.

Dann haben die ersten Besucher auch schon eine tolle Auswahl zum Tauschen. Melde Dich einfach.

Wenn Du Interesse an einem **einmaligen und kleinen ehrenamtlichen Projekt** hast, dann melde Dich gerne bei uns.





Backen

Kochen



Nähen



Kreativ



Motto



NÄHEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Nähmaschinenführerschein für Kinder von 8 - 15 Jahre – Teil 1

Du hast eine eigene Nähmaschine oder möchtest die von deiner Mama benutzen, kennst dich aber noch nicht richtig aus? In diesem Kurs lernst du deine Nähmaschine genau kennen. Wie funktioniert so eine Nähmaschine eigentlich? Was sind das alles für Hebel, Tasten und Knöpfe? Wie fädle ich den Faden richtig ein? Und ganz wichtig: Wie nähe ich geradeaus? Diese und noch viele andere Fragen wollen wir besprechen und natürlich an kleinen Projekten ausprobieren. Bitte Nähmaschine (soweit vorhanden) mit Gebrauchsanweisung, Fadenschere, Stoffschere, Stecknadeln oder Wonderclips und Nähgarn, Trinkflasche und bei Bedarf eine kleine Brotzeit mitbringen.

Der Teil II gehört zum Gesamtkonzept, ermöglicht aber bereits geübten Kindern den Einstieg. Anmeldung bis 24.04.2024 erforderlich.

Ref.: Annette Schrülkamp

n231

Termin: **Freitag, 03.05.2024, 16:30 - 19:00 Uhr**

Gebühr: für Mitglieder: 21,00 €, Nichtmitglieder: 25,00 €

Nähmaschinenführerschein für Kinder von 8 - 14 Jahren - Teil 2

Dieser Kurs ist für Kinder gedacht, die schon an Teil 1 des Nähmaschinen-Führerscheins teilgenommen haben oder Kinder mit Vorkenntnissen (Einfädeln, gerade Nähte). In diesem Kurs wollen wir das Gelernte vom 1. Teil des Nähmaschinen-Führerscheins wiederholen und vertiefen. Außerdem geht es jetzt ans Nähen von Kurven und Zickzack. Das Auswechseln von Nadeln und Nähfüßen besprechen wir auch. Alle Themen probieren wir dann wieder an einem kleinen Projekt aus.

Bitte Nähmaschine (soweit vorhanden) mit Gebrauchsanweisung, Fadenschere, Stoffschere, Stecknadeln oder Wonderclips und Nähgarn, Trinkflasche und bei Bedarf eine kleine Brotzeit mitbringen.

Zwischen Teil I und II ist bewusst der Samstag frei. Wer möchte kann den Tag zu Hause zum Üben und Ausprobieren nutzen und im Teil II bei Bedarf nochmal gezielte Hilfestellung bekommen. Anmeldung bis 24.05.2024 erforderlich.

Ref.: Annette Schrülkamp

n232

Termin: **Sonntag, 05.05.2024, 10:30 - 13:00 Uhr**

Gebühr: für Mitglieder: 21,00 €, Nichtmitglieder: 25,00 €

Kindernähkurs: Das war doch meine Lieblingsjeans!

"Ein zweites Leben für meine alte Jeans" ist das Motto dieses Nähkurses.

Je nach Nähkenntnissen (bitte bei der Anmeldung mit angeben) könnt ihr eine Buch-/Ordernhülle, Leseknochen, Kosmetiktäschchen oder sogar Taschen aus Euren alten Jeans nähen. Bitte mind. eine alte Jeans (gerne auch alte Modelle ohne Stretch) und/oder andere Baumwollstoffe wie z.B. gut erhaltene Bettwäsche), Schere, Bleistift, wegradierbarer Gelpen (z.B. von Frixion), Geodreieck, Stecknadeln und Trinkflasche mitbringen.

Wer hat, kann gerne auch eine Stoffschere sowie bei Bedarf Reißverschluss, Taschengurt o.ä. mitbringen.

Bei Fragen/Rücksprache wegen Material: Nette.Schr@gmx-topmail.de

Anmeldung bis 04.07.2024 erforderlich.

Ref.: Annette Schrülkamp

n233

Termin: **Samstag, 13.07.2024, 16:30 - 19:00 Uhr**

Gebühr: für Mitglieder: 21,00 €, Nichtmitglieder: 25,00 €

Nähen in den Osterferien

Wir bieten im Rahmen des Simson Kinderferienprogramms in der 1. Osterferienwoche folgende Nähkurse für Kinder von 9-14 Jahren an:

Österliche Nähideen und kleine Projekte an der Nähmaschine

In diesem Kurs kannst Du kleine Projekte wie z.B. Osterhühner, Hasenbeutel, Blumentäschchen an der Nähmaschine verwirklichen. Mit den Mitarbeiterinnen des Hauswirtschafts- und Verbraucherzentrum kannst du deinen Lieblingsstoff aussuchen, die Schnittteile zuschneiden und dann mit der Nähmaschine zusammennähen.

Nähen ist wie zaubern können

Mit der Nähmaschine könnt ihr erste kleine Nähprojekte verwirklichen, zum Beispiel eine Buchhülle, ein Nadelkissen oder ein Zahnputztäschchen für die Reise fertigen. Ihr werdet zusammen mit den Mitarbeiterinnen des Hauswirtschafts- und Verbraucherzentrums Stoffe aussuchen, die Schnittteile zuschneiden und mit der Nähmaschine zusammennähen. Wer schon mal genäht hat, kann auch schwierige Projekte wie z.B. ein Täschchen mit Reißverschluss verwirklichen.

Die Kurse können ab Anfang/Mitte März 2024 über das Simson Ferienprogramm der Stadt Erlangen gebucht werden.

Nähen in den Sommerferien

Ebenso bieten wir auch in den Sommerferien eine Vielzahl an Nähkursen für verschiedene Altersklassen an. Weitere Informationen erhalten Sie ab Ende Juni/Anfang Juli 2024 über unser Büro oder die Internetpräsenz des Ferienprogramms.

Weitere Informationen und Buchung:

Das Kinderferienprogramm Simson der Stadt Erlangen erreichen Sie über folgende Internetadresse oder QR-Code.

<https://kinderkulturbuero-erlangen.de/ferienprogramm/>



KREATIVES FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Kreative Mitbringsel oder kleine Geschenke (für den Muttertag) für Kids von 9 - 15 Jahre

Gemeinsam wollen wir mit vielen verschiedenen Materialien kreativ werden. Holz, Glitzerpapier, Raysin oder geplottete Vinylfolie kannst Du zu Mitbringseln, Bilderrahmen, Mini-Alben oder noch viel mehr verarbeiten. Gerne kannst Du auch alte Rahmen upcyclen, ein Schallplatte zum Scrapbook-Bild verwandeln oder Sprüche selber lettern. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Bitte Trinkflasche, Stifte, Schere, Lineal, Kleber und gerne auch eigene Materialien für Deine Wunschdesigns wie z.B. Bilderrahmen (alt oder neu), alte Aktenordner, ... mitbringen.

Anmeldung bis 18.04.2024 erforderlich.

Ref.: Annette Schrülkamp

n230

Termin: **Freitag, 26.04.2024, 17:00 - 19:00 Uhr**

Gebühr: für Mitglieder: 13,00 €, Nichtmitglieder: 17,00 €

KREATIVES FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Kreativkurse in den Ferien

Sommerferien:

In den Sommerferien bieten wir eine Vielzahl an Kreativkursen für verschiedene Altersklassen an. Vom Lettering, kreativer Papeterie und Rahmenkunst bis hin zum Textildruck ist die Auswahl breit gefächert.

Weitere Informationen erhalten Sie ab Ende Juni/Anfang Juli 2024 über unser Büro oder die Internetpräsenz des Ferienprogramms.

Weitere Informationen und Buchung:

Das Kinderferienprogramm Simson der Stadt Erlangen erreichen Sie über folgende Internetadresse oder QR-Code.

<https://kinderkulturbuero-erlangen.de/ferienprogramm/>



K O C H E R L E B N I S S E

für Kinder und Jugendliche

Kokilei - "Kochen kinderleicht"

An drei spannenden Vormittagen werdet ihr bei uns Lebensmittel erforschen, zubereiten und probieren. Vom Händewaschen und Tischdecken bis zum Abspülen und Aufräumen, vom gesunden Frühstück bis zum leckeren Nachtisch ist alles dabei. Mit viel Spaß erkundet ihr die Welt der Lebensmittel. Der Kurs wird durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten gefördert. Bitte mitbringen: Schürze, Wischlappen, Geschirrtuch, Frischhaltedosen für Essensreste, Bleistift und Zettel!



Anmeldung für diesen Kurs bitte über
www.simsons-kinderseiten.de/ferienprogramm/
Gefördert von:

Bayerisches Staatsministerium für
 Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus



Ref.: DHB-Kinderkochteam

Termine: 03., 04. und 05. April 2024

3 Vormittage, jeweils von 09:30 - 12:30 Uhr

Gebühr: für Mitglieder: 21,00 €, Nichtmitglieder: 21,00 €

p814

Weitere Informationen und Buchung:

Das Kinderferienprogramm Simson der Stadt Erlangen erreichen Sie über folgende Internetadresse oder QR-Code.

<https://kinderkulturbuero-erlangen.de/ferienprogramm/>



KINDERGEBURTSTAGE IM DHB

Rundum-Sorglos-Pakete:

Kochen und Backen für Kinder ab 5 Jahren

2,5 Stunden (jede weitere Stunde wird mit 25,00 € abgerechnet),

max. 8 Kinder (5-8 Jahre), max. 10 Kinder (ab 9 Jahre),

Anwesenheit einer Begleitperson bei Kindern bis 11 Jahre erforderlich,

Preis: pauschal 129,00 € zzgl. Kosten für Lebensmittel.

Termin nach Vereinbarung mit der Kursleiterin.

Die Gerichte können individuell nach Alter und Fertigkeiten der Gäste sowie der Vorlieben und Wünsche des Geburtstagskindes gestaltet werden.



Nähen, textiles Gestalten und andere kreative Angebote

• **Nähen:** Taschen, Buchhüllen, Lesezeichen, Kosmetikbeutel, Haarspangen-Organizer, Zahnbürstenhülle, Upcycling Jeans.

• **Kreativ/textiles Gestalten:** Lettering, Kreativ mit Papier, Strassstein-Applikationen, Perlenketten & Freundschaftsbänder, Badebomben, Jahreszeiten-DIY (Dekoration oder z.B. kleine Geschenke zur Weihnachtszeit), Backmischungen, Kreatives rund ums Einhorn, Upcycling Bilderrahmen, Mandalasteine bemalen, Kreativ mit Holz, Pimp my Stoffbeutel (gerne auch mit Nähen kombiniert), oder alles ganz nach Wunsch.

• **Wunsch-Thema:** für Mottogeburtstage z.B. Piraten, Prinzessinnen, Pippi Langstrumpf suchen wir gerne ein passendes Projekt

Viele der Angebote lassen sich auf ihr Wunsch-Alter und die Teilnehmerzahl anpassen.

Sprechen Sie uns einfach mit ihren Vorstellungen und Wünschen an.

Preis: Verhandlungsbasis, abhängig von TN-Zahl und Schwierigkeit des Angebots. (Beispiel: 2,5 Stunden, max. 10 Kinder ab 8 Jahren, Anwesenheit einer „helfenden“ Begleitperson, alle kreativen Angebote (s. o.): 129 € zzgl. Material.

Termine nach Verfügbarkeit von Kursleitung und Räumen

Ein Großteil unserer Kreativ-Kursangebote ist auch online mit Materialpaket möglich.



Geburtstag mal ganz anders!

**Gemeinsam mit den Gästen
Kochen und/oder Backen
und im Anschluss gemeinsam genießen!**

**Die Planung, den Einkauf und die Unterstützung beim Kochen/Backen
übernimmt das DHB-Team.**

Ca. 2,5 – 3 Stunden

max. 8 Teilnehmer*innen

Preis: pauschal 195,00 € zzgl. Kosten für Lebensmittel.

Termin nach Vereinbarung mit der Kursleiterin. Anfragen telefonisch oder per Mail
an info@dhb-erlangen.de

Die Gerichte können ganz individuell nach den Wünschen der Gäste sowie der
Vorlieben und Wünsche des Geburtstagskindes gestaltet werden.



Allgemeine Bedingungen

Zu den Kursen ist eine Anmeldung erforderlich! Alle Teilnehmerplätze werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben. Bei Minderjährigen benötigen wir die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.

“Schnupperstunden“ sind nicht kostenfrei. Die Gebühr wird anteilig berechnet.

Die Kursgebühr ist im Voraus im Büro zu bezahlen oder zu überweisen.

Auch telefonische Anmeldungen sind verbindlich.

Sie erhalten nur eine Nachricht, wenn der gewählte Kurs belegt ist, ausfällt oder sich zeitliche Änderungen ergeben. Eine generelle Bestätigung erfolgt nicht.

Rücktritt/Abmeldung

Bei Rücktritt durch den/die Teilnehmer/in wird eine Bearbeitungspauschale von 5,00 € erhoben. Ein Rücktritt durch den/die Teilnehmer/in ist nur im begründeten Einzelfall möglich. Der Rücktritt muss mindestens 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn erfolgen, da bei einem späteren Rücktritt der volle Kurspreis zu entrichten ist.

Anmeldungen für Tagesfahrten und Reisen

werden während der Büroöffnungszeiten entgegengenommen.

Bei Anmeldung zu Tagesfahrten ist der komplette Fahrpreis zu bezahlen, bei Anmeldung zu mehrtägigen Reisen ist die Anzahlung zu leisten.

Bei telefonischer Anmeldung ist für Tagesfahrten bzw. die Anzahlung für längere Reisen umgehend zu überweisen oder er wird auf Wunsch eingezogen.

Wer eine Tagesfahrt absagen muss, erhält bis 8 Tage vor Fahrtbeginn den Fahrpreis abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 5,00 € ausbezahlt. Bei Absagen innerhalb der letzten 7 Tage vor der Fahrt werden 50 % der Kosten einbehalten. Bei Absagen 2 Tage vor der Fahrt wird der Gesamtpreis einbehalten - es sei denn, es wird ein Ersatz gestellt.

Bei mehrtägigen Reisen richtet sich die Rücktrittsgebühr nach den Bedingungen des Reiseanbieters. Die Bearbeitungsgebühr wird in jedem Fall erhoben.

Erfassung und Verarbeitung Ihrer Daten

Wir versichern, dass die bei der Anmeldung erhobenen Daten ausschließlich gemäß Bundesdatenschutzgesetz zweckgebunden verwendet und nicht an Dritte weitergegeben werden. Wenn Sie gegen die Veröffentlichung von Fotos sind, die im Rahmen unserer Veranstaltungen von Ihnen oder Ihren Kindern gemacht werden, so teilen Sie uns das bitte schriftlich mit.

Mindestteilnehmerzahl

Für die meisten Veranstaltungen sind Mindest- und Höchstteilnehmerzahlen festgelegt. Kriterium ist die Zahl der tatsächlich angemeldeten Teilnehmer/innen. Der DHB behält sich vor, Kurse wegen zu geringer Teilnehmerzahl abzusagen. Bei Kursen, die auf Wunsch mit einer geringeren Teilnehmerzahl durchgeführt werden können, erfolgt eine Kürzung der Unterrichtszeiten oder eine Erhöhung der Kursgebühren. Bei Absage einer Veranstaltung durch den DHB wird die Teilnahmegebühr zurückerstattet.

Auskunft und Anmeldung für alle Kurse und Seminare zu den Bürozeiten.

Montag bis Freitag: 9:00 - 12:00 Uhr oder per E-Mail info@dhb-erlangen.de

Alle Veranstaltungen in zeitlicher Reihenfolge

Datum / Uhrzeit / Kursnummer / Kursbezeichnung

Seite:

08.01.	17:00	l352	LITERATURKREIS - TREFFEN	15
09.01.	09:00	j198	Fit und in Bewegung bleiben - Rückengymnastik und mehr	22
09.01.	10:00	j199	Fit und in Bewegung bleiben - Rückengymnastik und mehr	22
11.01.	09:00	n224	Nähen für Fortgeschrittene am Donnerstagvormittag	26
11.01.	11:15	o688	ENGLISCH - Lektüre und Konversation	17
11.01.	18:00	n216	Kreatives Nähen Schritt für Schritt - für Anfänger*innen und Fortgeschrittene am Donnerstagabend	26
12.01.	10:00	k963	VORTRAG: Hannah Arendt als politische Diagnostikerin	7
19.01.	10:00	k959	VORTRAG: Max Liebermann (1847 – 1935) - was Impressionismus in Deutschland vermag	7
20.01.	10:00	n228	Sockenstricken leicht gemacht - Grundkurs Sockenstricken an zwei Samstagvormittagen	25
22.01.	18:00	j202	Bring Yoga in dein Leben - Spüre, wie sich das auf deinen Körper, Geist und Seele auswirkt	22
25.01.	16:30	g001	Gesprächskreisel mit Achtsamkeitselementen - Gemeinsam statt einsam	17
26.01.	10:00	k965	VORTRAG: Käthe Kollwitz, 1867 - 1945	8
30.01.	15:00	l388	Kultur – Kaffee – Kontakte: Zeitzeugen des Aufbruchs	5
31.01.	19:00	w151	Plotter- und Kreativ-Treff	25
02.02.	10:00	k966	VORTRAG: „Dante Alighieri und die „Divina Commedia“ (2 Teile) - Teil I: Biografie und die Entstehungsgeschichte der „Divina Commedia“ - Italien zwischen 1250-1350	8
08.02.	18:00	p815	KÄSEWORKSHOP	28
09.02.	10:00	k967	Teil II: Dantes Werk unter Einbeziehung der Werke „Convivio“ & „Monarchia“ und Dantes Einfluss auf Philosophie und Kunst der Zeit	8
12.02.	17:00	l352	LITERATURKREIS - TREFFEN	15
14.02.	19:00	q421	Gesunder Genuss ohne Fleisch - mit hochwertigen bayer. Milchprodukten - Ernährungsvorführung	30
16.02.	10:00	k968	VORTRAG: Henri Matisse, 1869-1945	9
23.02.	10:00	k969	VORTRAG „Der Dom zu Aachen und Castel del Monte“ Zahlensymbolik im Mittelalter	9
25.02.	09:30	w145	Tauschen statt kaufen - TAUSCHPARTY IM DHB	33
25.02.	11:00	n229	NÄHTREFF-TAG	24
27.02.	15:00	l389	Bildervortrag: Islands Vulkan Fagradalsfjall	5
29.02.	16:30	g001	Gesprächskreisel mit Achtsamkeitselementen - Gemeinsam statt einsam	17
01.03.	10:00	k970	VORTRAG: Lyonel Feininger, 1871-1956	9
08.03.	10:00	k971	VORTRAG: Golda Meir (1898-1978) Teil I Vom russischen Pinsk zur israelischen Premierministerin (2 Teile)	10
09.03.	10:00	j196	Gestalte deine Glücks-Zeit	22
11.03.	17:00	l352	LITERATURKREIS - TREFFEN	15
13.03.	19:00	q422	Frühling - lecker und gesund mit bayer. Milchprodukten	30
15.03.	10:00	k972	VORTRAG: Golda Meir (1898-1978) Vom russischen Pinsk zur israelischen Premierministerin Teil II	10
16.03.	09:30	n226	Ein Shirt für jede Frau - dein perfektes Oberteil - Nähworkshop	26
18.03.	18:00		INFOABEND für hauswirtschaftliche Aus- und Fortbildung	19
18.03.	18:00	p817	DINNER AM ABEND - im Stadtteilhaus ISAR 12	31
21.03.	18:00	p816	KÄSEWORKSHOP	28
26.03.	15:00	l390	Welttag der Hauswirtschaft	5
03.04.	09:30	p814	Kokilei - kochen kinderleicht	38
08.04.	17:00	l352	LITERATURKREIS - TREFFEN	15
09.04.	09:00	j200	Fit und in Bewegung bleiben - Rückengymnastik und mehr	23
09.04.	10:00	j201	Fit und in Bewegung bleiben - Rückengymnastik und mehr	23
11.04.	09:00	n225	Nähen für Fortgeschrittene am Donnerstagvormittag	26
11.04.	11:15	o689	ENGLISCH - Lektüre und Konversation	17

Alle Veranstaltungen in zeitlicher Reihenfolge

Datum / Uhrzeit / Kursnummer / Kursbezeichnung

Seite:

11.04.	16:30	g001	Gesprächskreisel mit Achtsamkeitselementen - Gemeinsam statt einsam	17
11.04.	18:00	n223	Nähen Schritt für Schritt - für Anfänger*innen und Fortgeschrittene am Donnerstagabend	27
12.04.	10:00	k974	VORTRAG: Herrscher aus der Mitte Europas – Die Luxemburger	10
17.04.	19:00	q423	Frühlingsklassiker neu interpretiert - bayer. Käse und Sahne sind dabei - Ernährungsvorführung	30
19.04.	10:00	k975	VORTRAG mit Lesung: Zwei blaue Reiter	11
20.04.	09:30	n227	Ein Rock für jede Frau - dein perfekter Rock - Nähworkshop für Fortgeschrittene am Wochenende	27
21.04.		k976	MEHRTAGESREISE: Palladio e Più- wo es sich die Venezianer gut ergehen loßen vom 21. - 29. April 2024 mit Katja Boamong-Brummer	11
26.04.	08:30	k977	TAGESFAHRT in den Frankenwald	11
26.04.	17:00	n230	Kreative Mitbringsel oder kleine Geschenke (für den Muttertag) für Kids von 9 - 15 Jahre	37
30.04.	15:00	l391	Dr. Google und die digitale Gesundheitskompetenz	5
02.05.	16:30	g001	Gesprächskreisel mit Achtsamkeitselementen - Gemeinsam statt einsam	17
03.05.	10:00	k978	VORTRAG: Herrscher aus der Mitte Europas - Die Luxemburger Teil II Kaiser Karl IV. und die Reichslandschaft "Neuböhmen"	12
03.05.	16:30	n231	Nähmaschinenführerschein für Kinder von 8 - 15 Jahre - Teil1	35
05.05.	10:30	n232	Nähmaschinenführerschein für Kinder von 8 - 15 Jahren - Teil 2	35
06.05.	16:30	t327	Vorbereitungslehrgang auf die Berufsabschlussprüfung Hauswirtschafter*in 2025	18
08.05.	19:00	q424	Urlaubsrezepte - Ein Hauch von Orient mit bayer. Milchprodukten	30
13.05.	17:00	l352	LITERATURKREIS - TREFFEN	15
17.05.	10:00	k979	VORTRAG: Herrscher aus der Mitte Europas - Die Luxemburger Teil III: König Wenzel I. und Kaiser	12
24.05.	10:00	k980	VORTRAG: Antisemitismus	12
28.05.	15:00	l392	BILDER-VORTRAG: Das Kanaldenkmal	6
31.05.	10:00	k973	VORTRAG: Die Antike war bunt! Die Farbigkeit griechischer und römischer Kunst	12
03.06.	18:00	j203	Bring Yoga in dein Leben - Spüre, wie sich das auf deinen Körper, Geist und Seele auswirkt	23
06.06.		k981	MEHRTAGESFAHRT vom 06. - 09.06.2024: 4-tägige Reise nach Luxemburg	13
06.06.	16:30	g001	Gesprächskreisel mit Achtsamkeitselementen - Gemeinsam statt einsam	17
10.06.	17:00	l352	LITERATURKREIS - TREFFEN	15
12.06.	19:00	q425	Leichte Sommergerichte für die Gartenparty - mit bayer. Milchprodukten ein besonderer Genuss - Ernährungsvorführung	30
14.06.	10:00	k982	VORTRAG: La maniera greca (2 Teile) - Teil I: Was verstehen wir darunter?	14
21.06.	10:00	k983	VORTRAG: La maniera greca - Teil II: Visionäre der italienischen Kunst zwischen 1275 - 1305	14
25.06.	15:00	l393	Wir öffnen eine Büchekiste der Stadtbücherei Erlangen	6
28.06.	08:30	k984	TAGESFAHRT: Das Maindreieck	14
04.07.	16:30	g001	Gesprächskreisel mit Achtsamkeitselementen - Gemeinsam statt einsam	17
05.07.	10:00	k985	VORTRAG: Nürnberg und Venedig - Auf den Spuren einer langjährigen Beziehung	15
08.07.	17:00	l352	LITERATURKREIS - TREFFEN	15
10.07.	19:00	q426	Leichtes Sommermenü mit bayer. Milch und Käse - Ernährungsvorführung	30
12.07.	10:00	k986	VORTRAG: Anthropologische und medizinische Aspekte des Alterns in historischer Perspektive	15
13.07.	16:30	n233	Kindernähkurs: Das war doch meine Lieblingsjeans!	35

Beitrittserklärung

Beitrittserklärung

DHB – Netzwerk
Haushalt Ortsverband
Erlangen e.V.
Familie und Bildung
im DHB Erlangen e.V.
Tel. 09131/20 64 24
Fax 09131/20 39 14
Hauptstraße 55
91054 Erlangen

Der Austritt ist nur am Ende eines Kalenderjahres möglich und ist dem Vorstand mindestens ein Vierteljahr vorher schriftlich mitzuteilen.

**Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum Verein
Familie und Bildung im DHB Erlangen e.V.**

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

Mobil: _____

E-Mail-Adresse: _____

Geb.-Datum: _____

Eintrittsdatum: _____

Jahresbeitrag: 55,-- €, Familienbeitrag: 74,-- €

Datum, Unterschrift: _____



*Schutzfolien für
Gewerbe, Schulen, Kindergärten und Privat.*

NORIS Fensterfolien



Sichtschutzfolien | Sonnenschutzfolien | Splitterschutzfolien | Vogelschutzfolien

 <p>Sichtschutzfolien Schutz vor fremden Blicken</p>	 <p>Sonnenschutzfolien Schutz vor UV-Strahlung und Hitze</p>	 <p>Splitterschutzfolien Schutz vor Verletzungsgefahr bei Glasbruch</p>	 <p>Vogelschutzfolien zum Schutz unserer Vögel und Ihrer Immobilie</p>
---	--	---	---

Allersberger Str. 185/Gebäude A7 | 90461 Nürnberg | Tel.: 0911 480 80 80
www.noris-fensterfolien.de



So fühlt sich's an mit
ECHTEM Grünstrom*

Grünstrom in Premiumqualität

- 100 % Strom aus erneuerbaren Energien
- Unterstützung der Energiewende (Neuanlagenförderung + Ausbau)
- faire und kundenfreundliche Vertragsbedingungen
- zertifiziert durch die Nr. 1 der deutschen Ökostromsiegel

* TÜV-zertifiziert und mit ok-power-Siegel | www.estw.de/gruenstrom

Hauswirtschaft – einfach anders!

Arbeit – befreiend anders!

**Bei uns stehen nicht der Haushalt,
sondern die Menschen im Mittelpunkt:**

Die Bedürfnisse unserer Kunden
und die Stärken und Fähigkeiten
unserer Mitarbeiterinnen.

Und genau dieser „anderer“ Fokus
ermöglicht hauswirtschaftliche
Unterstützung, mit der Sie
und unsere Mitarbeiterinnen
rundum zufrieden sind –
sowohl fachlich als auch menschlich!



**Wir arbeiten mit Menschen,
nicht mit Maschinen:**

Wir schätzen es, wenn unsere
Mitarbeiterinnen zu ihren Gefühlen
und Bedürfnissen stehen
und diese offen aussprechen.

Denn nur so können wir zusammen
Arbeitsplätze gestalten, bei denen
„alles passt“ – von den Arbeitszeiten
über die verschiedenen Arbeits-
bereiche bis hin zu den passenden
Kundenhaushalten.

**Wir – die „Hauswirtschaftliches Service-Team GmbH“ –
wurden 1997 vom DHB Erlangen e.V. gegründet.**

Seitdem bieten wir hauswirtschaftliche Unterstützung
für Privathaushalte an: im Alltag, in Erkrankungsfällen
und seit 2019 auch bei Pflegebedürftigkeit.

Wir freuen uns über Ihr Interesse
und auf Ihre Anfrage!

www.herzwertschaft.de

service@herzwertschaft.de

Tel. 09133 – 891 99 98



HERZWERTSCHAFT

Hauswirtschaft für Andersmacher

**Sie haben Freude an der Unterstützung von Menschen
und möchten auch „anders“ arbeiten?**

Dann freuen wir uns darauf,
Sie persönlich kennen zu lernen!

www.herzwertschaft.de

jobs@herzwertschaft.de

Tel. 09133 – 891 99 98