

Wissen
für alle
Seminare,
Kurse und
Informationen

September
- Dezember

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!**



GUTENBERGDRUCK+MEDIEN
GMBH

Schleifweg 1b · 91080 Uttenreuth-Erlangen
Tel. 091315350-0 · 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
Lehrgangsleitung: Lieselotte Maier	Hauswirtschafter*in
Elvira Werner	Geprüfte*r Fachhauswirtschafter*in Meister*in der Hauswirtschaft

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 und
vom 23.12. bis einschließlich 03.01.2024 ist die Beratung 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 und Forsten.

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



- 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.erlagnen.e.v</p>
<p>Instagram</p> 	<p>DHB-Netzwerk Familie, Bildung, Haushalt https://www.instagram.com/dhb.erlagnen.e.v</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) 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 vieles mehr)	5
Besondere Veranstaltungen (Runde Geburtstage, Adventsfeier)	6
Kunst- und Kulturkreis (Kunst-, Geschichts- und Musikvorträge sowie Kunstfahrten)	7 - 11
Literaturkreis	12
Hauswirtschaftliches Bildungszentrum (Berufliche Lehrgänge)	13 - 14
Angebote für die Familie (Känguru, Pinguin, Tauschzentrale)	15
Training für Körper, Geist und Seele (Rückenschule, Yoga ...)	16 – 17
Sprachen (Englisch)	17
Crafter-Work im DHB (Nähtreff, Sockenstrickkurs)	18 - 19
Nähkurse für Erwachsene	20
Koch- und Backerlebnisse (Kochkurse, Menü des Monats)	21 - 25
Kleiner Haushaltsführerschein	26
Tauschparty im DHB	27
Kreatives und Nähkurse für Jugendliche/Kinder	29
Kocherlebnisse/Kochkurse für Kinder	30 - 31
Geburtstage im DHB	32 - 33
Allgemeine Bedingungen für Kurse	34
Veranstaltungen in zeitlicher Reihenfolge	35 - 36
Beitrittserklärung	36

KKK - KULTUR – KAFFEE - KONTAKTE

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

GEFÖRDERT VON:



Dienstag,
24.09.2024
15:00 Uhr

Weinseminar 3x2 Verkostungen - Wer schmeckt es: Wein mit und ohne Alkohol

Zum Feiern gehört edler Wein als wichtiger Teil der christlichen europäischen Kultur dazu. Muss das mit Alkohol sein? Inzwischen gibt es köstliche Alternativen. Schmeckt man den Unterschied? Wir verkosten blind drei Weingegenüberstellungen, die jeweils mit und ohne Alkohol sind. Die Teilnehmer sind eingeladen, ihr Votum zu notieren und abschließend über den besten Wein des Abends abzustimmen.

Für eine bessere Planung ist eine Anmeldung bis zum 17.09.2024 erwünscht.
Ref.: Lukas Werner



Dienstag,
26.11.2024
15:00 Uhr

Vortrag "50 Jahre Seniorenbeirat Erlangen"

Am 10. Juli 2024 fand in Kreuz und Quer in Erlangen ein Festakt zum Thema "50 Jahre Seniorenbeirat Erlangen (SBE)" statt. Im Vorfeld hatten Felicitas Traub-Eichhorn, Doris Vittinghoff und Othmar Wiesenegger eine Reihe von "Spitzensenioreninnen und -Senioren" interviewt und abgelichtet - Erlanger Mitbürgerinnen und Mitbürger, die 90 Jahre und älter sind. Die beiden Alt-Oberbürgermeister Dr. Hahlweg und Dr. Balleis kommen ebenfalls zu Wort. Ein Rückblick auf 50 Jahre Arbeit und Errungenschaften des SBE bildeten das Kernstück der Veranstaltung. Wir laden Sie zu einer Live-Rückblende auf diesen Festakt ein.

Ref.: Doris Vittinghoff



GESELLIGES / BESONDERE VERANSTALTUNGEN

**Dienstag,
22.10.2024
15:00 Uhr**

Runde Geburtstage und Ehrung unserer Jubilarinnen
Einladung an alle unsere Mitglieder mit "rundem" Geburtstag im Jahr 2024 und Ehrung unserer Jubilarinnen.

Das Einladungsschreiben finden Sie unten auf dieser Seite.

**Dienstag,
10.12.2024
15:00 Uhr**

**ADVENTSFEIER
im Hauswirtschafts- und Verbraucherzentrum**

Anmeldung bis 03.12.2024 für die bessere Planung erbeten.

Liebe Mitglieder,

wir möchten auch in diesem Jahr mit allen, die 2024 einen „**runden Geburtstag**“ feiern konnten oder noch feiern werden, gemeinsam einen schönen Nachmittag verbringen. Deshalb laden wir alle unsere 30-, 40-, 50-, 60-, 70-, 80-Jährigen **und Älteren** ein für

Dienstag, 22. Oktober 2024, um 15.00 Uhr

in den **Räumen des DHB in Erlangen, Hauptstraße 55 (im Altstadtmarkt), Erlangen.**

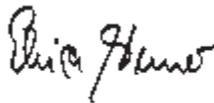
Wie bereits bei unseren letzten Feiern wollen wir dazu auch unsere Mitglieder einladen und ehren, die dem DHB seit 25, 30, 40, oder 50 Jahren die Treue halten.

Die Jubilarinnen werden wir wieder extra anschreiben oder anrufen und zur Feier einladen.

Mit herzlichem Gruß
Ihre



Michaela Wiegner
Vorsitzende



Elvira Werner
Vorsitzende

KUNST- UND KULTURKREIS

Leitung Doris Vittinghoff

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

Die Zugangsdaten erhalten Sie per Mail unter info@dhb-erlangen.de

VORTRAG: Immanuel Kant

Kant gilt als der wichtigste Vertreter eines Friedensprojekts, das man unter das Motto "Frieden durch Recht" stellen könnte. Auf nationaler, internationaler und globaler Ebene sollen durchsetzbare Rechtsnormen zum friedlichen Zusammenleben beitragen. In mancher Hinsicht hat Kant damit die Grundstruktur der UNO und des modernen Völkerrechts vorweggenommen. Die Kantischen Gedanken haben an Aktualität jedenfalls nichts eingebüßt.



Ref.: Prof. Dr. Heiner Bielefeldt, Lehrstuhl für Menschenrechte

k987

Termin: **Freitag, 13.09.2024, 10:00 Uhr**

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

Geführter Rundgang „Auf den Spuren von Venedig in Nürnberg“

Im Anschluss an den Vortrag vom 5.7. 2024 von Dr. Claudia Merthen machen wir uns auf die Suche nach sichtbaren und unsichtbaren Spuren der historischen wirtschaftlichen und privaten Beziehungen zwischen Nürnberg und der Lagunenstadt Venedig.

Dauer: ca. 90 Min. Eigene Anreise.

Anmeldung bis 13.09.2024 erforderlich.



Fleischbrücke

Ref.: Dr. Claudia Merthen, Archäologin

k1000

Termin: **Freitag, 20.09.2024, 10:00 Uhr**

Treffpunkt: Hauptportal St. Lorenz in Nürnberg

Gebühr: für Mitglieder: 8,00 €, Nichtmitglieder: 10,00 €

VORTRAG: Lichtmetaphysik und die "Lichtkunst" des Mittelalters (2 Teile) – Teil I

Die Lehre des neuplatonischen Mystikers Plotin* (205 – 270), dass Gott der Urquell des Lichtes sei und dass alle sichtbaren Dinge ihre Existenz der „Ausstrahlung“ (Emanation*) des Gotteslichtes in den wesenlosen Stoff (hyle) hinein verdankten, wurde von Dionysius Areopagita (Pseudo-Dionysius) mit dem christlichen Glauben verbunden. Somit sind alle sichtbaren Dinge „materielle Lichter“, zum Dasein gebracht durch Gott, den Vater des Lichts (pater luminum, vera lux). Die „Kunst“-Definition des Mittelalters: Von Vortragekreuzen und Buchdeckeln, von Nicolaus von Verdun bis Abt Suger.



Ref.: Angela Lodes, Freie Kunsthistorikerin M. A.
 Termin: **Freitag, 27.09.2024, 10:00 Uhr**
 Gebühr: für Mitglieder: 5,00 €, Nichtmitglieder: 7,00 €

k989

VORTRAG: Tut auch Amun - Vom Leben, Sterben und Nachleben eines Pharaos

Er ist vermutlich der bekannteste Pharaos unserer Tage: Tut auch Amun. Sein Grab wurde 1922 nahezu unverseht entdeckt. Diese grandiose Entdeckung jährte sich 2022 zum 100. Mal. In dieser langen Zeit haben sich viele mit dem Thema und dem Grab beschäftigt. Besonders spektakulär waren dabei die Erkenntnis, dass das Bild vom sorgsam Ausgräber Howard Carter nur teilweise stimmt. Schauen wir uns diese Umstände zusammen genauer an.



Ref.: Dr. Claudia Merthen, Archäologin
 Termin: **Freitag, 04.10.2024, 10:00 Uhr**
 Gebühr: für Mitglieder: 5,00 €, Nichtmitglieder: 7,00 €

k990

Tagesfahrt zur Landesausstellung nach Freising am Donnerstag, 17.10.2024

Unter dem Titel „Tassilo, Korbinian und der Bär“ veranstalten das Haus der bayerischen Geschichte und die Diözese München-Freising eine Ausstellung auf dem Domberg in Freising. Diese Ausstellung beschäftigt sich mit der frühmittelalterlichen Geschichte Bayerns, der Herzogsfamilie der Agilolfinger, insbesondere mit Herzog Tassilo III. und dem Missionsbischof Korbinian. Auch der berühmte Tassilo- und Liutpiric Kelch wird im Rahmen dieser Ausstellung gezeigt. Neben der Ausstellung steht auch eine Besichtigung des von den Brüdern Asam barockisierten Doms auf dem Programm. Anmeldung bis 09.10.2024 erforderlich.

Ref.: Dr. Verena Friedrich, Kunsthistorikerin
 Termin: **Donnerstag, 17.10.2024, 08:30 Uhr** Abfahrt Erlangen PP West
 Rückkunft ca. 19:00 Uhr

k999

Gebühr: für Mitglieder: 90,00 €, Nichtmitglieder: 95,00 €
 Im Preis inbegriffen: alle den Bus betreffenden Kosten, Eintritte und Führungen

KUNST- UND KULTURKREIS

VORTRAG: Lichtmetaphysik und die "Lichtkunst" des Mittelalters Teil 2

Ref.: Angela Lodes, Freie Kunsthistorikerin M. A.
Termin: **Freitag, 18.10.2024, 10:00 Uhr**
Gebühr: für Mitglieder: 5,00 €, Nichtmitglieder: 7,00 €

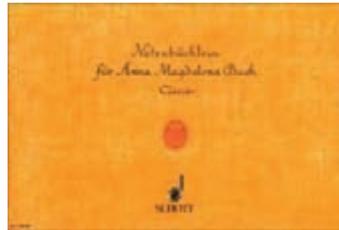
k991

VORTRAG: Johann Sebastian Bach – Leben und Werk Achtung: NUR in Präsenz ! Keine Zoom-Übertragung

Wer war Bach, wer wollte er sein?
Organist, Thomaskantor, "der fünfte
Evangelist"?

Nur wenige persönliche Dokumente über den
vielleicht bedeutendsten Komponisten der
Geschichte sind uns überliefert.

Betrachtet man seinen bewegten Lebenslauf
und die Entstehungsgeschichte seiner Werke,
so erkennt man jedoch ein deutliches Muster
und kann erahnen, was ihn zu seiner
ungeheuren Lebensleistung antrieb.



Ref.: Wieland Hofmann, Kirchenmusikdirektor
Termin: **Freitag, 25.10.2024, 10:00 Uhr**
Gebühr: für Mitglieder: 5,00 €, Nichtmitglieder: 7,00 €

k992

VORTRAG: Die Reichenau

Die Kulturgeschichte der Insel Reichenau mit ihren
Klöstern- 1300 Jahre Gewicht in Bezug auf Historie,
Kunst, Zivilisation. „Das Welterbe des Mittelalters“- so
heißt eine Ausstellung im Archäologischen
Landesmuseum Baden- Württemberg in Konstanz, die
soeben zu Ende gegangen ist. Eines der innovativsten
Zentren des Reiches, auch in politischer Hinsicht, wird
beleuchtet. Die Fresken, die Buchmalereien, die Kirchen,
Elfenbeine illustrieren den Beitrag der „Gemüseinsel“
(auch damals schon!) zum kulturellen Werdegang
Zentraleuropas.



Ref.: Katja Boampong-Brummer, Kunsthistorikerin
Termin: **Freitag, 08.11.2024, 10:00 Uhr**
Gebühr: für Mitglieder: 5,00 €, Nichtmitglieder: 7,00 €

k993

**VORTRAG: Musikarchäologie - Archäologie der Klänge -
Eine Reise in die Welt der antiken Musik**

Sie ist schon lange verstummt - die Musik der Antike. Wie klang sie? Hat man dazu gesungen? Sind Musikstücke überliefert? Lassen sich vielleicht sogar Musikinstrumente finden und gar nachbauen und wieder zum Klingen bringen? Und hat diese Musik wirklich etwas mit Mathematik zu tun? Gemeinsam unternehmen wir einen Streifzug durch die Welt der verklungenen Töne.



Ref.: Dr. Claudia Merthen, Archäologin

k994

Termin: **Freitag, 15.11.2024, 10:00 Uhr**

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

VORTRAG: Der lange Weg der Demokratie (2 Teile) – Teil 1

Keine andere Kultur als die europäische kann auf eine so reiche und vielfältige Tradition politischer Philosophie zurückblicken. Von Athen läuft der Weg über Rom und Neapel nach Paris und verzweigt sich weiter nach Oxford und Königsberg bis Amerika.

Der Weg der Demokratie war lang und beschwerlich, ist vornehmlich auf christlichem Boden entstanden, mit einem starken Bezug zu christlichen Werten. Denn bereits Jesus legte den Grundstein für die Trennung der Autoritäten in eine weltliche und eine göttliche Ordnung. Die Demokratie ist schließlich zu einer Erfolgsgeschichte geworden, doch ohne die großen politischen Denker der vergangenen rund zweieinhalb Jahrtausende wäre der Weg wohl so nie besritten worden.

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

k995

Termin: **Freitag, 22.11.2024, 10:00 Uhr**

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

VORTRAG: Der lange Weg der Demokratie – Teil 2

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

k996

Termin: **Freitag, 29.11.2024, 10:00 Uhr**

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

KUNST- UND KULTURKREIS

VORTRAG: mit Lesung: Lovestories in Franken

In Franken, so scheint es, schlugen schon immer die Herzen höher. Amor hat sich hier besonders wohlfühlt, mit großer Lust hat er seine Pfeile verschossen. Lovestories in Franken versammelt seine Treffer facettenreich in einem Buch: anrührende, tragische, leidenschaftliche, zärtliche und manchmal auch kuriose Liebesgeschichten aus der Vergangenheit und Gegenwart, die Stoff für jede Telenovela böten. Neben vielen anderen treffen wir beispielsweise auf Agnes und Albrecht Dürer, Cosima und Richard Wagner, Prinz Albert von Sachsen-Coburg und Gotha und Queen Victoria, das Traumpaar des 19. Jahrhunderts, sowie Brigitte Bardot und Gunther Sachs



Ref.: Dr. Johannes Wilkes und Michael Knies, Autoren

k997

Termin: **Freitag, 06.12.2024, 10:00 Uhr**

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

VORTRAG: Heinrich II

Auch hier bildet eine Ausstellung, nunmehr in Bamberg, den Auslöser unserer Betrachtungen. Dieser letzte, kinderlose, Herrscher der Ottonen tritt durch sein- nach Ansicht der Zeitgenossen- heiligmäßiges Leben hervor, bringt nach dem frühen Tod Ottos III. die bayrische Nebenlinie an die Macht und bereitet hernach den Saliern das Feld. Als Kunstförderer wird er zuvörderst in Bamberg greifbar, nicht anders durch den Auftrag zu großartigen Buchmalereien, durch das Basler Antependium u.v.m. So „untermalen“ diese romanischen Kunstwerke seine historische Rolle.



Ref.: Katja Boampong-Brummer, Kunsthistorikerin

k998

Termin: **Freitag, 13.12.2024, 10:00 Uhr**

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

LITERATURKREIS

Montag:

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

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

09.09.2024

14.10.2024

11.11.2024

09.12.2024

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 vorbeischaauen.

Um eine Anmeldung wird gebeten.



HAUSWIRTSCHAFTLICHES BILDUNGSZENTRUM



HAUSWIRTSCHAFTLICHES BILDUNGSZENTRUM

Fortbildung zum/zur Meister*in der Hauswirtschaft

Geplanter Beginn der Fortbildung im Oktober 2024 in Kooperation mit der Regierung von Oberfranken.

Lehrgangsdauer: Oktober 2024 bis April 2027

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

Informationen:

Elvira Werner, Dipl.-Psychogerontologin, Dipl. Psychologin,

MdH hauswirtschaft@werner-praxis.de

t328

Vorbereitungslehrgang auf die Ausbildereignungsprüfung

- **Berufs- und Arbeitspädagogik –
Kooperation mit dem MdH Nürnberg**

Lehrgangsbeginn: September 2024, Prüfungstermin: Februar 2025

Informationen: Elvira Werner MdH, E-Mail: hauswirtschaft@werner-praxis.de

Fortbildung zum/zur „Geprüfte*n Fachhauswirtschaftler*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

Lehrgangsleitung und Information:

Elvira Werner, MdH, 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

Lehrgangsträger das DHB-Bildungswerk Bayern im Netzwerk Haushalt e.V.

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

Ein Einstieg ist nach Absprache noch möglich.

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 arbeitsmarktllich 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 zweite Durchgang von InQuaH läuft von 07/2024 bis 31.03.2025,

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

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:****Dienstag, 17. September, 18:00 Uhr**

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

 UNTERSTÜTZUNG FÜR DIE FAMILIE



K Ä N G U R U

**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



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)

TRAINING FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Fit und in Bewegung bleiben - Rückengymnastik und mehr in kleiner Gruppe



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 **j204**

Termin: **Dienstag, 17.09.2024, 09:00 - 09:45 Uhr**

Gebühr: für Mitglieder: 96,00 €, Nichtmitglieder: 102,00 €, Dauer: 12 Termine

Fit und in Bewegung bleiben - Rückengymnastik und mehr in kleiner Gruppe

Vgl. Kurs Nr. j204

Ref.: Ingrid Först, Krankengymnastin und Sportphysiotherapeutin **j205**

Termin: **Dienstag, 17.09.2024, 10:00 - 10:45 Uhr**

Gebühr: für Mitglieder: 96,00 €, Nichtmitglieder: 102,00 €, Dauer: 12 Termine

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 **j208**

Termin: **Montag, 07.10.2024, 17:45 - 18:45 Uhr**

Gebühr: für Mitglieder: 95,00 €, Nichtmitglieder: 99,00 €, Dauer: 10 Termine

TRAINING FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

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 11.10.2024 erforderlich.

Ref.: Anja Krebs

j207

Termin: **Samstag, 19.10.2024, 10:00 - 12:00 Uhr**

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

Follow your Heart - Kreativer und meditativer Malworkshop

Du kannst zwar nicht malen, liebst aber Farbe und würdest gerne deine Emotionen und Gefühle aufs Papier bringen?

Dann bist du in meinem kreativen Workshop richtig. Wir starten mit einer gemeinsamen Mediation, um die Frage, das Wort oder die Idee, die in dein Bild fließen soll, zu visualisieren. Mit einfachen Techniken zeige ich dir, wie du mit Collage, Flächen, Linien und Punkten dein Ausdrucksbild gestaltest.

Keine Teilnahmevoraussetzungen.

Gerne kann eine Decke für die Mediation mitgebracht werden.

Anmeldung bis 18.10.2024 erforderlich.

Ref.: Annette Lips, freiberufliche Therapeutin für Psychotherapie (HpG)

j206

Termin: **Samstag, 26.10.2024, 10:00 - 13:00 Uhr**

Gebühr: für Mitglieder: 49,00 €, Nichtmitglieder: 54,00 €

Materialien (Papier, Farbe, Pinsel, Stifte), Tee, Kaffee und Wasser sind inklusive.

SPRACHEN

ENGLISCH - Lektüre und Konversation

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

o690

Termin: **Donnerstag, 12.09.2024, 11:15 - 12:15 Uhr**, Dauer: 10 Termine

Gebühr: für Mitglieder: 75,00 €, Nichtmitglieder: 80,00 €



**Kontaktmöglichkeiten für die
Anmeldung
per E-mail an
[a.schruekamp@dhb-
erlangen.de](mailto:a.schruekamp@dhb-erlangen.de)**

**Facebook-Nachricht oder mo-
bil unter 0176-34 97 80 51
(gern auch Whatsapp oder
SMS).**

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.

Die Termine standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Ref.: Annette Schrülkamp

n175

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

Wir treffen uns nach vorheriger Absprache.

Bei Interesse bitte Email an Nette.Schr@topmail-gmx.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.

Termine sind noch nicht fixiert, Anfragen gerne per Mail
(Nette.Schr@topmail-gmx.de)

Ref.: Annette Schrülkamp

n229

Termine: **sind noch nicht fixiert**

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



Sockenstricken leicht gemacht - Grundkurs Sockenstricken an zwei Samstagvormittagen

Der schnellste Sockenstrickkurs der Welt!

mit genügend Zeit für jede*n Teilnehmer*in, Fragen zu stellen.

Socken sind etwas Wunderbares! Und selbstgestrickte Socken stehen hoch im Kurs, denn sie sind warm und weich und kuschelig - und passen in jede Jahreszeit. Es ist nicht schwer, sie selbst herzustellen: mit ein paar wenigen Grundlagen können Sie Ihre eigenen Socken stricken. In nur vier Stunden lernen Sie die wesentlichen Punkte dazu!

Für diesen Kurs sollten Sie Maschen aufnehmen sowie rechte und linke Maschen stricken können. Alle anderen Maschen, die notwendig sind, lernen Sie im Kurs kennen. Es ist von Vorteil, wenn Sie schon mit Nadelspielen, das heißt mit Sets aus 5 Nadeln gestrickt haben.

Der Kurs ist für alle geeignet: Socken-Neulinge und Auffrischungswillige sind herzlich willkommen!

Bitte bringen Sie mit:

Nadelspiel 15 cm in der Stärke 2,5 (die 20 cm langen Nadeln sind für den Anfang zu unhandlich), 4-fädige Sockenwolle und Schreibutensilien

Diese Ausrüstung ist die gängige und für fast alle erhältlichen Socken-Anleitungen verwendbar. Wenn Sie gern mit dickerer Wolle und dickeren Nadeln einsteigen möchten, können Sie dies gern tun. Die zum Garn passende Nadelstärke steht jeweils auf der Banderole. Übliche Sockengarne sind noch die 6-fädige und die 8-fädige Sockenwolle. Gerne können Sie zum Üben auch andere Qualitäten verwenden.

Anmeldung bis 27.09.2024 erforderlich.

Ref.: Dr. Claudia Merthen

n228

Termin: **Samstag, 05.10.2024 und Samstag, 12.10.2024**
jeweils von 10:00 - 12:00 Uhr

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

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 12.09.2024 erforderlich.

Ref.: Sigrid Bernad, Schneiderin n231
 Termin: Donnerstag, 19.09.2024, 09:00 - 12:00 Uhr
 Gebühr: für Mitglieder: 89,00 €, Nichtmitglieder: 99,00 €, Dauer: 10 Termine

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

Anmeldung bis 10.09.2024 erforderlich.

Dauer: 10 Termine

Ref.: Katarzyna Sliwa, Bekleidungstechnikerin und Schneiderin n229

Termin: Donnerstag, 19.09.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
 Weitere Termine: 26.09., 10.10., 24.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11.,
 05.12. und 12.12.2024

Gebühr: für Mitglieder: 140,00 €, Nichtmitglieder: 147,00 €



*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

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!

KÄSEWORKSHOP mit Anni

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. Zuhause kann der Käse mit beliebigen Kräutern verfeinert werden.

Anmeldung bis 16.09.2024 erforderlich.

Ref.: Andrea Steinbrecher p826
 Termin: **Donnerstag, 26.09.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**
 Gebühr: für Mitglieder: 43,00 €, Nichtmitglieder: 48,00 € inklusive Materialkosten

AYURVEDA-Kochworkshop

Der Workshop führt in die Grundlagen der ayurvedischen Ernährung und des ayurvedischen Kochens ein und ist speziell auf den Herbst zugeschnitten. In der ayurvedischen Ernährung spielt nicht nur die individuelle Konstitution, sondern die Bedeutung der Jahreszeiten eine große Rolle. Intuitiv greifen wir im Herbst zu schwereren Zutaten und Zubereitungsarten. Aus ayurvedischer Sicht ist es jedoch fraglich, ob wir unserer individuellen Konstitution damit immer etwas Gutes tun.

Wir werden ein ayurvedisches Mahl zubereiten und uns speziell mit der Frage beschäftigen, welche Lebensmittel gleichzeitig der Jahreszeit und der eigenen Konstitution gerecht werden.

Anmeldung bis 04.10.2024 erforderlich.



Ref.: Christoph Mautz p838
 Termin: **Freitag, 11.10.2024, 19:00 - 22:00 Uhr**
 Gebühr: für Mitglieder: 70,00 €, Nichtmitglieder: 75,00 € zzgl. Materialkosten

MÄNNERKOCKKURS

Obwohl Vielen das professionelle Kochen immer noch als eine Männer-Domäne erscheint, gibt es sicher einige Männer, die sich fragen, wie „Mann“ für seine Liebsten das perfekte Dinner zubereiten kann. Und gibt es überhaupt typisch männliche Sichtweisen aufs Kochen, die „Mann“ mal hinterfragen kann? Der Koch-Workshop zeigt, wie man ohne viel Aufwand, aber doch mit Raffinesse ein bekömmliches und unvergessliches Dinner planen und zubereiten kann.

Im Zentrum stehen regionale und saisonale Zutaten. Für die Richtung des Kochens holen wir uns Ideen aus mediterranen, nahöstlichem und indischen Gerichten und Zubereitungsarten. Anmeldung bis 04.10.2024 erforderlich.

Ref.: Christoph Mautz p837
 Termin: **Samstag, 12.10.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**
 Gebühr: für Mitglieder: 70,00 €, Nichtmitglieder: 75,00 € Inklusive Materialkosten

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

KÄSEWORKSHOP mit Anni

vgl. Kurs Nr. p826

Anmeldung bis 28.10.2024 erforderlich.

Ref.: Andrea Steinbrecher

p829

Termin: **Donnerstag, 07.11.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**

Gebühr: für Mitglieder: 43,00 €, Nichtmitglieder: 48,00 € inklusive Materialkosten

KÄSEWORKSHOP mit Anni

vgl. Kurs Nr. p826

Anmeldung bis 11.11.2024 erforderlich.

Ref.: Andrea Steinbrecher

p830

Termin: **Donnerstag, 21.11.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**

Gebühr: für Mitglieder: 43,00 €, Nichtmitglieder: 48,00 € inklusive Materialkosten

KÄSEWORKSHOP mit Anni

vgl. Kurs Nr. p826

Anmeldung bis 26.11.2024 erforderlich.

Ref.: Andrea Steinbrecher

p831

Termin: **Mittwoch, 04.12.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**

Gebühr: für Mitglieder: 43,00 €, Nichtmitglieder: 48,00 € inklusive Materialkosten

T A G E S - W O R K S H O P

Ayurveda Tages-Workshop VORTRAG und KOCHKURS mit Rosi Walz

Vortrag über

- Ayurveda-Grundlagen
- 5-Elemente-Lehre
- 3 Doshas
- Konstitutionsbestimmung



Kochkurs für Frühstück, Mittag- und Abendessen,
Kochen mit heimischen Produkten nach Saison

Viel Neues erfahren rund um die ayurvedische Lebensweise

Sichere dir deinen Platz und melde ich gleich an.

Ausführliche Informationen und Anmeldung:

Tel.: 0176 96490807 oder per Mail an: rosikocht@gmail.com

Ref.: Rosa-Maria Walz, Ayurvedaköchin und Ernährungscoach

p836

Termin: **Samstag, 14.09.2024, 12:00 - 18:00 Uhr**

Gebühr: für Mitglieder: 110,00 €, Nichtmitglieder: 110,00 € inklusive Lebensmittel

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.



DINNER AM ABEND -

Gemeinsam kochen und genießen im Stadtteilhaus ISAR 12

„Fit im Herbst“

Für alle die Interesse und Spaß an gesunder, regionaler und saisonaler Küche haben.

Gemeinsam kochen und genießen wir ein vegetarisches Menü aus saisonalen, regionalen Zutaten.

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

Veranstaltungsort und Anmeldung:

Stadtteilzentrum ISAR 12 (Isarstraße 12), Tel. 09131-86 36 60 oder buergertreffisarstrasse@stadt.erlangen.de

Ref.: Rosi Walz

p811

Termin: **Montag, 30.09.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**

Gebühr: für Mitglieder: 10,00 €, Nichtmitglieder: 12,00 € zzgl. Materialkosten

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

"Fit im Winter"

Für alle die Interesse und Spaß an gesunder, regionaler und saisonaler Küche haben. Gemeinsam kochen und genießen wir ein vegetarisches Menü aus saisonalen regionalen Zutaten.

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

Veranstaltungsort und Anmeldung:

Stadtteilzentrum ISAR 12 (Isarstraße 12), Tel. 09131-86 36 60 oder buergertreffisarstrasse@stadt.erlangen.de

Ref.: Kochteam des DHB

p810

Termin: **Donnerstag, 02.12.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**

Gebühr: für Mitglieder: 10,00 €, Nichtmitglieder: 12,00 €

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



Weitere Termine finden Sie im Programmheft des Stadtteilzentrums ISAR 12

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!**

Mit freundlicher Unterstützung von:



Mittwoch, 19.00 Uhr

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

**Mittwoch,
11.09.2024
19:00 Uhr**

Leckere Herbstgerichte - mit bayer. Milchprodukten ein Genuss

Ref.: Monika Maid, MdH und Ernährungsfachfrau

**Mittwoch,
09.10.2024
19:00 Uhr**

**ZU GUT FÜR DIE TONNE
Kreative Resteküche mit bayer. Milchprodukten verfeinert**

Ref.: Angelika Paulus, MdH



**Mittwoch,
13.11.2024
19:00 Uhr**

Die besten Aufläufe - so schmeckt der Herbst mit bayer. Milch und Käse

Ref.: Doris Mühlmichel, MdH

**Mittwoch,
11.12.2024
19:00 Uhr**

Weihnachtliches Menü - festlich und fein mit bayer. Käse und Sahne

Ref.: Monika Reinwand, MdH

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

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 nach zukochende 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.

Bei Interesse: Anmeldungen und Infos direkt bei Susanne Panhans.



Termine: **Auf Anfrage**

Gebühr: Nach Aufwand und Dauer
inkl. Softdrinks, Leihschürzen und Rezepte.

Terminanfragen bitte bei

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

www.susanne-panhans.de



Kleiner Haushaltsführerschein

**Crashkurs für Haushaltsgründer, Doppelbelastete, 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.

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.

Rund um die Küche & Weihnachtsdeko

Aufbewahrung, Küchenhelfer, Kleinelektrogeräte

Zusätzlich: Weihnachtsdeko (Baumschmuck, Außen- und Innendekoration)

TERMIN: Sonntag, 09. November **von 09:30 – 11:00 Uhr**

Für unsere Tauschparty suchen wir noch Spenden, mit denen wir unser Tauschangebot verbessern können. Damit können Sie helfen, dass auch die Besucher, die gleich zum Beginn der Öffnungszeiten vorbeikommen auch eine gute Tausch-Auswahl vorfinden.

Melden Sie sich gerne bei uns, wenn Sie sehr gute erhaltene und neuwertige Haushaltsgüter abgeben möchten. Von der Kuchenform über spezielle Aufbewahrungsbehälter bis zum Pürrierstab – wir freuen uns über jede Spende.



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

Wenn Du Interesse an einem **einmaligen und kleinen ehrenamtlichen Projekt** hast, dann melde Dich gerne per E-Mail (beratung@dhb-erlangen.de) oder telefonisch unter der Tel.-Nr. 09131-206424





Backen

Kochen



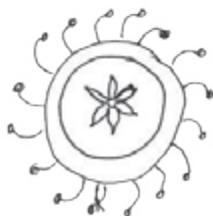
Nähen



Kreativ



Motto



NÄHEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Kunterbuntes Nähen & Applizieren für Kinder

In diesem Nähkurs kannst Du Dir ein eigenes Nähprojekt aussuchen und gleich loslegen. Vom Beutel oder Schlüsselanhänger bis zur Gutscheinverpackung und Kräuterkissen ist alles möglich. Mit bunten Stoffresten oder coolen Musterstoffen kannst Du auch eigene Aufnäher herstellen und damit Dein Werkstück aufpeppen.

An diesem Kurs können Nähanfänger und Fortgeschrittene teilnehmen.

Bitte wenn möglich mitbringen:

Gute Stecknadeln, Stoffschere, Wegradier-Stift, Kugelschreiber oder dünner Filzstift und bei Bedarf Trinkflasche und Brotzeit.

Gerne kannst Du auch eigene Stoffe oder Upcycling-Textilien mitbringen.

Anmeldung bis 13.09.2024 erforderlich.

Ref.: Annette Schrülkamp

n234

Termin: Samstag, 21.09.2024, 10:00 - 12:30 Uhr

Gebühr: für Mitglieder: 19,00 €, Nichtmitglieder: 23,00 €

Nähen für Weihnachten: Geschenke und Dekoration

Weihnachtliche Dekorationen wie Tannenbäumchen am Stiel und Lichtbeutel oder kleine Geschenke (Kräuterkissen, Geschenkebeutel, uvm.) könnt ihr in diesem Kurs nähen. Gemeinsam suchen wir ein Projekt, passend zu euren Nähenkenntnissen aus.



Gute Stecknadeln, Stoffschere (oder neue Bastelschere), Wegradier-Stift, Kugelschreiber oder dünner Filzstift und bei Bedarf Trinkflasche und Brotzeit.

Gerne kannst Du auch eigene Stoffe oder Upcycling-Textilien mitbringen.

Anmeldung bis 27.11.2024 erforderlich.

Ref.: Annette Schrülkamp

n235

Termin: Freitag, 06.12.2024, 16:30 - 19:00 Uhr

Gebühr: für Mitglieder: 19,00 €, Nichtmitglieder: 23,00 €

Nähmaschinenführerschein für Kids von 8 - 15 Jahren Teil 1 und Teil 2

Neue Termine für den Nähmaschinenführerschein stehen noch nicht fest, können jedoch ab November 2024 im DHB-Büro erfragt werden.



Ref.: Annette Schrülkamp

n218

Termin: Steht noch nicht fest

Gebühr: für Mitglieder: 19,00 €, Nichtmitglieder: 23,00 €

Alles Käse oder Was? - Käseworkshop für Kids

Woher kommt der Käse?

Kann man Käse selber machen?

JA!

Hast du Lust? Dann lass und loslegen!

Mitzubringen sind: Schürze, kl. Gästehandtuch, kl.

Tupperbehälter o.Ä.



Anmeldung für diesen Kurs bitte über

www.simson-kinderseiten.de/ferienprogramm

Der Kurs wird von milch.bayern.de unterstützt

Ref.: Andrea Steinbrecher

p835

Termin: Dienstag, 06.08.2024, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: für Mitglieder: 10,00 €, Nichtmitglieder: 10,00 €

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:



Ref.: Monika Reinwand, MdH

p797

Termine: **07., 08. und 09.08.2024, und**

03., 04. und 05.09.2024 jeweils von 09:30 - 12:30 Uhr

Gebühr

Pro Kurs: für Mitglieder: 21,00 €, Nichtmitglieder: 21,00 €

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

für Kinder und Jugendliche

Weihnachtszeit ist Plätzchenzeit! - Angebot für ein Elternteil mit Kind (5 - 10 Jahre)

Für große und kleine Naschkatzen sind Plätzchen aus der winterlichen Jahreszeit nicht wegzudenken. Ob klassische Butterplätzchen, Vanillekipferl oder etwas ganz anderes – zusammen macht Backen und Naschen besonders viel Spaß! An diesem Nachmittag werden verschiedene Plätzchenrezepte zubereitet und gemeinsam probiert.

**Anmeldung bis 11.11.24 mit Namen und
Telefonnummer an:
verwaltung@kinderschutzbund-erlangen.de**

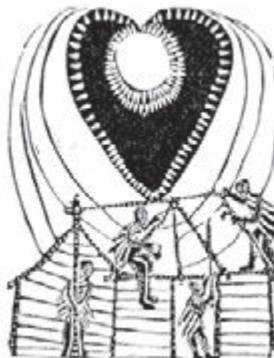


Der Kinderschutzbund
Kreisverband Erlangen

Ref.: Ruth Meise, promovierte Ernährungswissenschaftlerin **p828**
Termin: Samstag, 16.11.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
Gebühr: für Mitglieder: 5,00 €, Nichtmitglieder: 7,00 € inklusive Materialkosten

ELVIRA WERNER

Praxis für Psychogerontologie



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

KINDERGEBURTSTAGE IM DHB

Rundum-Sorglos-Pakete:



Kochen und Backen für Kinder ab 5 Jahren

2,5 Stunden,

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

Anwesenheit einer Begleitperson bis 11 Jahre erforderlich,

Preis bei max. 8 Kindern: 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 oder Junggesellen- /Junggesellinnenabschied 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.**

Dauer: 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 eine Telefonnummer 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, wenn angegeben, die Anzahlung zu leisten.

Bei telefonischer Anmeldung oder einer Anmeldung per E-Mail ist entsprechend der Fahrpreise 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 bis 2 Tage vor der Fahrt werden 50 % der Kosten einbehalten.
- Bei einer späteren Absage wird der Gesamtpreis einbehalten - es sei denn, es wird ein Ersatz von Ihnen gestellt.
- Die Bearbeitungsgebühr wird in jedem Fall erhoben, ebenso Auslagen die bereits angefallen sind, z. B. Eintrittskarten, die schon vorbestellt und bezahlt wurden.

Bei mehrtägigen Reisen gelten die Rücktrittsbedingungen des Reiseanbieters.

Es wird dringend empfohlen selbst eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen.

Mit der verbindlichen Anmeldung erklären Sie sich mit den allgemeinen Bedingungen des Vereins einverstanden.

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 abzusetzen. Bei Kursen, die auf Wunsch mit einer geringeren Teilnehmerzahl durchgeführt werden können, erfolgt eine Kürzung der Unterrichtszeiten oder eine Erhöhung der Kursgebühren. Bei Absetzung 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 beratung@dhb-erlangen.de

Alle Veranstaltungen in zeitlicher Reihenfolge

Datum / Uhrzeit / Kursnummer / Kursbezeichnung

Seite:

03.09.	10:00	p834	Kokilei - Kochen kinderleicht	30
09.09.	17:00	l352	LITERATURKREIS - TREFFEN	12
11.09.	19:00	q427	Leckere Herbstgerichte - mit bayer. Milchprodukten ein Genuss	24
12.09.	11:15	o690	ENGLISCH - Lektüre und Konversation	17
13.09.	10:00	k987	VORTRAG: Immanuel Kant	7
14.09.	12:00	p836	Ayurveda Tages-Workshop mit Rosi Walz	22
17.09.	18:00	t328	INFOABEND für hauswirtschaftliche Aus- und Fortbildung	14
17.09.	09:00	j204	Fit und in Bewegung bleiben - Rückengymnastik und mehr in kleiner Gruppe	16
17.09.	10:00	j205	Fit und in Bewegung bleiben - Rückengymnastik und mehr in kleiner Gruppe	16
19.09.	09:00	n231	Nähen für Fortgeschrittene am Donnerstagvormittag	20
19.09.	18:00	n229	Nähen Schritt für Schritt - für Anfänger*innen und Fortgeschrittene am Donnerstagabend	20
20.09.	10:00	k1000	Geführter Rundgang „Auf den Spuren von Venedig in Nürnberg“	7
21.09.	10:00	n234	Kunterbuntes Nähen & Applizieren für Kinder	29
24.09.	15:00	i394	Weinseminar 3x2 Verkostungen - Wer schmeckt es: Wein mit und ohne Alkohol	5
26.09.	18:00	p826	KÄSEWORKSHOP mit Anni	21
27.09.	10:00	k989	VORTRAG: Lichtmetaphysik und die "Lichtkunst" des Mittelalters Teil 1	8
30.09.	18:00	p827	DINNER AM ABEND - Gemeinsam kochen und genießen im Stadtteilhaus ISAR 12	23
04.10.	10:00	k990	VORTRAG: Tut anch Amun -Vom Leben, Sterben und Nachleben eines Pharaos	8
05.10.	10:00	n228	Stricken leicht gemacht - Grundkurs Stricken an zwei Samstagvormittagen	19
07.10.	17:45	j208	Bring Yoga in dein Leben - Spüre, wie sich das auf deinen Körper, Geist und Seele auswirkt	16
09.10.	19:00	q428	ZU GUT FÜR DIE TONNE - Kreative Resteküche, verfeinert mit bayer. Milchprodukten	24
11.10.	19:00	p838	AYURVEDA-Kochworkshop	21
12.10.	18:00	p837	MÄNNERKOCHKURS	21
14.10.	17:00	i352	LITERATURKREIS - TREFFEN	12
17.10.	08:30	k999	Tagesfahrt zur Landesausstellung nach Freising am Donnerstag	8
18.10.	10:00	k991	VORTRAG: Lichtmetaphysik und die "Lichtkunst" des Mittelalters Teil 2	9
19.10.	10:00	j207	Gestalte deine Glücks-Zeit	17
22.10.	15:00	i395	Runde Geburtstage und Ehrung unserer Jubilarinnen	6
25.10.	10:00	k992	VORTRAG: Johann Sebastian Bach	9
26.10.	10:00	j206	Follow your Heart - Kreativer und meditativer Malworkshop	17
07.11.	18:00	p829	KÄSEWORKSHOP mit Anni	22
08.11.	10:00	k993	VORTRAG: Die Reichenau	9
09.11.	09:30		TAUSCHPARTY im DHB – Küche und Weihnachtsdeko	27
11.11.	17:00	i352	LITERATURKREIS - TREFFEN	12
13.11.	19:00	q429	Die besten Aufläufe - so schmeckt der Herbst mit bayer. Milch und Käse	24
15.11.	10:00	k994	VORTRAG: Musikarchäologie - Archäologie der Klänge - Eine Reise in die Welt der antiken Musik	10
16.11.	14:00	p828	Weihnachtszeit ist Plätzchenzeit! - Angebot für ein Elternteil mit Kind (5 - 10 Jahre) in Kooperation mit den Kinderschutzbund	31
21.11.	18:00	p830	KÄSEWORKSHOP mit Anni	22
22.11.	10:00	k995	VORTRAG: Der lange Weg der Demokratie Teil 1	10
26.11.	15:00	i396	Vortrag "50 Jahre Seniorenbeirat Erlangen"	5
29.11.	10:00	k996	VORTRAG: Der lange Weg der Demokratie Teil 2	10
02.12.	18:00	p282	DINNER AM ABEND - Gemeinsam kochen und genießen im Stadtteilhaus ISAR 12	23
04.12.	18:00	p831	KÄSEWORKSHOP mit Anni	22
06.12.	10:00	k997	VORTRAG: mit Lesung: Lovestories in Franken	11

Alle Veranstaltungen in zeitlicher Reihenfolge

Datum / Uhrzeit / Kursnummer / Kursbezeichnung

Seite:

06.12.	16:30	n235	Nähen für Weihnachten: Geschenke und Dekoration	29
09.12.	17:00	I352	LITERATURKREIS - TREFFEN	12
10.12.	15:00	I397	ADVENTSFEIER im Hauswirtschafts- und Verbraucherzentrum	6
11.12.	19:00	q430	Weihnachtliches Menü - festlich und fein mit bayer. Käse und Sahne	24
13.12.	10:00	k998	VORTRAG: Heinrich II.	11

Beitrittserklärung

Beitrittserklärung

**Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum
DHB – Netzwerk Haushalt, OV Erlangen e.V.
Familie und Bildung im DHB Erlangen e.V.**

Hauswirtschafts- und
Verbraucherzentrum
im Altstadtmarkt

Name: _____

Vorname: _____

DHB – Netzwerk
Haushalt Ortsverband
Erlangen e.V.
Familie und Bildung
im DHB Erlangen e.V.

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel. 09131/20 64 24

Telefon: _____

Fax 09131/20 39 14

Hauptstraße 55

E-Mail-Adresse: _____

91054 Erlangen

Jahresbeitrag: 55,-- €

Geb.-Datum: _____

Familienmitgliedschaft: 74,-- €

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

Datum, Unterschrift: _____



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 – Arbeit – einfach anders! 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