

Herzliche Einladung

Sich in einer gemütlichen Runde austauschen, gemeinsam Brett- oder Kartenspiele erleben, neue Bekanntschaften schließen und einfach mal abschalten vom Alltag – all das erwartet Sie im KontaktCafé.

Kurze Vorträge mit anschließender Gelegenheit zum Gespräch sorgen zusätzlich für **Abwechslung** und neues Wissen. Das KontaktCafé ist offen für alle Bürgerinnen und Bürger aus Adelsdorf und Umgebung.

Wir laden Sie herzlich ein, zwischen **14:00 und 16:00 Uhr** vorbeizuschauen, um bei einer Tasse Kaffee oder Tee und einem Stück Kuchen gemeinsam eine schöne Zeit zu verbringen.

Veranstaltungsort

Pfarrzentrum St. Stephanus
Hauptstr. 21 | 91325 Adelsdorf

Kontakt

Verena Zepter
Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Leitung Allgemeine Soziale Beratung

Tel.: 09131 88 56 0
Mail: zepter@caritas-erlangen.de

Besuchen Sie unsere Website und folgen Sie uns in den sozialen Medien, um immer auf dem Laufenden zu sein. Werden Sie Teil unserer Gemeinschaft, bleiben Sie informiert und lassen Sie uns gemeinsam eine solidarische Zukunft gestalten!

20. September 2024

Qi Gong

Tauche ein in eine Welt des Wohlbefindens mit unserem Qigong Kurs unter der lebendigen Anleitung von Stefanie Bernad, Diplom-Pädagogin und erfahrene Qigong-Kursleiterin.

Entdecke die Kraft der Bewegung und Entspannung!

Wir praktizieren im Stehen und im Sitzen mit sanften, fließenden Bewegungen. Unser Ziel ist ein ruhiger Atem für effektiven Stressabbau und tiefe Entspannung. Gleichzeitig fördern wir die Beweglichkeit unserer Gelenke, um die Gesundheit zu stärken.

Ohne Vorkenntnisse und zu jeder Zeit einsteigbar! Qigong ist für alle Altersgruppen und Fitnesslevel zugänglich. Komm vorbei und spüre die positive Veränderung. Trage bequeme Kleidung, dicke Strümpfe oder Gymnastikschuhe für warme Füße und vergiss nicht, ausreichend zu trinken!

Zu Gast

Stefanie Bernad
Diplom-Pädagogin, Qigong-Kursleiterin



25. Oktober 2024

Klangentspannungsgeschichte

„In den stillen Stunden liegen die größten Ereignisse, nicht in den lautesten.“ (Nietzsche). Lassen Sie sich einladen, die Magie dieser Momente zu entdecken, umhüllt vom zarten Klang der Erzählung, der wie ein sanfter Wind durch die Stille weht und Sie in eine Oase der inneren Ruhe entführt.

Die faszinierenden Töne der Klangschalen, kunstvoll arrangiert, öffnen Türen zu einer Welt des tiefen Empfindens. Sie haben die einzigartige Fähigkeit, die Seele in Schwingung zu versetzen, verborgene Energien zu wecken und Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Dieses Erlebnis wird nicht nur Ihre Sinne ansprechen, sondern auch den Raum für schöpferische Energien öffnen.

Tauchen Sie ein in dieses sinnliche Erlebnis, in dem die Klangschalen zu kraftvollen Werkzeugen werden, um Harmonie und Balance zu fördern. Lassen Sie sich von der beruhigenden Melodie in eine Reise der inneren Transformation entführen. Einladend und heilend zugleich, ist dieses Erlebnis mehr als nur Klänge – es ist eine Einladung zu einem tiefen Eintauchen in Ihre eigene spirituelle Reise.“

Zu Gast

Patrizia Lobbichler-Schlosser
exam. Krankenschwester, Klangentspannungsbegleiterin

06. Dezember 2024

Neues auf dem Buchmarkt

Die bezaubernde Buchhandlung Bücher-Schmidt aus Adelsdorf freut sich, Ihnen eine exklusive Auswahl an Neuerscheinungen zu präsentieren, die alle Liebhaber der geschriebenen Kunst begeistern wird. In den liebevoll gestalteten Regalen finden Sie fesselnde Geschichten, inspirierende Werke und literarische Schätze, die darauf warten, von Ihnen entdeckt zu werden.

Treten Sie ein in diese literarische Oase und lassen Sie sich von der Atmosphäre der Bücher verführen. Das kompetente Team von Bücher-Schmidt steht Ihnen gerne zur Seite, um Ihnen Empfehlungen zu geben und Sie in die faszinierenden Welten der aktuellen Literatur einzuführen. Ob Roman, Sachbuch oder Kinderliteratur – hier ist für jeden Lesegeschmack etwas dabei.

Wir laden Sie herzlich ein, sich von der Magie der Worte verführen zu lassen, das eine oder andere Buch in die Hand zu nehmen und sich auf eine literarische Reise der besonderen Art zu begeben. Bücher-Schmidt freut sich darauf, Ihre Leseerfahrung zu bereichern und Ihnen die neuesten Perlen der Literaturwelt näherzubringen. Willkommen in einer Welt, in der Bücher lebendig werden und Lesen zu einem unvergesslichen Abenteuer wird!



#unsernetztraegt
www.caritas-erlangen.de

Adelsdorfer Kontakt Café

ein Angebot der
Allgemeinen Sozialen
Beratung



15. März 2024

Krankensalbungsgottesdienst

Sie sind herzlich eingeladen, das heilige Sakrament der Krankensalbung zu empfangen. Beginnen Sie Ihren Tag mit einer Beichtmöglichkeit **ab 13:30 Uhr**, gefolgt von einer besinnlichen heiligen Messe, die die Krankensalbung einschließt.

Der Krankensalbungsgottesdienst ist eine liturgische Feier in der katholischen Kirche, bei der Gläubige das Sakrament der Krankensalbung empfangen, um **Trost, Heilung und spirituelle Stärkung** zu erfahren.

Im Anschluss laden wir zu einem gemütlichen Beisammensein bei Kaffee und köstlichem Kuchen ein. Lassen Sie uns gemeinsam eine Zeit der spirituellen Verbundenheit und des geselligen Miteinanders erleben. Ihre Teilnahme wird von Herzen geschätzt.

26. April 2024

Die Räuber in der Grethelmark

„Wer sich vor henken, köpfen und rädern nicht scheut, der komme zu uns! Wir brauchen noch Leut!“ In der Grethelmark, da kommen wir zusammen.“ So lautete der Aufruf auf einem Flugblatt, das Mitte des 18. Jahrhunderts in Bamberg auftauchte.

Heutzutage ist die Grethelmark, die sich nördlich der Aisch von Höchststadt bis Hallerndorf erstreckt, als landschaftliche Idylle bekannt. In vergangenen Zeiten war dieser Ort ein Treffpunkt für Ausgestoßene aus der Gesellschaft. Besonders berühmt und berüchtigt war die Bande des Fürsten-Caspar, die mehr als 16 Jahre lang die Gegend unsicher machte und sich auf Einbrüche in Bauernhäuser spezialisierte.

Bei unserem **Vortrag** erfahren Sie alles über das **wilde Räuberleben**, lernen die wichtigsten Begriffe der Gaunersprache kennen und hören vom bitteren Ende dieser Bande.

Zu Gast

Christiane Kolbet

zert. Gästeführerin, Kirchenführerin, Wanderführerin ZNL

21. Juni 2024

Betrug über Telefon – Werden Sie nicht zum Opfer!

Tauche ein in die faszinierende Welt der Kriminaltaktiken hochorganisierter Täter und erfahre, wie sie geschickt neue Opfer auswählen. Diese Schulung bietet eine spannende und aufschlussreiche Darstellung der **vielfältigen Maschen**, die von diesen Tätern angewendet werden. In einer Zeit, in der unsere Welt immer stärker vernetzt ist, ist dieses Wissen von unschätzbarem Wert, um die eigene Sicherheit zu gewährleisten.

In einem interaktiven Format geben wir dir nicht nur Einblicke in die Methoden dieser Täter, sondern bieten auch konkrete Handlungsanweisungen, um dich effektiv **vor ihren Tricks zu schützen**. Diese Schulung ist mehr als nur eine Informationsquelle – sie ist ein Schlüssel, um sich in der heutigen digitalen Ära selbstbewusst und sicher zu bewegen. Dein Verständnis für die Gefahren und deine erworbenen Schutzmechanismen machen diese Schulung zu einer unverzichtbaren Ressource für persönliche Integrität und digitale Sicherheit. Tauche ein und rüste dich für eine Welt, in der Wissen gleichbedeutend mit Schutz ist.

Zu Gast

Udo Winkler

Kriminalhauptkommissar

02. August 2024

Medikamente richtig einnehmen

Entdecken Sie mit uns die entscheidenden Faktoren für die richtige Lagerung von Arzneimitteln und lernen Sie, wie die verschiedenen Darreichungsformen – von Tabletten über Tropfen bis hin zu Dosieraerosolen – optimal angewendet werden. In einem **informativen Vortrag** wird Apothekerin Ulrike Kießling von der Apotheke am Rathaus in Adelsdorf all diese wichtigen Fragen behandeln und Ihnen praxisnahe Antworten bieten.

Tauchen Sie ein in die **faszinierende Welt der Pharmazie** und erhalten Sie wertvolle Einblicke, wie Sie Medikamente sicher und effektiv verwenden können. Die Veranstaltung bietet nicht nur einen informativen Austausch, sondern auch die Möglichkeit, individuelle Fragen zu klären und Ihr Verständnis für den verantwortungsbewussten Umgang mit Arzneimitteln zu vertiefen.

Wir laden Sie herzlich dazu ein, sich uns anzuschließen und gemeinsam in die Geheimnisse der richtigen Medikamentenanwendung einzutauchen. Lassen Sie uns zusammen für eine sichere und effiziente Gesundheitsversorgung sorgen!

Zu Gast

Ulrike Ebert-Kießling

Apothekerin

Kontakt

Caritasverband für die Stadt Erlangen und den Landkreis Erlangen-Höchststadt/Aisch e.V.

Allgemeine Soziale Beratung

Mozartstraße 29 | 91052 Erlangen

Tel.: 09131 88 56 0

Mail: info@caritas-erlangen.de

Unser Partner - Dr. C. Soldan

Von wohltuendem Em-eukal bis hin zu fruchtigen Em-eukal Gummidrops - die Bonbonmacher des Adelsdorfer Familienunternehmens Dr. C. SOLDAN kreieren seit über 120 Jahren Premiumprodukte mit hochwertigen, natürlichen Zutaten. Tief in der Region Mittelfranken verwurzelt, liegt es Dr. C. SOLDAN am Herzen, sich vor Ort zu engagieren. Daher unterstützen die Bonbonmacher das Kontaktcafé Adelsdorf bereits seit 2016, und erfüllen damit ihren Wunsch, Menschen in jedem Alter und jeder Lebenslage zu stärken.



#unsernetztraegt

www.caritas-erlangen.de

