

Kurse für Frauen

Seniorinnensport*

Di, 05.09., 14.00 - 15.00 Uhr
Di, 05.09., 15.00 - 16.00 Uhr

wöchentlich
wöchentlich

Fit und standfest im Alltag

Di, 05.09., 16.15 - 17.15

8x

Klang am Abend

Di, 12.09., 19.00 - 20.30 Uhr, Kosten: 9,-
Di, 17.10., 19.00 - 20.30 Uhr, Kosten: 9,-

1x
1x

Pilates I

Mi, 06.09., 15.45 - 16.30 Uhr, Kosten: 75,-

15x

Pilates II

Mi, 06.09., 17.00 - 17.45 Uhr, Kosten: 75,-

15x

Rückenschule/Pilates

Do, 07.09., 9.00 - 10.30 Uhr

wöchentlich

Qigong

Do, 05.09., 17.00 - 18.00 Uhr, Kosten: 100,-

8x

Klang am Mittag

Do, 28.09., 12.30 - 14.00 Uhr, Kosten: 9,-
Do, 26.10., 12.30 - 14.00 Uhr, Kosten: 9,-

1x
1x

Sport mit Frau Lusche

Do, 07.09., 9.00 - 10.30 Uhr

wöchentlich

Yoga sanft

Do, 07.09., 18.30 - 19.45 Uhr, Kosten 120,-

10x

Yoga sanft für Beckenboden und Beweglichkeit**

Fr, 15.09., 9.30-11.00 Uhr, Kosten: 135,-

10x

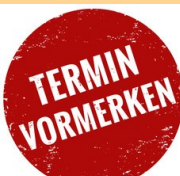
Seniorinnensport*

Fr, 01.09., 13.30 - 14.30 Uhr

wöchentlich

*Kosten sind bei der Kursleiterin zu erfragen

** anerkannter Präventionskurs der KK



„Sister of Comedy“!!!!

**am 13. November 2023 im
Haus der sozialen Dienste**

Redaktionsschluss: 04.08.23 Änderungen vorbehalten. Ausführliche Informationen zum Programm erhalten Sie vor Ort, telefonisch und im Internet.

ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT

Rat und Hilfe

Frauenberatung/ Psychosoziale Beratung

In schwierigen Situationen sind wir für Sie da. Alle Beratungsangebote sind kostenfrei. Bitte vereinbaren Sie einen Termin, außer Sie sind in einer Notsituation. Wir beraten in verschiedenen Sprachen und organisieren Sprachmittlerinnen.

جلسة استشارية للنساء
إذا كنتين في مشكلة
أو ظروف حياة صعبة
نحن ندعمكن لإيجاد الحلول

If you are in trouble or in difficult situations, we support you to find solutions.

Offene Sprechstunde | Frauenberatung

Mittwochs von 15.00-17.00 Uhr

In dieser Beratungszeit können Sie ohne Termin und anonym Ihre Fragen klären.

Frauengesundheitsberatung

Jeden zweiten Donnerstag, 16.00-18.00 Uhr

Mit unserer Gynäkologin können Sie vertraulich Ihre Fragen besprechen. Nur mit Anmeldung.

Suchtberatung für Frauen

Jeden ersten Mittwoch, 15.00-16.00 Uhr

Suchtberatung für Frauen in Kooperation mit dem Suchthilfzentrum Michaelisstraße. Nur mit Anmeldung.

Allgemeine Rechtsberatung, Familienrecht und Arbeitsrecht

Unsere Rechtsanwältinnen beraten Sie nach einer persönlichen Terminvereinbarung.

Ausbildungsberatung

Information, Orientierung und Beratung zum Thema Ausbildung für Frauen mit internationaler Geschichte. In Zusammenarbeit mit der KAUSA Servicestelle Thüringen (Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e.V.) Nur mit Anmeldung.

Teilhaberberatung

Jeden ersten Donnerstag, 16.00-18.00 Uhr

In Kooperation mit den Maltesern im Bistum Erfurt. Nur mit Anmeldung.



FrauenZentrum Erfurt

Pergamentergasse 36, 99084 Erfurt

☎ 0361 - 2 25 14 73

✉ frauenzentrum-erfurt@t-online.de



Träger: Frauen- und FamilienZentrum Erfurt e. V.
gefördert von der Stadt Erfurt | LSZ

September/Oktober 2023



**FrauenZentrum
Erfurt**



interkulturellewoche.de

Herzlich willkommen!

ласкаво просимо

Welcome أهلا وسهلا - خوش آمدید

www.frauenzentrum-erfurt.de



Willkommen auf unserer neuen Homepage:

www.frauenzentrum-erfurt.de

Im Programm findet ihr einige Highlights, besonders möchten wir auf die Interkulturellen Wochen hinweisen und das Frauenpolitische Frühstück Ende Oktober. Wir sehen uns!

#Projekt Razom-Deutsch wöchentlich

Mittwoch, 14.00-15.00 Uhr

Donnerstag, 17.00-18.00 Uhr

Freitag, 11.00-12.00 Uhr, Fortgeschrittene

#Projekt Razom-Kreativgruppe

Mittwoch, 15.30-16.30 Uhr, wöchentlich

In diesem Angebot können Mädchen mit Unterstützung einer ukrainischen Künstlerin, das Malen (Aquarell/Bleistift) lernen.

#Projekt Razom-Yoga

Donnerstag, 14.00-15.00/ 15.00-16.00 Uhr, wöchentlich

Mit dem Körper arbeiten, richtige Atmung lernen und zur Ruhe kommen, Elena zeigt euch Übungen für Körper und Geist.

#Projekt Razom-Sprachcafe

Donnerstag, 16.00-17.00 Uhr, wöchentlich

Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die zur Vertiefung der deutschen Sprache über bestimmte Themen miteinander sprechen möchten.

#Projekt Razom: Das Projekt Ankommen! wird gefördert durch den Paritätischen Wohlfahrtsverband aus Mitteln der Aktion Deutschland hilft. Alle Angebote findet ihr auf der Homepage vom Frauenzentrum und vom Familienzentrum am Anger, auf Facebook sowie auf Instagram.

Deutsch für Migrantinnen

Mittwoch, 13.00-14.00 Uhr, wöchentlich

Deutsch-Konversation,

Welcome ласкаво просимо أهلا وسهلا - خوش آمدید

Kani kune - der Frauenchor

Mittwoch, 19.30-20.30 Uhr, wöchentlich

Unser kleiner feiner Chor lädt alle Frauen ein, die Spaß am Singen haben und neugierig auf Lieder aus aller Welt sind. Komm vorbei!

Welcome ласкаво просимо أهلا وسهلا - خوش آمدید

Feministische Müttergruppe

Mittwoch, 16.15-18.15 Uhr, 14tägig

In dieser Gruppe wollen wir uns gegenseitig bestärken, informieren und über unsere Rolle als Mutter in den Austausch kommen. Anmeldung und Infos unter: nawroth.frauenzentrum-erfurt@gmx.de

Schach für Mädchen

Donnerstag, 07.09., 16.00 Uhr, wöchentlich

Shams (16 J.) lädt interessierte Kinder und Jugendliche (7-15 Jahre) ein, diesen tollen Denksport zu lernen. Wir bitten um Anmeldung.



Interkulturelle Wochen—unsere Angebote:

Malworkshop „Petrykiw Gemälde“

Samstag, 02.09., 10.00-16.00 Uhr

Unter Anleitung der ukrainischen Künstlerin N. Illarionova laden wir alle Frauen ein, die Freude am Malen haben. Verpflegung vorhanden. Kostenfrei. Plätze sind begrenzt. Nur mit Anmeldung bis 31.08.23



Chorauftritt Kani Kune

Mittwoch, 06.09., 19.30 Uhr

Kommt in den Hofgarten des Frauenzentrums und genießt unser kleines internationales Konzert.

Vernissage „Petrykiw Gemälde“

Dienstag, 19.09., 17.00 Uhr

Die Ausstellung zeigt die entstandenen Werke des Malworkshops. Bei Livemusik, kleinen Snacks und Getränken kommen wir ins Gespräch. Alle sind herzlich eingeladen.

Musikalische Lesung

Freitag, 06.10., 18.00 Uhr

Die bedeutende ukrainische Dichterin und Feministin Lesja Ukrajinka steht im Mittelpunkt der musikalischen Lesung. Zwei Künstlerinnen aus der Ukraine begeben sich auf ihre Spuren und begleiten uns durch den Abend. Veranstaltungsort: Offene Arbeit, Allerheiligenstr. 9. Eintritt frei.



FrauenPlauderei

Donnerstag, 14.09./12.10., 10.00-12.00 Uhr

Frauen treffen Frauen bei interessanten Gesprächen über aktuelle Themen.

„Starke Frauen, gestern-heute und morgen“

Dienstag, 12.09., 14.00-18.00 Uhr

Die Veranstaltung möchte an außergewöhnliche Frauen und weibliche Vorbilder erinnern, Frauen Mut machen und die eigenen Stärken erkennen lassen. Gemeinsam mit der Friedrich-Naumann-Stiftung laden wir Sie herzlich dazu ein. Kostenfrei. Veranstaltungsort: Trommsdorffstr.5a. Anmeldung bitte unter: service@freiheit.org oder unter: 03022012634



Café Creme

Donnerstag, 14.09./12.10., 15.00-16.30 Uhr

Bei Kaffee und hausgebackenen Kuchen kommen wir über ausgewählte Themen miteinander ins Gespräch. Am 14.09. beschäftigen wir uns mit Sprichwörtern und am 12.10. mit Humor im Alltag, lachen, schmunzeln und nachdenken- Kabarettstückchen mit U. Floßmann. Kosten: 5€ . Wir bitten um Anmeldung.

Mitgliederstammtisch

Donnerstag, 14.09., 15.00-17.00 Uhr

Die Mitglieder des FFZE e.V. treffen sich zum gemeinsamen Austausch im Frauenzentrum Erfurt.

WENDO Kurs—Gemeinsam stark und mutig

Samstag/Sonntag, 16./17.09., 10.00-15.00 Uhr (ausgebucht)

Eine Veranstaltung mit dem Kinderschutzbund OV Erfurt.

Filzen

Montag, 25.09./16.10., 16.00-18.00 Uhr

Taucht ein in die Welt des Filzens und kreierte unter der fachkundigen Anleitung von Helena, kleine wunderschöne Dinge (Pilze, Bäume, Wichtel). Kosten: 10€. Wir bitten um Anmeldung.

FrauenSpaziergang

Donnerstag, 28.09./26.10., ab 10.00 Uhr

Entdecken Sie in Gemeinschaft den Erfurter Steiger und andere Orte. Treffpunkt: 10.00 Uhr FrauenZentrum Erfurt.

FrauenFrühstückstreff

Freitag, 29.09., 10.00 Uhr

Das Frühstück mit Begegnung, Gesprächen und Gedankenaustausch. Kosten: 7,50€ .Wir bitten um Anmeldung.

Kleidertausch

Dienstag, 17.10., 17.00-19.00 Uhr

Der Winter kommt, dein Schrank ist voll, aber du hast nichts zum Anziehen? Dann tausche doch mal. Bringe bitte max. zehn gut erhaltene, saubere Frauenkleidungsstücke oder Accessoires mit und tausche sie gegen zehn neue Lieblingsstücke. Kosten: 2,-Mitmacheuro

FrauenFrühstückstreff mit Laura Wahl

Freitag, 27.10., 10.00 Uhr

Die Abgeordnete des Thüringer Landtages, Stadträtin und Sprecherin für Frauen-, Gleichstellungs- und Queerpolitik der Fraktion BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN lädt interessierte Frauen zum Frühstück ein und möchte gerne mit ihnen ins Gespräch kommen. Wir bitten um Anmeldung bis 25.10.

