

Kurse für Frauen Sport / Entspannung

MONTAGS Yoga*	09.30 - 11.00 Uhr	wö
DIENSTAGS Seniorinnensport*	14.00 - 15.00 Uhr 15.00 - 16.00 Uhr	wö wö
Fit und standfest im Alltag* Klang am Abend (9€)	16.15 - 17.15 Uhr 19.00 - 20.30 Uhr	8x, 29.10. - 17.12. 1x, 12.11./10.12.
MITWOCHE Pilates*	15.45 - 16.30 Uhr 17.00 - 17.45 Uhr	bis 11.12. bis 11.12.
Frauensport*	18.00 - 19.00 Uhr	wö
DONNERSTAGS Klang am Mittag (9€) Qigong* Yoga*	12.30 - 14.00 Uhr 17.00 - 18.00 Uhr 18.30 - 19.45 Uhr	1x, 28.11./19.12. ab 07.11. bis 19.12.
FREITAGS Yoga sanft/Beckenboden** Seniorinnensport*	09.30 - 11.00 Uhr 13.30 - 14.30 Uhr	bis 13.12. wö

* Kosten sind bei der Kursleiterin zu erfragen

** anerkannter Präventionskurs der KK

Redaktionsschluss: 04.10.2024

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

Es gelten die Hausordnung und Anmeldebedingungen des FZEs.

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

Dienstags von 15.00-17.00 Uhr

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

Frauengesundheitsberatung

Jeden zweiten Donnerstag im Monat, 16.00-18.00 Uhr

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

Suchtberatung für Frauen

Jeden ersten Mittwoch im Monat, 15.00-16.00 Uhr

Suchtberatung für Frauen in Kooperation mit dem Suchthilfezentrum 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.

Teilhabeberatung

Jeden ersten Donnerstag im Monat, 16.00-18.00 Uhr

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

Handysprechstunde*

Montags, 10.00 - 11.00 Uhr, wöchentlich

Habt Ihr Fragen rund um Euer Handy? Funktioniert nicht alles wie Ihr es möchtet? Gibt es Schwierigkeiten mit dem Einrichten von Funktionen? Dann helfen wir gerne weiter.

Wir bitten um Anmeldung. Teil des Projektes „SHARE“

Weitere Kurse und Angebote finden Sie auf unserer Homepage, auf Facebook und Instagram!



FrauenZentrum
Erfurt

November/Dezember

2024

Herzlich willkommen!

Welcome

ласкаво просимо

أهلا وسهلا - خوش آمدید



FrauenZentrum Erfurt

Pergamentergasse 36 99084 Erfurt

(0361) - 2 25 14 73

info@frauenzentrum-erfurt.de

www.frauenzentrum-erfurt.de

Träger:

Frauen- und FamilienZentrum Erfurt e. V.

Das FrauenZentrum
Erfurt wird gefördert
durch:



SISTERS OF COMEDY - NACHGELACHT

Montag, 04.11., Start: 19.30 Uhr

Komödiantinnen kommen an diesem Abend zusammen, um ein Zeichen gegen Sexismus und Gewalt an Frauen zu setzen. Der Erlös der Veranstaltung geht an Erfurter Frauenschutzprojekte.

ALLE sind herzlich willkommen.

Ort: Haus der sozialen Dienste. Kosten: 20€/12,50€. Tickets sind bei uns erhältlich.
www.sisters-of-comedy-nachgelacht.de



Deutsch Konversation

Montag 16.30-17.30 Uhr, Anfängerinnen, wöchentlich

Welcome - ласкаво просимо أهلا وسهلا - خوش آمدید

„Netzwerk stricken“

Dienstag, 10.00-12.00 Uhr, wöchentlich

Alle Frauen, die gerne in Gesellschaft stricken, häkeln und sich austauschen, sind herzlich eingeladen.

Kani kune - der Frauenchor

Mittwoch, 19.30-20.30 Uhr, wöchentlich

Unser 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

Messestand in der FH Erfurt

Mittwoch, 06.11., 12.00 - 15.00 Uhr

Kommt vorbei, wenn wir uns in der FH Erfurt präsentieren. Ob ehrenamtliche HelferIn, FSJ, BFD oder PraktikantIn - wir freuen uns über jede helfende Hand.

Gemeinschaftsraum*

Montag, 11.11, 15.30 - 17.30 Uhr

Gemeinsame Räume schaffen, um bei Kaffee und Kuchen ins Gespräch zu kommen und Familien mit Migrationsgeschichte, die Arbeit und Unterstützungsmöglichkeiten des Frauenzentrums vorzustellen.

Dies ist ein Teil des Projektes "Gemeinschaftsraum".

In Kooperation mit "Bärenstark". Treffpunkt Alfred-Delp-Ring 8.

Workshop zum Thema Euthanasie

Dienstag, 12.11., 14.00—18.00 Uhr

In diesem Workshop wird das Thema ‚Euthanasie‘, die Ermordung von beeinträchtigten und kranken Menschen zur NS-Zeit, behandelt. Eingeladen sind Frauen* mit und ohne Behinderung. Zwei Referentinnen der Lebenshilfe Thüringen werden durch das Thema führen. Eine Veranstaltung in einfacher Sprache in Zusammenarbeit mit der LIGA Selbstvertretung Thüringen .

Die Plätze sind begrenzt. Wir bitten um Anmeldung unter:

frind@selbstvertretung-thueringen.de oder info@frauenzentrum-erfurt.de.

Frauenplauderei

Donnerstag, 14.11./12.12., 10.00 - 12.00 Uhr

Frauen treffen Frauen bei interessanten Gesprächen über aktuelle Themen.

Mitgliederstammtisch des FFZE e.V.

Freitag, 15.11., 15.00 - 17.00 Uhr

Die Mitglieder des FFZE e.V. treffen sich zum gemeinsamen Austausch im FrauenZentrum Erfurt. Interessierte sind herzlich eingeladen.

SCHÖN, DASS ES EUCH GIBT!

Ehrenamtsfeier (mit Einladung)

Montag, 18.11., Start: 18.00Uhr

Engagierte Frauen unterstützen in vielfältiger Weise die Arbeit des Hauses. An diesem Abend sagen wir DANKE. Für Essen und Getränke ist gesorgt.

Mit freundlicher Unterstützung der Stadt Erfurt/Ehrenamtsbeauftragter.



Sicher im digitalen Raum*

Mittwoch, 19.11., 08.30 - 14.00 Uhr

Dieser interaktive Workshop vermittelt Jugendlichen den Umgang mit Künstlicher Intelligenz und Fake News. In Kooperation mit der TGS 9 und dem Studiengang Kinder- und Jugendmedien. Geschlossene Veranstaltung. Dies ist ein Teil des Projektes "Share".

Café Creme

Donnerstag, 21.11./19.12., 15.00 - 16.30 Uhr

Bei Kaffee und Torte kommen wir über ausgewählte Themen miteinander ins Gespräch. Am 21.11. schauen wir auf "Ostprodukte gestern und heute" und am 19.12. begrüßen wir die "Weihnachtszeit".

Kosten:5€. Wir bitten um Anmeldung.

AKTIONSWOCHE ZUM INTERNATIONALER TAG GEGEN GEWALT AN FRAUEN

Montag, 25.11.

Aktionen des Erfurter Netzwerkes gegen häusliche Gewalt, Information findet ihr auf unserer Homepage.

STOPP CYBERGROOMING*

Dienstag, 26.11., 17.00 - 19.00 Uhr

Sexualisierte Gewalt in den Onlinewelten von Kindern und Jugendlichen erkennen und verhindern. Fr. Dr. Schulz (Kommunikationswissenschaftlerin und Medienpädagogin) gibt in interaktiver Weise nicht nur Hintergrundinformationen weiter, sondern geht auf Prävention und Intervention in Schule, Elternhaus und der Jugendarbeit ein. Für Fragen, Austausch und Diskussion gibt es Raum. Alle Frauen, Mütter und Interessierte sind herzlich eingeladen.

Dies ist ein Teil des Projektes "Share". Wir bitten um Anmeldung.

FILMPREMIERE „VENA“

Donnerstag, 28.11., 19.00 Uhr

VENA erzählt die kraftvolle Geschichte einer jungen Frau, deren erdrückende Lebensrealität wenig Perspektiven für ihr Leben zulässt und die regelmässig in den Rausch flüchtet. Ungewollt schwanger muss sie eine Ersatzhaftstrafe absitzen. Die Regisseurin, Chiara Fleischhacker ist zur Film Premiere anwesend.

Ort: Cinestar Erfurt



Frauenspaziergang

Donnerstag, 28.11., ab 10.00 Uhr

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

Adventsmarkt

Dienstag, 03.12., 15.00 - 19.00 Uhr

An diesem Tag sind ALLE herzlich zu unserem Adventsmarkt im Haus und Hof eingeladen. Für eine adventliche Stimmung sorgen Glühwein, Kaffee und Kuchen, Feuer, Gesang, Leckereien, ein kleiner Markt mit guten Dingen aus Frauenhand und Kreativangebote für die ganze Familie.

Standanmeldungen (10€) sind bis zum 26.11. möglich.

3. Stammtisch „FrauenPower“

Dienstag, 10.12., 16.00 - 18.30 Uhr

Der Stammtisch richtet sich an Frauen mit Migrationshintergrund, die sich vernetzen, austauschen und zur beruflichen Integration weiterbilden möchten. Voraussetzungen für die Teilnahme sind ein Berufsabschluss und mind. B2 Sprachkenntnisse.

Anmeldung über: hausderamerikas@gmail.com

#Razom Abschlussstreffen „Ehrenamt“ (mit Einladung)

Donnerstag, 12.12., 16.30-18.30 Uhr

Bei unserem interkulturellen Jahresabschlussstreffen wollen wir allen ehrenamtlichen Helferinnen und Referentinnen DANKE sagen, gemeinsam auf das Jahr zurückblicken, das Erreichte feiern und in die Zukunft schauen.

VORFESTLICHES WEIHNACHTSFRÜHSTÜCK

Freitag, 13.12., ab 10.00 Uhr

Zum Jahresabschluss laden wir herzlich zum gemeinsamen festlichen Frühstück ein. Kosten:7,50€. Wir bitten um Anmeldung.

* Gefördert durch das Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie aus Mitteln des Landesprogramms Solidarisches Zusammenleben der Generationen

#Razom: Das Projekt #Razom richtet sich an aus der Ukraine geflüchtete Frauen und Familien. Das Projekt Ankommen! wird gefördert durch den Paritätischen Wohlfahrtsverband aus Mitteln der Aktion Deutschland hilft.

Alle Angebote unter: www.frauenzentrum-erfurt.de | [@frauenzentrum_erfurt](https://www.instagram.com/frauenzentrum_erfurt)