

Kurse für Frauen Sport / Entspannung

DIENSTAGS

Seniorinnensport*	ab 02.07.	14.00 - 15.00 Uhr	wö
Fit u. standfest im Alltag*	ab 06.08.	16.15 - 17.15 Uhr	10x
Klang am Abend	13.08.	19.00 - 20.30 Uhr	1x

DONNERSTAGS

Rückenschule/Pilates*	ab 04.07.	09.00 - 10.30 Uhr	wö
QiGong	ab 08.08.	17.00 - 18.00 Uhr	10x
Klang am Mittag	29.08.	12.30 - 14.00 Uhr	1x

FREITAGS

Seniorinnensport*	ab 05.07.	13.30 - 14.30 Uhr	wö
-------------------	-----------	-------------------	----

Kosten sind bei der Kursleiterin zu erfragen

* anerkannter Präventionskurs der KK

SAVE THE DATE Familienfest

Am Samstag, den 07.09. feiert der Frauen- und Familienzentrum Erfurt e. V. mit allen sein 30-jähriges Bestehen!

Alle unsere Frauengruppen auf einen Blick

Bewegung von Körper und Geist | Deutsch Migrantinnen | Deutsch Ukraine | Englisch | Englisch Konversation | Feministische Müttergruppe | Frauenplauderei | Frauenspaziergang | Frauenclub | Gehirntraining | Gitarre I + II | Interessengemeinschaft in der DDR geschiedene Frauen | Kani Kune - der Frauenchor | Kartenspielerinnen | Klöppeln | Kreativfrauen | Kreativfrauen / Handarbeit | Lesekreis | Schach | SHG Abdomen | Sprachcafé | Stricken

Redaktionsschluss: 31.05.2024

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 كنتن 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 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, 16.00-18.00 Uhr

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

Weitere Kurse und Angebote findet ihr auf unserer Homepage, auf Facebook und Instagram!



Follow us on
Instagram

ONLINE GEDRUCKT VON
SAXOPRINT



Find us on:
facebook



FrauenZentrum
Erfurt

Juli/August

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:





Sommercafé - jeden Mittwoch, 15.00 - 17.00 Uhr

Alle Frauen und Mütter sind herzlich eingeladen, frischen Kuchen, Kaffee und Eis in unserem Café und Hof zu genießen.

Lesungen, Musik und Angebote für Kinder finden begleitend dazu statt.

„Netzwerk stricken“

Dienstag, 10.00-12.00 Uhr, wöchentlich

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

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

Schach für Mädchen

Donnerstag, 16.00 Uhr, wöchentlich

Shams (16 J.) lädt interessierte Kinder und Jugendliche im Alter von 7-15 Jahre ein, diesen tollen Denksport zu lernen.

Workshop Entspannung

Donnerstag, 04.07., 14.00 - 17.00 Uhr

Besser leben mit Stress. Die Psychologin Dr. G. Vietze lädt alle Frauen ein, bei ihrer Buchvorstellung (Teil I) und aktiven Übungen (Teil II) zur Entspannung, besser mit Stresssituationen klarzukommen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Kostenfrei. Wir bitten um Anmeldung (Plätze sind begrenzt).

Kinosommer Frauenfilm

Freitag, 05.07., 21.00 - 22.30 Uhr

Alle Frauen sind herzlich eingeladen zu einem Kinoabend unter freiem Himmel im Innenhof des Frauenzentrums zu verbringen. Der gezeigte Film beschäftigt sich thematisch mit Frauenrechten, doch lassen Sie sich einfach überraschen! Für Popcorn und Getränke gegen kleines Geld, sowie einen angenehmen Austausch im Anschluss ist gesorgt. Eintritt frei.

Stammtisch + Finissage „MIRRORS“

Montag, 08.07., 18.00 - 20.00 Uhr

Dieser Stammtisch lädt alle interessierten Frauen ein, die sich vernetzen und/oder gerne im Frauenzentrum engagieren möchten.

Lesung mit musikalischer Begleitung

„Schmerz in kleinen Dosen“ (Triggerwarnung)

Mittwoch, 10.07., 15.00 - 16.30 Uhr

C. Fritsch beschreibt in ihrem Buch die Geschichte von drei jungen, lesbischen, psychisch kranken Frauen, die versuchen, im Leben klarzukommen. Eintritt frei. Wir bitten um Anmeldung.

Frauenplauderei

Donnerstag, 11.07./08.08., 10.00 - 12.00 Uhr

Frauen treffen Frauen bei interessanten Gesprächen über aktuelle Themen.

Café Creme

Donnerstag, 11.07./15.08., 15.00 - 16.30 Uhr

Bei Kaffee und hausgebackenem Kuchen kommen wir über ausgewählte Themen miteinander ins Gespräch. Im Juli sprechen wir über Horoskope und im August tauschen wir uns über unsere Lieblingsbücher aus. Kosten: 5€. Nur mit Anmeldung.

Theaterwerkstatt

Samstag, 13.07., 14.00 - 17.00 Uhr

In diesem Workshop geht es ums Ausprobieren, neue Wege testen, aus der Rolle fallen, improvisieren, üben und um Spaß. Eine Theaterpädagogin begleitet und leitet euch an.

Kosten: 10€/ 5€ (Schüler*/Studenten*). Wir bitten um Anmeldung.

Sommer-Sportfest #Razom

Sonntag, 14.07., 10.30 - 14.00 Uhr

Alle sind herzlich eingeladen zu Spiel, Spaß und Sport. Für ein buntes und gemeinsames Mittagessen bitten wir, dass jede Familie eine Kleinigkeit mitbringt. Treffpunkt: Sportplatz Möbisburg. Anmeldung unter: projektrazom@gmail.com

Kräuterwanderung mit Theres *

Dienstag, 16.07., 16.00 - 18.00 Uhr

Leichte Wanderung im Steiger. Was wir am Wegesrand finden und als Kräuter verwenden und essen können, erzählt uns die erfahrene „Kräuterfrau“ Theres. Als kleines Picknick werden wir zu frischem Brot unsere eigene Kräuterbutter naschen. Treffpunkt: 15.50 Uhr an der Thüringenhalle. Bitte mit Anmeldung. Teil des Projektes „gemeinschaftsraum“.

Perspektivwechsel

Mittwoch, 17.07., 10.00 - 12.00 Uhr

Das Ukraineprojekt Razom befindet sich im dritten Jahr der Umsetzung. Gemeinsam mit Landespolitiker*innen aus fünf Parteien, den Nutzerinnen und Fachkräften wollen wir auf das Erreichte schauen, ins Gespräch kommen und konstruktive Kritik für die zukünftige Landespolitik mitgeben. In Kooperation mit Der Paritätische Wohlfahrtsverband (Der Paritätische).

Vernissage „Lass es krachen“

Mittwoch, 24.07., ab 18.00 Uhr

Der Kurs 39 - liebevoll Rotweinkurs genannt - der Imago stellt sich vor. Viele Teilnehmer*innen sind schon jahrelang in diesem Kurs zusammen, in dem meistens nach einem Thema oder einer Technik gearbeitet wird. Tierdarstellungen werden gezeigt. Alle sind eingeladen.

Frauenspaziergang

Donnerstag, 25.07./22.08., ab 10.00 Uhr

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

FrauenFrühstück P36

Freitag, 26.07./30.08., ab 10.00 Uhr

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

Handysprechstunde *

Montag, ab 05.08., 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“.

Filmabend - „Wenn uns die Worte fehlen“

Donnerstag, 22.08., 18.30 - 20.30 Uhr

Drei syrische Frauen erzählen von ihrem Neuanfang und ihren Ankommen in Jena. Welche Schwierigkeiten waren zu überwinden und wer hat ihnen Unterstützung und Mut gegeben. Film und anschließendes Gespräch mit den Protagonisten und der Regisseurin des Films.

Veranstaltungsort: Kulturquartier. Eintritt frei. In Kooperation mit der AG Frauen und Migration, der Landeszentrale für politische Bildung und dem Jugendforum von Radio FREI.



Kinosommer Familienfilm

Freitag, 23.08., ab 20.00 Uhr

Das Sommerkino geht in die zweite Runde und lädt hierfür für alle Filminteressierten und Familien ein. Mit einer Komödie wird hier die ganze Familie angesprochen und herzlich dazu eingeladen, es sich im Innenhof des Frauenzentrums gemütlich zu machen. Für Popcorn und Getränke gegen kleines Geld, sowie einen angenehmen Austausch im Anschluss ist gesorgt. Eintritt frei.

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

#Projekt Razom: Das Projekt Ankommen! wird gefördert durch den Paritätischen Wohlfahrtsverband aus Mitteln der Aktion Deutschland hilft.

Alle Angebote des Projektes findet ihr auf den ausliegenden Flyern im FrauenZentrum Erfurt und auf unserer Homepage.