

Kurse für Frauen

DIENSTAG

Seniorinnensport*

07.05., 14.00 - 15.00 Uhr

07.05., 15.00 - 16.00 Uhr

wöchentlich

wöchentlich

Fit und standfest im Alltag*

07.05., 16.15 - 17.15 Uhr

6x

Klang am Abend

14.05., 19.00 - 20.30 Uhr, Kosten: 9 €

1x

04.06., 19.00 - 20.30 Uhr, Kosten: 9 €

1x

MITTWOCH

Frauensport

08.05., 18.00 - 19.00 Uhr

wöchentlich

DONNERSTAG

Rückenschule/Pilates*

02.05., 9.00 - 10.30 Uhr

wöchentlich

Klang am Mittag

23.05., 12.30 - 14.00 Uhr, Kosten: 9,- €

1x

27.06., 12.30 - 14.00 Uhr, Kosten: 9,- €

1x

FREITAG

Yoga sanft - Schwerpunkt Beckenboden**

03.05., 9.30 - 11.00 Uhr, Kosten: 67,50 €

5x

Seniorinnensport*

03.05., 13.30 - 14.30 Uhr

wöchentlich

* Kosten sind bei der Kursleiterin zu erfragen

** anerkannter Präventionskurs der KK

Redaktionsschluss: 30.03.24

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

Mai/Juni

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:



Wir sind dabei!

Vom 07. bis 17. Mai finden Aktionstage zur Umsetzung der Istanbul-Konvention in Thüringen statt. Details online.

Am 08. Mai schmücken wir golden für den Aktionstag GOLD STATT BRAUN.

Deutsch Konversation

Mittwoch, 13.00-14.00 Uhr, Anfängerinnen, wöchentlich

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

„Netzwerk stricken“

Dienstag, 10.00-12.00 Uhr, wöchentlich

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

Schach für Mädchen

Donnerstag, 16.00 Uhr, wöchentlich

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

Englisch Konversation mit Catinca

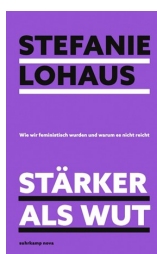
Montag, 17.00-18.30 Uhr, wöchentlich

Learning a language is fun and healthy for our brains. Let's discuss interesting things and practice English together. Wir bitten um Anmeldung.

Lesung mit Stefanie Lohaus „Stärker als Wut“

Dienstag, 07.05, 18.00 - 20.00 Uhr

An den eigenen Erfahrungen maßgenommen, aus profunden Kenntnissen abgeleitet, angetrieben von einer Überzeugung – die *Missy Magazine*-Gründerin Stefanie Lohaus beschreibt klug und eindrücklich fünf Jahrzehnte dieser weltverändernden Kraftanstrengung. *Stärker als Wut* legt auf umfassende Weise Zeugnis ab von Macht und Ohnmacht der Veränderung, ist generationenübergreifendes Porträt und richtungsweisender Appell. **In Kooperation mit der Beauftragten für die Gleichstellung von Frau und Mann des Freistaates Thüringen.** Der Eintritt ist frei. Wir bitten um Anmeldung.



Bibliothek „Hinter den Kulissen“

Mittwoch, 08.05., 14.00 - 15.00 Uhr

Im Rahmen einer kurzweiligen Führung durch die Bibliothek am Domplatz werden die vielfältigen analogen sowie digitalen Medien und Angebote vorgestellt. Treffpunkt: Bibliothek am Domplatz

„Freies Zeichnen und Malen“

Dienstag, 14.05./11.06., 17.00-19.00 Uhr

Das gemeinsame Zusammensein und die Freude am Zeichnen und Malen sowie die gegenseitige Inspiration stehen im Vordergrund. Bitte bringt Stifte, Pinsel und Farben mit. Kosten: 3€. Wir bitten um Anmeldung.

Frauenplauderei

Donnerstag, 16.05./27.06., 10.00 –12.00 Uhr

Frauen treffen Frauen bei interessanten Gesprächen über aktuelle Themen.

Café Creme

Donnerstag, 16.05./13.06., 15.00 - 16.30 Uhr

Bei Kaffee und hausgebackenem Kuchen kommen wir über ausgewählte Themen miteinander ins Gespräch. Im Mai probieren wir uns an kommunikativen Spielen aus und im schönen Juni „verreisen“ wir. Kosten: 5€. Nur mit Anmeldung.

Info Europawahl

Dienstag, 21.05., 17.00 - 18.30 Uhr

Donnerstag, 23.05., 17.00 - 18.30 Uhr (in englischer Sprache)

Entdecken Sie die Auswirkungen der EU auf das Leben von Frauen bei unserem Workshop zu den Europawahlen 2024. Snacks, Getränke und Spaß inclusive.

In Kooperation mit Democracy International. Wir bitten um Anmeldung.

Frauenspaziergang

Donnerstag, 23.05./27.06., 10.00 Uhr

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

FrauenFrühstückstreff P36

Freitag, 31.05./28.06., ab 10.00 Uhr

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

Flohmarkt zum Kindertag

Samstag, 01.06., 10.00 - 13.00 Uhr

Es wird Sommer und du hast wieder nichts zum Anziehen oder zu viel im Schrank? Dann komm zum Flohmarkt, schau dich um oder mache selbst einen Stand (5€). Gut erhaltene gebrauchte Dinge, Spielzeug, Kleidung für Frauen oder Kinder. Es gibt Popcorn und Getränke. Standanmeldung bitte bis zum 29.05.

Finanzen im Griff

Montag, 10.06., 16.30 - 17.30 Uhr

In der heutigen Konsumwelt existieren viele Verlockungen. Es ist wichtig, den Überblick über Einnahmen und Ausgaben zu behalten. Mit diesem Vortrag von Anja Draber (Liga der freien Wohlfahrtspflege Thüringen) erhalten Sie einen Einblick in Risiken und Fallen der Konsumwelt und erfahren, wie Geldsorgen nicht zu Existenzsorgen werden. Wir bitten um Anmeldung.

2. FrauenPowerStammtisch - Vernetzung, Migration und berufliche Teilhabe

Dienstag, 11.06., 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

Brücken bauen - Lesung mit Sümeyye Algan

Freitag, 14.06., 17.00 –19.00 Uhr

Unter einem Pseudonym beschreibt Sümeyye Algan in ihrem Werk „BeHauptet“ den schwierigen Weg als Muslimin, die sich ihren Glauben bewahren möchte, aber den patriarchalen Gesetzen der Community nicht mehr unterordnen will. Im Anschluss gibt es die Gelegenheit zu Austausch und Fragen. Moderiert von Nilofar Schoaib (Verein Migrafem).

Gefördert von der Beauftragten für Integration, Migration und Flüchtlinge des Freistaates Thüringen.

Der Eintritt ist frei. Wir bitten um Anmeldung.



Infoabend über HPU

Dienstag, 18.06., 17.00 –18.30 Uhr

Hämopyrrolurie ist eine stressassoziierte Stoffwechselstörung, welche eine Vielzahl von Symptomen und Beschwerden hervorrufen kann. Eine betroffene Frau gibt Infos über die Erkrankung sowie Diagnostik und Therapiemöglichkeiten. Wir bitten um Anmeldung.

Mitgliederstammtisch des FFZE e.V.

Donnerstag, 20.06., ab 17.00 Uhr

Die Mitglieder des FFZE e.V. treffen sich zum gemeinsamen Austausch im FamilienZentrum am Anger. Interessierte sind herzlich eingeladen.

Fete de la Musique mit „par-ci, par-là“

Freitag, 21.06., 19.30 - 21.30 Uhr

Wir laden euch herzlich in unseren Hofgarten ein. Mit **par-ci, par-là** werden wir ins Paris der 20er Jahre entführt, denn die vier Musiker lieben Swing, Tango, Klezmer und französischen Chanson. Kommt vorbei und genießt den Abend! Für Getränke und Schmalzstullen wird gesorgt.



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

Alle Angebote findet ihr auf unserer Homepage, auf Facebook, auf Instagram und im beiliegenden Flyer.