

und Punsch ins Gespräch zu kommen. Für die Adventsstimmung sorgt das gemeinsame Singen und der tolle Markt mit guten Dingen aus Frauenhand.

welcome - أهلا وسهلا - خوش آمدید

### Tradition Handarbeit - Café Creme

**Donnerstag, 13.12.18, 15.00 - 16.30 Uhr**

Welche Handarbeiten haben (Familien)Tradition? Wir laden zum Gespräch und gemeinsamer Bastelei bei Kaffee und Gebäck. Kosten: 3,50 € Bitte melden Sie sich an.

### Vorfestliches Weihnachtsfrühstück

**Freitag, 21.12.18., 10.00 - 12.00 Uhr**

Zum Jahresabschluss laden wir herzlich zum gemeinsamen festlichen Frühstück ein. Bitte bringen Sie eine kleine Aufmerksamkeit zum Verschenken mit. Kosten: 5,- € Bitte melden Sie sich an.

### Projekt „KoNa“ Kontakt schafft Nähe.

KoNa unterstützt geflüchtete Frauen. Das Projekt schlägt Brücken und fördert die Begegnung von Frauen mit und ohne Fluchterfahrungen.

welcome - أهلا وسهلا - خوش آمدید

KoNa wird gefördert von:



### Frauengruppen / Treffs & Begegnung / Selbsthilfe

Arbeitsgemeinschaft Sozialdemokratischer Frauen ASF Stadt & Land • Aktionskreis für Frieden e.V. • Bewegen von Geist & Körper • Erfurter Literatursalon • Frauenclub • Frauen - Kartenrunden • Frauensportgruppen • Frauen Union, Kreisverband der CDU Erfurt • Gehirntraining • Initiativgruppe In der DDR geschiedene Frauen • Klöppeln • Ladys Art • Mutter - Kind- Gruppen • Seniorinnensport • SHG Abdomen • SHG Borderline • SHG Brustkrebs • SHG Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. • SHG Regionalgruppe Thüringen (Heiligenfeld) • Starke Bücher für starke Frauen - Lesekreis

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

Sichern Sie Ihre Teilnahme bei Kursen oder Veranstaltungen durch eine frühzeitige Anmeldung.

Es gelten die Hausordnung und Anmeldebedingungen des FZEs.

## Rat und Hilfe

### Frauenberatung / psychosoziale Beratung

Bei Konflikten und in schwierigen Situationen sind wir für Sie da. Wir beraten auch in Englisch. Für andere Sprachen nutzen wir Dolmetscherinnendienste und vermitteln. Bitte vereinbaren Sie einen Termin, außer Sie sind in einer akuten Notsituation. Alle Beratungsangebote sind kostenfrei.

### Counselling session for women

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

جلسة استشارية للنساء

إذا كنتين في مشكلة

أو ظروف حياة صعبة

نحن ندعمكن لإيجاد الحلول

### „Der erste Schritt“ mittwochs von 15.00 - 17.00 Uhr

In der offenen Sprechstunde können Sie kurzfristig, ohne Termin, anonym Ihre Fragen klären.

### Onlineberatung

Wir beraten und begleiten Sie per E-Mail.

### Allgemeine Rechtsberatung

Unsere Rechtsanwältin berät Sie nach einer persönlichen Terminvereinbarung.

### Bewerbungshilfe

Bei Fragen zur beruflichen Orientierung, Bewerbungsmappe oder Vorstellungsgespräch sind wir für Sie da.

ONLINE GEDRUCKT VON  
**SAXOPRINT**

### 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 und dem Land Thüringen



Montage: Fotolia | FZE



FrauenZentrum  
Erfurt



Programm für  
Frauen  
November/Dezember  
2018

[www.frauenzentrum-erfurt-handinhand.de](http://www.frauenzentrum-erfurt-handinhand.de)



### Kani kune - der Frauenchor



**donnerstags, 01.11.18, 19.30 - 20.30 Uhr**

Wöchentlich lädt der Chor mit seiner neuen Leiterin zum gemeinsamen Singen ein.

### Darmgesundheit

Frauengesundheitsgespräch

**Montag, 05.11.18, 17.30 - 19.00 Uhr**

Im Darm ist viel los, clever wird gespalten und verarbeitet, sortiert und transportiert. Um den Darm zu unterstützen kann frau viel tun. Die Apothekerin Anna Lihs hat viele Tipps und Informationen im Gepäck. Bitte melden Sie sich an.

### Strickdesign - alles aus Wolle

**dienstags, ab 06.11.18, 10.00 - 12.00 Uhr**

Wöchentlich wird im FrauenCafé gestrickt und gehäkelt, Wissen vermittelt und Lebensfragen diskutiert.

### FrauenSingeGruppe ‚Viva la musica‘

**Dienstag, 06.11.18, 16.00 - 17.30 Uhr**

Monatlich können Sie mitmachen und singen.

### Teatime - Interkulturelle Teezeit



**mittwochs, ab 07.11.18, 14.00 - 16.00 Uhr**

Wöchentlich kommen Einheimische und Frauen aus anderen Kulturkreisen zusammen und lernen die Lebenswelt der anderen kennen.

### Ayurveda - mental stark

Frauengesundheitsgespräch

**Mittwoch, 07.11.18, 18.00 - 19.30 Uhr**

Erfahren Sie von Beatrice Gauler (HP Psych.) mehr über die ganzheitliche Heilkunst aus Indien. Hören Sie, wie es im Alltag anwendbar ist, welche Typen es gibt und warum sich eine Teilnahme am Kurs ab dem 14.11. lohnt.

### Deutsch für Migrantinnen



**donnerstags, ab 08.11.18**

Wöchentlich können Frauen die deutsche Sprache erlernen und trainieren. Fortgeschrittene: 10.00 - 11.00 Uhr, Anfängerinnen: 11.00 - 12.00 Uhr

### FrauenPlauderei

**Donnerstag, 08.11. / 13.12.18, 10.00 - 12.00 Uhr**

Frauen treffen Frauen bei Kaffee und interessanten Gesprächen über aktuelle Themen.

### Antonia Meiners „Die Suffragetten“ Autorinnenlesung „Sie wollten wählen - und wurden ausgelacht“

**Donnerstag, 08.11.18, 19.00 - 20.30 Uhr**

Die Autorin erzählt von den ungewöhnlichen Frauen die zu Beginn des letzten Jahrhunderts gegen alle Konventionen für das Frauenwahlrecht kämpften. Ob in Deutschland, Österreich, England und den USA, Frauen gingen auf die Straße, wurden unbequem und zeigten Courage. Hören Sie mehr - lernen Sie sie kennen. In Kooperation mit der Landeszentrale für politische Bildung Thüringen

### Ariadne - eine Gruppe für Frauen in Trennung

**Mittwoch, 14.11.18 / 12.12.18, 19.00 - 20.30 Uhr**

Miteinander reden kann es leichter machen, den eigenen Weg zu finden. Probieren Sie es aus.

### Wenn ich einmal sterbe - Café Creme

**Donnerstag, 15.11.18, 15.00 - 16.30 Uhr**

Wie wünsche ich mir meinen Abschied? Als rauschende Party oder stille Feier? Wir laden zum Gespräch bei Kaffee und hausgebackenen Kuchen. Kosten: 3,50 € Bitte melden Sie sich an.

### Literarisches Frühstück

Bundesweiter Vorlesetag

**Freitag, 16.11.18, 10.00 - 11.30 Uhr**

Für alle Lesefreudigen: die Buchhändlerin Claudia Stapp präsentiert am Frühstückstisch ihre aktuellen Lieblingsbücher. Kosten: 4,- € Bitte melden Sie sich an.

### Die Gleichstellungsbeauftragte im Gespräch

**Dienstag, 20.11.18, 17.00 - 18.00 Uhr**

Birgit Adamek beschreibt die Relevanz des Internationalen Tags gegen Gewalt an Frauen mit Zahlen und Fakten.

### Hinter den Kulissen - Theaterführung



**Mittwoch, 21.11.18, 14.00 - 16.00 Uhr**

Kommen Sie mit ins Theater Erfurt. Erfahren Sie, was hinter dem Vorhang passiert, welche Werkstätten es gibt und wo das Orchester zu Hause ist. Bitte melden Sie sich an. Treffpunkt: 13.30 Uhr FrauenZentrum Erfurt  
welcome - أهلا وسهلا - خوش آمدید

### Gewaltfreie Kommunikation

Workshop

**Mittwoch, 21.11.18, 18.00 - 20.00 Uhr**

Wie funktioniert gewaltfreie Kommunikation? Im Work-

shop lernen Sie die Grundprinzipien kennen, erfahren viel über das Meistern schwieriger Situationen und diskutieren eigene Erfahrungen. Bitte melden Sie sich an.

### FrauenSpaziergang

**Donnerstag, 22.11.18 ab 10.00 Uhr**

Entdecken Sie in Gemeinschaft den Erfurter Steigerwald. Treffpunkt: FrauenZentrum Erfurt, 10.00 Uhr

### Mittagskonzerte

**Donnerstag, 22.11. / 20.12.18, 12.30 Uhr**



Entdecken Sie klassische Musik im 30 - minütigen kostenfreien Konzert im Theater Erfurt. Bitte melden Sie sich bis zum Vortag an. Treffpunkt: FrauenZentrum Erfurt, 11.45 Uhr

Zum internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen

Ausstellung 22.11.18 - 11.01.19

### „Gesicht zeigen | starke Frauen“

**Donnerstag, 22.11.18, 17.00 Uhr Vernissage**



In der Ausstellung verbinden sich Portraits starker Frauen in Erfurt. Ein Teil der Bilder entstand im Rahmen des 25. Jubiläums des FrauenZentrums Erfurt. Der zweite im Abschluss des Projektes KoNa. Gemeinsam stehen sie für ein vielfältiges und selbstbestimmtes Frauenleben.

### Wie hilft die Polizei - Fragen und Antworten

**Montag, 26.11.18, 17.00 - 18.30 Uhr**



Was kann frau tun, wenn sie Gewalt erlebt? Was passiert bei einer Anzeigenerstattung auf dem Revier? Wie kann die Polizei eingreifen, helfen und schützen? Dazu können Sie mit Polizei-Expertinnen ins Gespräch kommen. welcome - أهلا وسهلا - خوش آمدید

### FrauenFrühstückstreff

**Freitag, 30.11.18, 10.00 - 12.00 Uhr**

Den Tag in Gemeinschaft beginnen: das Frühstück mit Begegnung, Gesprächen und Gedankenaustausch. Kosten: 5,- € Bitte melden Sie sich an.

### Adventsmarkt | Tag der offenen Tür

**Dienstag, 04.12.18, 15.00 - 19.00 Uhr**



An diesem Tag laden wir alle Erfurter\*innen mit Familie ein, das FrauenZentrum Erfurt kennenzulernen. Freuen Sie sich auf vielseitige Kreativangebote für klein und groß. Der Tag bietet eine gute Gelegenheit, um bei Feuer