

## Frauenbeschwerden natürlich lindern

**Mittwoch, 23.08.17, 19.00 - 20.30 Uhr**

Die Apothekerin Anna Lihs berichtet, wie eine Vielzahl von Beschwerden, z.B. Blasenentzündung oder Störungen der Scheidenflora mit Hilfe der Natur gelindert werden können. Symptome, möglichen Ursachen, Therapiemöglichkeiten und deren Grenzen werden besprochen. Bitte melden Sie sich an.

## Let's talk! - Englischkonversation

**donnerstags, ab 24.08.17, 17.15 - 18.15 Uhr**

Hier können Sie **wöchentlich** miteinander über Alltagsdinge reden und Ihr Englisch verbessern.

Join us and you will have a lot of fun! Kosten: 1,- €

## Alltagsfreuden & Routine - Café Creme

**Donnerstag, 31.08.17, 15.00 - 16.30 Uhr**

Monatlich reichen wir gesellschaftlich relevante, durchaus philosophische Themen, aktuelle politische Fragen oder Literatur. Versüßt werden Gespräch und Diskussion mit hausgebackenem Kuchen und Kaffee. Es begrüßen Sie das Team vom FrauenZentrum Erfurt & Gastreferentinnen.

## Frauengruppen / Treffs & Begegnung / Selbsthilfe

AG Gleichstellung der SPD Thüringen • Arbeitsgemeinschaft Sozialdemokratischer Frauen ASF • Aktionskreis für Frieden e.V. • Bewegten von Geist & Körper • BPW Club Erfurt e.V. • Erfurter Literatursalon • Frauenclub • Frauen-Kartenrunden • Frauenlesekreis • Frauensportgruppen • Frauen Union, Kreisverband der CDU Erfurt • Gehirntraining • Initiativgruppe In der DDR geschiedene Frauen • Klöppeln • Kreatives Gestalten • Ladys Art • Mutter-Kind-Gruppen • Seniorinnensport • SHG Abdomen • SHG Borderline • SHG Brustkrebs • SHG Frauen-selbsthilfe nach Krebs e.V. • SHG Regionalgruppe Thüringen (Heiligenfeld) • Zonta Club Weimar Area •

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 Anmeldebedingungen des FZE's.

## 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 Dolmetscherinnen-dienste und vermitteln. Bitte vereinbaren Sie einen Termin, außer Sie sind in einer akuten Notsituation. Alle Beratungsangebote sind kostenfrei.

### Counselling session for women in english

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

### جلسة استشارية للنساء

الحلول إذا كنتم في ورطة أو صعوبة في حياتكن نحن ندعمكن لإيجاد

### „Der erste Schritt“ mittwochs von 17.00 - 19.00 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.

### Frauen für Frauen - Projekt „Miteinander“

Brücken zwischen Kulturen bauen und Barrieren überwinden; wenn Sie mittun möchten, nehmen Sie Kontakt zu uns auf.



FrauenZentrum  
Erfurt



Programm für  
Frauen  
Juli/August  
2017

### FrauenZentrum Erfurt (FZE)

Pergamentergasse 36  
99084 Erfurt

☎ 0361 - 2 25 14 73

✉ frauenzentrum-erfurt@t-online.de  
www.frauenzentrum-erfurt-handinhand.de

Träger: Frauen- und FamilienZentrum Erfurt e. V.  
Gefördert von der Stadt Erfurt und dem Land Thüringen



## Frauen seid wählerisch!

Im Herbst 2017 ist Bundestagswahl.

## Strickdesign - alles aus Wolle

**dienstags, ab 04.07.17, 10.00 - 12.00 Uhr**

**Wöchentlich** wird im FrauenCafé gestrickt und gehäkelt. Handwerkeln Sie mit!

## FrauenSingeGruppe ‚Viva la musica‘

**Dienstag, 04.07. / 01.08.17, 16.00 - 17.30 Uhr**

Der sangesfreudige Frauenkreis lädt zum musikalischen Miteinander ein.

Wir laden zur **Frauen - Sommerakademie 2017** ein.

Die Veranstaltungen sind gekennzeichnet mit: ♀☀

## ♀☀Erfurter Wasserspiele entdecken

**Dienstag, 04.07.17, Start: 17.00 - 18.30 Uhr**

Wir laden ein zu einem Spaziergang am kühlen Nass im Luisenpark. Ob Gera, oder die Dreiquellen oder der Kressepark - entdecken Sie in Gemeinschaft den geschützten Landschaftsbestandteil & verkosten Sie Quellwasser. Treffpunkt: FZE, Bitte mitbringen: einen Trinkbecher. Bitte melden Sie sich an.

## ♀☀Frauen wollen verändern

**Mittwoch, 12.07.17, 15.00 - 16.30 Uhr**

Die Lyrikerin Silke Dokter lädt zu einer Zeitreise ins 19. Jahrhundert zur Schriftstellerin Bettina von Arnim ein. In ihrer ersten & auch heiteren Betrachtung erzählt Silke Dokter vom Kampf der Bettina von Arnim für soziale Gerechtigkeit und ihrer Klugheit im Umgang mit den Herrschenden. Kosten: 3,- € Bitte melden Sie sich an.

## FrauenPlauderei

**Donnerstag, 13.07. / 10.08.17, 10.00 - 12.00 Uhr**

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

## ♀☀Von Hummeln und Bienen

**Donnerstag, 20.07.17, 15.00 - 16.30 Uhr**

Bunte Blumenkästen und Beete sind eine Augenweide. Ob sie auch für Bienen und Hummeln eine „Wei-

de“ bieten, ist nicht gewiss. Wie frau Insekten unterstützen kann & welche Pflanzen die Insekten lieben wird berichtet. Kosten: 3,- €, Bitte melden Sie sich an.

## ♀☀Ich verreise in meinen Garten - Hanna Höch

**Dienstag, 25.07.17, 9.00 - ca. 14.00 Uhr**

Wir laden ein zum gemeinsamen Besuch des Kunsthauses Apolda. Gezeigt wird Malerei der Thüringer Künstlerin Hannah Höch. Geboren 1889 in Gotha, gehört sie zu den bedeutendsten deutschen Künstlerinnen der klassischen Moderne. Treffpunkt: 9.00 Uhr, Bahnhofsvorplatz. Rechnen Sie mit ca. 13,- € für Eintritt & Fahrkarte. Bitte melden Sie sich an.

## Die Gleichstellungsbeauftragte im Gespräch

**Dienstag, 25.07.17 / 29.08.17, 17.00 - 18.00 Uhr**

Sie haben Fragen zum Frauen - Leben in unserer Stadt? Die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Erfurt, Birgit Adamek, ist Ihre kompetente Ansprechpartnerin.

## Ariadne - eine Gruppe für Frauen in Trennung

**Mittwoch, 26.07. / 30.08.17, 19.00 - 20.30 Uhr**

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

## FrauenSpaziergang

**Donnerstag, 27.07. / 24.08.17, ab 10.00 Uhr**

Entdecken Sie in Gemeinschaft den Erfurter Steiger! Treffpunkt: FrauenZentrum Erfurt, 10.00 Uhr

## FrauenFrühstückstreff

**Freitag, 28.07. / 25.08.17, 10.00 - 12.00 Uhr**

Den Tag in Gemeinschaft beginnen: das Frühstück mit Begegnung, Gesprächen und Gedankenaustausch. Kosten: 4,- € Bitte melden Sie sich an.

## ♀☀Soziokulturelles Dinner

**Mittwoch, 02.08.17, 18.00 - 19.30 Uhr**

Erfahren Sie Bemerkenswertes über die Geschmäcker verschiedener Kulturen und über Tischsitten rund um den Globus. Lernen Sie mehr über Tücken & Freuden der Gastfreundschaft oder über Gewürze und Fast-food. Guten Appetit beim Kosten und gute Laune wünscht Birgit Schuster. Kosten: 4,- € Bitte melden Sie sich an.

## ♀☀Auf Entdeckungsreise am anderen Ende der Welt

**Mittwoch, 09.08.17, 15.00 - 16.30 Uhr**

Den Wunsch nach Australien zu gehen, hatte Vanessa Gerhard schon lange. Nach dem Abitur startete sie ihre große Reise. An diesem Nachmittag erzählt sie von ihren Erlebnissen im über 16.000 Kilometer entfernten Australien, von Höhen, Tiefen & vielen Erfahrungen. Kosten: 3,- €, Bitte melden Sie sich an.

## NEU: Starke Bücher für starke Frauen (Lesekreis)

**Mittwoch, 09.08. 17, 19.00 - 20.00 Uhr**

Desiree Haak lädt herzlich zum neuen Lesekreis ein, der sich monatlich treffen wird. Gemeinsam werden feministische Klassiker der Weltliteratur z.B. von Charlotte Bronte, Sylvia Plath, Dorothy Parker oder Margaret Atwood, gelesen und deren Bezug zum heutigen Frauenleben diskutiert. Bitte melden Sie sich an.

## Teatime - Interkulturelle Teezeit

**mittwochs, ab 16.08.17, 14.00 - 16.00 Uhr**

**Wöchentlich** können Einheimische und Frauen aus anderen Kulturkreisen zusammenkommen, sich begegnen und die Lebenswelt der anderen kennenlernen. Weitere Infos im mehrsprachigen Flyer.

## Im Gespräch mit der Erfurter Bundestagsabgeordneten

**Mittwoch, 16.08.17, 17.00 - 18.30 Uhr**

Antje Tillmann ist Mitglied des Deutschen Bundestages und die finanzpolitische Sprecherin der CDU/CSU Fraktion. Die Einladung zum Nachmittagstee bietet Ihnen die Gelegenheit mehr über die Politikerin Tillmann zu erfahren. Kommen Sie ins Gespräch über die Arbeit des Bundestages, Wahlprogramm und Wahlkreis. Sprechen Sie über Ihre Erwartungen an die Politik. Bitten melden Sie sich an.

## Kani kune - der Frauenchor

**mittwochs, ab 16.08.17 19.00 - 20.30 Uhr**

Das **wöchentliche** Chortreffen lädt Frauen ein, die Spaß am Singen haben und neugierig auf andere Kulturen und Lieder sind.