



# FRAUEN ZENTRUM

Erlangen

FLIT\*  
PIIR

Veranstaltungsprogramm  
September 2019 bis Februar 2020

Adresse:  
Gerberei 4  
91054 Erlangen

Kontakt:  
Telefon: 09131 208023  
Email: [frauenzentrum-erlangen@t-online.de](mailto:frauenzentrum-erlangen@t-online.de)  
[www.frauenzentrum-erlangen.de](http://www.frauenzentrum-erlangen.de)

Öffnungszeiten Büro:  
Di: 10.00-13.00 Uhr  
Allgemeine Beratung & Weitervermittlung:  
Mi: 11.00-13.00 Uhr  
Kontakt: 0173 3732943

Das Frauenzentrum Erlangen ist ein rollstuhlgerechter  
Veranstaltungsort.

# FRAUEN ZENTRUM

Erlangen



# »Feministin zu sein, ist das Mindeste, was eine Frau tun kann«

## LIEBE FRAUEN

wir freuen uns, zahlreiche Besucherinnen bei unseren Veranstaltungen zu begrüßen!

Das Frauenzentrum Erlangen versteht sich als feministisches Zentrum. Im Bewusstsein ungleicher gesellschaftlicher Machtverhältnisse schaffen wir Raum für deren kritische Wahrnehmung und wirken ihnen aktiv entgegen.

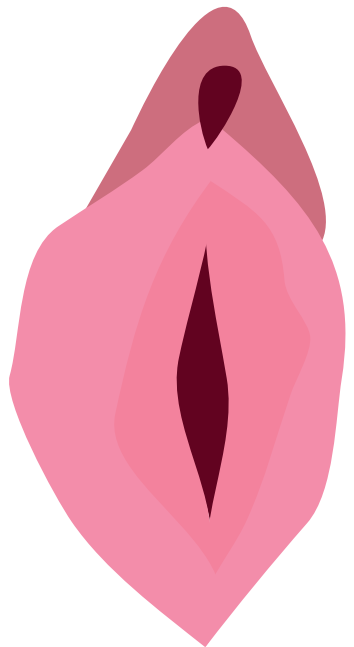
Wir fördern die politische, kulturelle und berufliche Bildung von Frauen. Wir informieren über Frauenrechte. Wir sensibilisieren für Frauenrechte. Wir skandalisieren die Missachtung von Frauenrechten. Wir fördern und bestärken Frauen in ihrer Entscheidung für eine selbstbestimmte Lebensweise.

Das Frauenzentrum ist Raum für feministische Kultur, feministische Debatten, Begegnungen und Stärkung von Netzwerken.

Das Frauenzentrum ist Freiraum für Frauen, deren Projekte und Ideen. Es ist Frauen vorbehalten.

*Eintritte* sind als freiwillige Spende zu verstehen und die angegebenen Beträge als Richtwerte.

Sind *Kosten* aufgeführt, handelt es sich um eine obligatorische Abgabe, um an der Veranstaltung teilnehmen zu können.





# Raum für Regelmäßiges

## ERLANGER FRAUEN-GRUPPENTREFFEN

---

1. Donnerstag im Monat  
ab 20:00 Uhr

Plattform für Informationsaustausch und Vernetzung zwischen Frauenprojekten und -gruppen in Erlangen.

## SCHREIBWERKSTATT

---

Freitags, zweimal monatlich  
10:00 - 12:00 Uhr, 10 Termine

Teilnahmegebühr: € 3,- pro Termin

Rezepte in Gedichtform? Einen angefangenen Krimi fortführen? In einem mittelalterlichen Gemälde eine Geschichte finden? Dies und noch viel mehr können wir in der Schreibwerkstatt ausprobieren. Teilnahme jederzeit möglich, um Anmeldung wird gebeten bei: [sonnensegel@gmx.net](mailto:sonnensegel@gmx.net)

## INTERNATIONAL WOMEN'S CAFÉ – STUDENT EDITION

---

Donnerstag, einmal monatlich  
17:00 - 19:00 Uhr

Looking for new friends, seeking for advice or help or just hanging out together and having a yummy cake and cup of coffee. This monthly meeting is perfect to meet new girls in town – for a nice talk or finding your new best friends but also to help you settling and feeling good in Erlangen.

## INTERNATIONALES FRAUENCAFÉ

---

Regelmäßige Treffen,  
Kontakt 0176 25329196

Egal, ob du neu in Erlangen bist oder schon lange hier wohnst und Fragen zu bestimmten Bereichen deines Alltags hast: Wir sind eine Gruppe von Frauen, die sich zu Tee, Kaffee, Kuchen und Austausch trifft, um gemeinsam neue Räume in Erlangen zu erobern, um sich gegenseitig zu unterstützen, um unabhängig von Religion und Herkunft ein aktives, selbstbestimmtes Leben in Erlangen zu führen.

## PLENUM

---

I. d. R. am 2. Dienstag im Monat  
19:00 Uhr

Offen für alle interessierten Frauen.

## LESECAFÉ

3. Mittwoch im Monat  
ab 15:00 Uhr

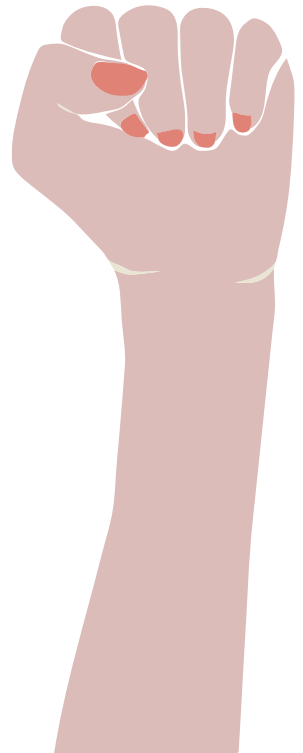
Wir öffnen unsere Bibliothek mit Aktuellem und Klassikern der feministischen Literatur sowie das Café zum gemütlichen Schmökern und literarischen Austausch - gerne bei einem Cappuccino oder Tee!

## FRAUENKNEIPE

---

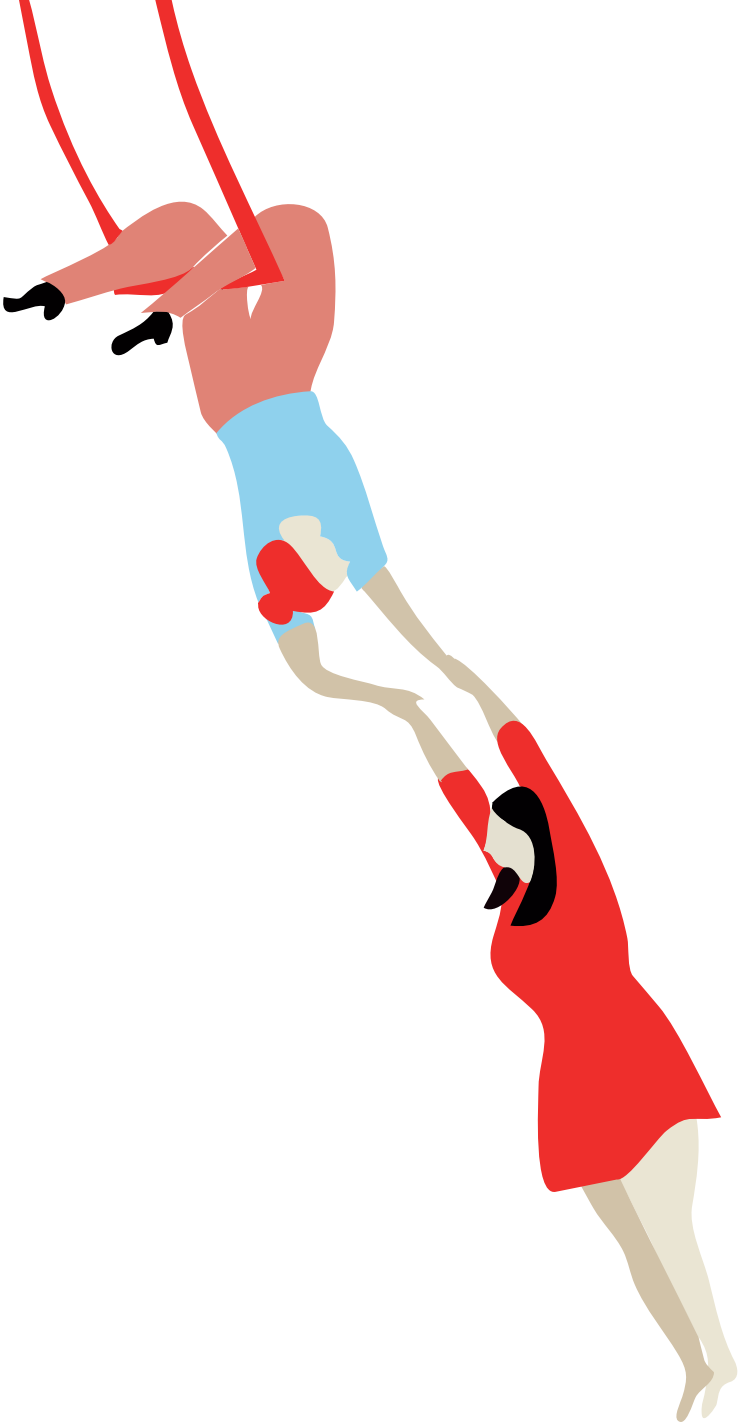
i.d.R. am 1. Donnerstag im Monat  
ab 18:00 Uhr

Leckeres und kommunikatives Essen für lesbisch oder hetero, jung oder alt. Anmeldung zum Essen erbeten bis spätestens einen Tag vorher an [sonnensegel@gmx.net](mailto:sonnensegel@gmx.net). Alle sind willkommen!





# Freiraum





## SPECKSTEIN-WORKSHOPS

---

Informationen  
[cs@claudia-stickel.de](mailto:cs@claudia-stickel.de)  
oder 09131 817371

Mit Künstlerin Claudia Stickel in  
ihrem Atelier im Frauenzentrum.

## TROMMELKURSE

---

Information und Kontakt  
[Anita.Rahm@online.de](mailto:Anita.Rahm@online.de)  
09131 49610

Wöchentlich stattfindende Trom-  
melkurse immer montags ab 18:00  
Uhr.

## FREIRAUM FÜR DICH

---

Kontakt  
Büro Frauenzentrum

Der Veranstaltungsraum sowie  
Küche und Gruppenraum können  
gerne von Frauengruppen oder ein-  
zelnen Frauen angemietet werden!

# September

DIENSTAG,

10.09.2019

19.00 UHR

PLENUM

MITTWOCH

18.09.2019

AB 15:00

LESECAFÉ

DONNERSTAG,

12.09.2019

18.00 UHR

FRAUENKNEIPE FÜR LESBISCH  
ODER HETERA, JUNG ODER ALT...

SAMSTAG,

21.09.2019

10:00 - 14:00 UHR

FLOHMARKT

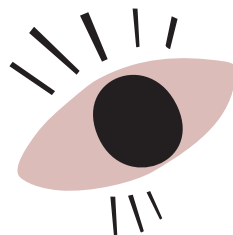
Alle Frauen sind herzlich in die Gerberei 4 eingeladen! Der Verkauf von kleinen Raritäten und großen Schätzen ist willkommen, der Besuch von Schatzjägerinnen umso mehr erwünscht! Eine begrenzte Anzahl Verkaufstische wird ab 9.00 Uhr bereitgestellt.

FREITAG,

13.09.2019

10:00 - 12:00 UHR

SCHREIBWERKSTATT





MITTWOCH,

25.09.2019

19.00 UHR | EINTRITT: € 5,-/3,-

BERICHT AUS EINEM FRAUENDORF  
IM IRAK

Laurence Grangien ist Fotografin und Reisejournalistin, stammt aus Frankreich und lebt seit einiger Zeit in Deutschland. Seit Jahren reist sie durch die Welt und widmet sich diversen Themen. Von einer Reise an einen ganz besonderen Ort wird sie an diesem Abend berichten: dem Besuch eines Frauendorfes im Irak.

DONNERSTAG,

26.09.2019

19.00 UHR | EINTRITT: € 5,-/3,-

VORTRAG: „ICH GEHE MEINEN WEG“  
- PRAXIS DER LAUFBAHN- UND  
KARRIEREGESTALTUNG

Unsere moderne Arbeitswelt fordert ein hohes Maß an Flexibilität und Veränderungskompetenz – gerade von uns Frauen!

Dieser Vortrag lädt Sie dazu ein, eigene Veränderungswünsche oder Veränderungsfaktoren im Außen - in Beruf sowie in weiteren Lebensbereichen - als Chance zu begreifen und zu nutzen.

Am ressourcenorientierten Konzept der Laufbahn- und Karrieregestaltung wird aufgezeigt, wie wir uns neu orientieren und Klarheit verschaffen können, damit wir Perspektiven für die eigene Zukunft entwickeln, uns daran wieder (neu) ausrichten und so ins Umsetzen kommen können.

Referentin: Maria Th. Beyer; Laufbahn- und Karriereberaterin, Erfolgstrainerin, Coach und Supervisorin.

FREITAG,

27.09.2019

10:00 - 12:00 UHR

SCHREIBWERKSTATT

# Oktober



SAMSTAG,

05.10.2019

10:00 - 16:00 UHR | KOSTEN: € 60,-

WENDO-KURS: SELBSTBEHAUPTUNG UND -VERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN AB 18 JAHREN

Jede kann sich wehren und vor Angriffen schützen! Im WenDo trainieren wir in heiklen Situationen ruhig und selbstbewusst aufzutreten, Grenzen zu setzen, Gefahren abzuwehren sowie Selbstverteidigungstechniken für den Notfall. Alter/Sportlichkeit spielen keine Rolle, Frauen mit Beeinträchtigung o. geringen Deutschkenntnissen willkommen! Kursleitung: Angie Thomas, Sexualpädagogin und WenDo-Trainerin. Mind. 5, max. 10 Teiln. Anmeldung: [info@angie-thomas.de](mailto:info@angie-thomas.de) bis spätestens 20.09.2019

DONNERSTAG,

08.10.2019

19.00 UHR

PLENUM

DONNERSTAG,

10.10.2019

18.00 UHR

FRAUENKNEIPE FÜR LESBISCH ODER HETERA, JUNG ODER ALT...

FREITAG,

11.10.2019

10:00 - 12:00 UHR

SCHREIBWERKSTATT

MITTWOCH

16.10.2019

AB 15:00

LESECAFÉ

DONNERSTAG,

17.10.2019

18:00 UHR

NACH LÄNGERER PAUSE ZURÜCK IN DIE ARBEITSWELT

Bei der Planung des Wiedereinstiegs in den Beruf stehen Frauen oft vor einigen Fragen und Problemen. Die professionellen Coaches von KuWiKo - Die Berufs-Werkstatt gehen auf diese in ihrem Vortrag ein, geben Tipps und zeigen Lösungsansätze auf. Am 24.10.19 bieten wir mit Coaches von KuWiKo außerdem einen Speed-Coaching-Vormittag zum Thema an, für weitere Infos s. dort.

In Kooperation mit dem Mütter- und Familientreff Erlangen e.V.

SAMSTAG,

19.10.2019

10:00 - 16:30 UHR

### WENDO-WORKSHOP

Zweiter Teil des WenDo-Workshops (sollte ursprünglich im Februar 2019 stattfinden). Dieser Termin gehört zum WenDo-Training am 10.01.2019.

DONNERSTAG,

24.10.2019

09:00 - 12:00 UHR

### BERUFSCOACHING

Angegliedert an den Vortrag zum Wiedereinstieg in den Beruf gibt es an diesem Vormittag die Möglichkeit, sich bei einem individuellen 30-minütigen Coaching von den KuWiKo-Expertinnen bzgl. der eigenen Situation und spezifischer Fragestellungen beraten zu lassen. Um die Coachings möglichst effektiv zu gestalten, ist ein Besuch des Vortrags am 17.10.19 empfohlen, damit auf Grundlage dessen Inputs konkrete Anliegen formuliert werden können. Weitere Infos: [kuwiko.de](http://kuwiko.de)  
Anmeldung bis 18.10.19 bei uns.  
Kinder können gerne mitgebracht werden.

In Kooperation mit dem Mütter- und Familientreff Erlangen e.V.

FREITAG,

25.10.2019

10:00 - 12:00 UHR

### SCHREIBWERKSTATT

SAMSTAG,

26.10.2019

19:00 UHR

### HENNA-ABEND

Henna-Tattoos sind tolle Eye Catcher, egal ob traditionell auf der Hand oder an einer anderen Körperstelle. An diesem Abend malen wir uns bei Musik und Getränken schöne Henna-Tattoos (haltbar bis zu zwei Wochen). Kommt vorbei und bringt eure Freundinnen mit!

DONNERSTAG,

31.10.2019

17:00 - 19:00 UHR

### INTERNATIONAL WOMEN'S CAFÉ



# November

DONNERSTAG,

07.11.2019

18.00 UHR

FRAUENKNEIPE FÜR LESBISCH  
ODER HETERA, JUNG ODER ALT...

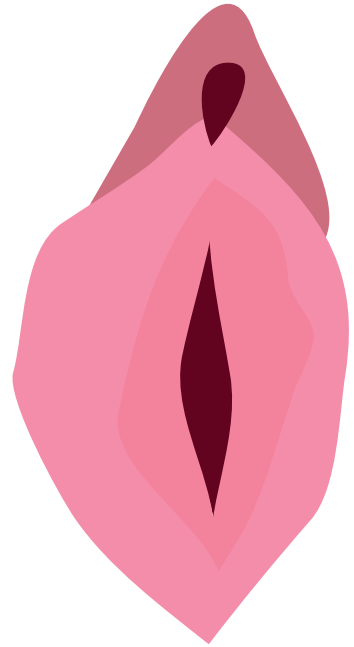
DONNERSTAG,

07.11.2019

19.00 UHR | EINTRITT: € 5,-/3,-

ALTWEIBERWOHNEN: BUCHVOR-  
STELLUNG UND THEMENABEND  
MIT ULRIKE SCHERZER

Ulrike Scherzer und Juliana Socher waren zu Gast in Familienhäusern, Villen, Gartenhäuschen und Genossenschaftswohnungen, um mit Frauen jenseits der 80 über ihre Wohnbiographie zu sprechen. In 19 Interviews erzählen sie ihre Wohngeschichte, die immer auch Lebensgeschichte ist: von dem, was geblieben ist oder was sich verändert hat, oder davon, was schon immer wichtig war und wo heute die aktuellen Herausforderungen liegen. Im Rahmen der Buchvorstellung wird zunächst ein Überblick über den größeren Rahmen vom Wohnen im Alter gegeben und im Anschluss daran einige Auszüge und Bilder aus dem Buch vorgestellt.



FREITAG,

08.11.2019

10:00 - 12:00 UHR

SCHREIBWERKSTATT

SAMSTAG/SONNTAG

09./10.11. 2019

SA: 10.00 – 18.00 UHR

SO: 09.00 – 15.00 UHR

INVESTITION GESAMT: € 349,-

„JETZT GEHE ICH MEINEN WEG  
– KRAFTVOLL. MUTIG. SELBSTBE-  
STIMMT“

Die Seminarreihe lädt Sie ein, anstehende Veränderungen als Chance zu begreifen und zu nutzen, auf Basis Ihrer eigenen Biografie. Hieraus entwickeln Sie berufliche und weitere Perspektiven für sich und leiten daraus realisierbare Veränderungen, Vorhaben und Ziele ab.

Der ermutigende Ansatz der Laufbahnberatung und die Synergieeffekte einer Laufbahngruppe unterstützen und begleiten Sie bis in die Umsetzungsphase Ihrer Ziele und Vorhaben hinein. Die Seminarreihe besteht aus zwei Wochenenden und einem Abschlusstermin. Zweites Wochenende: Fr 10.01./Sa 11.01./So 12.01.2020. Mind. 4 bis max. 8 Teilnehmerinnen. Verbindliche Anmeldung bis spätestens 04.11.2019 unter der Telefonnummer 09131 / 9 41 14 48 oder mit Email an: [info@waywatchers.de](mailto:info@waywatchers.de)

Referentin: Maria Th. Beyer, Laufbahn- und Karriereberaterin, Coach und Supervisorin

[www.waywatchers.de](http://www.waywatchers.de)



# November

DIENSTAG,  
12.11.2019

19:00 UHR

PLENUM

DONNERSTAG,  
14.11.2019

19:00 UHR | EINTRITT: € 5,-/3,-

„ICH NAHM DIE ROTE FAHNE UND  
SCHRIE, HOCH DER FRIEDE UND DIE  
REVOLUTION!“

FRAUEN IN DER BAYERISCHEN RÄ-  
TEREVOLUTION VON 1918/19

Referentin: Nadja Bennewitz M.A.,  
Historikerin

Wie erlebten Frauen die bayerische Revolution und die kurze Zeit Räterepublik kurz nach dem Ende des Ersten Weltkrieges? Wie sah ihre politische Beteiligung an den Räten aus? In dem Vortrag werden die Protagonistinnen der bayerischen Revolution vorgestellt, das Spektrum ihrer frauenpolitischen Aktivitäten aufgezeigt sowie Chancen und Möglichkeiten der Räterepublik für eine gleichberechtigte Teilhabe von Frauen diskutiert.

MITTWOCH,  
20.11.2019

AB 15:00

LESECAFÉ

DONNERSTAG,  
21.11.2019

19:00 UHR

EINTRITT: € 5,-/3,-

RECHTER ANTIFEMINISMUS IN  
FRANKEN

Rechtsextremismus-Expertin und Diplom-Sozialwirtin (Univ.) Birgit Mair vom Institut für sozialwissenschaftliche Forschung, Bildung und Beratung setzt sich in ihrem Vortrag kritisch mit dem rechten Feldzug gegen Feminismus und Genderismus sowie mit Sexismus und Femiziden auseinander. Sie geht dabei insbesondere auf frauenfeindliche Bewegungen in Franken ein. Zudem beurteilt sie die Errungenschaften und Bedeutung von Gender Mainstreaming für die Gesellschaft.

FREITAG,  
22.11.2019

10:00 - 12:00 UHR

SCHREIBWERKSTATT



SAMSTAG,

23.11.2019

10:00 - 16:00 UHR | KOSTEN: € 60,-

WENDO-KURS: SELBSTBEHAUPTUNG UND -VERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN AB 18 JAHREN

Jede kann sich wehren und vor Angriffen schützen! Im WenDo trainieren wir ruhig und selbstbewusst aufzutreten sowie Selbstverteidigungstechniken für den Notfall. Alter/Sportlichkeit spielen keine Rolle, Frauen mit Beeinträchtigung o. geringen Deutschkenntnissen willkommen! Kursleitung: Angie Thomas, Sexualpädagogin und WenDo-Trainerin. Mind. 5, max. 10 Teiln. Anmeldung: [info@angie-thomas.de](mailto:info@angie-thomas.de) bis spätestens 08.11.2019

MONTAG,

25.11.2019

INTERNATIONALER TAG GEGEN GEWALT AN FRAUEN

DONNERSTAG,

28.11.2019

17:00 - 19:00 UHR

INTERNATIONAL WOMEN'S CAFÉ

DONNERSTAG,

28.11.2019

18:30 UHR | E-WERK KINO

FILMABEND „DIE SICHERE GEBURT“

Jede Frau wünscht sich eine selbstbestimmte Geburt, bei der ihre Wünsche respektiert und ihnen weitestgehend nachgegangen wird. Der Alltag in der westlichen Geburtshilfe sieht jedoch leider anders aus: Frauen werden häufig entmündigt, was oft zu Eingriffen und physischen wie psychischen Verletzungen bei Mutter und/oder Kind führen kann. Der Film geht der Frage nach, was eine Geburt sicher macht und wodurch sie gestört wird. Was sind die Folgen von Interventionen auf den Geburtsverlauf, für Mutter, Kind, und auch die Gesellschaft? In Interviews schildern Frauen und Paare ihre Erlebnisse, Forscher\*innen, Hebammen und Mediziner\*innen teilen ihre Erfahrungen und den aktuellen Stand der Forschung in der Geburtshilfe.

In Kooperation mit mit dem AK Frau und Gesundheit



# Dezember



MITTWOCH,

04.12.2019

19:00 UHR

ADVENTSKUNSTABEND

Wir machen schöne Geschenke selbst, quatschen, hören Podcasts oder lesen vor und trinken Glühwein. Ideen für Künste sind willkommen! Meldet euch dafür im Frauenzentrum. Material besorgen wir, ihr spendet nach Verbrauch.

DONNERSTAG,

05.12.2019

18:00 UHR

FRAUENKNEIPE FÜR LESBISCH  
ODER HETERA, JUNG ODER ALT...

FREITAG,

06.12.2019

10:00 - 12:00 UHR

SCHREIBWERKSTATT

DIENSTAG,

10.12.2019

19:00 UHR

PLENUM

SAMSTAG,

14.12.2019

16:00 UHR

BACKWORKSHOP MIT YUKI:  
VULVA-CUPCAKES

Kreatives Backen: Wir gestalten Cupcakes mit modellierten Vulven aus Zuckerdant - als Party-Gag oder schönes und zugleich witziges Geschenk! Die Muffins gibt es in den Sorten Vanille, Schoko und Nuss.

Und sie sind nicht nur lecker, sondern auch sinnvoll: Der Workshop ermöglicht einen entspannten und lockeren Einstieg ins Themenfeld weibliches Geschlecht, Schönheitsnormen und Umgang mit dem eigenen Körper.

DIENSTAG,

17.12.2019

19:00 UHR

### ENTSPANNUNGSABEND

Manchmal plagen uns Rücken-, Kopf- oder Gliederschmerzen. Wir fühlen uns matt oder träge und oft wissen wir gar nicht genau warum. In den meisten Fällen fehlt es an Entspannung, denn der moderne Alltag ist anstrengend und kräftezehrend. Gerade Frauen sind aufgrund von Doppel- und Mehrfachbelastung anfällig und wissen manchmal nicht, wie sie sich Auszeiten nehmen können.

An diesem Abend wird, angeleitet von Petra Schmidt, Raum für erholsame Entspannungsübungen gegeben. Gleichzeitig besprechen wir Grundlagen von Stress und Überlastung. Teilnehmerinnen sind so in der Lage, passende Übungen in ihren Alltag zu integrieren.

MITTWOCH,

18.12.2019

AB 15:00 UHR

### LESECAFÉ

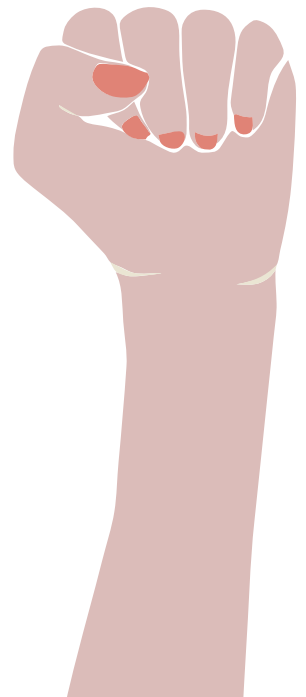
FREITAG,

20.12.2019

10:00 - 12:00 UHR

### SCHREIBWERKSTATT

*Das Frauenzentrum lebt von der Kreativität und dem Engagement von Frauen, also komm vorbei und unterstütze die Arbeit des Zentrums durch deine Ideen und/oder deine Mitgliedschaft im Verein*



# Januar

DONNERSTAG,

09.01.2020

18.00 UHR

FRAUENKNEIPE FÜR LESBISCH  
ODER HETERA, JUNG ODER ALT...

FREITAG,

10.01.2020

10:00 - 12:00 UHR

SCHREIBWERKSTATT

FREITAG - SONNTAG

10. - 12.01.2020

FR: 19:00 - 21:30 UHR

SA: 10:00 - 18:00 UHR

SO: 09:00 - 15:00 UHR

„JETZT GEHE ICH MEINEN WEG  
– KRAFTVOLL. MUTIG. SELBSTBE-  
STIMMT“

Wochenende 2 aus der Seminarreihe, s. dazu 09./10.11.19. Das Abschlusstreffen findet in ca. 3 Monaten an einem Abend statt; wird gemeinsam mit der Gruppe festgelegt. Referentin: Maria Th. Beyer, Laufbahn- und Karriereberaterin, Coach und Supervisorin

[www.waywatchers.de](http://www.waywatchers.de)

DIENSTAG,

14.01.2020

19:00 UHR

PLENUM

MITTWOCH,

15.01.2019

AB 15:00 UHR

LESECAFÉ

FREITAG,

17.01.2020

19:00 UHR

KLEIDERTAUSCHPARTY

Kommt vorbei und findet beim Tauschen neue Lieblingsteile!

SAMSTAG

18.01.2020

10:00 - 17:30 UHR | INSG: € 178,-

SALUTE!

WAS DIE SEELE STARK MACHT

Gesundheitsförderung für die Seele mit Daniela Weber: Wie gelangen wir inmitten all der Herausfor-

derungen in unserem Leben zu einer guten seelischen Stabilität? Wir kann es uns gelingen, uns selbst zu stärken statt „runterzuziehen“, uns von Problemen nicht überwältigen zu lassen, letztlich: Freude am Leben zu haben? Der Kurs „Salute! Was die Seele stark macht“ gibt darauf eine Antwort. Unter dem Motto „Schatzsuche statt Fehlerfahndung“ vermittelt uns das Programm in vier Lebensbereichen Strategien für Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und seelische Stabilität: Selbstfürsorge, Soziale Unterstützung, Selbstwirksamkeit, Sinnerleben. Als von den gesetzl Krankenkassen anerkanntes Präventionsprogramm wird es mit bis zu 75 € bezuschusst. Anm. bis 7.1. bei uns. Infos: gedankensprung-erlangen.de



MITTWOCH,

**22.01.2020** 19:00 UHR  
FEMINISTISCHE KINDER- UND  
JUGENDLITERATUR

Wir stellen Kinderbücher vor, die Rollenbilder dekonstruieren und reflektieren. Eigene Bücher willkommen! In Kooperation mit dem Mütter- und Familietreff Erlangen e.V.

FREITAG,

**24.01.2020**  
10:00 - 12:00 UHR  
SCHREIBWERKSTATT

SONNTAG,

**26.01.2020**  
11:00 UHR  
UNKOSTENBEITRAG: € 10,-

NEUJAHRSBRUNCH

Allerlei Köstlichkeiten, gute Gespräche und musikalische Begleitung von Ute El-Gayar.

Mit der Bitte um Voranmeldung bis 24.01.20: Tel. 09131 -20 80 23 oder per Email: frauenzentrum-erlangen@t-online.de

DONNERSTAG,

**30.01.2020**  
17:00 - 19:00 UHR  
INTERNATIONAL WOMEN'S CAFÉ

# Februar



SAMSTAG,

01.02.2020

10:00 - 17:30 UHR

**SALUTE!**

**WAS DIE SEELE STARK MACHT**

Zweiter und letzter Teil des Kurses mit Psychogerontologin, Trauerbegleiterin und Gedächtnisstrainerin Daniela Weber. Erster Termin: 18.01.20, mehr Informationen siehe dort und unter gedankensprung-erlangen.de

DONNERSTAG,

06.02.2020

18.00 UHR

**FRAUENKNEIPE FÜR LESBISCH**

**ODER HETERA, JUNG ODER ALT...**

FREITAG,

07.02.2020

10:00 - 12:00 UHR

**SCHREIBWERKSTATT**

SONNTAG,

09.02.2020

15:00 - 19:00 UHR

KOSTEN: € 36,-

**TROMMELN UND SINGEN INTENSIV**

Der Kurs von Anita Rahm ist für alle Frauen offen, die neugierig auf neue Erlebnisse mit der Trommel und dem meditativen Singen sind. Mit viel Spaß und Bewegung werden wir in die Welt der mehrstimmigen Rhythmen aus „aller Welt“, Mantras, Kraft- und Mutmachlieder eintauchen. Congas sind vorhanden. Djemben oder Rahmentrommeln können gerne mitgebracht werden. Anmeldung per Email: Anita.Rahm@online.de oder Tel: 09131 49610

DIENSTAG,

11.02.2020

19.00 UHR

**PLENUM**

FREITAG,  
14.02.2020

### ONE BILLION RISING - ERLANGEN TANZT

Wir tanzen wieder am One Billion Rising Day, um uns gegen Gewalt an Frauen und Mädchen zu solidarisieren und aufzustehen - für mehr Respekt, Wertschätzung und Anerkennung der Mädchen und Frauen auf der ganzen Welt. Jeder und jede ist eingeladen!

Für mehr Infos s. Facebookseite „One Billion Rising Erlangen“.

DIENSTAG,  
18.02.2020  
19.00 UHR

### ENTSPANNUNGSABEND

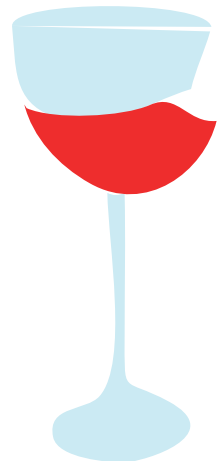
Manchmal plagen uns Rücken-, Kopf- oder Gliederschmerzen. Wir fühlen uns matt oder träge und oft wissen wir gar nicht genau warum. In den meisten Fällen fehlt es an Entspannung, denn der moderne Alltag ist anstrengend und kräftezehrend. Gerade Frauen sind aufgrund von Doppel- und Mehrfachbelastung anfällig und wissen manchmal nicht,

wie sie sich Auszeiten nehmen können.

An diesem Abend wird, angeleitet von Petra Schmidt, Raum für erholsame Entspannungsübungen gegeben. Gleichzeitig besprechen wir Grundlagen von Stress und Überlastung. Teilnehmerinnen sind so in der Lage, passende Übungen in ihren Alltag zu integrieren.

FREITAG,  
21.02.2020  
10:00 - 12:00 UHR

### SCHREIBWERKSTATT





# Informations- & Hilfsangebote für Frauen in Erlangen



## Frauenhaus Erlangen

Ständige Erreichbarkeit:

Tel.: 09131 25872

Beratung, Information & Büro  
für Frauenrechte:

Mi: 14.00 – 16.00 Uhr

Do: 17.00 – 19.00 Uhr

Fr: 09.00 – 11.00 Uhr

Tel.: 09131 25878

Gerberei 4

[www.frauenhaus-erlangen.de](http://www.frauenhaus-erlangen.de)

Notruf und Beratung  
für vergewaltigte Mädchen  
und Frauen e.V.

Tel.: 09131 209720

Hauptstr. 33

[www.notruf-erlangen.de](http://www.notruf-erlangen.de)

[info@frauennotruf-erlangen.de](mailto:info@frauennotruf-erlangen.de)

Grünes Sofa – Zentrum für  
Alleinerziehende e.V.

Tel.: 09131/208914

Luitpoldstr. 15

[www.alleinerziehendenzentrum.de/](http://www.alleinerziehendenzentrum.de/)

[info@alleinerziehendenzentrum.de](mailto:info@alleinerziehendenzentrum.de)

Mütter- und Familientreff  
Erlangen e.V.

Tel.: 09131 26568

Drausnickstraße 82

<https://www.muefaff-erlangen.de/>

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag

9:00 Uhr - 12:00 Uhr

14:30 Uhr - 17:30 Uhr

i.d.R. nicht in den Ferien

Infostelle für Migrantinnen im  
Frauzentrum

1.Dienstag im Monat:

10.00 – 12.00 Uhr

1. Donnerstag im Monat:

19.30 – 22.00 Uhr

Tel. Kontakt Liliana Christl:

0173 3732943

# Who is Who

## MARIA TH. BEYER

Laufbahn- und Karriereberaterin, Erfolgsteamtrainerin, Coach und Supervisorin: [waywatchers.de](http://waywatchers.de)

## ALEXANDRA FRANCK

Allroundgenie

## NADJA BENNEWITZ

Historikerin M.A.

## LAURENCE GRANGIEN

Fotografin und Reisejournalistin

## ANITA RAHM

Percussionistin, Dozentin für Rhythmen aus aller Welt, Expertin für Klangschalen und Klanginstrumente, spielt verschiedene Trommeln, Gitarre, Querflöte, singt und vieles mehr

## YUKI

Überlebende eines Ehrenmordes, Geflohene einer Zwangsehe, arbeitet heute als selbstbewusste Software-Testerin

## ANGIE THOMAS

Sexualpädagogin und WenDo-Trainerin: [angie-thomas.de](http://angie-thomas.de)

## BIRGIT MAIR

Buchautorin und Rechtsextremismus-Expertin, Mitbegründerin des Nürnberger Instituts für sozialwissenschaftliche Forschung, Bildung und Beratung e.V.

## DANIELA WEBER

Psychogerontologin, Trauerbegleiterin und Gedächtnistrainerin in eigener Praxis in Erlangen; langjährig erfahrene Kurs- und Seminarleiterin: [gedankensprung-erlangen.de](http://gedankensprung-erlangen.de). Tel: ER-8 14 79 80, Email: [praxis@gedankensprung-erlangen.de](mailto:praxis@gedankensprung-erlangen.de).

## ULRIKE SCHERZER

Studierte Architektur und ist seit über zwanzig Jahren in Forschung und Lehre zum Thema Wohnen im Alter unterwegs

## PETRA SCHMIDT &

## DOROTHEE BRAUNWARTH

Zuständig für die kleinen und großen Belange des Frauenzentrums



## – DANKE –

Das Frauenzentrum bedankt sich für die Unterstützung durch die Kulturförderung der Stadt Erlangen und bei dem Landkreis ERH und für seine Bezuschussungen. Vielen Dank auch an die Stadt- und Kreissparkasse Erlangen Höchststadt Herzogenaurach, sowie ganz herzlich an alle Spenderinnen und Spender!

Das Frauenzentrum lebt von der Kreativität und dem Engagement von Frauen, also komm vorbei und unterstütze die Arbeit des Zentrums durch deine Ideen und/oder deine Mitgliedschaft im Verein!

Frauenzentrum Erlangen e. V.  
Sparkasse Erlangen  
IBAN: DE2576350000000050861  
BIC: BYLADEM1ERH

Impressum:

Inhalt:  
Frauenzentrum Erlangen e. V.

Grafik, Illustration & Layout:  
Luisa Stömer & Eva Wunsch  
[Cargocollective.com/wuenschundstoemer](http://Cargocollective.com/wuenschundstoemer)

