A stylized illustration featuring several women in red and blue clothing. One woman in the top left has a large eye above her head. Another woman in the top right has a large eye on her chest. A woman in the bottom left has a raised fist. A woman in the bottom right is holding a glass of red wine. The background is a light orange color with a large red shape on the right side.

FRAUEN ZENTRUM

Erlangen



Veranstaltungsprogramm
September 2023 bis Februar 2024

FRAUEN ZENTRUM

Erlangen



Adresse:
Gerberei 4
91054 Erlangen

Kontakt:
Telefon: 09131 208023
E-Mail: info@frauenzentrum-erlangen.de
www.frauenzentrum-erlangen.de

Öffnungszeiten Büro zur allgemeinen Information,
Beratung & Weitervermittlung:
Di und Do: 10.00 – 13.00 Uhr

Das Frauenzentrum Erlangen ist ein rollstuhlgerechter Veranstaltungsort.

Rita Süßmuth

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

LIEBE FRAUEN, LIEBE INTERESSIERTE,

Wir haben ein vielfältiges Programm für das Wintersemester 2023/24 auf die Beine gestellt und freuen uns sehr, euch zu unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen! Wir laden euch ein, zu diskutieren, euch auszutauschen, zu vernetzen oder gemeinsam gegen patriarchale Ungerechtigkeit auf die Straße zu gehen!

In diesem Semester bieten wir in Kooperation mit der vhs Erlangen eine Veranstaltungsreihe zum Thema "Communication skills and stress management" an.

Die Veranstaltungen richten sich an Frauen, die aus Ihrem Heimatland in ein neues Land gekommen sind. Es geht darum, sie bei der Neuorientierung zu unterstützen und ihnen zu helfen, herauszufinden, wer sie sind, und welche Ziele sie verfolgen.

Die Veranstaltungen finden in englischer Sprache statt. In unserem Programm und dem beigelegten Flyer findet ihr eine Übersicht der Veranstaltungen; eine ausführliche Programmbeschreibung und Informationen zur Anmeldung gibt es unter www.vhs-erlangen.de.

Außerdem gibt es weitere spannende Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit der vhs, aber lest selbst!

Was ist das Frauenzentrum?

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 und 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. Es ist Frauen vorbehalten. Das Frauenzentrum heißt alle Frauen willkommen, das schließt selbstverständlich Trans- und Cis-Frauen ein.

Wie kann ich mitmachen? - Join the Sisterhood!

Das Frauenzentrum ist Freiraum für Frauen, deren Projekte und Ideen. Wenn ihr also Themenvorschläge und Wünsche habt oder Mitfrau im Verein werden wollt, meldet euch gerne bei uns! Das Frauenzentrum lebt von der aktiven Teilnahme und Unterstützung

seiner Mitfrauen und interessierter Personen. Wir unterstützen euch gerne bei der Planung und Durchführung. Natürlich seid ihr auch herzlich willkommen, wenn ihr euch beraten lassen, austauschen oder unterhalten wollt. Kommt einfach bei den Veranstaltungen oder zu den Bürozeiten vorbei!

Noch Fragen?

Wenn ihr noch Fragen zum Verein, den Veranstaltungen habt oder weiterführende Kontakte benötigt, könnt ihr uns telefonisch zu den Bürozeiten unter: 09131 208023 erreichen oder schreibt uns eine E-Mail an: info@frauenzentrum-erlangen.de. Für mehr Informationen schaut doch mal auf unserer Website frauenzentrum-erlangen.de oder auf unseren Social Medias vorbei!

Bei unseren Veranstaltungen freuen wir uns über eine Spende auf Selbsteinschätzungsbasis, wenn nicht anders innerhalb des Programms aufgeführt.

Most of our events and workshops are in German. If you need translation, please contact us at info@frauenzentrum-erlangen.de!

Raum für Regelmäßiges

PLENUM

Zweiter Dienstag im Monat
19.00 Uhr

Hier besprechen wir Aktuelles und Organisatorisches rund um das Frauenzentrum. Ihr möchtet das Zentrum besser kennen lernen, habt eine Idee für eine Veranstaltung oder möchtet euch anderweitig informieren oder einbringen? Wir sind offen für alle interessierten Frauen.

FEMINISTISCHER LESEKREIS

Termine: 20.09. / 18.10. / 15.11. /
20.12. / 17.01. / 14.02.
18.00 – 20.00 Uhr
Kontakt: eva@maerz-babst.de

Wir wollen feministische Sachbücher lesen, die wir gemeinsam auswählen. Ziel ist das gegenseitige Empowerment und die Erweiterung der feministischen Bildung, um psychisch und mental gut aufgestellt zu sein für die Durchsetzung der eigenen Rechte. Das Klären der eigenen Position vor dem Hintergrund aktueller feministischer Debatten soll ebenfalls ein Mehrwert sein – denn von einem klaren Standpunkt aus können wir alle besser agieren.

MEDITATION MIT NADINE

Termine:
Do 28.09. / Di 17.10. / Di 28.11. /
Di 19.12. / Di 16.01. / Do 08.02.
jeweils 19.00 Uhr
Dauer ca. 45 – 60 Minuten
Kosten: Auf Spendenbasis
Anmeldung: znadine00@gmx.de

Du wolltest schon immer mal das Meditieren ausprobieren, hast aber bis jetzt alleine noch keinen Zugang dazu gefunden? Dann ist ein von mir gestalteter Meditationsabend vielleicht genau das Richtige für dich! Ich werde die Abende mit geleiteten Meditationen sowie verschiedenen Entspannungsübungen und kleinen Körperübungen gestalten und mag primär einen sicheren Raum schaffen, in dem nur das Jetzt zählt, du dich wohlfühlen sollst und entspannen darfst. Eine künstlerische Begleitung des Abends durch poetische Texte sowie ein gemeinsames oder stilles, reflektiertes Schreiben/Zeichnen für dich soll ebenfalls Raum finden. Was du brauchst? Dich und deinen Körper. Dich und deinen Geist. Bequeme Wohlfühlkleidung, evtl. Yogamatte/Meditationskissen, etwas zum Trinken und, wenn du magst, dein Schreibbuch/Zeichenbuch und deine jeweiligen Utensilien hierfür. Weil zusammen meditieren und gemeinsam Kunst erschaffen etwas ganz ganz Besonderes ist.

WENDO - SELBSTBEHAUPTUNG & SELBSTVERTEIDIGUNG für Frauen* und Mädchen* ab 16 Jahren mit Angie Thomas

Termine: 06.10. / 17.11.
17.30 – 20.00 Uhr
Ort: Villa an der Schwabach
Hindenburgstraße 46A,
91054 Erlangen.
Der Veranstaltungsort ist im EG
barrierefrei.
Anmeldung: info@angie-thomas.de
oder 0160 91409168

Jede Frau kann sich vor körperlichen und verbalen Angriffen schützen! Im WenDo trainieren wir:

- die Wahrnehmung, um „heikle“ Situationen zu erkennen und Ruhe zu bewahren
- selbstbewusstes Auftreten, um verbal Grenzen zu setzen und Gefahren abzuwehren
- leicht zu erlernende Selbstverteidigungstechniken für den Notfall.

Nicht nur für Notsituationen ist WenDo hilfreich, sondern auch im Alltag, um sich abzugrenzen, z.B. von Arbeitskolleg*innen. Es ist nicht wichtig, wie alt Sie sind. Sie müssen nicht sportlich sein. Wenn Sie eine Behinderung haben oder wenig Deutsch sprechen: Sie sind alle willkommen! Weitere Infos: www.angie-thomas.de.

In Kooperation mit Bildung Evangelisch Erlangen und der Gleichstellungsstelle im Büro für Chancengleichheit und Vielfalt der Stadt Erlangen.

SCHREIBWERKSTATT - AUTOBIOGRAFISCHES SCHREIBEN

Termine: 27.09. / 11.10. / 25.10. /
08.11. / 22.11. / 06.12. / 10.01. /
24.01. / 07.02. / 21.02.
18.00 Uhr
Kosten: pro Abend € 7,-
Anmeldung: sonnensegel@gmx.net

Dies ist ein Kurs für alle, die für sich selbst, für Verwandte oder für nachfolgende Generationen Erinnerungen aufschreiben möchten: eigene Erlebnisse, zeitgeschichtliche Rückblicke, Aufarbeitung freud- und leidvoller Erfahrungen. Durch gezielte Schreibimpulse kann Verschüttetes oder Verdrängtes wieder zu Tage gefördert werden. Dabei nimmt sich jede Teilnehmerin ihr individuelles Maß an Zeit und Vertrauen, um sich evtl. auch auf schmerzliche und/oder unangenehme Erinnerungen einlassen zu können.

ERLANGER FRAUEN- GRUPPENTREFFEN

Dritter Donnerstag im Monat
18.00 Uhr
Anmeldung: frauengruppentreffen.erlangen@gmail.com

Eine Plattform für Informationsaustausch und Vernetzung zwischen Frauenprojekten und -gruppen in Erlangen. Neben dem Austausch wird bei jedem Treffen ein aktuelles Thema vorgestellt, diskutiert und besprochen.

GESPRÄCHSGRUPPE: FEMINISTISCHE ELTERN- SCHAFT UND FALKEN- BRUNCH

Zweiter Sonntag im Monat
10.00 Uhr

Ort: Zentrum Wiesengrund
Wöhrmühle 7, 91056 Erlangen
Kontakt: info@frauenzentrum-erlangen.de

In dieser Gesprächsrunde wird sich mit der Frage auseinandergesetzt, wie Elternsein aus feministischer Perspektive gestaltet werden kann. Wie gehen wir mit den Herausforderungen um, die traditionelle Rollenbilder, gesellschaftliche Normen und der Druck des Alltags uns in den Bereichen des Familienlebens, der Care Arbeit und der Erziehung stellen? Egal ob Du (noch) keine Kinder hast, werdende Mutter oder Vater bist oder Deine Kinder schon erwachsen sind – alle sind herzlich eingeladen, sich an der Gesprächsrunde zu beteiligen, ihre Erfahrungen zu teilen und darüber nachzudenken, was es bedeutet, Elternsein feministisch zu gestalten! Die Gesprächsgruppe findet in Kooperation mit dem Falkenbrunch statt. Dieser findet für große und kleine Besucher:innen statt. Es gibt vegane Waffeln, Obstsalat, Kaffee und Tee auf Spendenbasis!

OFFENES TREFFEN GRUPPE 8. MÄRZ

Erster Dienstag im Monat
19.00 Uhr
Kontakt: frauen_streik_erlangen@protonmail.com

Die Gruppe 8. März setzt sich für mehr Sichtbarkeit von feministischen Themen in Erlangen und Umgebung ein. Wir arbeiten an Aktionen rund um den jährlichen internationalen Frauenkampftag am 8. März und dem 25. November, dem Tag gegen Gewalt gegen Frauen und Queers. Ziel ist es, diese Tage kollektiv zu gestalten und sichtbar zu machen. Offen für alle FLINTA* (Frauen, Lesben, Inter, Non-Binary, Trans, Agender).

INTERNATIONAL WOMEN'S CAFÉ

Dates:
October 26th / November 30th /
December 14th / January 25th
5.00 – 7.00 pm
Contact: [International Women's Café on facebook or Instagram](#)

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

INTERNATIONALE FRAUENGRUPPE ERLANGEN

Regelmäßige Treffen
Kontakt: int.frauengruppeerlangen@gmail.com
oder 09131 202355

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.

FRAUENKNEIPE

Erster Donnerstag im Monat
ab 18.00 Uhr
Anmeldung zum Essen:
oase-frauenzentrum@outlook.com

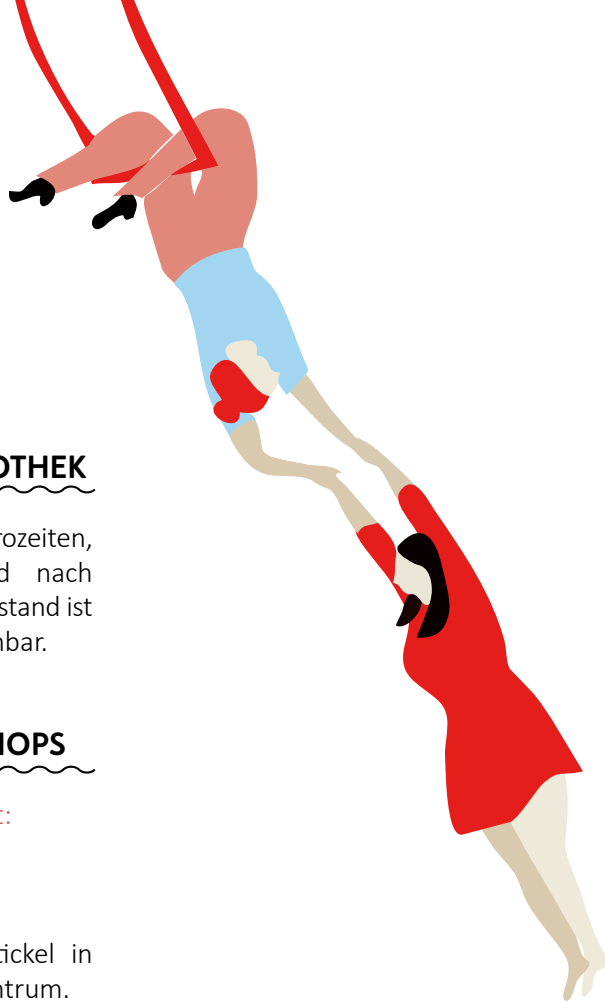
Du möchtest dich mit anderen Frauen austauschen oder einfach einen entspannten Abend im Frauenzentrum verbringen? Hier ist Zeit zum Vernetzen, Lachen, Zuhören und Austauschen. Alle sind willkommen! Es gibt leckeres Essen, für welches Du Dich bitte bis spätestens einen Tag vorher anmeldest. Du kannst aber auch einfach so vorbeikommen.

TRAUMASENSIBLE STABILISIERUNGSGRUPPE DES FRAUENNOTRUFES

Immer dienstags
von 10.00 – 11.30 Uhr
Termine: 07.11. / 14.11. / 21.11. /
28.11. / 05.12. / 12.12. / 19.12.
im Frauenzentrum

Stabilisierungsgruppe für Frauen ab 18 Jahren, die sexualisierte Gewalt erlebt haben. Wir wollen uns auf das Erlernen und Umsetzen selbstberuhigender und ressourcenstärkender Übungen fokussieren. Einen Termin werden wir in der Boulderhalle in Bubenreuth verbringen. In der Gruppe werden keine traumatischen Erfahrungen betrachtet, sondern es geht um das Erleben im Hier und Jetzt. Für die Teilnahme ist ein Vorgespräch Voraussetzung. Für hoch dissoziative oder akut suizidale Frauen ist die Gruppe nicht geeignet. Fragen und Terminvergabe für ein Vorgespräch unter: 09131 209720 oder info@frauennotruf-erlangen.de
Weitere Informationen: www.frauennotruf-erlangen.de





FEMINISTISCHE BIBLIOTHEK

Geöffnet während der Bürozeiten, bei Veranstaltungen und nach Absprache. Der aktuelle Bestand ist auf unserer Website einsehbar.

SPECKSTEIN-WORKSHOPS

Informationen und Kontakt:
cs@claudia-stickel.de
09131 817371

Mit Künstlerin Claudia Stickel in ihrem Atelier im Frauenzentrum.

TROMMELKURSE

Montags ab 17.30 Uhr
Information und Kontakt:
anita.rahm@online.de
09131 49610

Wöchentlich stattfindende Trommelkurse für Fortgeschrittene. Bei Interesse wäre auch ein Anfängerkurs möglich, bitte Kontakt per E-Mail oder Telefon aufnehmen.

FREIRAUM FÜR DICH

Kontakt:
Büro Frauenzentrum

Der Veranstaltungsraum sowie Küche und Gruppenraum können gerne von Frauengruppen oder einzelnen Frauen angemietet werden!

September

DONNERSTAG,

07.09.23

18.00 UHR

FRAUENKNEIPE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DIENSTAG,

12.09.23

19.00 UHR

PLENUM

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

14.09.23

19.00 UHR

ANMELDUNG:
INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE

**YOGA FÜR ALLE
MIT JACKY**

Yoga ist nicht unbedingt das, was uns Instagram vormacht zu sein: Yoga bedeutet nicht zwingend Akrobatik oder einen Handstand über Minuten halten zu können. An diesem Abend möchten wir

uns der entspannenden, ruhigen und meditativen Seite des Yogas widmen, damit auch wirklich alle mitmachen können, egal welchen Alters, egal ob Anfängerin oder Fortgeschrittene. In dieser Stunde möchten wir uns den Raum geben, Leistungsanforderungen und Stress einfach mal vor der Tür stehen zu lassen. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und eine Trainingsmatte.

MITTWOCH,

20.09.23

18.00 – 20.00 UHR

FEMINISTISCHER LESEKREIS

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

21.09.23

18.00

FRAUENGRUPPENTREFFEN

► Info unter Raum für Regelmäßiges



September



FREITAG,

22.09.23

16.00 – 19.00 UHR

ANMELDUNG BITTE UNTER INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE

**VULVA-CUPCAKES MODELLIEREN
MIT YUKI**

Wir modellieren Vulven aus Fondant als Cupcake Topper, die ganz unterschiedlich und vielfältig gestaltet und verziert werden können. Das macht Spaß, ist lecker und schafft einen Rahmen, in dem in entspannter und wertschätzender Atmosphäre ein Austausch und Reflektieren über alles rund um Sexualität und den (weiblichen) Körper beginnen kann.

MITTWOCH,

27.09.23

18.00 UHR
KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

SCHREIBWERKSTATT

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

28.09.23

19.00 UHR

MEDITATION MIT NADINE

FREITAG,

29.09.23

18.00 UHR

**OFFENES TREFFEN
UKRAINISCHE FRAUENGRUPPE**

Bei diesem Treffen lädt die Psychotherapeutin Irina Kruglova alle Teilnehmerinnen ein, sich durch metaphorische Karten mit der Arbeit mit dem Unterbewusstsein vertraut zu machen.

Die Teilnehmerinnen sollten am besten mit Ihrer Frage zum Treffen kommen, da diese Technologie es Ihnen ermöglicht, das Gehirn zu umgehen und Antworten aus den Tiefen des Bewusstseins zu bekommen. Das Vorgehen ist immer interessant, es gibt keine falschen Antworten. Die metaphorischen Karten wurden von der besten psychologischen Schule der Ukraine zusammengestellt.

SAMSTAG,

30.09.23

10.00 UHR

CSD ERLANGEN

► Nähere Informationen unter www.makeyourtownqueer.de/csd/erlangen

Oktober



DONNERSTAG,

05.10.23

18.00 UHR

FRAUENKNEIPE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

FREITAG,

06.10.23

17.30 – 20.00 UHR

ORT: VILLA AN DER SCHWABACH
HINDENBURGSTRASSE 46A,
91054 ERLANGEN

► DER VERANSTALTUNGSORT IST IM
EG BARRIEREFREI.

**WENDO SELBSTBEHAUPTUNG
UND SELBSTVERTEIDIGUNG
FÜR FRAUEN* UND MÄDCHEN*
AB 16 JAHREN MIT ANGIE THOMAS**

► In Kooperation mit Bildung
Evangelisch Erlangen und der
Gleichstellungsstelle im Büro für
Chancengleichheit und Vielfalt der
Stadt Erlangen.

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DIENSTAG,

10.10.23

19.00 UHR

PLENUM

► Info unter Raum für Regelmäßiges

MITTWOCH,

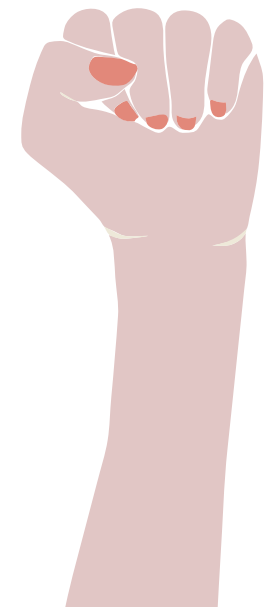
11.10.23

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

SCHREIBWERKSTATT

► Info unter Raum für Regelmäßiges



DONNERSTAG,

12.10.23

18.00 – 20.00 UHR

VHS ERLANGEN, FRIEDRICHSTR. 17.

AULA

KOSTEN: € 15,30

WORKSHOP

VON UND MIT ANNIKA ROSENBERGER
"ZYKLUSWISSEN UND GRUNDLAGEN
DER METHODE SENSIPLAN®"

Das Zyklusgeschehen begleitet menstruierende Menschen fast 40 Jahre ihres Lebens. Doch viele wissen nur sehr ungenau über die tatsächlichen Vorgänge in ihrem Körper Bescheid. Über das Wissen um die genaueren Abläufe innerhalb des Zyklus lassen sich fruchtbare und unfruchtbare Zeiten erkennen. Die Methode sensiplan® (symtothermale Methode) ermöglicht dies noch genauer.

Sie lernen in diesem Workshop neben dem natürlichen Zyklusgeschehen auch Anatomie und Biologie des weiblichen und männlichen Körpers kennen - wichtige Grundlagen zum Erkennen der gemeinsamen Fruchtbarkeit. Die Methode sensiplan® wird in Grundzügen vorgestellt. (Zum Anwenden wird eine individuelle Lernphase empfohlen).

► In Kooperation mit der vhs Erlangen, Anmeldungen über vhs erforderlich.



SAMSTAG,

14.10.23

14.00 – 19.00 UHR

ANMELDUNG: INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE

KOSTEN: SPENDENBASIS NACH SELBSTEINSCHÄTZUNG

WORKSHOP

KONSENS UND SEXTOYS REISE

Gemeinsam wollen wir uns einen Nachmittag lang mit Sexualität, Konsens, Sextoys, Bedürfnissen und Grenzen beschäftigen. Ihr könnt gerne zu beiden oder auch nur zu einem der Workshops kommen! Dazwischen gibt es Zeit für Pause und Snacks.

14.00 – 16.00 UHR

TALK CONSENT TO ME

Konsens - ein großes Wort, über das viel diskutiert wird. Zu Recht, denn er ist essentiell für Sexualität. Aber was bedeutet Konsens eigentlich ganz konkret? Wie kann und soll er in sexuellen Begegnungen umgesetzt werden?

Dieser Frage wollen wir in diesem Workshop gemeinsam nachgehen und für uns individuelle Antworten darauf finden. Wie finde ich heraus, was ich will und was meine Grenzen sind? Was bedeutet Konsens für mich persönlich? Wie kommuniziere ich ihn? Und welche Basis brauche ich da für mich? Um Antworten auf diese Fragen zu finden, werden wir gemeinsam das Konzept von Konsens aus verschiedenen Perspektiven beleuchten und verstehen. Und dabei auch der Frage aller Fragen nachgehen: Was kann alles Sex sein?

17.00 – 19.00 UHR

REISE IN DIE WELT DER SEXTOYS

Die Welt der Sextoys ist vielfältig und voll unendlicher Möglichkeiten. Aber wo fängt man da an bei all dem, was sie zu bieten hat? Was für Sextoys gibt es für welche Körper? Und braucht es unbedingt Sextoys für abwechslungsreiche Sexualität? Denn Toys allein müssen noch keinen erfüllenden Sex ausmachen. Aber wie finde ich überhaupt heraus, was mir gefällt? Anfassen, austauschen und entdecken - all das erwartet euch beim interaktiven Workshop. Mit viel Raum für Fragen, Spaß und neuem Wissen zur Erweiterung eures sexuellen Wissensschatzes. Fun Facts inklusive.

DIENSTAG,

17.10.23

19.00 UHR

MEDITATION MIT NADINE

MITTWOCH,

18.10.23

18.00 – 20.00 UHR

FEMINISTISCHER LESEKREIS

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

19.10.23

18.00 UHR

FRAUENGRUPPENTREFFEN

► Info unter Raum für Regelmäßiges



Oktober

SAMSTAG,

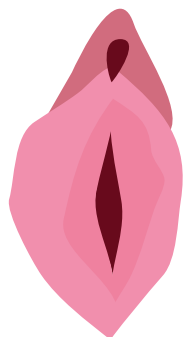
21.10.23

14.00 – 17.00 UHR

► ANMELDUNG BITTE ÜBER
INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN-
GEN.DE

VULVA-PINS, MAGNETE UND OHR-
RINGE GESTALTEN
MIT YUKI

Wir modellieren Vulva-Pins, Magnete und Ohrringe aus Fimo, die ganz unterschiedlich und vielfältig gestaltet und verziert werden können. Das macht Spaß und schafft einen Rahmen, in dem in entspannter und wertschätzender Atmosphäre ein Austausch und Reflektieren über alles rund um Sexualität und den (weiblichen) Körper beginnen kann.



MITTWOCH,

25.10.23

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

SCHREIBWERKSTATT

► Info unter Raum für Regelmäßiges

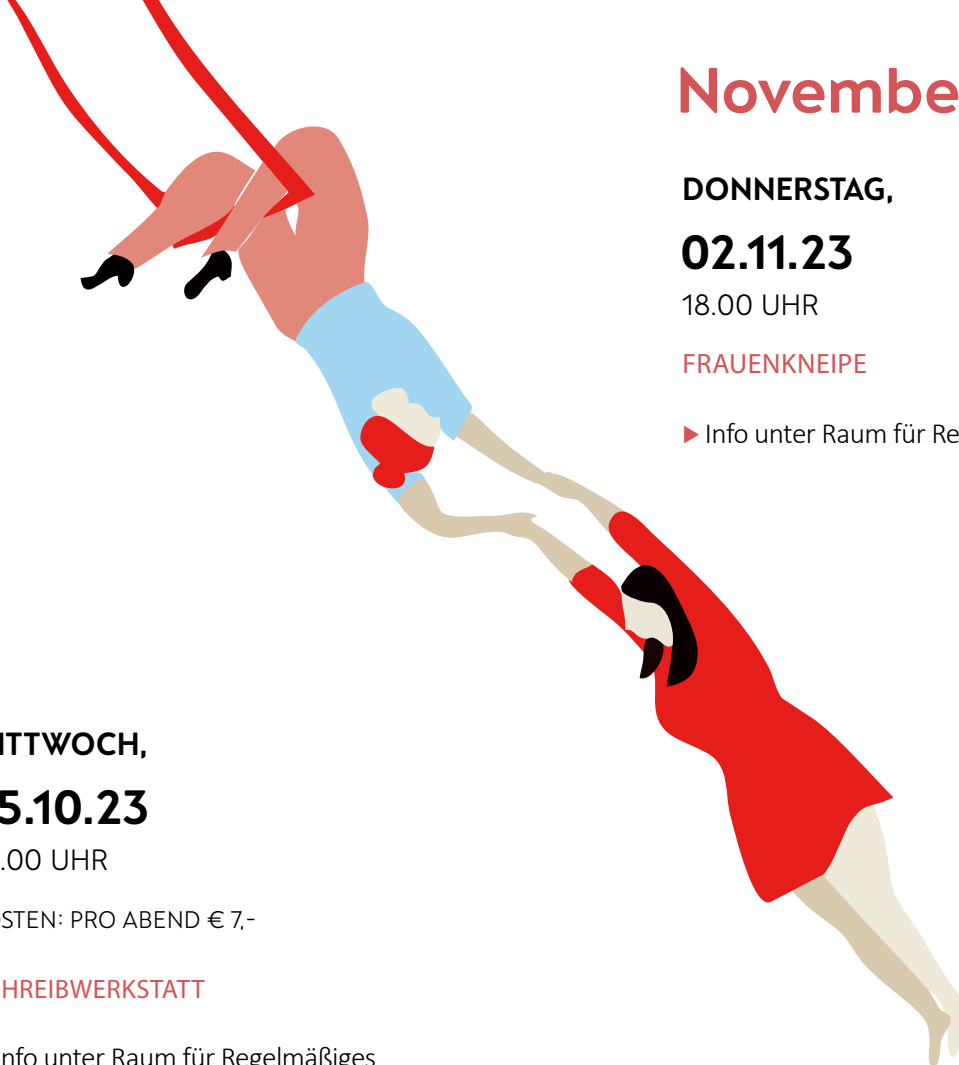
DONNERSTAG,

26.10.23

5.00 – 7.00 PM

INTERNATIONAL WOMEN'S CAFÉ

► Info unter Raum für Regelmäßiges



November

DONNERSTAG,

02.11.23

18.00 UHR

FRAUENKNEIPE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

MITTWOCH,

08.11.23

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

SCHREIBWERKSTATT

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

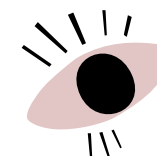
09.11.23

19.00 UHR

ANMELDUNG: INFO@FRAUENZENTRUM-
ERLANGEN.DE

YOGA FÜR ALLE
MIT JACKY

Yoga ist nicht unbedingt das, was uns Instagram vormacht zu sein: Yoga bedeutet nicht zwingend Akrobatik oder einen Handstand über Minuten halten zu können. An diesem Abend möchten wir uns der entspannenden, ruhigen und meditativen Seite des Yogas widmen, damit auch wirklich alle mitmachen können – egal welchen Alters, egal ob Anfängerin oder Fortgeschrittene. In dieser Stunde möchten wir uns den Raum geben, Leistungsanforderungen und Stress einfach mal vor der Tür stehen zu lassen. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und eine Trainingsmatte.



November

MONTAG,

13.11.23

18.00 – 19.30 UHR

VHS ERLANGEN, FRIEDRICHSTR. 19,
HISTORISCHER SAAL
EINTRITT FREI

VORTRAG

"MENOPAUSE - ZEIT ZUM LOSLASSEN
UND SICH (WIEDER) FINDEN"
MIT MARISA (MARIA ISABEL)
LEININGER

Veränderung, Akzeptanz oder Loslassen: In der Zeit der Wechseljahre bewegt sich im Körper einer Frau sehr viel, das kann unbemerkt geschehen oder auch eine große Herausforderung sein.

Die Referentin erläutert körperliche und psychologische Aspekte dieser herausfordernden Zeit und bietet Möglichkeiten an, gelassener zu werden. Sie möchte dazu beitragen, dass Frau mit einer positiven Haltung diesen neuen Abschnitt des Lebens beginnt.

► In Kooperation mit der vhs Erlangen, Anmeldungen über vhs erforderlich.

DIENSTAG,

14.11.23

19.00 UHR

PLENUM

► Info unter Raum für Regelmäßiges

MITTWOCH,

15.11.23

18.00 – 20.00 UHR

FEMINISTISCHER LESEKREIS

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

16.11.23

19.00 UHR

VORTRAG

"MEINE RESILIENZ STÄRKEN UND
MEINEN BERUFS UND LEBENSWEG
AKTIV GESTALTEN!"
MIT MARIA TH. BEYER

Das Leben hat das Potential uns aus der Bahn zu werfen. Es gibt Ereignisse in unserem Leben, die stellen unseren Alltag auf den Kopf. Die Auslöser dafür können ganz unterschiedlich sein. Sie reichen von Naturkatastrophen und

Wirtschaftskrisen über einschneidende Veränderungen im Beruf bis hin zu persönlichen Krisen.

Dieser Vortrag zeigt Wege auf, sich im Parcours des Lebens der eigenen Resilienz bewusst zu werden und die 7 Säulen der Resilienz weiter zu entwickeln. Somit können die Herausforderungen des Alltags sowie auch tiefergreifende Veränderungen und Krisen gemeistert werden. Resilienz hilft uns gerade in Zeiten mit komplexen und unsicheren Zusammenhängen, den eigenen Berufs- und Lebensweg mit Kraft und Flexibilität aktiv zu gestalten.

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

FREITAG,

17.11.23

17.30 – 20.00 UHR

ORT: VILLA AN DER SCHWABACH
HINDENBURGSTRASSE 46A,
91054 ERLANGEN

► DER VERANSTALTUNGSORT IST IM
EG BARRIEREFREI.

**WENDO SELBSTBEHAUPTUNG
UND SELBSTVERTEIDIGUNG
FÜR FRAUEN* UND MÄDCHEN*
AB 16 JAHREN MIT ANGIE THOMAS**

► In Kooperation mit Bildung Evangelisch Erlangen und der Gleichstellungsstelle im Büro für Chancengleichheit und Vielfalt der Stadt Erlangen.

► Info unter Raum für Regelmäßiges

MITTWOCH,

22.11.23

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

SCHREIBWERKSTATT

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

23.11.23

18.00 UHR

FRAUENGRUPPENTREFFEN

► Info unter Raum für Regelmäßiges



November

**SAMSTAG,
25.11.23**

**INTERNATIONALER TAG GEGEN
GEWALT AN FRAUEN**

► Infos zu Veranstaltungen rund um den 25.11. auf unserer Website und unseren Social Media Kanälen

**DIENSTAG,
28.11.23**

19.00 UHR

MEDITATION MIT NADINE

**MITTWOCH,
29.11.23**

19.00 UHR

EINTRITT AUF SPENDENBASIS

**BILDVORTRAG UND LESUNG
VON MONIQUE BERNARD**

Die promovierte Literaturwissenschaftlerin Monique Bernard wendet sich in ihren Biografien dem Schicksal wenig bekannter außerordentlicher Menschen zu und holt sie aus ihrem unverdienten Schattendasein. 2017 erhielt sie den Literaturpreis der Nationalen Akademie Metz für ihre Biografie

von Charles de Villers, einem Kultur-Vermittler zwischen Frankreich und Deutschland. Nachdem sie sich mit ihrem zweiten Buch "Der Unbekannte von Wien" dessen Neffen zuwandte, widmete sie ihr drittes Buch "Ihr Name war Elsa" einer Frau, deren Schicksal in einer besonders schwierigen Zeit der deutsch französischen Geschichte zwischen Würzburg und Montpellier pendelte. Mit der Idealistin Malwida von Meysenbug führt sie uns durch das europäische neunzehnte Jahrhundert in Begleitung einer bemerkenswerten aber wenig bekannten Frau. Monique Bernard wird uns diese Frau in einem Bildvortrag vorstellen, nach Wunsch Auszüge aus ihrem Buch vorlesen und mit dem Publikum darüber diskutieren. Die Veranstaltung findet in deutscher Sprache statt.



**DONNERSTAG,
30.11.23**

19.00 UHR

WILDENSTEIN'SCHES PALAIS,
FRIEDRICHSTR. 19,
HISTORISCHER SAAL
KOSTEN: € 8,-

**AUTORINNEN-LESUNG UND
GESPRÄCH MIT LIN HIERSE
"WOVON WIR TRÄUMEN"**

Eine junge Frau steht auf einem Berg in Shaoxing. Sie ist gekommen, um ihre Großmutter zu beerdigen. Die Frage, wo sie selbst hingehört, schiebt sie beiseite. Vielleicht ist sie überall ein bisschen zu Hause oder nirgendwo ganz. Ihre Mutter hat China vor Jahren verlassen, weil sie in Deutschland ein anderes Leben wollte. Die Träume der jungen Frau ähneln denen ihrer Mutter. Und doch träumt sie anders, weil die Orte verschwimmen und sie die Geister der Familie nicht loswird. Subtil, mutig und mit feinem Gefühl für die Sprache erzählt Lin Hierse in „Wovon wir träumen“ von einer Beziehung zwischen Mutter und Tochter und den Fragen nach Identität, Nähe und Abgrenzung. Auf den Spuren der deutsch chinesischen Geschichte findet sie eine Form, Migration nicht als Trauma zu begreifen, sondern als Traum.

► In Kooperation mit der vhs Erlangen, Anmeldungen über vhs erforderlich.



**DONNERSTAG,
30.11.23**

5.00 – 7.00 PM

INTERNATIONAL WOMEN'S CAFÉ

► Info unter Raum für Regelmäßiges



Dezember

FREITAG,

01.12.23

17.00 – 18.30 UHR

ANMELDUNG UNTER
BIPOCERLANGEN@ZOHOMAIL.EU

**ANTIRASSISMUS-CIRCLE
FÜR BETROFFENE**

► In Kooperation mit der BIPoC Initiative Erlangen und der Partnerschaft für Demokratie Erlangen beim Stadtjugendring Erlangen.

► Gefördert im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben!“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

MITTWOCH,

06.12.23

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

SCHREIBWERKSTATT

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

07.12.23

18.00 UHR

FRAUENKNEIPE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

FREITAG,

08.12.23

17.00 – 18.30 UHR

ANMELDUNG UNTER
BIPOCERLANGEN@ZOHOMAIL.EU

**ANTIRASSISMUS-CIRCLE
FÜR MITSTREITER*INNEN**

► In Kooperation mit der BIPoC Initiative Erlangen und der Partnerschaft für Demokratie Erlangen beim Stadtjugendring Erlangen.

► Gefördert im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben!“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.



DIENSTAG,

12.12.23

19.00 UHR

PLENUM

► Info unter Raum für Regelmäßiges

MITTWOCH,

13.12.23

19.30 UHR

VHS CLUB INTERNATIONAL,
FRIEDRICHSTR. 17

VORTRAG

**"DAS RECHT AUF SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH UND SEINE GEGNER*INNEN."
MIT RAMONA DENIZ NÜRNBERGER
UND LAURA BINDER**

► In Kooperation mit der vhs Erlangen, Anmeldungen über vhs erforderlich.

DONNERSTAG,

14.12.23

5.00 – 7.00 PM

INTERNATIONAL WOMEN'S CAFÉ

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DIENSTAG,

19.12.23

19.00 UHR

MEDITATION MIT NADINE

MITTWOCH,

20.12.23

18.00 – 20.00 UHR

FEMINISTISCHER LESEKREIS

► Info unter Raum für Regelmäßiges



DONNERSTAG – FREITAG

21.12.23 – 05.01.24

SCHLIESSZEIT BÜRO

► Während der Weihnachtsferien fallen die Büro- und Beratungszeiten aus.

Januar

DONNERSTAG,

04.01.24

18.00 UHR

FRAUENKNEIPE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DIENSTAG,

09.01.24

19.00 UHR

PLENUM

► Info unter Raum für Regelmäßiges

MITTWOCH,

10.01.24

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

SCHREIBWERKSTATT

► Info unter Raum für Regelmäßiges



SAMSTAG – SONNTAG,

13.01. – 14.01.24

SA: 10.00 – 18.00 UHR

SO: 10.00 – 15.00 UHR

INVESTITION INSGESAMT: € 399,-

ANMELDUNG (BIS 22.01.2024):

INFO@WAYWATCHERS.DE ODER

09131 9411448

KOMPAKTSEMINAR ZUR BERUFLICHEN UND PERSÖNLICHEN STANDORTBESTIMMUNG – (NEU-) ORIENTIERUNG – ZUKUNFTSGESTALTUNG

Dieses Kompaktseminar lädt Sie ein, aktuelle Veränderungen in unserer Berufs- und Lebenswirklichkeit als Chance zu begreifen und zu nutzen. Ihre eigene Biografie dient dabei als gute Basis. Auf dieser Grundlage entwickeln Sie berufliche und weitere Perspektiven für sich und leiten daraus realisierbare Veränderungen und konkrete Ziele ab. Der ermutigende Ansatz der Laufbahnberatung, die Synergieeffekte und die Umsetzungspower einer Laufbahngruppe unterstützen Sie weiter bis zur Umsetzung Ihrer Ziele.

Das Kompaktseminar besteht aus zwei Wochenenden und einem Abschlusstreffen im Mai 2024.

Zweites Wochenende: Fr 02.02./

Sa 03.02./ So 04.02.2024;

Abschlusstreffen an einem Abend.

Mind. 4 bis max. 8 Teilnehmerinnen.

Referentin: Maria Th. Beyer,

Laufbahn- und Karriereberaterin,

Coach und Supervisorin,

www.waywatchers.de

DIENSTAG,

16.01.24

19.00 UHR

MEDITATION MIT NADINE

MITTWOCH,

17.01.24

18.00 – 20.00 UHR

FEMINISTISCHER LESEKREIS

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

18.01.24

18.00 UHR

FRAUENGRUPPENTREFFEN

► Info unter Raum für Regelmäßiges



MITTWOCH,

24.01.24

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

SCHREIBWERKSTATT

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

25.01.24

5.00 – 7.00 PM

INTERNATIONAL WOMEN'S CAFÉ

► Info unter Raum für Regelmäßiges

SONNTAG,

28.01.24

11.00

KOSTEN: € 10,-

► BITTE UM VORANMELDUNG BIS

25.01.24

NEUJAHRSBRUNCH

Zum guten Start ins neue Jahr treffen sich alle Frauen, die Lust haben, zu allerlei Köstlichkeiten und guten Gesprächen. Für die musikalische Begleitung sorgt Ute El Gayar.

Februar

DONNERSTAG,

01.02.24

18.00 UHR

FRAUENKNEIPE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

FREITAG – SONNTAG,

02.02. – 04.02.24

FR: 19.00 – 21.30 UHR

SA: 10.00 – 19.00 UHR

SO: 9.00 – 15.00 UHR

INFO ► SIEHE 13./14.01.24

„WISSEN WO ES LANG GEHT!“

**WOCHELENDE 2 DES KOMPAKT-
SEMINARS ZUR BERUFLICHEN UND
PERSÖNLICHEN STANDORTBESTIM-
MUNG – (NEU-) ORIENTIERUNG –
ZUKUNFTSGESTALTUNG**

Ein Abschlusstreffen findet dazu Anfang September 2024 an einem Abend (von 18.30 – 21.30 Uhr) statt und wird gemeinsam mit der Gruppe terminiert.

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

MITTWOCH,

07.02.24

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

SCHREIBWERKSTATT

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

08.02.24

19.00 UHR

MEDITATION MIT NADINE

SONNTAG,

11.02.24

15.00 – 19.00 UHR

KOSTEN: € 36,-

(BZW. NACH EIGENEM ERMESSEN)

ANMELDUNG AN:

ANITA.RAHM@ONLINE.DE

**TROMMELWORKSHOP
MIT ANITA RAHM**

Der Kurs ist für alle Frauen offen, die neugierig auf neue Erfahrungen mit verschiedenen Trommeln sind.

Mit viel Spaß und Bewegung werden wir in die Welt der mehrstimmigen Rhythmen aus aller Welt eintauchen.

Congas, Basstrommeln und Darabukas sind vorhanden. Gerne können eigene Trommeln (Djemben, Rahmentrommeln etx.) mitgebracht werden.

DIENSTAG,

13.02.24

19.00 UHR

PLENUM

► Info unter Raum für Regelmäßiges

MITTWOCH,

14.02.24

18.00 – 20.00 UHR

FEMINISTISCHER LESEKREIS

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

15.02.24

18.00 UHR

FRAUENGRUPPENTREFFEN

► Info unter Raum für Regelmäßiges

MITTWOCH,

21.02.24

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

SCHREIBWERKSTATT

► Info unter Raum für Regelmäßiges



März

Vorankündigung

SAMSTAG – SONNTAG,

02.03. – 03.03.24

SA: 10.00 – 18.00 UHR

SO: 10.00 – 15.00 UHR

INVESTITION INSGESAMT: € 199,-

► VERBINDLICHE ANMELDUNG BIS SPÄTESTENS 23.02.24 UNTER DER TELEFONNUMMER 09131 9411448 ODER PER E MAIL AN: INFO@WAYWATCHERS.DE

„MEINE RESILIENZ STÄRKEN!“

Sie möchten gelassener reagieren, in schwierigen Lebenssituationen schneller Mut fassen und aktiv Lösungsansätze finden und umsetzen? Dazu bedarf es, innere Ressourcen zu aktivieren, um flexibel und widerstandsfähig auf äußere Einflüsse zu reagieren und Krisen unbeschadet zu überstehen. Grundsätzlich verfügt jeder Mensch über eine Resilienz-Kompetenz, die gezielt weiterentwickelt werden kann.

In der Auseinandersetzung mit den sieben Säulen der Resilienz finden Sie Ihre persönlichen Faktoren, die Ihnen mentale Stärke verleihen. In diesem Seminar schärfen Sie Ihr Bewusstsein für Ihr Handeln und Ihre persönlichen Strategien, um Widerstandskraft und Flexibilität

auszubauen sowie wieder mehr in körperliche und psychische Balance zu kommen und zu bleiben. Resilienz hilft uns gerade in Zeiten mit komplexen und unsicheren Zusammenhängen, um souveräner agieren und reagieren zu können.

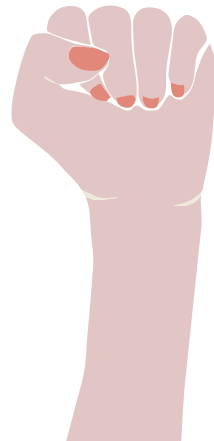
Mind. 4 bis max. 8 Teilnehmerinnen.
Referentin: Maria Th. Beyer, Laufbahn und Karriereberaterin, Coach und Supervisorin.
www.waywatchers.de

FREITAG,

08.03.24

**INTERNATIONALER
FRAUENKAMPFTAG**

► Veranstaltungsankündigungen auf unserer Website und unseren Social Media Kanälen.



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!**

WHO IS WHO

ALEXANDRA FRANCK

ist mitverantwortlich für die Bibliothek des Frauenzentrums, da sie sehr buchstabenauffin ist. Deswegen veranstaltet sie auch die Schreibworkshops.

ANGIE THOMAS

ist Sexualpädagogin und WenDo-Trainerin: angie-thomas.de.

ANITA RAHM

ist Percussionistin, Dozentin für Rhythmen aus aller Welt, Gitarristin und Liedermacherin.

EVA MÄRZ-BABST

koordiniert den feministischen Lesekreis. Sie ist Lehrerin für Deutsch/Englisch/Ethik und hat eine ziemlich ausgeprägte Neigung zum Lesen (und auch ein wenig zum Schreiben). Sie liest vor allem aus den Bereichen Literatur, Philosophie und Feminismus - diese Leidenschaft möchte sie gerne mit anderen Frauen teilen.

JACKY

ist Hippie im Herzen, Rebellin auf der Straße, Soziologin und liebt entspannendes Yoga am Abend.



JUICY

ist ein queerfeministisches Sexshopkollektiv mit gemütlichem Laden in Leipzig. Neben tollen Toys, gibt's bei uns auch geschlechtsbestärkende Produkte, Kunst, Literatur und sexuelle Bildung! Für die Workshops reisen zwei Menschen aus dem Kollektiv an: Jule (keine Pronomen) begegnet euch im Juicy vor allem hinterm Tresen, bei den Toyparties und anderen tollen Veranstaltungen. Linda (sie/ihr) ist bei Juicy vor allem für unsere Workshops und Social Media zuständig. Du willst uns mal besuchen, wohnst aber nicht in Leipzig? Dann schau dich doch mal online um: shop.juicyshop.de

MARIA TH. BEYER

ist Laufbahn- und Karriereberaterin, Erfolgstrainerin, Coach und Supervisorin: www.waywatchers.de.

NADINE CÉLINE TIRYAK-ZEEB

ist Physiotherapeutin und schreibt nebenbei ihre Gedanken und Erlebtes gerne in poetischen Texten auf und teilt diese auf Bühnen oder in Sozialen Netzwerken mit der Welt. Achtsamkeit hat sie vor vielen Jahren unter anderem durch Meditationen in ihr Leben geholt und kann sich inzwischen ein Leben ohne Meditationen (und dem Schreiben und Gedanken teilen!) nicht mehr vorstellen.

USCHI LANGER & BRIGITTE ROGGE

bereiten in der Hexenküche regelmäßig Köstlichkeiten zu.

YUKI

hat einen Ehrenmordversuch überlebt, ist vor einer Zwangshe geflohen und arbeitet heute in der IT und gibt Vulva Cupcake Modellierungs Workshops.

BÜROTEAM DES FRAUENZENTRUMS

FREN PECHMANN

studiert ab Oktober im M.A. Soziologie. Ihre Interessensschwerpunkte sind Antifeminismus, feministische Körperpolitiken und Männlichkeitsforschung.

NICOLE KAISER

studiert im B.A. Soziologie. Ihre Interessensschwerpunkte sind intersektionaler Feminismus, Care Arbeit, Antidiskriminierung und gender(-Theorien). Sie schreibt in ihrer Freizeit und auch für verschiedene Formate als freie Autorin.

Zusammen bilden die beiden das Büroteam und kümmern sich um die Programmgestaltung, Inhaltliches, interne Prozesse, Social Media und den Kontakt zu Euch.

URSULA RITZER

ist unsere Verantwortliche für die Finanzen.

VORSTAND DES FRAUENZENTRUMS

HILDEGARD GRÖGER,
GUNDA GERSTENMEYER,
BARBARA HUGGER,
CARINA HARBEUTHER,
NORA GABERT

INFORMATIONSD- UND 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: 9.00 – 11.00 Uhr
Tel.: 09131 25878
Gerberei 4
www.frauenhaus-erlangen.de

GRÜNES SOFA – ZENTRUM FÜR ALLEINERZIEHENDE

Tel.: 09131 208914
Luitpoldstr. 15
www.alleinerziehendenzentrum.de



FRAUENNOTRUF ERLANGEN

Tel.: 09131 209720
Beratungsstelle für Mädchen und
Frauen mit Gewalterfahrung

Telefonzeiten:
Mo – Do: 12.00 – 14.00 Uhr
Fr: 9.00 – 11.00 Uhr

Auch Online-Beratungsangebot
Hauptstraße 33
www.notruf-erlangen.de

MÜTTER- UND FAMILIEN- TREFF ERLANGEN

Tel.: 09131 26568
Drausnickstraße 82
www.muefaff-erlangen.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
9.00 – 12.00 Uhr
14.30 – 17.30 Uhr
i.d.R. nicht in den Ferien



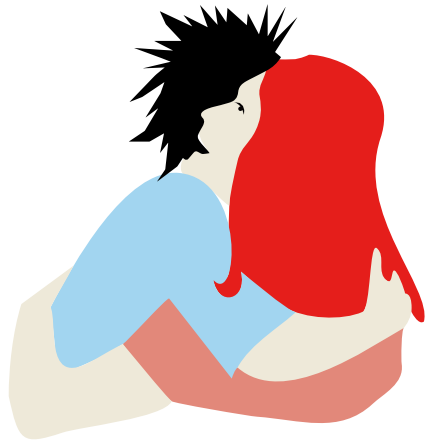
Danke

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!

Einlassvorbehalt:

Die Veranstaltenden behalten sich gem. § 6 VersG / Art. 10 BayVersG vor, von ihrem Hausrecht Gebrauch zu machen und Personen, die rechtsextremen Organisationen angehören, der rechtsextremen Szene zuzuordnen sind oder bereits in der Vergangenheit durch rassistische, nationalistische, antisemitische oder sonstige menschenverachtenden Äußerungen in Erscheinung getreten sind, den Zutritt zur Veranstaltung zu verwehren oder von dieser auszuschließen.



Frauenzentrum Erlangen e. V.
Sparkasse Erlangen
IBAN: DE25763500000000050861
BIC: BYLADEM1ERH

Impressum/Inhalt:
Frauenzentrum Erlangen e. V.
Gerberei 4
91054 Erlangen

