

Einladung zur Technik-Sprechstunde: Hilfe für den digitalen Alltag mit Handy, Internet und Co.



Die Technik-Sprechstunde findet
einmal im Monat am Mittwoch
von 10.30 – 12.00 Uhr statt.

Bei Kaffee und Tee können Sie hier Ihre Fragen
rund um Handy und Internet stellen und erfahren
Neues im Umgang mit den digitalen Medien.

Termine:

03.09.2025
01.10.2025
05.11.2025
03.12.2025

NEU

Da die Plätze begrenzt sind, melden Sie sich bitte
an.

Wir freuen uns auf Sie!

Sprachförderung

Deutsch für Senior*innen

montags 13.00 – 14.00 Uhr
freitags 09.00 – 10.30 Uhr
Wir bitten um Anmeldung. Begrenzte Plätze.

Deutsch im Alltag mit ehrenamtlichen Muttersprachlern

mittwochs 13.00 – 14.30 Uhr

Sprachcafé

mittwochs 16.00 – 17.00 Uhr

Додаткова інформація:



Kontakt

SOS-Kinderdorf Thüringen
Frauenkommunikationszentrum (FFZ)
Böttchergasse 1-3
07545 Gera
Telefon 0365 813871
Telefax 0365 8007051
ffz-gera@sos-kinderdorf.de
www.sos-kd-thüringen.de

Kernöffnungszeiten

Montag 08.00 – 14.00 Uhr
Dienstag 08.00 – 17.00 Uhr
Mittwoch 08.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag 08.00 – 14.00 Uhr
Freitag 08.00 – 14.00 Uhr
sowie nach individueller Absprache.
Die Öffnungszeiten werden durch
Kurzeiten und Beratungstermine erweitert.

Spendenkonto

Wenn Sie unsere Arbeit unterstützen
möchten, spenden Sie bitte an:

SOS-Kinderdorf Thüringen
IBAN: DE73 8305 0000 0000 0011 98
BIC: HELADEF1GER

Unsere Förderer



Ministerium
für Arbeit, Soziales,
Gesundheit, Frauen und Familie



Aktuelles Programm im Frauenkommunikations- zentrum Gera



Herzlich willkommen im FFZ!

Liebe Gäste und Interessierte,

offene Türen für Jung und Alt:

Wer Lust auf **Gesellschaft** hat oder einfach mal raus will aus den eigenen vier Wänden, ist im Frauenkommunikationszentrum (FFZ) herzlich willkommen. Hier begegnen sich Menschen jeden Alters, mit und ohne Kinder, in unterschiedlichen Lebenssituationen.

In manchen Situationen brauchen Familien Unterstützung – kurzfristiger und unbürokratisch. Zum Beispiel rund um die Geburt eines weiteren Kindes, bei Krankheit eines Familienmitglieds oder auch wenn die Eltern auch mal Raum für eigene Interessen brauchen, um dabei Kraft für die Alltagsbewältigung zu sammeln. Hier kann SOS-Kinderdorf mit der Vermittlung von **Familienpaten** helfen: Ehrenamtliche, die auf der Suche nach einer befriedigenden und sinnstiftenden Aufgabe sind und Familien unterstützen können. Sie sind neugierig geworden?



Möchten Sie mehr zu den Familienpatenschaften erfahren? Sie wünschen sich Unterstützung oder möchten selbst Familienpate werden? Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf (Kontaktdaten siehe Rückseite) und zu einem vereinbarten Termin besprechen wir alle offenen Fragen.

Das Team des FFZ freut sich auf Sie!

Alle Informationen zu aktuellen Angeboten und Veranstaltungen auch online:



Gemeinsam schmeckt es besser!

Unser Mittagstisch zu fairen Preisen.

Immer montags bis freitags, natürlich auch zum Mitnehmen. Was es gibt, erfahren Sie auf unserer Homepage unter www.sos-kd-thüringen.de

Geselligkeit

Gemeinsamer Mittagstisch im Café Krümel

Wir bitten um Anmeldung.

montags bis freitags 11.45 – 12.30 Uhr
12.40 – 13.30 Uhr

Frauenfrühstück

dienstags 10.00 – 11.30 Uhr

„Essen für die Seele“

Wir bitten um Anmeldung.

mittwochs zu bestimmten Terminen (Termine bitte im FFZ erfragen) 16.30 – 20.00 Uhr

Kaffeerunde ukrainischer Frauen

donnerstags 14.30 – 16.00 Uhr

Rommé Damen

donnerstags 13.00 – 15.30 Uhr

Chor ukrainischer Frauen

montags 15.00 – 17.00 Uhr
dienstags 15.45 – 16.45 Uhr
donnerstags 16.00 – 18.00 Uhr

„Kleiderbörse“

geöffnet jeweils von Montag bis Donnerstag von 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr

Kleidungsstücke für Babys, Kinder und Erwachsene sowie Spielzeug und Baby-Ausstattung

Beratung

Unsere Mitarbeiterinnen beraten in Krisensituationen oder bei Erziehungsfragen auch unter 0365 813871.

Familienpaten

Wir stellen Kontakt her zwischen ehrenamtlichen „Familienpaten“ und Familien, die gelegentlich eine kleine Entlastung brauchen.

Eltern und Kind

Wir bitten bei allen Angeboten um Anmeldung.

Krabbelgruppe

montags 10.00 – 11.00 Uhr

Eltern-Kind-Spielgruppe

mittwochs 14.30 – 17.00 Uhr

Farbklecks

14-tägig mittwochs 14.30 – 16.00 Uhr

PEKiP (Prager-Eltern-Kind-Programm)

freitags 09.00 – 10.30 Uhr

Kreativität

„Die Malweiber“

14-tägig dienstags 15.30 – 17.00 Uhr

Strickliesel

donnerstags 09.30 – 11.30 Uhr

Basteln

14-tägig dienstags 14.00 – 15.30 Uhr

Sport und Gesundheit

Pilates

dienstags 09.30 – 10.30 Uhr
dienstags 17.00 – 18.00 Uhr

Yoga

montags 17.00 – 18.00 Uhr
mittwochs 10.00 – 11.00 Uhr

Yoga auf Ukrainisch (українська)*

dienstags 14.00 – 15.00 Uhr
freitags 17.00 – 18.30 Uhr

*Kurs in ukrainischer Sprache

