

PROGRAMM 2020
JANUAR - APRIL





Inhaltsverzeichnis

LeTRa-Gruppen	4
Zentrums-Gruppen	6
LeTRa-Mitfrau werden	7
Januar	8
Februar	10
März	12
April	14

Die Veranstaltungen und Beratungen von LeTRa richten sich an lesbische und bisexuelle Frauen, Trans*- und Inter*Menschen, Lesben* mit Behinderung sowie Flucht-, Migrations- und Rassismuserfahrung.

Impressum

V.i.S.d.P.: Julia Bomsdorf, Lesbentelefon e.V.,
Blumenstraße 29, 80469 München
Konzept und Gestaltung: gestalten-moedl.de
Fotos: LeTRa (sofern nicht extra benannt)

Januar

- Fr 03.01. 15.00 h International lesbian café
Sa 04.01. 12.00 h Fit Pride - Sweating for queens, queers
and friends
So 05.01. 11.00 h Sonntagsbrunch 40+
Mi 08.01. 19.00 h LeTraktiv goes Sub
Mo 13.01. 19.30 h Start Deutsch Konversationskurs
Fr 17.01. 19.00 h LeTsBar mit LeTRaktiv
Mi 29.01. 19.00 h L'OUT!er Mütter

Februar

- So 02.02. 11.00 h Sonntagsbrunch 40+
Do 06.02. 17.00 h International lesbian café
Fr 07.02. 19.00 h LeTsBar mit Lesben Salon
Mi 12.02. 19.00 h LeTraktiv goes Sub
Fr 21.02. 19.00 h LeTsBar mit LeTRaktiv
Fr 28.02. 19.00 h Singabend „Lass deine Seele singen!“

März

- So 01.03. LeTRaktiv Wanderung
So 01.03. 11.00 h Sonntagsbrunch 40+
Mi 04.03. 19.00 h L'OUT!er Mütter
Do 05.03. 17.00 h International lesbian café
Fr 06.03. 19.00 h LeTsBar mit Team München Tischtennis
Fr 20.03. 19.00 h LeTsBar mit LeTRaktiv

April

- Do 02.04. 17.00 h International lesbian café
Fr 03.04. 19.00 h LeTsBar mit Aufklärungsprojekt München
So 05.04. 11.00 h Sonntagsbrunch 40+
Mi 08.04. 19.00 h LeTraktiv goes Sub
Fr 17.04. 19.00 h LeTsBar mit LeTRaktiv
Mo 20.04. 19.30 h Start Deutsch Konversationskurs
Mi 22.04. 19.00 h L'OUT!er Mütter



LeTRa-Gruppen

Coming Out Gruppe

In der Lesbenberatungsstelle LeTRa finden regelmäßig angeleitete Coming Out Gruppen für Frauen/Lesben über 10 Abende statt. Das Coming out ist oft eine schwierige Phase im Leben: Unsicherheit, lesbisch zu sein oder nicht, keine Andere in einer ähnlichen Situation zu kennen, wie sag ich's meinen Eltern, Freund*innen und Bekannten.

Termine & Infos // 089/725 42 72 // info@letra.de

International lesbian café

Welcome are all lesbian, bisexual and trans* women from all over the world. It's a place where we support each other, have drinks together, meet new interesting people and over all have fun no matter where you are coming from! The volunteer café team is looking forward to meeting you.

Location // LeTRa center, Angertorstraße 3

L'OUT!er Mütter

Gruppe für lesbische Frauen und Paare mit Kindern aus heterosexuellen Beziehungen

Du hast Kinder aus Deiner heterosexuellen Beziehung mit in Dein (neues) lesbisches Leben genommen? Hast Dich in eine Frau mit Kindern verliebt? Dann bist Du bei uns genau richtig! Wir reden über unsere spezielle Lebenssituation und die damit verbundenen Herausforderungen, tauschen uns aus und unterstützen einander. Auch Du bist herzlich willkommen! Nähere Informationen unter www.letra.de

Kontakt // muetter@letra.de



FLIT Solidarity Africa

FLIT is an open LBTIs group that was formed in 2015 by African Activists that are clients of LeTRa, living in different parts of Bayern with a refugee background. Reasons of FLIT *women*: We felt the urge of a missing link and a gap, in a way of strengthening unity, togetherness, solidarity and consolidation despite of the discrimination, isolation and torture faced back home due to the sexual orientation of the FLIT members. Aims are to advocate for LBTIs refugees in Germany, especially in Bayern, provide support for each other, create a safe space and unity within the FLIT organization as well as social networking, and also to create capacity building. And we do this through the practical measure, by performance. All cultures are welcome because it's an open group. We emphasize unity, love, honesty, solidarity, cooperation, tolerance, and togetherness despite of different races and cultures, both in present and in future. We stand by "United we stand and divided we fall". We shall be greatly as FLIT Solidarity Africa.

Contact // info@letra.de

Sonntagsbrunch 40+

Herzlich willkommen zum Sonntagsbrunch! Beim Buffet aus selbst mitgebrachten Speisen (gerne auch vegetarisch) neue und bekannte Gesichter treffen, ratschen und schlemmen. Kalte Getränke sind gegen Kostenbeteiligung im LeTRa erhältlich. Komm einfach mal vorbei!

Kontakt Elke // eboemerl@yahoo.de



Zentrums-Gruppen

Infodienst

Jeden 1. und 3. Freitag im Monat findet an den LeTsBar-Abenden zwischen 19 und 21 Uhr ein Infodienst statt. Die Infodienst-Frauen informieren über die LGBTI-Community mit ihren aktuellen Festen, Gruppen und weiteren Angeboten. Wenn Du in dieser Gruppe mitmachen willst, bist Du herzlich willkommen.

Kontaktmail: info@letra.de, Betreff: Infodienst

LeTRaktiv

Die LeTRaktiv-Gruppe schmeißt jeden zweiten Mittwoch im Monat die Theke im Sub und jeden dritten Freitag im Monat machen sie den LeTsBar-Abend im LeTRa-Zentrum. Außerdem organisieren sie Aktivitäten im Freizeitbereich, z.B. Wanderungen. Wenn Du in dieser Gruppe mitmachen willst, bist Du herzlich willkommen.

Kontaktmail: letraktiv@web.de

Thekendienst

Die Thekendienst-Frauen unterstützen und begleiten die Gruppen, die am 1. und 3. Freitag im Monat von 19 bis 23 Uhr die LeTsBar-Abende gestalten. Sie sind die verantwortlichen Fachfrauen rund ums Thema Thekenabende im LeTRa-Zentrum. Wenn Du in dieser Gruppe mitmachen willst, bist Du herzlich willkommen.

Kontaktmail: info@letra.de, Betreff: Thekendienst



LeTRa-Mitfrau werden

Hiermit trete ich dem Lesbentelefon e.V. als fördernde Mitfrau bei.

Vor- und Nachname _____

Straße _____

PLZ, Wohnort _____

Telefon _____

Datum/Unterschrift _____

Beitragsformular

Der jährliche Mindestbeitrag beträgt 50 EURO (nach Selbsteinschätzung gerne mehr), ermäßigt 30 EURO.

Ich wähle folgende Zahlungsweise (bitte ankreuzen):

Jährliche Lastschriftabbuchung

Überweisung per Dauerauftrag

Lesbentelefon e.V.: Stadtparkasse München

IBAN: DE64701500000013138540 BIC: SSKMDEMM

Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich den Verein Lesbentelefon e.V., meinen Beitrag einzuziehen. Diese Einzugsermächtigung kann ich jederzeit schriftlich widerrufen.

Beitrag in EURO _____

IBAN _____

BIC _____

Geldinstitut _____

Datum/Unterschrift _____

Newsletter bestellen

Bitte schickt den kostenlosen LeTRa-Newsletter an folgende

E-Mail-Adresse: _____



Januar



Do 03.01. | 15.00 h
International lesbian café

Welcome are all lesbian, bisexual and trans* women from all over the world. It's a place where we support each other, have drinks together, meet new interesting people and over all have fun no matter where you are coming from! The volunteer café team is looking forward to meeting you.

Location // LeTRa center, Angertorstraße 3



Sa 04.01. | 12.00–13.00 h
Fit Pride - Sweating for queens, queers and friends

Fitness instructor Angel Nakibuuka will show you exiting dance and aerobic moves. With other fitness exercises for the whole body, Angel will make all of your muscles work. Let's have fun and sweat together!

For beginners and advanced. Please bring comfortable sporting clothes. For LGBTIQs and friends.

Ort // LeTRa-Zentrum, Angertorstraße 3



Fr 17.01. | 19.00 h
LeTsBar mit LeTRaktiv

Das LeTRaktiv-Team lädt Euch ins LeTRa-Zentrum zum Barabend ein. Mit Getränken zum Selbstkostenpreis könnt Ihr hier plauschen, feiern, kickern, lesen und flirten. Neben der Bar gibt es einen Bibliotheksbereich zum Ausleihen von Büchern rund ums lesbische Leben.

Beim Infodienst von 19.00–21.00 Uhr könnt Ihr Euch über die LGBT-Community mit ihren Festen, Gruppen und weiteren Angeboten informieren.

Ort // LeTRa-Zentrum, Angertorstraße 3



Mo 13.01. | 19.30 h

Start Deutsch-Konversationskurs

Ein Kooperationsprojekt von LeTRa und Sub

Willst Du andere lesbische, schwule, transidente, bi- und intersexuelle MigrantInnen und Flüchtlinge aus aller Welt kennenlernen? Willst Du in einer Gruppe von LGBTIs aus aller Welt mit viel Spaß besser deutsch sprechen lernen? Willst Du die Lesben-/Schwulen-/Bi-/Trans-Szene in München besser kennenlernen?

Dann melde Dich am Montag 13.01. oder Donnerstag 16.01. von 19:00–19:30 h im Sub, Müllerstraße 14 an.

Informationen // andreas.langhammer@subonline.org

Bitte Teilnahmegebühr von 50,00 bis 80,00 EURO (nach Selbsteinschätzung) mitbringen.

Geflüchtete, Arbeitslose und Student*innen müssen keine Teilnahmegebühr bezahlen.

Wir treffen uns zweimal in der Woche (späterer Einstieg ist nach Absprache möglich) jeden Montag und Donnerstag um 19:30 Uhr

Ort Montag // LeTRa-Zentrum, Angertorstraße 3

Ort Donnerstag // Sub, Müllerstraße 14

Der Kurs endet am Montag, den 06.04.2020



Mi 08.01. | 19.00 h

LeTRaktiv goes Sub

Unter dem Motto „deine mädels. dein bier.

deine musik.“ macht das LeTRaktiv-Team ab 19 h

Thekendienst im schwulen Kommunikations- und Kulturzentrum und lädt Euch dazu ein.

Ort // Sub, Müllerstraße 14, 80469 München

Februar



Do 06.02. | 17.00 h
International lesbian café

Welcome are all lesbian, bisexual and trans* women from all over the world. It's a place where we support each other, have drinks together, meet new interesting people and over all have fun no matter where you are coming from! The volunteer café team is looking forward to meeting you.

Location // LeTRa center, Angertorstraße 3



Fr 07.02. | 19.00 h
LeTsBar mit Lesben Salon

Der Lesben Salon lädt Euch ins LeTRa-Zentrum zum Barabend ein. Mit Getränken zum Selbstkostenpreis könnt Ihr hier plauschen, feiern, kichern, lesen und flirten. Neben der Bar gibt es einen Bibliotheksbereich zum Ausleihen von Büchern rund ums lesbische Leben. Beim Infodienst von 19.00–21.00 Uhr könnt Ihr Euch über die LGBT-Community mit ihren Festen, Gruppen und weiteren Angeboten informieren.

Ort // LeTRa-Zentrum, Angertorstraße 3



Mi 12.02. | 19.00 h
LeTRaktiv goes Sub

Unter dem Motto „deine mädels. dein bier. deine musik.“ macht das LeTRaktiv-Team ab 19 h Thekendienst im schwulen Kommunikations- und Kulturzentrum und lädt Euch dazu ein.

Ort // Sub, Müllerstraße 14, 80469 München



Fr 21.02. | 19.00 h
LeTsBar mit LeTRaktiv

Das LeTRaktiv-Team lädt Euch ins LeTRa-Zentrum zum Bar-
 abend ein. Mit Getränken zum Selbstkostenpreis könnt Ihr
 hier plauschen, feiern, kickern, lesen und flirten. Neben
 der Bar gibt es einen Bibliotheksbereich zum Ausleihen
 von Büchern rund ums lesbische Leben.

Beim Infodienst von 19.00–21.00 Uhr könnt Ihr Euch
 über die LGBT-Community mit ihren Festen, Gruppen und
 weiteren Angeboten informieren.

Ort // LeTRa-Zentrum, Angertorstraße 3



Fr 28.02. | 19.00–21.00 h
Lass Deine Seele singen! Let your soul sing!

Musik überwindet Grenzen und verbindet Menschen.
 Music overcomes boundaries and unites people.

Singing together from our souls - when words can't descri-
 be what you feel – dig into Music and it will touch your
 heart.

We invite you to sing with us heart songs from different
 cultures and traditions (e.g. Indian, African, English and
 German songs ...).

Let's get loud, let's get quiet but also let's rock together .
 There are no wrong tunes, only variations.

Our voices and the guitar will weave a touchy and joyfull
 sound carpet .Anmeldeschluss: 21.02.2020

Anmeldung // info@letra.de

*Referentin // Angelika Mitter und Petra (Both are passionate
 leaders of Singing circles. Angelika also plays E-guitar in
 the woman's rock band QUEEN BABA)*

Admission // From 12 EURO solidarity fee (refugees free)*

Location // LeTRa center, Angertorstraße 3



März



So 01.03.

Wanderung mit LeTRaktiv

Leichte Wanderung im S-Bahn- bzw. BOB-Bereich. Für die bessere Planung bitte bis Samstag, 29.02.2020 anmelden. Teilnahme auf eigene Gefahr. LeTRa übernimmt keine Haftung.

*Treffpunkt und Route ab Mitte Februar // www.letra.de
Anmeldung unter // letraktiv@web.de*



Do 05.03. | 17.00 h

International lesbian café

Welcome are all lesbian, bisexual and trans* women from all over the world. It's a place where we support each other, have drinks together, meet new interesting people and over all have fun no matter where you are coming from! The volunteer café team is looking forward to meeting you.

Location // LeTRa center, Angertorstraße 3



Fr 06.03. | 19.00–23.00 h

LeTsBar mit Team München Tischtennis

Das Team München Tischtennis Team lädt Euch ins LeTRa-Zentrum zum Barabend ein. Mit Getränken zum Selbstkostenpreis könnt Ihr hier plauschen, feiern, kichern, lesen und flirten. Neben der Bar gibt es einen Bibliotheksbereich zum Ausleihen von Büchern rund ums lesbische Leben.

Beim Infodienst von 19.00–21.00 Uhr könnt Ihr Euch über die LGBT-Community mit ihren Festen, Gruppen und weiteren Angeboten informieren.

Ort // LeTRa-Zentrum, Angertorstraße 3



Fr 20.03. | 19.00–23.00 h
LeTsBar mit LeTRaktiv

Das LeTRaktiv-Team lädt Euch ins LeTRa-Zentrum zum Barabend ein. Mit Getränken zum Selbstkostenpreis könnt Ihr hier plauschen, feiern, kickern, lesen und flirten. Neben der Bar gibt es einen Bibliotheksbereich zum Ausleihen von Büchern rund ums lesbische Leben. Beim Infodienst von 19.00–21.00 Uhr könnt Ihr Euch über die LGBT-Community mit ihren Festen, Gruppen und weiteren Angeboten informieren.

Ort // LeTRa-Zentrum, Angertorstraße 3

April



Do 02.04. | 17.00 h
International lesbian café

Welcome are all lesbian, bisexual and trans* women from all over the world. It's a place where we support each other, have drinks together, meet new interesting people and over all have fun no matter where you are coming from! The volunteer café team is looking forward to meeting you.

Location // LeTRa center, Angertorstraße 3



Fr 03.04. | 19.00–23.00 h
LeTsBar mit dem Aufklärungsprojekt München

Das Aufklärungsprojekt München lädt Euch ins LeTRa-Zentrum zum Barabend ein. Mit Getränken zum Selbstkostenpreis könnt Ihr hier plauschen, feiern, kichern, lesen und flirten. Neben der Bar gibt es einen Bibliotheksbereich zum Ausleihen von Büchern rund ums lesbische Leben. Beim Infodienst von 19.00–21.00 Uhr könnt Ihr Euch über die LGBT-Community mit ihren Festen, Gruppen und weiteren Angeboten informieren.

Ort // LeTRa-Zentrum, Angertorstraße 3



Fr 17.04. | 19.00–23.00 h
LeTsBar mit LeTRaktiv

Das LeTRaktiv-Team München lädt Euch ins LeTRa-Zentrum zum Barabend ein. Mit Getränken zum Selbstkostenpreis könnt Ihr hier plauschen, feiern, kichern, lesen und flirten. Neben der Bar gibt es einen Bibliotheksbereich zum Ausleihen von Büchern rund ums lesbische Leben. Beim Infodienst von 19.00–21.00 Uhr könnt Ihr Euch über die LGBT-Community mit ihren Festen, Gruppen und weiteren Angeboten informieren.

Ort // LeTRa-Zentrum, Angertorstraße 3



Mo 20.04. | 19.30 h

Start Deutsch-Konversationskurs

Ein Kooperationsprojekt von LeTRa und Sub

Willst Du andere lesbische, schwule, transidente, bi- und intersexuelle MigrantInnen und Flüchtlinge aus aller Welt kennenlernen? Willst Du in einer Gruppe von LGBTIs aus aller Welt mit viel Spaß besser deutsch sprechen lernen? Willst Du die Lesben-/Schwulen-/Bi-/Trans-Szene in München besser kennenlernen?

Dann melde Dich am Montag 20.04. oder Donnerstag 23.04 von 19:00–19:30 h im Sub, Müllerstraße 14 an.

Informationen // andreas.langhammer@subonline.org

Bitte Teilnahmegebühr von 50,00 bis 80,00 EURO (nach Selbsteinschätzung) mitbringen.

Geflüchtete, Arbeitslose und Student*innen müssen keine Teilnahmegebühr bezahlen.

Wir treffen uns zweimal in der Woche (späterer Einstieg ist nach Absprache möglich) jeden Montag und Donnerstag um 19:30 Uhr

Ort Montag // LeTRa-Zentrum, Angertorstraße 3

Ort Donnerstag // Sub, Müllerstraße 14

Der Kurs endet am Montag, den 20.07.2020

CURSO DE CONVERSACIÓN EN ALEMAN

РАЗГОВОРНЫЕ КУРСЫ НЕМЕЦКОГО ЯЗЫКА

หลักสูตรสนทนาภาษาเยอรมัน

GERMAN CONVERSATION COURSES

BY AND FOR GAYS, LESBIANS, TRANSGENDERS, INTER- & BISEXUALS FROM AROUND THE WORLD

DEUTSCH-KONVERSATIONSKURSE

VON UND FÜR SCHWULE, LESBEN, TRANSGENDER, INTER- & BISEXUELLE AUS ALLER WELT

SOIRÉES CONVERSATIONNELLES EN ALLEMAND

KURSEVI ZA VJEŽBANJE RAZGOVORA NA NJEMAČKOM

ALMANCA KONUŞMA KURSLARI

Veranstaltungen und Gruppen
www.letra.de / e-mail : info@letra.de
LeTRa-Zentrum Angertorstr. 3, 80469 München

Persönliche Beratung
Nur nach vorheriger Terminvereinbarung
For counseling in English please make an appointment via phone in advance
Blumenstraße 29, 80331 München

Telefonzeiten: 089-7254272
Montag und Mittwoch jeweils 14.30-17.00 Uhr



Hinweis für Rollstuhlfahrerinnen
Die Räume sind mit Rollstuhl zugänglich, wenn auch nicht zu 100% rollstuhlgerecht.
Genauere Informationen bitte im Büro erfragen.

Service für gehörlose Lesben
Informationen können per Post oder E-mail bei uns angefordert werden. Frauen, die besondere Voraussetzungen brauchen um LeTRa besuchen zu können, bitten wir dies mit uns abzusprechen.

Gefördert von der



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat
Stadtjugendamt

Mitglied im Wohlfahrtsverband



DER PARITÄTISCHE
BAYERN