

Beratung Begleitung Schutzräume Kommunikation Bildung

Wir helfen mit unseren
Erfahrungen bei der
Aufarbeitung der
Folgen von
sexualisierter Gewalt.

Unsere Unterstützung
basiert auf der
Grundlage der Hilfe zur
Selbsthilfe.

Wir befähigen Frauen,
die gewalttätige Situation
zu verlassen und weitere
Übergriffe auf ihre
Person nicht zuzulassen.

Spenden sind gern gesehen:
Brennessel e.V.
IBAN:
DE34 8206 4228 0000 1827 37
BIC: ERF BD E8EXXX
Erfurter Bank e.G.

Vorschau

Juli

Täglich Sommercafé ab 10:00 Uhr
Jede kann kommen, Kaffee, Wasser
oder Tee trinken, Kuchen oder Keks
essen, allein oder mit Kindern, mit
Problem oder ohne. Für
Kinderbetreuung ist gesorgt.

Jeden Mittwoch 17:00 Uhr
Sommerliche Leselust
Frauen stellen ihre Lieblingsbücher
vor.

August

Do. 23.08. 18:00 Uhr
**Konsensprinzip: Kein Sex ohne
Kommunikation mit Laura Méritt
im Veto, Magdeburger Allee 180**
Was ist (sexueller) Konsens, wie
stelle ich ihn her, wie gehe ich mit
erlernten Verhalten oder
Unterschiedlichkeiten um? Wie
können wir die sex-positive Kultur
positiv verbreiten? Das alles
erarbeiten wir in einem Workshop mit
Dr. Laura Méritt.

Christopher Street Day in Erfurt
In den letzten beiden Augustwochen!
Demonstration und Straßenfest am
25.08.2018.

Ständiges

- Mo. 16:30 Montagsmalerinnen
Di. 10:00 Sprachkurs Deutsch
(Anfängerinnen)
12:00 Rückengymnastik
16:00 Tea for you -
Englische
Konversation
17:00 Yoga
17:00 Lesbenberatung
19:00 Yo-Pi
Mi. 14:30 Internationales Cafe
für Frauen aller
Nationen
Do. 09:00 Sprachkurs Deutsch
(Anfängerinnen)
16:00 Qigong
19:00 Qigong 8 Brokate

Mo. 11.06. 18:00 Uhr
**Info – Abend Frauenfreizeit
auf Hiddensee**

Weitere Veranstaltungen und
Angebote findet ihr auf der Postkarte
für das zweite Halbjahr 2018 sowie
auf unserer Internetseite:
www.frauenzentrum-brennessel.de.

**Unsere Angebote sind
kostenfrei**

**Für Kinderbetreuung während
der Sprachkurse und auf
Anfrage ist gesorgt.**



Brennessel e.V.
Zentrum gegen Gewalt an Frauen
Regierungsstraße 28, 99084 Erfurt

Kontakt:
Tel.: 0361-5656510/ Fax: 0361-5656511
Mail: brennessel.erfurt@t-online.de

www.frauenzentrum-brennessel.de
www.facebook.com/
frauenzentrum.brennessel

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do 09:00 - 18:00 Uhr
Mi 09:00 - 20:00 Uhr / Fr. 09:00 - 16:00 Uhr

Fr. 01.06. 14:00 Uhr

Selbstbehauptung

Mit einem „Nein“ fängt es an, doch wie geht es weiter?
111 Techniken der Selbstverteidigung, kombiniert mit Stimm- und Haltungsübungen, wecken den inneren Kampfgeist aus dem Dornröschenschlaf.

Mo. 04.06. 18:00 Uhr

Thema am Montag:

„Du entscheidest“

Äußere Zwänge, die Umstände oder auch „die Anderen“ zwingen zu bestimmtem Handeln oder auch Nichthandeln. Das macht oft unzufrieden. Trotzdem: Jede ist für sich selbst verantwortlich und kann die Situation, in der sie sich befindet, auch selbst beeinflussen.

Gibt es ein Wissensgebiet, das Sie schon immer interessiert hat, eine Frage, die Ihnen unter den Nägeln brennen, ein Thema das Sie in Gemeinschaft erarbeiten möchten? Dann los! Sie sind herzlich eingeladen, Ihre Ideen für diese Veranstaltungsreihe einzubringen.

Jeden Dienstag 12:00 Uhr

Rückengymnastik

Rückenschmerzen gehören in Deutschland zu den häufigsten Beschwerden. Rückengymnastik ist der beste Weg, um einen dauerhaft gesunden Rücken zu behalten und Beschwerden entgegenzuwirken.

Mi. 06.06. 18:00 Uhr

Filmdiskussion

„Alles steht Kopf“

Im Kontrollzentrum im Kopf der elfjährigen Riley, leisten fünf Emotionen Schwerstarbeit: Freude, Angst, Wut, Ekel und Kummer. Es beginnt eine aufregende Reise durch ihnen unbekanntes Hirnregionen wie das Langzeitgedächtnis, das Fantasieland, das Abstrakte Denken und die Traumproduktion, die von den Emotionen alles abverlangt - auch, über den eigenen Gefühlsrand hinauszuwachsen.

Mi. 13.06. 18:00 Uhr

Autorinnenlesung „Sehnsucht nach Mutterland“ mit Sophia Weiss

Maya, eine junge Frau, die sich fremd fühlt in der patriarchalen Gesellschaftsordnung, ist auf der Suche nach sich selbst. Ihr Weg führt sie zunächst nach „Frauenland“, ein Selbstversorgerinnenhof in Dänemark. Von dort wandert sie drei Jahre lang mit ihrem Pferd und ihrem Hund nach Südfrankreich in die Pyrenäen. Maya erlebt die Leichtigkeit des Unterwegs-Seins. Immer wieder macht sie die Erfahrung, dass sie alles bekommt, was sie braucht. „Frauensolidarität“ heißt ihre Vision für die Zukunft und ist für sie der Weg ins Mutterland.

Fr. 15.06. 14:00 Uhr

Nähen – voneinander lernen und miteinander gestalten

Einmal im Monat setzen wir uns an die Nähmaschine, schneiden Stoffe und sprechen über Schnittmuster. Jede die Lust hat das Schneiden zu lernen, ist herzlich eingeladen.

Sa. 16.06. 09:00 Uhr

Frauen unterwegs

Einmal im Monat treffen sich Frauen mit oder ohne Wanderstock und Rucksack, um Thüringen zu erkunden. Interessierte Frauen sind herzlich eingeladen. Wir bitten um telefonische Absprache mit uns.

Mo. 18.06. 18:00 Uhr

Offene Redaktionssitzung „die Monatliche“

Unsere eigene, frauenabhängigen Zeitung lebt von Autorinnen, die sich trauen. Wir laden Sie ein, die Monatliche zu Ihrem Sprachrohr zu machen.

Mi. 20.06. 17:00 Uhr

Lust auf Kunst mit Künstlerin Anette Andiel

Mandalas drücken nicht nur Ordnung aus, sondern sie bewirken auch eine. Mandala-Malen heißt, in sich hineinhorchen, die innere Stimme finden und nicht stehen bleiben, sondern sich auf den Weg machen. In diesem Sinne ist das Herstellen eines Mandala ein heilender Prozess.

Do. 21.06. 16:00 Uhr

Frauen fragen – Rechtsanwältin antwortet:

Offene Fragestunde - alles, was Sie wissen wollen rund um das Sozial- und Familienrecht.

Mi. 27.06. 18:00 Uhr

Autorinnenlesung

Ulrike Gramann liest

„Die Sumpfschwimmerin“

Inge Stein, Glückssucherin im Ostberlin der 1980er Jahre, schlägt sich durch. Ob sie Frauen liebt oder Männer, mit solchen Fragen hält sie sich nicht lange auf. Inge tut was: „Wir machen die lesbische Politik einfach zuerst.“ Aber den Staat mit politischen Aktionen nur zu reizen, reicht ihr nicht aus. Sex, sogar Liebe reichen ihr nicht aus. Sie begegnet Frauen aus Westberlin: „Dass sie die Straße besetzen konnten, die wir nie besetzt oder besessen hatten, war unwiderstehlich.“

Do. 28.06. 19:00 Uhr

FeminisTisch mit Inis

Wir nehmen uns die Zeit, zusammen feministische Bewegungen zu reflektieren, eine gemeinsame Sprache zu finden, uns über eigene Erfahrungen mit Antifeminismus auszutauschen und Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln. Wir lernen von und miteinander, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.