

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

September

Mo. 07.09. 18:00 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

Mi. 09.09. 18:00 Uhr

Lesung *Die Sportlerin*

Ulrike Gramann liest aus ihrem 2019 erschienenen Buch, wir freuen uns schon!

Sa. 12.09. 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.

Ständiges

- Mo. 12:00 Telefonische Gesundheitsberatung
16:30 Montagsmalerinnen und Treffen der SHG Fair-rückte Schatulle
- Di. 09:00 Sprachkurs Deutsch (*Anfängerinnen*)
12:00 Rückengymnastik
17:00 Yoga
17:00 Lesbenberatung
- Mi. 14:30 Internationales Cafe für Frauen aller Nationen
- Do. 09:00 Sprachkurs Deutsch (*Anfängerinnen*)
14:30 Tea for you - Englische Konversation
16:00 Qigong
17:30 Qigong

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

Wir freuen uns, dass wir wieder langsam mit unserem gewohnten Programm beginnen könnten!

Selbstverständlich muss alles der Situation mit Covid-19 angemessen bleiben, deswegen:

- finden alle Veranstaltungen im großen Raum mit einer begrenzten Teilnehmer*innenzahl statt

- nutzen wir teilweise neue Formate, aufregend!

- **bitten wir immer um Anmeldung / Absprache mit den Trainer*innen**

Jeden Montag 12-14 Uhr Telefonische Gesundheitsberatung mit Inis
Wie uns Pflanzen begleiten und unterstützen. HP Inis Anderson berät.

Die Beratung findet telefonisch statt unter der Nummer 0361 5656512

Mo. 06.07. 18:00 Uhr
Wiederbeginn Selbstbehauptungskurs
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.

Mi. 08.07. 18:00Uhr
Workshop: Nachhaltige Menstruationshygiene

Viele Frauen* beschäftigt das Thema Menstruation mindestens einmal im Monat. Die meisten verwenden während ihrer Menstruation Tampons und Binden - die allerdings viel Müll produzieren und manchmal auch gar nicht so bequem sind. Welche nachhaltigeren und vielleicht auch angenehmeren Möglichkeiten gibt es also? Im Workshop werden z.B. die Menstruationstasse und saugfähige Slips als bequeme und wiederverwendbare Alternativen vorgestellt. Wir können gemeinsam über Menstruation und alles drumherum ins Gespräch kommen, Fragen stellen und neue Möglichkeiten kennenlernen.

Do. 09.07. 16:00 Uhr
Frauen* fragen – Rechtsanwältin antwortet: Offene Fragestunde - alles, was Sie wissen wollen rund um das Sozial- und Familienrecht.

Do. 30.07. 17:00 Uhr
Tischgespräch mit Sonja
Wir nehmen uns die Zeit, gemeinsam über aktuelle soziale und politische Themen zu sprechen und die unterschiedlichen Perspektiven verschiedenster Frauen* zu nutzen, um eigene Handlungen und Haltungen zu entwickeln. Welche Veränderungen wünschen wir uns und wie können wir sie vor Ort anstoßen?

Bitte anmelden!

Mi. 05.08. 17:00 Uhr
Filmdiskussion -Pride-

Eine ungewöhnliche Allianz: 1984 macht sich eine Gruppe aus der Londoner Schwulen- und Lesbenszene in das walisische Dorf Onllwyn auf, um die streikenden Bergarbeiter zu unterstützen. Schließlich leiden die so unterschiedlichen Gruppen beide unter der restriktiven Politik der Thatcher-Regierung und den Übergriffen der Polizei.

Die „Perversen aus der Großstadt“ werden zunächst gar nicht mit offenen Armen empfangen. Doch mit Offenheit und viel Geduld bringen sie in kleinen Schritten das Eis zum Schmelzen.

Eine britische Komödie über Empathie und Solidarität

Mi. 17:00 Uhr, 22.07., 12.08., 26.08. Sommerliche Leselust

Liebe Frauen*, habt ihr ein Lieblingsbuch, das ihr anderen Leser*innen gern vorstellen möchtet, dann meldet Euch bei uns, für die Sommerliche Leselust (22.07., 13.08., 26.08.)

Bei der sommerlichen Leselust wollen wir uns einen schönen Abend mit erfrischenden Getränken und unseren aktuellen Lieblingsbüchern machen. Alle, die wollen, können ihr Lieblingsbuch vorstellen und etwas daraus vorlesen.