

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 Oktober

Mi. 13.10.
Film: Uferfrauen
Zusammen mit Queerweg zeigen wir den Dokumentarfilm Uferfrauen, über lesbisches Leben in der DDR.

Sa. 17.10. - So. 18.10.
wendo-Wochenendkurs mit Trainerin Beatrice Osdrowski
Im Wendo-Kurs werden unterschiedliche Formen von Gewalt in unserer Gesellschaft und im Geschlechterverhältnis thematisiert und den Teilnehmerinnen zugleich Wege aufgezeigt, dieser Gewalt aktiv und selbstbewusst zu begegnen. **Wir bitten um Anmeldung.**

Absage der Jubiläumsfeier
Die Brennessel hat ihr 30. Jubiläum dieses Jahr. Nachdem wir unsere Jubiläumsfeier, die eigentlich im April geplant war, vorerst aufgrund der Covid-19 Situation auf den 30. Oktober verschoben hatten, haben wir uns jetzt schweren Herzens dazu entschieden, die Feier für dieses Jahr komplett abzusagen und in 2021 zu verschieben.

Und schon mal zum vormerken:
Im November beginnt ein neuer Yoga-Pilates-Kurs! Jeden Dienstag ab 19:00 Uhr, Start: 03.11.20
Wir bitten um Anmeldung!

Ständiges

- Mo. 16:30 Montagsmalerinnen und Treffen der SHG Fair-rückte Schatulle
- Di. 09:00 Sprachkurs Deutsch (Anfängerinnen)
- 12:00 Rückengymnastik [nur am 08.09., 15.09. und 22.09!!!]
- 15:00 SHG
Mutter(Sc)H(m)erz
17:00 Lesbenberatung
17:00 Hatha-Yoga
- Mi. 14:30 Internationales Café für Frauen aller Nationen
- Do. 09:00 Sprachkurs Deutsch (Anfängerinnen)
14:30 Tea for you - Englische Konversation
16:00 Qigong

Unsere Angebote sind kostenfrei.

Für Kinderbetreuung während der Sprachkurse und auf Anfrage ist gesorgt.



Brennessel
September
Programm 2020

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

Kontakt:
Tel.: 0361-5656510
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 sehr, dass wir euch aktuell in die Brennessel einladen können!

Aufgrund der Situation mit Covid-19
- finden alle Veranstaltungen im großen Raum mit einer begrenzten Teilnehmer*innenzahl statt
- nutzen wir teilweise neue Formate, aufregend
- müssen wir zur Rückverfolgung personenbezogene Daten erheben

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

**Jeden Dienstag 15:00 Uhr
Selbsthilfegruppe
Mutter(Sc)H(m)erz**

Selbsthilfegruppe für Frauen, die ihre Schwangerschaft, die Geburt Ihres Kindes oder die Zeit danach nicht oder nur schwer meistern/gemeistert haben sowie Frauen, die möglicherweise eine Schwangerschafts- oder Nachschwangerschaftsdepression erlitten haben, Frauen wie du und ich.

**Di. 01.09. 17:00 Uhr
START Hatha Yoga
mit Simone Thoms**

Ein Kurs für Anfängerinnen und Mittelstufe geeignet (Kursumfang 8x). Rückerstattung der Kosten durch die Krankenkassen möglich. Wir bitten um Anmeldung.

**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-**

Buchautorin Ulrike Gramann liest aus ihrem 2019 erschienenen Buch und kommt danach mit uns ins Gespräch.

Das Buch „Die Sportlerin“ handelt von der in den 1960ern in West-Berlin aufgewachsenen Claudia Fingerhuth, die politische Auseinandersetzungen der 1980er in Berlin-Kreuzberg, Proteste, Umbrüche und Aufbrüche miterlebt. Eine Frau mit dem Körper einer Leistungssportlerin begegnet Kickboxen, feministische Selbstverteidigung und Wendo und verschreibt sich konsequent dem Breitensport. Unsere Kraft erkennen und freisetzen, gemeinsam in Bewegung sein, unabhängig davon, welche körperlichen Voraussetzungen wir mitbringen, unabhängig davon, welche Verletzungen aus der Vergangenheit uns begleiten, das ist Claudia Fingerhuths Konzept.

**Do. 10.09. 16:00 Uhr
Frauen fragen – Rechtsanwältin antwortet:**

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

**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 mit uns!

**Mi. 16.09. 17:00 Uhr
Lust auf Kunst – Mandala malen mit Anette Andiel**

Mandalas drücken nicht nur Ordnung aus, sondern sie bewirken auch eine. Mandala-Malen heißt, in sich hinein horchen, 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. 17.09. 18:00 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? Wir lernen von und miteinander, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Mi. 23.09. 17:30 Uhr
Erzählcafé mit den Omas gegen Rechts**

Jedes Leben ist wie ein Buch – und je älter wir werden, desto mehr gibt es daraus vorzulesen. Im Erzählcafé erzählen Omas gegen Rechts ihre Lebensgeschichten und wie sie zu dem Punkt gekommen sind, an dem sie jetzt stehen. Wir freuen uns sehr, Einblicke in bewegte Biographien von politischen Frauen erhalten zu dürfen und dann gemeinsam ins Gespräch zu kommen. Johanna Ringeis teilt ihre Erfahrungen mit uns.

**Mi. 30.09. 18:00 Uhr
Jegaju -Heldinnen von Eritrea-**

Nardos Tecleberhan erzählt über die bewegende Geschichte der eritreischen Frauen: Von deren Einsatz als Soldatinnen im Unabhängigkeitskrieg, bis hin zur Unterdrückung in der Diktatur. (Dolmetschung auf Tigrinya möglich)

ታሪክ ጁን ደቂ ኣንስትዮ ኤርትራ ካብ 1961 ከሳብ 1991

-ብ ናርዶስ ተክለ-ብርሃን

-ብትግርኛ ምትርጎም ይክኣል እዮ(ብትግርኛ ትርጉም ኣሎ)::