

**BERATUNG
BEGLEITUNG
KOMMUNIKATION
BILDUNG**

Wir unterstützen den selbstbestimmten Umgang mit herausfordernden Lebenssituationen.


Unsere Unterstützung basiert auf der Grundlage der Hilfe zur Selbsthilfe.


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


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


KONTAKT

**Brennessel e.V.
Zentrum gegen Gewalt
an Frauen**

 **Regierungsstr. 28
99084 Erfurt**

 **0361-5656510**

 **info@frauenzentrum-brennessel.de**

 **www.frauenzentrum-
brennessel.de**

Öffnungszeiten

Mo.- Do.:
09:00 bis 18:00 Uhr

Fr.:
09:00 bis 16:00 Uhr

**Wir freuen uns über
Spenden:**

Brennessel e.V.

IBAN:
DE28 8409 4814 5500 6058 75

BIC:
GENODEF1SHL

Volksbank Thüringen Mitte eG

**Wöchentliches
Angebot**

Montag
16:00 Uhr Treffen der SHG
Fair-rückte Schatulle
16:30 Uhr Montagsmalerinnen –
offener Treff für Kreative

Dienstag
09:00 Uhr Sprachkurs Deutsch für
Anfängerinnen
12:00 Uhr Rückengymnastik
17:00 Uhr Lesbenberatung (mit
Anmeldung)
18:30 Uhr Sprachkurs Deutsch für
Anfängerinnen

Mittwoch
14:30 Uhr Internationales Sprachcafé

Donnerstag
09:00 Uhr Sprachkurs Deutsch für
Anfängerinnen
14:30 Uhr Tea for you- Englische
Konversation
17:00 Uhr Qigong (mit Anmeldung)
18:30 Uhr Lesegruppe
Selbstbestimmte Sexualität
(mit Anmeldung)

Freitag
10:00 Uhr Sprechstunde für
alltägliche Fragen
(mit Anmeldung)
14:00 Uhr Hatha Yoga
(mit Anmeldung)
15:30 Uhr Traumasensitives Yoga
(mit Anmeldung)





**Wir bitten um Anmeldung für alle
Veranstaltungen an [programm@
frauenzentrum-brennessel.de](mailto:programm@frauenzentrum-brennessel.de)
oder unter 0361 5656510**

Aufgrund der Covid-19 Situation
bitten wir euch um die Einhaltung
der tagesaktuellen Hygieneregeln
in den Räumen der Brennessel und
ein rücksichtsvolles Miteinander.

VORSCHAU SEPTEMBER

- 09.09. **Wiederbeginn Nähkurs**
- 10.-17.09. **Frauenfreizeit auf Hiddensee**
- 17.09. **Workshop Intergenerativer
lesbischer Austausch (Ost) –
Moderierte Gespräche für und
mit Lesben*/Queers**
- 28.09. **Safe Abortion Day Aktionstag**
- 29.09. **Filmvorführung IM STILLEN
LAUT**

**Jeden Fr. 10:00 Uhr, wöchentliche
Sprechstunde für alltägliche Fragen**
Diese Sprechstunde bietet Unterstützung
bei allen möglichen Alltagsfragen wie
z.B. der Wohnungssuche, beim
Schreiben von Bewerbungen oder
Fragen zur Handynutzung.

**Jeden Do. 14:30 Uhr, wöchentliche
Tea for you- Englische Konversation**
Come to our english conversation course
and see - es ist gar nicht so schwer - to
talk in english.
And it is a lot of fun!

**Mi. 06.07. 18:00 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!
Als nächstes teilt Rita ihre Erfahrungen
mit uns.

**Do. 07.07. & 15.09. 15:00 Uhr
Frauen fragen – Rechtsanwältin
antwortet**
Offene Fragerunde- alles, was Sie
wissen wollen rund um das Thema
Sozial- und Familienrecht.

**Mo. 11.07. 18:00 Uhr
SELBSTbehauptung mit Uta**
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. 13.07. 18:00 Uhr Feministischer
Vorleseabend**
Bringt eure feministischen
Lieblingsschriften, Artikel,
Blogeinträge, Liedtexte oder Essays
mit in die Brennessel – egal ob
historisch, aktuell, selbstgeschrieben
oder von euren Lieblingsautor*innen!
Wir wollen uns gegenseitig vorlesen,
zuhören, uns inspirieren und berühren
lassen.

**Herzliche Einladung
zum 30. (+2) Jubiläum + Sommerfest
der Brennessel:
22. Juli 2022 15:00 Uhr im
KulturQuartier Schauspielhaus
(Klostergang 4)**

*Wir feiern 30 (+2) Jahre Brennessel, jetzt
aber wirklich!*

- 15:00 **Begrüßung + Grußworte
Kaffee und Kuchen**
- 16:00 **Lyrik von Lilo**
- 16:30 **Ausstellungseröffnung**
Ausstellung zu 30 Jahren
Engagement in der
Brennessel – Rückblick,
Einblick und Ausblick
- 17:30 **Punk am Klavier von Lewia**
- 18:30 **Abendessen**
- 20:00 **Musik und Tanzen mit DJane
Schuchi**

Wir freuen uns auf euch!

**Mi. 10. 08. & 17.08. 17:00 – 21:00 Uhr
Workshop - Schreiben als
selbstermächtigende Ressource mit
Lisa Schön und Dorothea Gläser vom
METAWARE-Kollektiv**

Wir schreiben, um unsere Erfahrungen zu
teilen, um zu sensibilisieren oder um
Dinge sichtbar zu machen. Schreiben
kann helfen, anstrengende Situationen
aus dem Kopf zu kriegen, es kann
entspannen, es kann motivieren,
bestärken und selbstermächtigen. In
diesem Workshop steht im Vordergrund,
wie wir Schreiben nutzen können, um mit
herausfordernden Zeiten umzugehen. In
einem safer space wollen wir gemeinsam
Techniken und Methoden ausprobieren,
um ins Schreiben zu kommen.

Der Workshop findet in zwei Teile
gliedert statt. Es ist möglich, nur am 1.
Termin teilzunehmen. Bei gutem Wetter
können Teile des Workshops draußen
stattfinden.

<https://www.facebook.com/metaware.weimar/>

Dauer: ca. 4h

**Sa. 27.08. 13 Uhr
CSD Erfurt - Demo durch Erfurt +
Straßenfest am Angerdreieck**
Der CSD ist ein Fest-, Gedenk- und
Demonstrationstag von trans*,
intergeschlechtlichen, bisexuellen,
lesbischen, schwulen und anderen
queeren Menschen.
Ein Tag gegen queerfeindliche
Diskriminierung und Ausgrenzung.
Weitere Infos folgen!