

**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
11:00 Uhr Fragen (mit Anmeldung)
Nähkurs (ab 13.05.
zweiwöchig)
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
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.**

Save the Date:

22. Juli 2022

Jubiläum

Wir feiern 30 (+2) Jahre

Brennessel, jetzt aber wirklich!

**Ab Fr. 06.05. 10:00 Uhr, wöchentliche
Sprechstunde für alltäglichen Fragen**
Diese Sprechstunde bietet Unterstützung
bei allen möglichen Alltagsfragen wie
z.B. der Wohnungssuche, beim
Schreiben von Bewerbungen oder
Fragen zur Handynutzung.

Sa. + So. 07.- 08.05.

**Wen Do – SELBSTbehauptung und
SELBSTverteidigung mit Steffi**

Samstag: 10-17 Uhr/ Sonntag: 10-15 Uhr
Um zu üben, gewaltvolle Situationen aktiv
und selbstbewusst zu begegnen bieten wir
euch einen feministischen
Selbstbehauptungs- und
Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 16
Jahren an. Dieser Kurs findet nach dem
Konzept des WenDo statt. Der nächste
Termin ist im November.

**Di. 10.05. 16:00 Uhr
Einführungsworkshop - Gewalt in
unseren Communities mit e*space**

In unserer Gesellschaft ist Gewalt
gegenwärtig, sei sie rassistischer,
sexualisierter oder anderer Natur – auch in
sich als emanzipatorisch verstehenden
Communities. Wie können wir mit
unverweigerlich auftretenden Konflikten
umgehen? Wir wollen mit euch ein Konzept
erkunden, welches sich *Community
Accountability* nennt und nicht nur die
Verantwortung der individuell handelnden
Personen, sondern auch die ihres
Umfeldes sowie gesellschaftliche
Diskriminierungsstrukturen in den Blick
nimmt und dabei die Wünsche der
betroffenen Personen berücksichtigt.

**Fr. 13.05. 11:00 Uhr, alle zwei Wochen
Nähkurs - Start neuer Kurs**

Alle zwei Wochen setzen wir uns an die
Nähmaschine, schneiden Stoffe und
sprechen über Schnittmuster. Jede die
Lust hat, das Schneidern zu lernen, ist
herzlich eingeladen.

**Di, 17.05. 16:00-18:00
IDAHOBIT – Kundgebung am
Angerdreieck**

Internationaler Tag gegen Homo-,Bi-,
Inter-, Trans-Feindlichkeit;
kurz: Queerfeindlichkeit. Weitere
Infos folgen!

Mi, 18.05. 19:00 Uhr

Mi, 15.06. 19:00 Uhr

Lust auf Kunst – Mandala

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
Mandalas ein heilender Prozess.

Do. 19.05. 15:00 Uhr

Do. 16.06. 15:00 Uhr

**Frauen fragen – Rechtsanwältin
antwortet**

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

Fr, 20.05. 11:00 Uhr

**Gespräche über Frauengesundheit
conversations about Women`s
Health // conversation sur “La santé
des femmes” mit SAIDA
International**

Wir tauschen uns aus über den
weiblichen Körper; Menstruation,
Verhütung und Schwangerschaft und
Informationen zu Hilfen. // We talk
about female anatomy, menstruation,
contraception and pregnancy and
information to further help. // On parle
de corps féminin, menstruation,
contraception et la grossesse et
information de centres d'aide. If you
need interpretation during the event
besides English, German, French or
Somali let us know, we will try to make
it possible!

**Mi. 25.05., 18:30 Uhr
Frauengesundheitsabend zu
Endometriose mit Kathrin**

Bei Endometriose treten Zysten und
Entzündungen auf, die sich z.B. an
Eierstöcken, Darm oder Bauchfell
ansiedeln. Meist ist dies mit starken
chronischen Schmerzen verbunden.
Endometriose ist die zweithäufigste
gynäkologische Erkrankung und findet
gleichzeitig kaum Beachtung in der
Gesellschaft – oft dauert es Jahre bis
Symptome als Endometriose erkannt
werden, die meisten haben von dieser
Krankheit bis zum Zeitpunkt der Diagnose
noch nie etwas gehört.
Bei diesem Frauengesundheitsabend
wollen wir über die aktuelle Forschung
reden und uns ein ganzheitliches
Verständnis zu dieser komplexen
Erkrankung erarbeiten.
Komplementärmedizinische Ansätze aus
Frauengesundheitsperspektive werden
vorgestellt und zum Erfahrungsaustausch
eingeladen.

Mi. 01.06. 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.

Mo. 13.06. 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.