

**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

✉ programm@frauenzentrum-brennessel.de

beratung@frauenzentrum-brennessel.de

🌐 www.frauenzentrum-brennessel.de

Instagram: [brennessel_erfurt](https://www.instagram.com/brennessel_erfurt)

Öffnungszeiten

Mo.- Do.:
09:00 bis 17:00 Uhr
Fr.:
09:00 bis 14:00 Uhr

**Wir freuen uns über
Spenden:
Brennessel e.V.**

**IBAN:
DE28 8409 4814 5500 6058 75**

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**
11:30 Uhr **Rückengymnastik**
17:00 Uhr **Lesbenberatung (mit
Anmeldung)**

Mittwoch
14:30 Uhr **Sprachcafé**

Donnerstag
09:00 Uhr **Sprachkurs Deutsch für
Anfängerinnen**
15:00 Uhr **Tea for you – englische
Konversation**
16:30 Uhr **Qigong**
18:00 Uhr **Hatha Yoga sanft mit
Andrea**

Freitag
10:00 Uhr **Sprechstunde für
alltägliche Fragen
(mit Anmeldung)**

LANDESPROGRAMM
SOLIDARISCHES
ZUSAMMENLEBEN



LSZ



Die
Brennesseln
wünschen
Euch allen
einen
schönen
Start ins
neue Jahr!
Passt gut
auf euch
auf!

06. Januar 18:00 – 20:00

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.

22. Januar 17:30 – 19:30

Erzählcafé mit Petra von den Omas Gegen Rechts

Das Erzählcafé mit den Omas Gegen Rechts geht in die nächste Runde – dieses Mal wird uns Petra etwas über ihren Lebensweg und ihr politisches Engagement erzählen. Ihre Mitstreiterin Sonja sagt über sie: „Petra ist eine im Osten sozialisierte Linke und kann sehr gut zwischen den Zeilen lesen. Sie ist total umsichtig und hilfsbereit und absolut solidarisch. Ohne sie wären die Omas an den Straßenständen oft aufgeschmissen“. Wir freuen uns darauf, es uns mit einer Tasse Tee gemütlich zu machen und Petras Geschichte zu lauschen.

23. Januar 17:00

Frauen fragen – Rechtsanwältin antwortet

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

(mit Anmeldung)

03. Februar 18:00 – 20:00

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.

14. Februar

Heiligenstadt

(Uhrzeit und Ort werden auf unserer Homepage nachgereicht)

One Billion Rising– Eine Billiarde erhebt sich gegen Gewalt an Frauen

Tanzt mit uns, streikt mit uns, demonstriert mit uns!

An diesem weltweiten Aktionstag gegen Gewalt an Frauen wollen wir uns gemeinsam zum Tanzen erheben und zusammenkommen. Lasst uns zeigen, wie viele wir sind, die Gewalt gegen Frauen und Mädchen nicht länger dulden. Wir tanzen zusammen zum Lied „Break the Chain“, das ihr z.B. hier finden könnt: <http://www.onebillionrising.de/musik-seite/> Meldet euch bei uns an, wenn ihr mit uns gemeinsam aus Erfurt anreisen wollt!

20. Februar 17:00

Frauen fragen – Rechtsanwältin antwortet

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

(mit Anmeldung)

26. Februar 17:30 – 20:30

Schmuck und Design – Workshop zur Schmuckherstellung

Weil es im alten Jahr so gut angekommen ist, haben wir Kerstin Brückner nochmal eingeladen, damit sie euch zeigt, wie ihr selber Schmuck aus Stahlseide, Silber, Halbedelsteinen und Glas-, Murano- oder Böhmen-Perlen herstellt. Mit Kreativität und ein wenig Geschick gelingen die schönsten Ketten und Armbänder – zum Verschenken oder zum Selber-Tragen.

Wir bitten um Spenden für die Materialkosten.

Alle Veranstaltungen der Brennessel verstehen sich als **FLINTA*-only** Veranstaltungen. **Ausnahmen sind** entsprechend **gekennzeichnet**.

Es gibt die Möglichkeit unseren aktuellen Flyer digital per E-Mail gesendet zu bekommen!

Um in den Verteiler aufgenommen zu werden, bitte eine kurze Mail an programm@frauenzentrum-brennessel.de schreiben.

Außerdem findet ihr alle aktuellen Veranstaltungen auch auf unserer Instagramseite ([brennessel_erfurt](https://www.instagram.com/brennessel_erfurt))



Anmeldung unter:

- **per Mail an programm@frauenzentrum-brennessel.de,**
- **per DM auf Instagram ([brennessel_erfurt](https://www.instagram.com/brennessel_erfurt))**
- **oder telefonisch unter 0361 5656510**