

**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**

 **Walkmühlstraße 1a
99084 Erfurt**
 **0361-5656510**
info@frauenzentrum-brennessel.de

 **programm@frauenzentrum-
brennessel.de**

**beratung@frauenzentrum-
brennessel.de**

 **www.frauenzentrum-
brennessel.de**

Instagram: 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**

Dienstag
09:00 Uhr **Sprachkurs Deutsch für
Anfängerinnen**

11:30 Uhr **Rückengymnastik**
(ab August)

17:00 Uhr **Lesbenberatung (mit
Anmeldung)**

Mittwoch
14:30 Uhr **Sprachcafé**

Donnerstag
09:00 Uhr **Sprachkurs Deutsch für
Anfängerinnen**

16:30 Uhr **Qigong**

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



06.07. 18:00 Uhr – 20:00 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.

(mit Anmeldung)

22.07. 17:00 – 19:00

Spieleabend in der Brennessel

Lust auf einen entspannten Abend mit Spaß, Gesprächen und netter Gesellschaft? Dann kommt zu unserem Spieleabend! Ob Brettspiele, Kartenspiele oder lustige Klassiker – gemeinsam verbringen wir einen abwechslungsreichen Abend voller Lachen und guter Stimmung. Bringt gerne eigene Spiele mit.

23.07. 17:00 Uhr

**Frauen fragen –
Rechtsanwältinnen antworten: -
Arbeits- und Strafrecht-**

Was tun bei Mobbing am Arbeitsplatz oder Kündigung? Welche Rechte haben Sie als Betroffene von Gewalt oder strafrechtlichen Übergriffen? In dieser Fragerunde gibt eine Rechtsanwältin verständliche Einblicke in zentrale Fragen des Arbeitsrechts und unterstützt bei der rechtlichen Einordnung von strafrechtlich relevanten Situationen. (mit Anmeldung)

30.07. 16:00 Uhr

**Frauen fragen – Rechtsanwältin
antwortet: - Sozial- und
Familienrecht -**

Worauf müssen Sie achten, wenn Sie

sich scheiden lassen wollen? Wie ist das Umgangsrecht bei einer Trennung geregelt? Oder haben Sie eine juristische Frage zu Ihrer Rente oder anderen Sozialleistungen? In dieser Fragerunde beantwortet eine Rechtsanwältin alles, was Sie rund um das Thema Sozial- und Familienrecht wissen wollen. (mit Anmeldung)

03.08. 18:00 Uhr – 20:00 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.

(mit Anmeldung)

18.08. 17:00 Uhr – 20:00 Uhr

**Schrauben ohne Mansplaining –
Fahrradreparaturworkshop für
FLINTA***

**Ort: FaWe in der Offenen Arbeit,
Allerheiligen Str. 9**

Du willst dein Fahrrad selber fit halten, weist aber nicht wie? Komm zum FLINTA*-Workshop in der Selbsthilfwerkstatt des FaWe - Fahr Weiter e.V.

Lerne in entspannter Atmosphäre wie man Bremsen einstellt, Schläuche flickt und Räder wieder gerade laufen lässt. Wir zeigen euch die Werkstatt, die wichtigsten Handgriffe und Werkzeuge und unterstützen euch beim Reparieren und Schrauben. Die Veranstaltung ist kostenlos und eingeladen sind alle FLINTA* (Frauen, Lesben, Intergeschlechtliche, Nichtbinäre, Trans* und Agender Personen) und ihre Fahrräder. (mit Anmeldung)

19.08. 16:30 Uhr – 18:00 Uhr

Das Lesecafé in unserer Bibliothek

Die Bibliothek der Brennessel ist prall gefüllt. Wir wollen diesen Bücherschatz mit euch teilen und bieten dafür ein monatliches Lesecafé an. Bei Tee und Kaffee können sich gegenseitig Bücher vorgestellt, aus eigenen Werken vorgelesen und in den Regalen gestöbert werden. Ein offenes Angebot für alle Interessierten.

19.08. 16:00 Uhr

**Frauen fragen – Rechtsanwältin
antwortet: - Sozial- und
Familienrecht -**

Worauf müssen Sie achten, wenn Sie sich scheiden lassen wollen? Wie ist das Umgangsrecht bei einer Trennung geregelt? Oder haben Sie eine juristische Frage zu Ihrer Rente oder anderen Sozialleistungen? In dieser Fragerunde beantwortet eine Rechtsanwältin alles, was Sie rund um das Thema Sozial- und Familienrecht wissen wollen. (mit Anmeldung)

20.08. 17:00 Uhr

**Frauen fragen –
Rechtsanwältinnen antworten: -
Arbeits- und Strafrecht-**

Was tun bei Mobbing am Arbeitsplatz oder Kündigung? Welche Rechte haben Sie als Betroffene von Gewalt oder strafrechtlichen Übergriffen? In dieser Fragerunde gibt eine Rechtsanwältin verständliche Einblicke in zentrale Fragen des Arbeitsrechts und unterstützt bei der rechtlichen Einordnung von strafrechtlich relevanten Situationen. (mit Anmeldung)

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 Website: <https://frauenzentrum-brennessel.de> sowie 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**