

# KURSE UND SELF-CARE

Info + Anmeldung  
(030) 422 4276

montags, 17 bis 18 Uhr

## Bewegung im Alltag

Leiterin Nicola Steglich

montags, 19 bis 20 Uhr

## Bauchtanz

Leiterin Larissa Offner

mittwochs, 15.30 bis 17 Uhr

## Stressbewältigung: Geist und Körper

Körper- und Psychotherapeutin Roseane Reis

dienstags, 14.45 bis 15.30 Uhr  
(6 bis 18 Monate)

dienstags, 15.45 bis 16.30 Uhr  
(18 bis 36 Monate)

## Musikalischer Eltern-Kind-Kurs

Leiterin Karola Nitsch

dienstags, 17 bis 19 Uhr  
dienstags, 19 bis 21 Uhr  
mittwochs, 18.15 bis 20 Uhr

## Yoga & Stressbewältigung

Leiterin Tanja Sominskaja

dienstags, 10 bis 13.15 Uhr  
donnerstags, 12.30 bis 15.45 Uhr

## Entspannungsmassage

ca. 45 Minuten  
Behandlerin Susanne Fischer

mittwochs, 10.30 bis 12 Uhr (A1-2)  
donnerstags, 16.30 bis 18 Uhr (B2-C1)

## Spanisch

Leiterin Isabel Arauz

dienstags, 15 bis 18 Uhr  
freitags, 9.30 bis 12.30 Uhr

## Nähkurs

Schneiderin Marion

donnerstags, 9.15 bis 10.15 Uhr  
donnerstags, 10.15 bis 11.15 Uhr

## Flamenco

diverse Level  
Leiterin Andrea Blau

freitags, 15.30 bis 18.30 Uhr

## Shiatsu

ca. 60 Minuten  
Behandlerin Nagore

donnerstags, 19 bis 20 Uhr

## Pilates

Leiterin Andrea Blau

freitags, 19 bis 20.15 Uhr

Pilateslehrerin Sindy Müller

# GRUPPEN

Kommen Sie bei Kaffee und Kuchen mit anderen Eltern ins Gespräch. Für die Kinder gibt es Spielangebote und Betreuung im Café sowie im Kinderzimmer.

Eltern-Kind-Café mit Krabbelgruppe  
dienstags, 9 bis 12.30 Uhr  
mittwochs, 9 bis 12.30 Uhr

Unser Kaffeeklatsch steht für eine gemütliche Atmosphäre, interessanten Austausch und nette Begegnungen zwischen Frauen.

Kaffeeklatsch  
mittwochs, 14.30 bis 18 Uhr  
freitags, 15 bis 18 Uhr

Entspannt frühstücken, Kontakte knüpfen und sich mit anderen Frauen austauschen.

Frauenfrühstück mit Kinderbetreuung  
donnerstags, 9 bis 12.30 Uhr

Unter sich sein, Zeit und Raum haben, spannende Themen besprechen und dabei gemütlich frühstücken. Alle Lesben sind herzlich willkommen.

Lesbenfrühstück  
Samstag, 21. Oktober  
Samstag, 18. November  
jeweils 11 bis 14 Uhr

Offene Gruppe für von Stalking betroffene Frauen. Der Austausch über ähnliche Erfahrungen und die gegenseitige Unterstützung geben Mut für den Alltag.

Anti-Stalking-Gruppe  
Dienstag, 10. Oktober  
Dienstag, 14. November  
Dienstag, 12. Dezember  
jeweils 19 bis 20.30 Uhr

# SERVICE

Auskunft zu unseren Angeboten und Terminvereinbarungen gibt es unter folgender Telefonnummer:

INFOTELEFON  
(030)  
422 4276

## KINDERSPIELZIMMER

Dienstag 9 bis 19 Uhr

Mittwoch 9 bis 13.30 Uhr

Donnerstag 9 bis 19 Uhr

Freitag 9 bis 14 Uhr

Wir betreuen gerne Ihre Kinder, während Sie unsere Angebote nutzen!

SPENDE  
HIER

Deutsche Skatbank  
IBAN: DE83 8306 5408 0004 0192 02  
BIC: GENO DEF1 SLR

## GALERIE

In unseren Räumen bieten wir Kunstschaffenden die Möglichkeit, ihre Werke auszustellen und sie dabei professionell zu unterstützen. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

## FÖRDERUNG

Das FRIEDA-Beratungszentrum für Frauen\* und das Anti-Stalking-Projekt werden aus Mitteln der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung im Rahmen des Programms BerlinArbeit gefördert.

Senatsverwaltung  
für Gesundheit, Pflege  
und Gleichstellung

berlin Berlin

Berlin Arbeit

Das FRIEDA-Beratungszentrum für Frauen\* erhält weitere Förderung vom Jobcenter Friedrichshain-Kreuzberg sowie dem Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg.

jobcenter  
Berlin Friedrichshain-Kreuzberg

Bezirksamt  
Friedrichshain-Kreuzberg

berlin Berlin

**Frieda**  
Beratungszentrum für Frauen



## Öffnungszeiten

Montag (nur Kurse)	9 bis 21 Uhr
Dienstag	9 bis 20 Uhr
Mittwoch	9 bis 18 Uhr
Donnerstag	9 bis 20 Uhr
Freitag	9 bis 20 Uhr
Samstag (je nach Angebot)	11 bis 14 Uhr



## Kontakt

Beratungszentrum	(030) 422 4276
Verwaltung	(030) 2966 4690
Öffentlichkeitsarbeit	(030) 2966 4692
Anti-Stalking-Projekt	(030) 2966 4691
Fax	(030) 2966 4691
Adresse	Proskauer Straße 7, 10247 Berlin
Mail	frieda@frieda-frauenzentrum.de
Web	www.frieda-frauenzentrum.de
	www.facebook.com/FriedaFrauenzentrum
	www.twitter.com/BerlinerFrauen

Das FRIEDA-Beratungszentrum für Frauen ist in Trägerschaft des FRIEDA-Frauenzentrum e. V. Dieser ist zudem Träger von:



Alia  
Zentrum für Mädchen und Junge Frauen



COVER

Friederike, die sich ehrenamtlich für FRIEDA engagiert, hat schon die ersten Forderungen für unseren Feministischen Aktionstag am 16. September formuliert. Vielen Dank für deinen Einsatz und deine tolle Arbeit für FRIEDA!

EINZELBERATUNGEN  
VERANSTALTUNGEN  
GRUPPEN  
POLITIK  
KURSE

10.  
11.  
12.

.2017



**Frieda**  
Beratungszentrum für Frauen

# BERATUNGEN

Info und Termin unter (030) 422 4276

## Arbeitslosenberatung

Informationen für arbeitslose und von Arbeitslosigkeit bedrohte Frauen\* sowie zu Kündigungsfragen, Arbeitslosigkeit und Hartz IV.

Dipl.-Juristin Andrea Michel

Donnerstag, 17 bis 19 Uhr  
12. & 26. Oktober | 9. & 16. November | 7. & 21. Dezember

## Psychosoziale Beratung

Unterstützung und Begleitung in schwierigen Lebenssituationen und in einem manchmal problematischen Alltag.

Dipl.-Sozialpädagogin Elisabeth Böckmann

dienstags, 14 bis 18 Uhr  
donnerstags, 9.30 bis 13 Uhr

## Rechtsinformationen

Informationen zu allen Fragen rund um das Thema Familienrecht, insbesondere bei Trennung, Mietrecht und Kindschaftsrecht.

Juristin Sabine Roth

Donnerstag, 16 bis 18.30 Uhr  
5. & 19. Oktober | 2. & 30. November | 14. Dezember

## Frau und Arbeit

Gestaltung beruflicher Übergänge, Prüfen von Bewerbungsunterlagen, Vorbereitung auf Bewerbungsgespräche, Berufsorientierung.

Kommunikationstrainerin Esther Schwade

Dienstag, 10 bis 13 Uhr  
10. & 24. Oktober | 7. & 21. November | 5. Dezember

## Mietberatung

Beratung bei Betriebskostenabrechnungen, Mängel und Mietminderung, Beendigung des Mietverhältnisses, Modernisierung u. v. m.

Termine unter (030) 293 4310 asum GmbH

mittwochs, 14.30 bis 17.30 Uhr

# BERATUNGEN

## Psychologische Beratung

Erstkontakt, Informationen, Unterstützung und Überbrückung einer Wartezeit auf eine Therapie. Auch auf Englisch möglich.

Dipl.-Psychologin Rita Schoutsen

freitags, 14 bis 19 Uhr

## Systemische Beratung / Therapie

Ein persönliches Anliegen bearbeiten, eigene Stärken und Ressourcen (wieder-)entdecken, besonders geeignet bei Beziehungs- und Verständigungsproblemen.

Dipl.-Psychologin, Systemische Beraterin und Therapeutin Paola Rouba

Auch auf Englisch und Französisch möglich.

mittwochs, 10 bis 14 Uhr

## Stalking-Beratung



Nutzen Sie unsere Beratung und Begleitung für von Stalking betroffene Frauen\*, Angehörige und Multiplikatorinnen\*.

Dipl.-Sozialpädagogin und Fachberaterin für Opferhilfe Beate Köhler

dienstags, 10 bis 18 Uhr  
donnerstags, 9 bis 13 Uhr

Für alle Beratungsangebote (außer Mietberatung und samstags) bieten wir eine Kinderbetreuung ohne Anmeldung an.

# VERANSTALTUNGEN

OKT  
17

Donnerstag  
5. Oktober  
19 Uhr

## Gemeinsam\_getrennt gekämpft:

Frauen\*bewegungen vor und nach der Wende

Zwei Frauen aus zwei Generationen erzählen, was sie persönlich frauenpolitisch bewegt (hat). Die feministische Aktivistin Sanchita Basu wird uns einen Einblick in ihr Leben und ihre Kämpfe in Westberlin geben. Im Anschluss liest Stefanie-Lahya Aukongo aus ihrem autobiografischen Buch „Kalungas Kind. Wie die DDR mein Leben rettete“.

Samstag  
7. Oktober  
9.50 Uhr

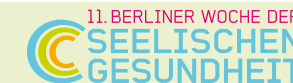
## Spaziergang zum Park und Schloss Babelsberg



mit Esther Schwade  
Es wird vorerst die letzte Gelegenheit sein, das Schloss Babelsberg in Potsdam zu besuchen. Im Schinkel-Bau ist eine Ausstellung über den Gartengestalter Hermann Fürst von Pückler-Muskau zu sehen. Auch der Park ist einzigartig in Europa mit seinen künstlichen Seen, Brunnen und Fontänen.

Anmeldung bis 4. Oktober unter (030) 422 4276.

Donnerstag  
12. Oktober  
19 Uhr



## Let's talk about stalking!

Wenn Privates öffentlich wird

Cyberstalking ist eine Form der Gewalt, die mit der Digitalisierung unseres Alltags zunimmt. Bei der Abendveranstaltung erhalten Sie Informationen zum Thema und lernen, wie Sie selbstsicher und reflektiert mit neuen Medien umgehen können. Außerdem erfahren Sie, welche Möglichkeiten es gibt, sich gegen digitale Angriffe zu wehren und Cybertalking aktiv entgegenzutreten!

# VERANSTALTUNGEN

NOV  
17

Donnerstag  
9. November  
17 Uhr

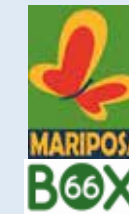
## Elternzeit: Falle oder Chance?

(Deutsch/Italienisch)

Beim dritten Workshop zum Thema Elternzeit besprechen die Teilnehmerinnen\* zusammen mit der Psychologin Silvia Bonapace ihre persönlichen Fragen rund um das Thema Elternzeit. Außerdem werden rechtliche und finanzielle Aspekte geklärt.

In Kooperation mit Mariposa und Box66 (Interkulturelles Beratungs- und Begegnungszentrum für Frauen und Familien am Ostkreuz)

Anmeldung unter (030) 422 4276.



Dienstag  
21. November  
20 Uhr

## Berliner Frauensalon: Queerfeminismus, Geschlechterverhältnisse und Frauenzentren

in Kooperation mit EWA, Frauenkreise, RuT und S.U.S.I.

Frauen\*räume sind unverzichtbare Orte für Verwurzelung und Entwicklung feministischer Arbeit, Vielfalt und Differenz. Gemeinsam mit Expert\*innen diskutieren wir darüber, wie Frauen\*projekte heute Geschlechterverhältnisse mitgestalten können, ohne ihr Selbstverständnis zu verlieren. Wie können wir offene Räume schaffen, in denen ein gleichberechtigter Austausch stattfinden kann und die zugleich Schutzräume für Frauen\* sind?

Veranstaltungsort: EWA Frauenzentrum, Prenzlauer Allee 6, 10405 Berlin



# VERANSTALTUNGEN

DEZ  
17

Donnerstag  
7. Dezember  
19 Uhr

## Filmvorführung „Wahl inklusiv“

Das Medienprojekt Berlin präsentiert „Wahl inklusiv. Kurzfilme von Menschen mit und ohne Behinderung über Politik und Inklusion“.



© Medienprojekt Berlin

Wir schauen uns im FRIEDA-Beratungszentrum für Frauen\* gemeinsam die Kurzfilme an und diskutieren im Anschluss.

Donnerstag  
14. Dezember  
19 Uhr

## Ausstellungsbeginn „Frauen im Aufbruch - Politische Plakate“

Die Ausstellung zeigt die politische Mobilisierung um die Wahlbeteiligung von Frauen in Deutschland im 20. Jahrhundert. Allgemeine Wahlaufrufe stehen dabei neben Werbeplakaten für verschiedene Parteien und Vereinigungen.



© Archiv der sozialen Demokratie der Friedrich-Ebert-Stiftung

## Schließzeiten

Vom 23. Dezember 2017 bis zum 07. Januar 2018 ist das FRIEDA-Beratungszentrum für Frauen\* geschlossen. Am 11. Januar 2018 ab 18.30 Uhr feiern wir den 28. FRIEDA-Geburtstag, zu dem wir Sie/Euch schon jetzt herzlich einladen. Wir freuen uns darauf!