

Veranstaltungen | November 2012

Do | 08.11. | 20 Uhr

„Das afrikanische Kino und seine Geschichte“

Film und Gesprächsrunde mit Dr. Katrin Sell

Filme von afrikanischen Regisseure schaffen es, bis auf wenige Ausnahmen, kaum in unsere Kinos. So bleibt unser Bild über Afrika auf die zumeist negativen tagespolitischen Ereignisse beschränkt. Der Film „Yaaba/Großmutter“ (Burkina Faso 1989) erzählt von dem dörflichen Leben in Afrika, über die Beziehung von Mann und Frau und die Stellung der Frau in der dörflichen Gemeinschaft. Erhalten Sie einen Eindruck über das Leben auf diesem Kontinent, der jenseits aller Afrikaklischees liegt.

Di | 20.11. | 20 Uhr

„... fast vergessen. Spuren eines jüdischen Lebens“

Lesung mit der Autorin Renate van Kampen

Stolpersteine gibt es bereits an vielen Orten in Deutschland und in anderen europäischen Ländern. Der vor dem Gemeindehaus der Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirche in Berlin erinnert an Thekla Skorra, eine jüdische Schriftstellerin. Sie starb 1943 in Theresienstadt und war danach fast vergessen - bis die Autorin in einer oft mühsamen Recherche die Spur ihres Lebens aufnahm. Dieses Buch berichtet nicht nur über die spannende Spurensuche und ihre Ergebnisse, es enthält außerdem ein Werkverzeichnis und eine Auswahl an Texten von Thekla Skorra.

Mi | 28.11. | 19 Uhr

Berliner Frauensalon: „Berliner Mütter - Heldinnen der Großstadt“

Ein Gesprächsabend mit Müttern, bei denen der Tag 48 Stunden hat.

Viele Mütter benötigen mehr Zeit, um alle Aufgaben, Verpflichtungen, Besorgungen u.v.m. zu erledigen. Aber wie schafft frau dies, ohne ins Chaos zu verfallen? Vielleicht gibt Ihnen der Abend Einblicke und Hilfestellungen zum stressigen Alltag.

Moderation: Astrid Landero, Paula Panke e.V.

Eine Kooperation der Frauenzentren EWA, FRIEDA, Paula Panke & Frauenkreise. **Veranstaltungsort:** Frauenzentrum Paula Panke, Schulstr.25, 13187 Berlin-Pankow.

Do | 29.11. | 18-20 Uhr

„Mir glaubt ja keiner.“

In Berlin werden jährlich rund 2073 Frauen gestalkt. Oft wissen weder die Frauen noch das Umfeld, wie sie damit umgehen sollen. FRIEDA hat einen Leitfaden für von Stalking betroffene Frauen und Multiplikatorinnen erstellt, der an diesem Abend vorgestellt wird.

Außerdem werden Expertinnen zu Wort kommen und es wird Raum für Austausch und Fragen geben.

Referentinnen:

Beate Köhler, Beauftragte für Opferschutz und Häusliche Gewalt der Berliner Polizei

Beate Köhler, Dipl. Sozialpädagogin / Sozialarbeiterin

Moderation:

Maja Wegener, Projektmanagerin FRIEDA-Frauenzentrum e.V.

Offener Abend für Frauen & Männer.

Veranstaltungen | Dezember 2012

Di | 04.12. | 20.00 Uhr

„Sappho“

Texte & Musik mit Barbara Lucassen & Susanne Gulich

Sappho hat geliebt, getrunken, gesungen, geschrieben, gelehrt, gebetet, gesehnt, genervt, und das vor 3000 Jahren auf Lesbos. Das Duo Barbara Lucassen (Text & Gesang) & Susanne Gulich (Klavier & Komposition) nimmt Sapphos Texte und führt nicht nur ins archaische Griechenland, sondern auch in jenes archaische Land im Herzen einer jeden Frau. Sie erzählen von Familienzwistigkeiten, von doofen Konkurrentinnen, von pubertierenden Töchtern, vom Altwerden und von der Liebesgöttin, die immer wieder Fallen stellt.

Sa | 08.12.

„Tagestour auf den Weihnachtsmarkt in Leipzig“

Am 2. Adventswochenende machen wir gemeinsam einen Spaziergang über den wunderschönen Weihnachtsmarkt in Leipzig und bummeln anschließend durch die Stadt. **Treffpunkt:** 09.05. Uhr, Hauptbahnhof, Gleis 3, Bahnsteigmitte. Zurück in Berlin gegen 19.45 Uhr. Mit 9 € Fahrtkosten muss gerechnet werden. Verbindliche Anmeldung bis spätestens 06.12.2012 unter 030/ 422 42 76 oder direkt im FRIEDA-Frauenzentrum

Di | 11.12. | 20.00 Uhr

„Die große Bibeltour“

Unterwegs in Israel - ein Reisebericht mit Edith Charlotte Kittel

Das heilige Land der Juden, Christen und Muslime. Israel unterteilt sich in 4 Regionen: die Mittelmeerküste, die Hügellandschaft im Zentrum, das Jordantal und die Negev-Wüste. Besondere Sehenswürdigkeiten des Landes sind die Westmauer mit dem Tempelberg und der Felsendom in Ostjerusalem, die Synagogenkirche in Nazaret & die Bahai-Gärten in Haifa. E.C. Kittel berichtet über die jahrtausende alte Geschichte und zeigt Impressionen dieses beeindruckenden Landes.

Do | 13.12. | 20.00 Uhr

„Flamenco, Flamenco“

Ein Abend mit Andrea Blau

Anlässlich des gleichnamigen neu angelaufenen Kinofilms von Carlos Saura veranstalten wir einen Infoabend über die Kunst und Kultur des Flamenco und zeigen einen Film von Carlos Sauras älteren Werken. Schauen Sie doch an diesem Abend bei FRIEDA rein und lassen sich von dieser Kunst aus Andalusien und vielleicht zu einem Flamenco-Kurs inspirieren.

Mo | 24.12. | 19.00 Uhr

„Scheinheiliger Weihnachtsabend bei FRIEDA“

Stille Nacht! Heilige Nacht! Alles schläft ... nicht mit uns!

Auch in diesem Jahr laden wir alle Frauen, die nicht alleine zu Hause sitzen wollen, herzlich ein zu einer alternativen Weihnachtsparty. Wir bieten ein tolles Buffet, Musik, Film, vergnügliche Spiele und geselliges Beisammensein. Besuchen Sie uns am 24.12.! Allein oder mit Freundinnen, wir freuen uns auf Sie!

Einzelberatungen

Rechtsinformationen

Do | 12 - 14.30 Uhr nächste Beratungen 01.11., 13.12.

Do | 15.30 - 18 Uhr nächste Beratungen 15.11.

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

ohne Terminvereinbarung | Nachfragen unter (030) 422 42 76

Psychosoziale Beratung

Di | 14 - 18 Uhr Do | 9 - 13 Uhr

Unterstützung und Hilfe in Ihrer ganz konkreten Lebenssituation sowie bei Konflikten in der Zusammenarbeit mit Behörden.

Dipl. Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin Beate Köhler

Termin nach tel. Vereinbarung unter (030) 422 42 76

Stalkingberatung

Di | 14 - 18 Uhr Do | 9 - 13 Uhr

Sie werden gegen Ihren Willen von einer anderen Person belästigt oder beobachtet? Aber auch wenn Sie sich beobachtet fühlen und sich nicht sicher sind, ob es sich dabei um Stalking handelt, sind Sie hier angesprochen.

Dipl. Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin Beate Köhler

Termin nach tel. Vereinbarung unter (030) 422 42 76

Arbeitslosenberatung

Do | 17 - 19 Uhr

nächste Beratungen 08.11., 22.11., 06.12., 13.12.

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

Dipl. Juristin Andrea Michel

ohne Terminvereinbarung | Nachfragen unter (030) 422 42 76

Frau und Arbeit

Di | 10 - 13 Uhr

nächste Beratungen 13.11., 27.11., 11.12.

Hilfe bei der Erstellung von Bewerbungsunterlagen, der Vorbereitung von Bewerbungsgesprächen sowie bei der Berufsorientierung.

Kommunikationstrainerin Esther Schwade

ohne Terminvereinbarung | Nachfragen unter (030) 422 42 76

Psychologische Beratung

Haben Sie schon einmal über eine Psychotherapie nachgedacht, wissen aber viel zu wenig darüber? Dann beraten wir Sie gern!

Termin nach tel. Vereinbarung unter (030) 422 42 76

Mieterberatung (asum GmbH)

Mi | 15 - 18 Uhr Fr | 9.30 - 12.30 Uhr

Beratung in Angelegenheiten wie: Prüfung von Mieterhöhungen, Betriebskostenabrechnungen, Mängel & Mietminderung u.v.m.

Terminvereinbarung unter 030/ 293 43 10 erforderlich.

Gruppen

Krabbelgruppe am Dienstag

Di | 10 - 12.30 Uhr

Eine offene Gruppe für die kleinen KrabblertInnen mit vielen Spielangeboten in unserem Kinderzimmer. Mütter und Väter können sich austauschen und bei Latte Macchiato und Kuchen im Café Kontakte knüpfen.

Krabbelgruppe am Mittwoch

Mi | 9.30 - 12.45 Uhr

Eine offene Gruppe mit vielen Angeboten und Austausch für Mütter und Väter, mit Bewegung und Spiel für ihre Kinder in unserem großen Bewegungsraum.

Kaffeeklatsch am Mittwoch

Mi | 14.30 - 18 Uhr

Im Café mit gemütlicher Atmosphäre, interessanten Gesprächen und Begegnungen für alle jung gebliebenen Frauen.

Kaffeeklatsch am Freitag

Fr | 15 - 18 Uhr

Im Café mit gemütlicher Atmosphäre, interessanten Gesprächen und Begegnungen für alle jung gebliebenen Frauen.

Frauenfrühstück mit Kinderbetreuung

Do | 9 - 12.30 Uhr

In angenehmer und entspannter Atmosphäre frühstücken, Kontakte knüpfen, entspannen und sich mit anderen Frauen austauschen. Kinder werden liebevoll in unserem Spielzimmer betreut.

Lesbenfrühstück

Sa | 11 - 14 Uhr

24.11., 15.12.

Zeit und Raum ganz für sich zu haben und dabei in aller Ruhe frühstücken - fühlen Sie sich herzlich von uns eingeladen.

freiFrauen - Unternehmerinnen bei FRIEDA

Der Unternehmerinnenstammtisch zum Netzwerken und fachlichen Austausch jeden 3. Donnerstag im Monat von 19 - 21 Uhr.

nächster Termin: 15.11., 18-21 Uhr: „Rentenflucht für Selbstständige“; 20.12.

offene Gruppe für Frauen, die gestalkt werden

Wenn Sie Interesse an der offenen Gruppe haben, melden Sie sich unter (030) 422 42 76. Hier erhalten Sie weitere Informationen. Auf unserer Internetseite www.frieda-frauenzentrum.de/stalkinggruppe können Sie Ihre Fragen stellen und Kontakt mit uns aufnehmen.

Service

Beratungs- und Infotelefon

Sie haben eine Frage oder benötigen nur rasch eine Auskunft. Vielleicht haben Sie auch das Bedürfnis nach einem Gespräch. Wir sind während der Öffnungszeiten auch telefonisch für Sie da: unter (030) 422 42 76

Frauenfachliteratur-Lounge

Eine kleine Auswahl an Frauenliteratur und Fachbüchern wartet auf Sie. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee können Sie in den Büchern nach Herzenslust schmökern - gönnen Sie sich bei uns Ihre persönliche Auszeit.

Kinderspielzimmer

Di & Do 9 - 19 Uhr
Mi 9 - 13.30 Uhr
Fr 14 - 19 Uhr

Nutzen Sie in aller Ruhe unsere vielfältigen Angebote. Wir freuen uns derweil auf Ihre Kinder und kümmern uns verlässlich um sie.

Galerie

In unseren Räumlichkeiten bieten wir wechselnde Ausstellungen an. Künstlerinnen eröffnen wir hier die Möglichkeit, ihre Werke auszustellen und begleiten sie professionell bei der Umsetzung. Ansprechpartnerin: Francesca Kögler | (030) 29 66 46 92

Wandern mit Monika

Treffpunkt: 9.35 Uhr S-Bahnhof Ostkreuz, Gleis 6 (Imbiss-Stand); Rucksackverpflegung, Startgeld 1€, 10 - 12 Kilometer, freitags lang-samer, Teilnahme auf eigenes Risiko (kein Unfallschutz)

30.10. | 02.11. Von Wannsee nach Stahnsdorf
06.11. | 09.11. Von Borgsdorf nach Birkenwerder
13.11. | 16.11. Von Pichelsberg nach Siemensstadt
20.11. | 23.11. Von Frohnau nach Tegel
27.11. | 30.11. Rund um Falkensee
04.12. | 07.12. Von Lehnitz nach Oranienburg
11.12. | 14.12. Vom Senefelder Platz zur Kulturbrauerei (mit Weihnachtsmarktbesuch)
18.12. | 21.12. Von Wendenschloss nach Köpenick (Einkehr zur Weihnachtsfeier)
| 28.12. Wuhletal und Kaulsdorfer Seen

Vom 25.12.2012 bis 07.01.2013 bleibt das FRIEDA-Frauenzentrum geschlossen!

Während unserer Beratungszeiten (außer Mieterberatung) können Sie Ihre Kinder auch bei uns im Kinderzimmer betreuen lassen (ohne Anmeldung).

Kurse

Yoga & Stressbewältigung

Di | 17 - 18.30 Uhr
Di | 19 - 20.30 Uhr
Leiterin Tanja Sominskaja
Informationen und Anmeldung unter (030) 422 42 76

Pilates

Mi | 19.30 - 20.30 Uhr
Leiterin Andrea Blau
Informationen und Anmeldung unter (030) 422 42 76

Bauchtanz

Mo | 19.15 - 20.45 Uhr
Leiterin Sarah Infantino
Informationen und Anmeldung unter (030) 422 42 76

Shiatsu

Fr | 15.30 - 18.30 Uhr
(Einzelbehandlung ca. 90 Minuten)
Leiterin Petra Kaltenborn
Informationen und Anmeldung unter (030) 422 42 76

Entspannungsmassage

Di | 10 - 13.15 Uhr
Do | 12.30 - 15.45 Uhr
(ca. 45 Minuten)
Leiterin Susanne Fischer
Informationen und Anmeldung unter (030) 422 42 76

Flamenco

Do | 10 - 12 Uhr
Do | 19.00 - 20.00 Uhr
Leiterin Andrea Blau
Informationen und Anmeldung unter (030) 422 42 76

Spanisch

Do | 16.30 - 18.00 Uhr
Leiterin Isabel Arauz
Informationen und Anmeldung unter (030) 422 42 76

Musikalische Eltern-Kind-Gruppe

Di | 14.45 - 15.30 Uhr (Kinder von 6 - 18 Monaten)
Di | 15.45 - 16.30 Uhr (Kinder von 18 - 36 Monaten)
Leiterin Karola Nitsch
Informationen und Anmeldung unter (030) 422 42 76

Entdecke die Kreativität in Dir

Mi | 14.00 - 16.00 Uhr
Leiterin Duong, Thuy Duong
Informationen und Anmeldung unter (030) 422 42 76
Kinder dürfen gerne in den Kurs mitgebracht werden!

Frieda

FRAUENZENTRUM E.V.

Besucherinnenzentrum

Proskauer Straße 7 | 10247 Berlin | Friedrichshain
www.frieda-frauenzentrum.de

Kontakt

Tel. (030) 422 42 76

Geschäftsstelle

Proskauer Straße 7 | 10247 Berlin | Friedrichshain

Kontakt

Verwaltung Tel. (030) 29 66 46 90
Öffentlichkeitsarbeit Tel. (030) 29 66 46 92
Fax (030) 29 66 46 91
mail frieda@frieda-frauenzentrum.de

Öffnungszeiten

Di & Do 9-20 Uhr | Mi 9-18 Uhr
Fr 14-20 Uhr | jeden 4. Sa 11-14 Uhr



FRIEDA e.V. ist Träger des Mädchenprojektes „Phantalisa“ in der Kadiner Straße 9, 10243 Berlin, Tel. (030) 42 63 693

Wir finanzieren uns auch über Spenden und Vereinsbeiträge. Unterstützen Sie uns ideell oder finanziell durch aktive Mitarbeit oder als Förderin. Bank für Sozialwirtschaft | BLZ 100 20 500 | Vereinskonto 33 77 101

FRIEDA e.V. wird gefördert von:

Senatsverwaltung für Arbeit, Integration und Frauen | Servicegesellschaft „zukunft im zentrum“ | Jobcenter Friedrichshain-Kreuzberg Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg | ESF-Förderung



November | Dezember | 2012