

Veranstaltungen | Januar 2013

Vom 25. Dezember 2012 bis zum 07. Januar 2013 hat das FRIEDA-Frauenzentrum geschlossen.

Fr | 11.01. | 18 Uhr Einlass ab 17.30 Uhr

Filmpremiere zum FRIEDA-Geburtstag „DAS SIND WIR: frech - politisch - sozial“

Der neue FRIEDA-Film.

Zum 23. Geburtstag gibt es den 4. FRIEDA-Film
„DAS SIND WIR: frech-politisch-sozial“
Wir laden Euch dazu herzlich ein.

17.30 Uhr Einlass
18.00 Uhr Begrüßung
18.15 Uhr Filmpremiere mit musikalischer Untermalung
mit der Band BÖGOMARI mit Elke und Brita Mári
19.00 Uhr Eröffnung des Buffets

Zum Geburtstag wünschen wir uns von Euch keine Blumen,
sondern eine kulinarische Köstlichkeit für unser Buffet.

Wir freuen uns auf alle Frauen, die uns im Laufe der Jahre be-
gleitet, unterstützt, ermutigt oder einfach nur bei uns herein
geschaut haben!

Fr | 18.01. | 20 Uhr

„Lanzarote“
Vernissage mit Grete Hansen & Viola Godemann

Mit ihren Fotos vermitteln Grete Hansen & Viola Godemann ihre Ein-
drücke von der bizarren Insel. Eine abwechslungsreiche Landschaft
und Vegetation bestechen und faszinieren durch ihre Gegensätzlich-
keit: unberührte Natur und karge Vulkanlandschaft, scharfkantige
Lava und das grüne Tal der 1000 Palmen, weiße Strände, schwarzer
Vulkansand und schroffe Küsten. Malerische Dörfer wie Haría, Yaiza,
Mala und Tegüise strahlen Ruhe aus. Kleine weiße Häuser mit den
typischen grünen Holztüren und Fenstern, Vorgärten mit Bougainvillen
und Geranien, Kakteenfelder und Palmen prägen das Bild der Insel.
Der Abend für Frauen & Männer.

Do | 31.01. | 19 Uhr

„Djembè“
Der Trommelworkshop mit Ellen Meyer
Ein vergnüglicher Workshop zum Kennenlernen von afrikanischen
Trommelrhythmen mit Gesang und Rhythmusspielen. Trommeln ist
bestens geeignet für den Stressabbau. Nebenbei entsteht wohlthuende
Musik und jede Menge positive Energie. Durch die begrenzte Anzahl
an Trommeln bitten wir um vorherige Anmeldung unter (030) 422 42
76. Der Workshop ist für Anfängerinnen & Fortgeschrittene geeignet.

Veranstaltungen | Februar 2013

Sa | 09.02.

„Wintertour an die Ostsee nach Warnemünde“
In Warnemünde pulsiert das Leben - auch im Winter! Deshalb machen
wir auch dieses Jahr eine Tour an die winterliche Ostsee mit Spazier-
gang am Meer und Unternehmungen in Warnemünde.
Bitte warm anziehen, der Winter macht auch nicht am Strand halt!
Treffpunkt:
08.15 Uhr Hauptbahnhof, Gleis 6, Bahnsteigmitte.
Der Aufenthalt in Warnemünde beträgt ca. 4 Stunden, zurück in Berlin
gegen 19.15 Uhr. Wir teilen uns die Wochenendtickets der Bahn, mit
ca. 9 Euro Fahrtgeld muss gerechnet werden. Verbindliche Anmel-
dung bis zum 07.02. unter 422 42 76 oder direkt bei FRIEDA.

Di | 19.02. | 19 Uhr

„Wo die Seele aufblüht“
Lebensgeschichten aus dem Garten oder: Die Logik der Brennessel
Lesung mit der Autorin Doris Bewernitz
Man kann selbstverständlich auch ohne Garten gut leben. Man kann
sich auch in der Garten-Guerilla-Bewegung tummeln oder man findet
einen Garten - und plötzlich ist alles anders.
Doris Bewernitz ist in Berlin Gartenbesitzerin geworden. Sie erzählt
in ihrem Buch Lebensgeschichten aus ihrem Garten und lädt uns
ein zum bewussten Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen.
Seien es die Geduld der Regenwürmer, die Namen der Rosen oder die
Logik der Brennesseln - es gibt viel Sinnbildliches in der Natur, wir
müssen nur hinschauen. Gärten sind Lehrmeister für ein glückliches
Leben und manchmal lässt sich sogar die Essenz des Sommers in
kalte Wintertage retten.
Doris Bewernitz, geb. 1960 in Mecklenburg, verbringt die meiste Zeit
des Jahres in ihrem Garten mitten in Berlin. Sie arbeitete unter
anderem als Kinderkrankenschwester, Gerichtsprotokollantin, Sozial-
pädagogin und Gestalttherapeutin. Seit 1995 schreibt und veröffent-
licht sie Kurzprosa, Satiren und Reportagen.

Fr | 22.02. | 19 Uhr

„Frieden statt Raketen“
10 Jahre AKTIV SEIN in der Westberliner Frauenfriedensbewegung
Lesung und Gespräch mit Fridburg Thiele, Dipl. Sozialpädagogin,
Familientherapeutin und Supervisorin
Fridburg Thiele berichtet über ihre Erlebnisse in der Westberliner
Frauen-Friedensbewegung 1982-1993. Geboren in Berlin, erwuchs ihr
Friedensengagement aus den prägenden Jahren ihrer Kriegskindheit
mit Bombennächten, Evakuierung nach Schlesien, Flucht nach Ham-
burg und schwierigen Nachkriegsjahren sowie den Folgen, die es für
ihr Leben in der BRD hatte. Sie berichtet über eine Fülle unterschied-
licher und phantasievoller Aktionen mit den „Frauen für den Frieden“
in Berlin.
Moderation: Monika Wissel, Bezirksbürgermeisterin a.D.

Einzelberatungen

Rechtsinformationen

Do | 12 - 14.30 Uhr nächste Beratungen 10.01., 24.01., 14.02.
Do | 15.30 - 18 Uhr nächste Beratungen 21.02
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?
Dipl. Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin Beate Köhler
Termin nach tel. Vereinbarung unter (030) 422 42 76

Arbeitslosenberatung

Do | 17 - 19 Uhr nächste Beratungen 10.01., 24.01., 07.02., 28.02.
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 08.01., 22.01., 05.02.
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 bei Betriebskostenabrechnungen, Mietminderung u.v.m.
Terminvereinbarung unter 030/ 293 43 10 erforderlich.

systemische Beratung / Therapie

Mi | 9 - 13 Uhr
Der Therapieansatz eignet sich besonders bei Familien- und Paarkon-
flikten. Bei FRIEDA nur Einzeltherapie für Frauen.
system. Therapeutin, Dipl. Sozialwissenschaftlerin Maja Wegener
Terminvereinbarung unter 030/ 422 42 76 erforderlich.

Gruppen

Krabbelgruppe am Dienstag

Di | 10 - 12.30 Uhr
Eine offene Gruppe für die kleinen KrabblerInnen 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
19.01.
Achtung: Ab 2013 immer jeden 3. Samstag im Monat!

Im Februar entfällt leider das Frühstück!

freiFrauen - Unternehmerinnen bei FRIEDA

Der Unternehmerinnenstammtisch zum Netzwerken
und fachlichen Austausch jeden 3. Donnerstag im Monat
von 19 -21 Uhr.
nächste Termine: 17.01., 21.02.

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 Schmidt | (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)

- 04.01. | Von Potsdam nach Babelsberg
- 08.01. | 11.01. Rund um Frohnau
- 15.01. | 18.01. Von Wansee zur Glienicker Brücke
- 22.01. | 25.01. Von Hönow nach Kaulsdorf
- 29.01. | 01.02. Zu den Stienitzseen
- 05.02. | 08.02. Von Mühlenbeck-Mönchmühle nach Hermsdorf
- 12.02. | 15.02. Von Messe-Süd nach Dahlem
- 19.02. | 22.02. Von Wilhelmshafen nach Müggelheim
- 26.02. | 01.03. Vom Westhafen zum Paracelsusbad

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 - 20 Uhr
Leiterin Andrea Blau
Informationen und Anmeldung unter (030) 422 42 76

Spanisch

Do | 16.30 - 18 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

Von der Idee zum Text NEU ab 08.03.
Eine Schreibwerkstatt in sieben Teilen

Fr | 17.30 - 19 Uhr
Leiterin Yvonne Berger
Informationen und Anmeldung unter (030) 422 42 76

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

Frieda



Januar | Februar | 2013