

Veranstaltungen | März 2013

Di | 05.03. | 19 Uhr

„Reisebericht Madagaska“ mit Ilka Lenz

1996 bereiste Ilka Lenz zum 1. Mal die Insel Madagaska. In einem Waisenhaus übernahm sie die Patenschaft des kleinen Daniel. Seither reist Ilka Lenz regelmäßig auf die „Vanille-Insel“. In dem Reisebericht geht um das alltägliche Leben der Menschen in Armut, die das Lächeln nicht verloren haben.

Fr | 08.03. | 15-18 Uhr

8. März - FRIEDA feiert den Internationalen Frauentag

Der Internationale Frauentag wird traditionell zum Austausch und zum Feiern genutzt. FRIEDA verbindet beides und lädt alle Frauen zu Gesprächen und Diskussionen bei Kaffee und Kuchen ein.

Do | 14.03. | 19 Uhr

„Erst zusammen sind wir reich“ - filia.die frauenstiftung

Was Frauen und Mädchen bewegt und was sie bewegen. In Deutschland und weltweit. filia ist eine junge Gemeinschaftsstiftung (11 Jahre alt). Dieses progressive Stiftungsmodell lädt zum Mitmachen und Mitdenken ein: Wie soll er denn aussehen, der soziale Wandel im Interesse von Frauen und Mädchen? Wer bringt ihn voran und wo ist das Geld für Frauenrechte? **Katrin Wolf**, stellvertretende Geschäftsführerin, stellt filia.die frauenstiftung, Idee, Struktur und auch ihre Projekte vor und möchte gern darüber ins Gespräch kommen.

Fr | 15.03. | 19 Uhr

„Swinging Colors“ - Vernissage mit Edith Charlotte Kittel

„Die Liebe zur Kunst war nie erloschen. Sie ist die Geschichte meines Lebens, so lange ich mich erinnern kann.“

Die Malerin & Autorin wurde schon in den 40er Jahren zur Malerei angeregt, trotzdem hat es danach eine ganze Zeit gedauert, bis sie dem Pfad ihrer Inspiration folgte. *Der Abend für Frauen & Männer.*

Mi | 20.03. | 15-18 Uhr

„Willkommen im World Wide Web“

Internet für Frauen in der Lebensmitte

Teil 1: Informationen im Internet recherchieren, verwalten und teilen

Der Blick ins Netz verrät: Es gibt unheimlich viele Informationen. Die Schwierigkeit besteht jedoch darin, die relevante zu finden, diese zu verwalten und mit anderen Menschen zu teilen. Dozentinnen: **Nadja Bungard**, PR-Beraterin & **Brigitte Hagedorn**, Journalistin. **Anmeldung unter 030/29 66 46 92.** Der nächste Workshop findet am 22.04. statt! Der 6-teilige, kostenfreie Workshop wird durch den Europäischen Sozialfond gefördert.

Sa | 23.03.

Tagestour in die Eulenspiegelstadt Bernburg

Bernburg bietet viele Sehenswürdigkeiten, wie die Saale, die durch die Talstadt fließt und das Schloss mit dem Eulenspiegelturm. **Treffpunkt:** 9 Uhr, Alexanderplatz, Fernbahnsteig 2, Bahnsteigmitte, zurück in Berlin gegen 21 Uhr, Fahrtkosten ca. 9 €. Verbindliche Anmeldung bis zum 21.03. unter 030/ 422 42 76 oder direkt im FRIEDA-Frauzentrum.

Veranstaltungen | April 2013

Mi | 10.04., 17.04., 24.04. | jeweils von 19-21 Uhr

Workshopreihe: Erfolgreich referieren und diskutieren

Sie brennen für Ihr Thema und können Ihre Zuhörerinnen trotzdem nicht überzeugen? In der Diskussion gelingt es Ihnen nicht, Ihre Argumente anzubringen? Mit Hilfe von verschiedenen Methoden haben Sie in den Workshops die Möglichkeit, Hemmungen und Ängste bei Vorträgen und Diskussionen abzubauen und Ihre Selbstdarstellung und Argumentation zu verbessern. Dozentinnen: **Angelika Möllhoff**, Juristin & **Ilse Kokula**, Sozialwissenschaftlerin. **Anmeldung unter 030/ 422 42 76.** Pro Workshop wird ein Kostenbeitrag von 5€ erhoben.

Do | 11.04. | 19 Uhr

„Romy Schneider - ich verleihe mich zum Träumen“

Vortrag & Film mit Dr. Katrin Sell

Mit der Rolle als „Sissi“ gelang ihr der internationale Durchbruch. Danach versuchte sie, dem Image der „Märchenprinzessin“ zu entfliehen, was ihr aber erst Ende der 50er Jahre gelang. R. Schneider ging nach Frankreich und setzte sich als Charakterschauspielerin durch. Im Anschluss an den Vortrag zeigen wir den Film „Mädchen in Uniform“.

Sa | 20.04.

Tagestour nach Tangermünde

Die einstige Hansestadt führt uns mit ihren historischen Bauten in das Mittelalter, Fachwerkhäuser & Backsteingebäude prägen das Bild. Bei einem kühlen Kuhschwanzbier ruhen wir uns nach dem Gang über den Burgberg aus. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr Hauptbahnhof, Gleis 7, Bahnsteigmitte, zurück in Berlin gegen 20 Uhr, Fahrtkosten ca. 9€. Verbindliche Anmeldung bis zum 18.04. unter 030/ 422 42 76 oder direkt im FRIEDA-Frauzentrum.

Mo | 22.04. | 15-18 Uhr

„Willkommen im World Wide Web“

Internet für Frauen in der Lebensmitte

2: Stellensuche im Internet

Wo finden Sie Stellenangebote im Internet und wie reagieren Sie auf diese? Es werden Jobsuchmaschinen vorgestellt und Sie können eigene Profile dort erstellen. Dozentinnen: **Nadja Bungard**, PR-Beraterin & **Brigitte Hagedorn**, Journalistin. **Anmeldung unter 030/29 66 46 92.** Der nächste Workshop findet am 28.05. statt! Der 6-teilige, kostenfreie Workshop wird durch den Europäischen Sozialfond gefördert.

Fr | 26.04. | 19 Uhr

Nach der Flucht aus Ostpreussen und dem Überleben im Bayrischen Wald

„Ein Neubeginn in Franken - aber wie und womit?“

Ein Gesprächsabend mit Dipl. Päd. **Sieglinde Duscheleit**

Vor einem Jahr hat Sieglinde Duscheleit über die Flucht ihrerer Familie, der Mutter mit 8 Kindern bis zur Heimkehr des Vaters 1950 aus russischer Kriegsgefangenschaft berichtet. Heute geht es um den beruflichen Neubeginn ihres Vaters in der wirtschaftlich immer noch sehr schweren Zeit.

Moderation: **Monika Wissel**, Bezirksbürgermeisterin a.D.

Einzelberatungen

Rechtswissenschaften

Do | 12 - 14.30 Uhr nächste Beratungen 07.03., 28.03., 04.04.

Do | 15.30 - 18 Uhr nächste Beratungen 18.04.

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

Terminvereinbarung unter (030) 422 42 76 erforderlich.

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

Terminvereinbarung unter (030) 422 42 76 erforderlich.

Arbeitslosenberatung

Do | 17 - 19 Uhr nächste Beratungen 07.03., 04.04., 25.04.

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 12.03., 26.03., 09.04., 30.04.

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!

Terminvereinbarung unter (030) 422 42 76 erforderlich.

systemische Beratung / Therapie

Mi | 9 - 13 Uhr

Der Therapieansatz eignet sich besonders bei Familien- und Paarkonflikten. Bei FRIEDA nur Einzeltherapie für Frauen.

system. Therapeutin, Dipl. Sozialwissenschaftlerin Maja Wegener

Terminvereinbarung unter 030/ 422 42 76 erforderlich.

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.

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. (geschlossene Gruppe)

Kaffeeklatsch am Freitag

Fr | 15 - 18 Uhr

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

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

16.03., 20.04.

Achtung: Jeden 3. Samstag im Monat!

freiFrauen - Unternehmerinnen bei FRIEDA

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

nächste Termine: 21.03., 18.04.

Frieda

FRAUENZENTRUM E.V.

Besucherinnenzentrum

Proskauer Straße 7 | 10247 Berlin | Friedrichshain

www.frieda-frauenzentrum.de

facebook.com/FriedaFrauenzentrum

Kontakt

Tel. (030) 422 42 76

Geschäftsstelle

Proskauer Straße 7 | 10247 Berlin | Friedrichshain

Kontakt

Tel. Verwaltung (030) 29 66 46 90

Tel. Öffentlichkeitsarbeit. (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 3. Sa 11-14 Uhr



FRIEDA- Frauenzentrum e.V. ist Träger des Projektes Phantalisa - Raum für Mädchen und junge Frauen 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- Frauenzentrum e.V. wird gefördert von:

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



März | April | 2013

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)

- 01.03. | Vom Westhafen zum Paracelsusbad
- 05.03. | 08.03. Von Hauptbahnhof nach Jungfernheide
- 12.03. | 15.03. Durch Parks in Tempelhof
- 19.03. | 22.03. Vom Rathaus Steglitz nach Teltow
- 26.03. | 29.03. Von der Glienicker Brück nach Sanssouci
- 02.04. | 05.04. Vom Hackeschen Markt zum Humboldtthain
- 09.04. | 12.04. Von Ostkreuz zum Märchenbrunnen
- 16.04. | 19.04. Von Wannsee nach Zehlendorf
- 23.04. | 26.04. Von Strausberg zum Annatal und zum Herrensee
- 30.04. | 03.05. Von Köllnische Heide nach Alt-Britz

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