

## Veranstaltungen | Mai 2013

Fr | 03.05. | 19 Uhr

„Hommage an Numinose“ Vernissage mit Nancy Frank

Die autodidaktische Künstlerin lässt sich von der Freude am Zusammenspiel ausdrucksstarker Farben und der Liebe zu verschiedenen Kulturen inspirieren. Die Arbeiten bewegen sich zwischen Sinnlichkeit und Sinn, der durch die Aphorismen vergangener und gegenwärtiger Persönlichkeiten ergänzt wird. *Offener Abend für Frauen & Männer.*

Mi | 15.05. | 19 Uhr

*Berliner Frauensalon: „Alleinstehende Frauen in Berlin - zwischen Selbstverwirklichung und Armut?“*

Wie lebt es sich als alleinstehende Frau in der Großstadt? Welche Chancen bietet Berlin? Aber auch, was bedeutet es, von nur einem Einkommen bei steigenden Mieten zu leben? Darüber möchten wir mit Ihnen diskutieren. Einführungsreferate: **Gisela Notz**, Sozialwissenschaftlerin und eine **Bewohnerin des Frauenwohnprojektes „Beginenwerk“**. Moderation: **Maja Wegener**, Projektleiterin FRIEDA-Frauenzentrum e.V.. *Der Berliner Frauensalon findet in Kooperation mit den Frauenzentren EWA, frauenkreise und Paula Panke statt.*

Do | 23.05. | 19 Uhr

„Frauenkörper neu gesehen“

Lesung und Gespräch mit Dr. Laura Mérit

„A new view on women´s body“ erregte schon vor über 25 Jahren in den US-amerikanischen, wie deutschsprachigen Ausgaben Aufsehen. *Frauenkörper neu gesehen* ist ein in verständlicher Form geschriebenes Basisbuch für alle. Die Lektüre befähigt, sich ein eigenes und anderes Bild von Frauen zu machen.

Sa | 25.05.

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 23.05. unter 030/ 422 42 76 oder direkt im FRIEDA-Frauenzentrum.

Di | 28.05. | 19 Uhr

„Rom - die ewige Stadt, die Seele der Welt“

Vortrag und Gespräch mit Edith Charlotte Kittel

„Rom sehen und sterben“ - beeindruckende römische Kultur auf dem Forum Romanum, unvergesslich der Petersdom & der Trevi-Brunnen. Wie leben die Römer heute? Diese & weitere Fragen beantwortet uns an diesem Abend Edith Charlotte Kittel auf ihre charmante Art.

Do | 30.05. | 15-18 Uhr

„Willkommen im World Wide Web“

Internet für Frauen in der Lebensmitte

*Teil 3: Ehrenamtlich aktiv mit Hilfe des Internet*

Dozentinnen: **Nadja Bungard**, PR-Beraterin & **Brigitte Hagedorn**, Journalistin. **Anmeldung unter 030/29 66 46 92.** Der nächste Workshop findet am 13.06. statt! Der 6-teilige, kostenfreie Workshop wird durch den Europäischen Sozialfond gefördert.

## Veranstaltungen | Juni 2013

Do | 06.06. | 19 Uhr

„Djembè“ - der Trommelworkshop mit Ellen Meyer

Ein vergnüglicher Workshop zum Kennenlernen von afrikanischen Trommelrhythmen mit Gesang & Rhythmusspielen. Wir bitten um vorherige Anmeldung unter (030) 422 42 76. Der Workshop ist für Anfängerinnen & Fortgeschrittene geeignet.

Fr | 07.06. | 19 Uhr

„Erinnerungen an das lila Charlottenburg“

Gespräch mit **Monika Wissel**, Bezirksbürgermeisterin a.D.

Die langjährige Bezirksbürgermeisterin (1989-2000) verfolgte in ihrer Tätigkeit zwei Ziele: Die Diskrepanz zwischen dem Gebot des Grundgesetzes „Männer und Frauen sind gleichberechtigt“ und der gesellschaftlichen Realität zu verringern und das Sichtbarwerden von Frauen zu fördern. In zahlreichen Initiativen setzte sie Forderungen der Frauenbewegung im Bezirk Charlottenburg um. **Monika Wissel** wird im Gespräch mit **Maja Wegener** von ihren Beweggründen, ihren Erfahrungen und ihren Aktivitäten berichten.

Do | 13.06. | 15-18 Uhr

„Willkommen im World Wide Web“

Internet für Frauen in der Lebensmitte

*Teil 4: Das soziale Netzwerk XING*

Dozentinnen: **Nadja Bungard**, PR-Beraterin & **Brigitte Hagedorn**, Journalistin. **Anmeldung unter 030/29 66 46 92.** Der nächste Workshop findet am 19.09. statt! Der 6-teilige, kostenfreie Workshop wird durch den Europäischen Sozialfond gefördert.

Do | 13.06. | 19 Uhr

„Das afrikanische Kino und seine Geschichte“ - Teil 2

Film und Gesprächsrunde mit **Dr. Katrin Sell**

Ein Konflikt, der immer wieder Aufmerksamkeit erregt, ist die Beschneidung von Mädchen, die als fester Bestandteil der kulturellen Identität verstanden wird. In der Einführung soll über ihre Herkunft sowie über ihre soziale Bedeutung und Verbreitung gesprochen werden. Im Anschluss zeigen wir den Film: „*Moolaadé*“ (2004).

Di | 18.06. | 19 Uhr

„Verschollen im Exil,“ - die Schriftstellerin **Maria Leitner**

Vortrag und Gespräch mit **Uschi Otten**

Seit Mitte der 20er Jahre hatte sie sich als engagierte Journalistin beim Ullstein-Verlag einen Namen gemacht. In dessen Auftrag bereiste sie die USA und Mittelamerika, um in sozialkritischen Reportagen die Existenzbedingungen jener Nomaden der „Neuen Welt“ zu schildern. 1941 verliert sich ihre Spur im besetzten Frankreich .

Sa | 22.06.

Tagestour vom Griebnitzsee nach Babelsberg

Entlang dem Griebnitzsee mit seinen Villen bis zum Park Babelsberg mit Schloß, Flatowturm und Gerichtslaube spazieren wir durch das ehemalige Flaberdorf „Nowawes“ bis Babelsberg, wo uns ein Kaffee erwartet. **Treffpunkt:** 10 Uhr, Alexanderplatz, S-Bahnsteig, Bahnsteigmitte. Bitte 2 x ABC Fahrkarte mitbringen, ohne Anmeldung.

## Einzelberatungen

Rechtswissenschaften

Do | 12 - 14.30 Uhr nächste Beratungen 16.05., 23.05., 06.06.

Do | 15.30 - 18 Uhr nächste Beratungen -

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 02.05., 23.05., 27.06.

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 14.05., 28.05., 11.06., 25.06.

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 & Begegnungen für alle jung gebliebenen Frauen. (offene Gruppe)

Kaffeeklatsch am Freitag

Fr | 15 - 18 Uhr

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

Frauenfrühstück mit Kinderbetreuung

Do | 9 - 12.30 Uhr

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

Lesbenfrühstück

Sa | 11 - 14 Uhr

Zeit und Raum ganz für sich haben und dabei in aller Ruhe frühstücken - fühlen Sie sich herzlich von uns eingeladen. 18.05., 15.06.

freiFrauen - Unternehmerinnen bei FRIEDA

Der Unternehmerinnenstammtisch zum Netzwerken und fachlichen Austausch jeden 3. Donnerstag im Monat von 19 -21 Uhr. 16.05., 20.06.

gesunde Ernährung NEU ab 16.05.

Do | 15.30 - 17 Uhr

Gesunde, günstige und nachhaltige Ernährung - geht das? Darüber informieren und diskutieren wir immer donnerstags in einer offenen Gruppe.

Anmeldung unter (030) 422 42 76 erwünscht.

Die Heilkraft der Bäume NEU ab 04.06.

Seminarleiterin **Olga Zimpelmann** möchte sich mit Ihnen auf eine Initiationsreise begeben, die Sie befähigt mit Bäumen eine besondere Verbindung einzugehen.

**Einführungsseminar findet am 04.06. von 18 - 19 Uhr,** weitere Treffen können Sie auf unsere Webseite & ausliegenden Flyern entnehmen.

Anmeldung unter (030) 422 42 76 erwünscht.

## 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 langsamer, Teilnahme auf eigenes Risiko (kein Unfallschutz)

03.05. | Von Köllnische Heide nach Alt Britz  
07.05. | 10.05. Von Wilhelmshagen nach Rahnsdorf  
14.05. | 17.05. Von der Glienicker Brücke nach Bornstedt  
21.05. | 24.05. Rund um die Kuhlake  
28.05. | 31.05. Von Erkner nach Woltersdorf  
04.06. | 07.06. Von Müggelheim nach Wendenschloss  
11.06. | 14.06. Rund um Tegel  
18.06. | 21.06. Zum Boetzsee  
25.06. | 28.06. Von Nikolasee nach Grunewald

Während unseren 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

Do | 19 - 20 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

Mi | 19 - 20 Uhr  
Do | 10 - 12 Uhr  
Leiterin Andrea Blau  
Informationen und Anmeldung unter (030) 422 42 76

### Spanisch

Do | 16.30 - 18 Uhr  
(Fortgeschrittene)  
Mo | 10.30 - 12 Uhr **NEU**  
(Anfängerinnen)  
Leiterin Isabel Arauz  
Informationen und Anmeldung unter 0160 977 923 69

### Musikalische Eltern-Kind-Gruppe

Die Gruppe beginnt wieder im Herbst 2013. Nähere Informationen geben wir im nächsten Programm bekannt!

# Frieda

F R A U E N Z E N T R U M 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](mailto: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

# Frieda



Mai | Juni | 2013