

Veranstaltungen | Juli | August 2013

Fr | 05.07. | 19 Uhr

„Farbenspiele“

Vernissage mit Carola Scheider

Die Ausstellerin begrüßt Sie zu ihrer 1. Ausstellung „Farbenspiele“. Ihre Maltechnik entscheidet sie nach Motiv und Emotionen. Durch ihre ehrenamtliche Tätigkeit als Sterbebegleiterin holt sie die Menschen da ab, wo ihre Sehnsüchte sind. Mit ihren bunten Farben, möchte sie Lebensfreude in die Herzen der Menschen bringen.

Offener Abend für Frauen & Männer.

Do | 11.07.

„Tagestour zur Landesgartenschau in Prenzlau“

Das Gartenschaugelände lädt Sie ein zu einem Feuerwerk an Farben und Gerüchen. Lassen Sie sich verzaubern von verschiedenen Themengärten, wie dem Paradiesgarten, dem Duftgarten, dem Kussgarten, dem Lustgarten, dem Gartenfisch, dem Relaxgarten und noch vielen mehr. Wir machen uns gemeinsam auf die Wanderung durch die Parkanlage. **Treffpunkt:** 8.30 Uhr, Gesundbrunnen, Gleis 9, Bahnsteigmitte, zurück in Berlin gegen 18 Uhr. Wir teilen uns Brandenburgtickets, mit ca. 9€ Fahrtkosten muss gerechnet werden. Wer ein Ticket 65+ hat, bitte bei der Anmeldung ansagen. Eintritt für die Landesgartenschau kostet 11€, erm. 9€. **Verbindliche Anmeldung bis zum 09.07. unter 030/ 422 42 76 oder direkt im FRIEDA-Frauzentrum.**

Di | 16.07. | 19 Uhr

„Quer durch Zentralamerika“

Ein Reisebericht mit Anita Baron

Zentralamerika - mit dem Bus durch die neue Welt. Lassen Sie sich entführen nach Nicaragua, Honduras und El Salvador. Die Reise lässt Sie eintauchen in eine Welt der Exotik, verrückter Perspektiven und eröffnet neue Träume... Urwald, Schneeberge, Hochebenen - von bitterkalt über feuchtheiß bis wüstenhaft. Auf diesem Flecken der Erde ist alles dabei und wir laden Sie herzlich ein, mehr darüber zu erfahren.

Di | 23.07. | 19 Uhr

„Vom Glück, an sich zu glauben - das Leben der Selma Lagerlöf“

Lesung mit Cornelia Bera

Die Dichterin, von Beruf Lehrerin, erzählte in ihren Romanen, Märchen und Sagen vom schweren Leben ihrer Landsleute und den sozialen Problemen Ende des 19. Jh. Weltweit bekannt wurde sie mit ihrem Erstlingswerk „Die Sage von Gösta Berling“. 1909 erhielt mit Selma Lagerlöf erstmals eine Frau den Nobelpreis für Literatur. In der Lesung wird aus einigen ihrer Werke zitiert und einen Einblick in ihre spannende Biografie gegeben.

Fr | 02.08. | 19 Uhr

„FRIEDA`s Sommernachtsparty“

Laue Sommernächte, Sternenhimmel, Badewetter, warmer Asphalt, Urlaub oder einfach mal die Beine baumeln lassen und bei FRIEDA ordentlich feiern. Mit Bowle und schöner Musik wollen wir es uns an diesem Abend gut gehen lassen. Auf der Bank vor der Tür oder gemütlich im Café feiern wir in die Nacht hinein.

Veranstaltungen | August 2013

Do | 08.08. | 18 Uhr

„Frauen kommen wählen“ - Wahlveranstaltung

Am 22.09. ist Bundestagswahl. Darum - nutzen Sie die Gelegenheit und kommen mit den BundestagskandidatInnen Ihres Wahlkreises persönlich ins Gespräch, machen Sie Ihre Forderungen und Wünsche deutlich und stellen Sie Ihre Fragen. Mit dabei sind die BundestagskandidatInnen des Wahlkreises Friedrichshain-Kreuzberg - Prenzlauer Berg Ost:

Halina Wawzyniak, *DIE LINKE*; Hans-Christian Ströbele, *BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN*; Cansel Kiziltepe, *SPD*; Sebastian von Hoff, *Piratenpartei Deutschland*; Götz Müller, *CDU* und Helmut Metzner, *FDP*.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Landesarmutkonferenz Berlin.

Sa | 10.08.

„Tagestour nach Wiesenburg“

Der 123 Hektar große Park am Schloß Wiesenburg ist neben Park Sanssouci das schönste Gartendenkmal in Brandenburg. Über eine Wanderung durch den Wald erreichen wir Schloß & Parkanlage.

Treffpunkt: 9 Uhr, Alexanderplatz, Fernbahnsteig 2, Bahnsteigmitte, zurück in Berlin gegen 18 Uhr. Wir teilen uns Brandenburgtickets, mit ca. 9€ Fahrtkosten muss gerechnet werden. Wer ein Ticket 65+ hat, bitte bei der Anmeldung ansagen. **Verbindliche Anmeldung bis zum 08.08. unter 030/ 422 42 76 oder direkt im FRIEDA-Frauzentrum.**

Mi | 21.08. | 19 Uhr

Berliner Frauensalon

„Interkulturelle Lebensrealitäten Berliner Frauen“

Was verstehen wir unter Interkulturalität? Was bedeutet in einer Stadt wie Berlin Interkulturalität im Alltag? Spielt der kulturelle Hintergrund eine Rolle im Alltagsleben in Berlin? Wir wollen mit dem Frauensalon einen Treffpunkt für Austausch von Frauen mit verschiedenen Positionen, Standpunkten, persönlichen Situationen, Erfahrungen, Meinungen und in definitiv unterschiedlichen Lebensrealitäten schaffen.

Im Gespräch: Karina Villavicencio, Gabi Zekina & Abenaa Adomako

Moderation: Jamile Da Silva & Thais Vera Utrilla

Der Berliner Frauensalon findet in Kooperation mit den Frauenzentren EWA, FRIEDA und Paula Panke statt.

Veranstaltungsort: frauenkreise, Choriner Str. 10, 10119 Berlin, Tel.: 030/ 280 61 85, www.frauenkreise-berlin.de

Di | 27.08. | 19 Uhr

„Das Haus der Frauen - La Casa delle Donne“

Lesung & Musik mit Elisabeth Pricken alias Lizzie Libera

Ein Buch zum Thema europäische Frauenbewegung im 20. Jh. In ihrem Roman beschreibt die Autorin die turbulenten 1980er Jahre in Italien. Sie enthüllt die Geschichte der Frauenunterdrückung seit der Antike & berichtet auf unterhaltsame Weise von südländischen Traditionen & ehemaligen Partisaninnen. Mittelpunkt des Geschehens ist die „Casa delle Donne“ im Herzen Roms, die inmitten von Verkehrschaos, Machismo und Katholizismus Frauen aus der ganzen Welt Asyl gewährt. Mit Originalmusik der Sängerin & Komponistin Lizzie Libera!

Einzelberatungen

Rechtswissenschaften

Do | 12 - 14.30 Uhr nächste Beratungen 04.07., 01.08., 22.08.

Do | 15.30 - 18 Uhr nächste Beratungen 18.07.

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 11.07., 25.07., 29.08.

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 09.07., 23.07., 06.08., 20.08.

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. 20.07., 17.08.

freiFrauen - Unternehmerinnen bei FRIEDA

Der Unternehmerinnenstammtisch zum Netzwerken und fachlichen Austausch jeden 3. Donnerstag im Monat von 19 - 21 Uhr. 18.07., 15.08.

Wie gesund ist unsere Nahrung?

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.

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



Juli | August | 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 8 (Richtung Stadt); Rucksackverpflegung, Startgeld 1€, 10 - 12 Kilometer, freitags langsamer, Badepause bei Rast, Teilnahme auf eigenes Risiko (kein Unfallschutz)

- 02.07. | 05.07. Von Spandau nach Tegel
- 09.07. | 12.07. Vom Aalemannufer nach Henningsdorf
- 16.07. | 19.07. Von Fangschleuse zum Störitzsee
- 23.07. | 26.07. Von Strausberg Nord zum Lustgarten
- 30.07. | 02.08. Von Müncheberg nach Buckow
- 06.08. | 09.08. Rund um den Liepnitzsee
- 13.08. | 16.08. Von Straußberg Nord über den Bötzesee nach Vorstadt
- 20.08. | 23.08. Von Pichelsberg nach Siemenswerder
- 27.08. | 30.08. Von Heiligensee nach Tegel

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 (Anfängerinnen) NEU
Leiterin Isabel Arauz
Informationen und Anmeldung unter 0160 977 923 69

Musikalische Eltern-Kind-Gruppe

Di | 14.45 - 15.30 Uhr (6-18 Mon.) & Di | 15.45 - 16.30 Uhr (18-36 Mon.)
Leiterin Karola Nitsch
Die Gruppe beginnt wieder im Herbst 2013.
Die Anmelde Listen liegen schon bei FRIEDA aus.

Freundschaft in Fotos erzählt NEU

Fotoworkshop für Frauen 40+
Di | 14.30 - 16.30 Uhr
Beginn: 23.07. - 27.08.2013
Leiterin Annette von Wedel
Informationen und Anmeldung unter (030) 422 42 76