

Veranstaltungen | September 2013

Fr | 06.09. | 19 Uhr

„Im Grenzland“ Vernissage mit **Sonja Daemon**

Die Fotos der Ausstellung *Im Grenzland* wurden alle in der deutsch-polnischen Grenzregion aufgenommen. *Im Grenzland* heißt auch der Foto-Erzählband der Künstlerin, die nicht nur Fotografin, sondern auch Autorin ist und mit diesem Buch eine Verbindung zwischen ihren Texten und fotografischen Arbeiten schafft. Zur Vernissage wird sie in einer Lesung einige der Texte aus diesem Band vorstellen.

Offener Abend für Frauen & Männer.

Do | 12.09. | 19 Uhr

„Klangrausch“ Livekonzert mit **Ellen Meyer & Lenjes Robinson**

Die sphärischen Klänge der Kora, der westafrikanische Harfe, verschmelzen mit der facettenreichen Musik von Marimba und Bongo, bereichert durch charismatischen Gesang. Diese Fusion der Töne und Stille verzaubert, lädt zum Träumen ein und lässt die Seele schwingen. Besuchen Sie das Konzert, allein oder mit Freunden und machen Sie sich einen schönen Abend der ganz besonderen Art.

Offener Abend für Frauen & Männer.

Sa | 14.09.

Tagestour an die Ostsee nach Warnemünde

Die Ostsee ist mal wieder angesagt! Wir hoffen auf schönes spätsommerliches Wetter für einen längeren Strandspaziergang oder einen Bummel von der Mole zum Leuchtturm. **Treffpunkt:** 8.05 Uhr, Hauptbahnhof, Gleis 2, Bahnsteigmitte. Mit ca. 9€ Fahrtkosten muss gerechnet werden. Zurück in Berlin um 21 Uhr. Verbindliche Anmeldung bis zum 05.09. unter 030/ 422 42 76 oder direkt bei FRIEDA

Di | 17.09. | 19 Uhr

„Mütterlobby e.V. stellt sich vor“

Das Beste für Kinder sind Mutter und Vater. Der Wunsch nach einer aktiven Vaterschaft spiegelt sich in den aktuellen Gesetzen wieder. Die Realität von Müttern, vor allem von alleinerziehenden Müttern, ist aber überwiegend eine andere. Gemeinsames *Sorgerecht* bedeutet für viele Mütter: Sie hat die *Sorge* - der Vater das *Recht*. Immer häufiger erleben Mütter, dass ihre Rechte und die der Kinder nicht mehr gewahrt sind. Mütterlobby e.V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Öffentlichkeit über diese Fehlentwicklung zu informieren und daran mitzuwirken, dies zu ändern. **Barbara Thieme**, Vorsitzende von Mütterlobby e.V. wird die Arbeit des Vereins vorstellen. Moderation: **Maja Wegener**

Do | 19.09. | 15-18 Uhr

„Willkommen im World Wide Web“

Internet für Frauen in der Lebensmitte

Teil 5: Das soziale Netzwerk XING

XING verbindet Menschen auf beruflicher Ebene, bietet Chancen zum Austausch & zur Information über das jeweilige Berufsfeld. Wir stellen Funktionalitäten vor und unterstützen bei der Erstellung eines eigenen Profils. Dozentinnen: **Nadja Bungard**, PR-Beraterin & **Brigitte Hagedorn**, Journalistin. **Anmeldung unter 030/29 66 46 92.** Der kostenfreie Workshop wird durch den Europäischen Sozialfond gefördert.

Veranstaltungen | Oktober 2013

Di | 08.10. | 19 Uhr

„Wie andere Leute auch“

Lesung mit der Autorin **Elfriede Brüning**

Der Roman schildert die Generationskonflikte zwischen einer arbeitenden Frau und ihrer ebenfalls arbeitenden Mutter, die das Enkelkind notgedrungen betreuen und erziehen muss. Es ist ein autobiographisch inspirierter Roman, der die Interessenkonflikte zwischen Elfriede Brüning und ihrer Tochter Christiane in literarischer Form gestaltet. Wenn Elfriede Brüning beginnt zu lesen, ist kaum zu glauben, dass sie schon 103 Jahre alt ist!

Sa | 12.10.

Tagestour nach Waren an der Müritz

Bereits um das Jahr 150 v.Ch. wird Waren erwähnt., Es gibt also einige geschichtsträchtige Orte, an die wir uns an diesem Tag bei einem Rundgang durch die Stadt erinnern. **Treffpunkt:** 08.05., Hauptbahnhof, Gleis 2, Bahnsteigmitte. Zurück in Berlin um 17.15 Uhr. Mit ca. 9€ Fahrtkosten muss gerechnet werden. Verbindliche Anmeldung bis zum 10.10. unter 030/ 422 42 76 oder direkt bei FRIEDA.

Do | 17.10. | 15-18 Uhr

„Willkommen im World Wide Web“

Internet für Frauen in der Lebensmitte

Teil 6: Das soziale Netzwerk Facebook

Wir möchten eine Erkundungstour durch dieses vielschichtige soziale Netzwerk unternehmen und Ihnen praktische Tipps geben. Dozentinnen: **Nadja Bungard**, PR-Beraterin & **Brigitte Hagedorn**, Journalistin. **Anmeldung unter 030/29 66 46 92.** Der kostenfreie Workshop wird durch den Europäischen Sozialfond gefördert.

Do | 17.10. | 20 Uhr

„Best Ager oder altes Eisen?-Lebensrealitäten älterer Frauen in Berlin“

Berliner Frauensalon

Wie sehen die Lebensrealitäten der älteren Frauen in Berlin aus? Best Ager, die wohlhabend um die Welt reisen? Mit Grundsicherung einsam altern? Generationsübergreifend gemeinsam leben und Freunde haben? Es sind alle Frauen eingeladen, mit unseren Gesprächspartnerinnen zu diskutieren. **Veranstaltungsort:** EWA e.V., Prenzlauer Allee 6, 10405 Berlin. Der Berliner Frauensalon findet in Kooperation mit den Frauenzentren FRIEDA, Paula Panke und frauenkreise statt.

Do | 24.10. | 19 Uhr

„Das Jahr 1933 und die Folgen für den Film“

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

Der Vortrag wird sich mit der Situation des Films in jenen Jahren beschäftigen. Es kam nicht nur zu Verboten, sondern Göbbels, für den Film zuständig, wollte einen neuen deutschen nationalsozialistischen Film schaffen. Wir wollen an Hand einiger Filmbeispiele, die offene, aber auch die oft unterschwellige Propaganda der Filme zeigen, z.B. *Das Wunschkonzert* und *Hitlerjunge Quex*, so dass ein Bild entsteht, auf welche Weise der Nationalsozialismus den Film für seine Zwecke dienstbar machte.

Einzelberatungen

Rechtsinformationen

Do | 12 - 14.30 Uhr nächste Beratungen 05.09., 26.09., 24.10.

Do | 16 - 18.30 Uhr nächste Beratung 17.10.

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 19.09., 26.09., 10.10., 24.10.

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 03.09., 24.09., 08.10., 22.10.

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. 21.09., 19.10.

freiFrauen - Unternehmerinnen bei FRIEDA

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

19.09., 17.10.

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.

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 (mittig), Rucksackverpflegung, Startgeld 1€, 10 - 12 Kilometer, freitags lang-samer, Teilnahme auf eigenes Risiko (kein Unfallschutz)

03.09. | 06.09. Rund um Cottbus TP: 9.30 Ostbahnhof, RE2
10.09. | 13.09. Friedrichsfelde Süd neu entdecken
17.09. | 20.09. Durch den Treptower Park
24.09. | 27.09. Von Müggelheim nach Wendenschloss
01.10. | 04.10. Von Schmargendorf zum Innsbrucker Platz
08.10. | 11.10. Zum Baasee TP: 9.20 Uhr, Vorhalle Lichtenberg,
15.10. | 18.10. Von Treptower Park nach Köpenick
22.10. | 25.10. Vom Westhafen zum Paracelsusbad

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 ab 01.10. 8.30-9.30 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 Neu ab 08.10.

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

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 | BIC: BFSWDE33BER

IBAN: DE87100205000003377101

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



September | Oktober | 2013