

Veranstaltungen | November 2013

Fr | 08.11. | 19 Uhr

„Mut zum Entschluss“ - Hilde Radusch (1903-1994)

Vortrag mit Ilona Scheidle, M.A. Historikerin und Dr. Ilse Kokula

Hilde Radusch, Frauenrechtlerin - antifaschistische Widerstandskämpferin und streitbare Politikerin für die Akzeptanz lesbischer Frauen, gehört zu den herausragenden Persönlichkeiten der lesbisch-schwulen Emanzipationsbewegungen des 20. Jh. Der Abend widmet sich dem späten Lebenswerk, als Radusch Akteurin der neuen Frauen- und Lesbenbewegung war: in der L 74, der ersten Lesbengruppe für ältere Lesben in der BRD, Redakteurin der „UKZ“ und des „Astrobriefes“.

Den Abend moderiert **Dr. Ilse Kokula**, Zeitzeugin, Akteurin der HAW-Frauengruppe und der L 74.

Di | 12.11. & Do | 12.12. | 17.30 Uhr

„Spielend mitbestimmen“

Kost-Proben von Demokratie mit dem Theater der Unterdrückten

Ein bulgarisch-französisch-tschechisch-deutsches Lernprojekt

Frauenrechte, Respekt, Toleranz, Regeln, Lobbyismus, Macht - das Stichwort „Demokratie“ weckt verschiedene Assoziationen. Klar ist, Demokratie fällt nicht vom Himmel, sie ist eine lebenslange Lernaufgabe. Genau darum geht es in dem 2-jährigen europäischen Lernprojekt, dass das FRIEDA-Frauzentrum zusammen mit Organisationen in Bulgarien, Südfrankreich und Tschechien gestaltet. Wir besuchen uns gegenseitig, tauschen uns über unsere Wahrnehmungen von Demokratie aus und erproben das Theater der Unterdrückten. Die Reisen zu den ProjektpartnerInnen sind kostenlos. Die Berliner Gruppe trifft sich alle 4-6 Wochen. Das Treffen bietet die Möglichkeit, sich kennen zu lernen, weitere Informationen zu erhalten und zu erfahren, was es mit dem Theater der Unterdrückten auf sich hat.

Fragen unter 030/ 29 66 46 90.

Fr | 22.11. | 19 Uhr

„Lebenselixiere“

Vernissage mit Maritta Ulitsch-Rehmer

Wasser, Feuer, Luft und Erde hat die Malerin zum Thema ihrer ersten Einzelausstellung gemacht. Seit der Jahrtausendwende hat die Autodidaktin in der Malerei ihr persönliches Lebenselixier gefunden. Sie lädt dazu ein, das Grau des Alltags hinter sich zu lassen und sich ganz bewusst den Lebenselixieren unseres Planeten zuzuwenden und ihre unglaubliche Vielfalt so wahrzunehmen, wie sie ist: bezaubernd, einzigartig und erhaltenswert.

Offener Abend für Frauen & Männer.

Sa | 23.11.

Tagestour Berlin - Spaziergang am Engelbecken

Was haben Palmen, eine Eisfabrik und die erste Berliner ABM mit dem Engelbecken zu tun? Bei einem Rundgang erfahren wir die Zusammenhänge. **Treffpunkt:** 10 Uhr Ostbahnhof, Hauptausgang (Mühlenstraße), keine Voranmeldung nötig, keine Kosten, wir laufen zum Engelbecken, Rundgang ca. 2,5 Stunden.

Veranstaltungen | Nov. | Dezember 2013

Di | 26.11. | 19 Uhr

„Denk-Welle“ - Kurztexte zum alltäglichen Irr-Sinn und zu den Widrigkeiten des All-Tages

Lesung mit der Autorin **Flora E. Bernhagen**

Politisch kritisch, alltags-aktuell und in satirischer Naivität wird eine andere Sicht auf das Weltgeschehen gewagt. Wasserwogenhaft lösen sich freudiges Erstaunen und bitterer Unmut ab, was auch der eigenen Betroffenheit geschuldet sein kann.

Offener Abend für Frauen & Männer.

Do | 28.11. | 19 Uhr

„Djembe“ - der Trommelworkshop mit Ellen Meyer

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

Di | 03.12. | 19 Uhr

„Kolumbien - ein Land der Kontraste“

Ein Reisevortrag mit **Anita Baron**

Reisen Sie mit uns nach Kolumbien, welches viele Gegensätze vereint: Karibik, Hochland und Regenwald, urbanes Treiben und Landleben, geröstete Ameisen und Haute Cuisine, Krieg und Frieden, Armut und Reichtum... Der Landesname Kolumbien ist von Christoph Kolumbus abgeleitet, obwohl er die Insel nicht entdeckt hatte.

Sa | 14.12.

Tagestour zum Weihnachtsmarkt in Wiesenburg

Inmitten des „Hohen Fläming“, südwestlich von Berlin, liegt die „Perle des Fläming“, das idyllische Städtchen Wiesenburg. Am 14. und 15. Dezember findet dort ein kleiner aber feiner Weihnachtsmarkt auf dem Schlosshof Wiesenburg statt und wir fahren hin!

Treffpunkt: 11.05 Uhr, Hauptbahnhof, Gleis 14, Bahnsteigmitte, zurück in Berlin gegen 16.45 Uhr. Fahrtkosten für Zug und Bus ca. 8€. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ein 65+ Ticket vorhanden ist. Verbindliche Anmeldung bis zum 12.12. unter 030/ 422 42 76 oder direkt im FRIEDA-Frauzentrum.

Di | 17.12. | 19 Uhr

„Märchentage“

Lesung mit **Edith Charlotte Kittel**

... und wieder ist kurz vor Weihnachten Märchentag im FRIEDA. Bei Glühwein, Gebäck und Kerzenschein werden die Herzen weit für Geschichten aus aller Welt. Wir lassen uns ins Land der Fantasie entführen und genießen gemeinsam den Abend: Es war einmal vor langer Zeit...

„Die Liebe zur Kunst war nie erloschen. Sie ist die Geschichte meines Lebens, solange ich mich erinnern kann“. **Edith Charlotte Kittel**

Vom 24.12.2013 bis 06.01.2014 hat FRIEDA geschlossen.

Wir wünschen allen ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Einzelberatungen

Rechtsinformationen

Do | 12 - 14.30 Uhr nächste Beratungen 07.11., 05.12.

Do | 16 - 18.30 Uhr nächste Beratungen 21.11.

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 14.11., 28.11., 12.12.

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 05.11., 19.11., 03.12.

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. 16.11., 21.12.

freiFrauen - Unternehmerinnen bei FRIEDA

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

21.11., 19.12.

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 |

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



November | Dezember | 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, Teilnahme auf eigenes Risiko (kein Unfallschutz)

- | 01.11. Von Lichterfelde-Süd nach Lankwitz
- 05.11. | 08.11. Von Heiligensee nach Tegel
- 12.11. | 15.11. Von Oranienburg nach Borgsdorf, TP: Vorhalle Bhf. Lichtenberg (9.37 Uhr Zug nach Templin)
- 19.11. | 22.11. Vom Breitanbachplatz nach Krumme Lanke
- 26.11. | 29.11. Vom Märkischen Viertel nach Tegel
- 03.12. | 06.12. Von Köllnische Heide nach Britz
- 10.12. | 13.12. Von Lübars nach Hermsdorf
- 17.12. | 20.12. Von Erkner nach Rahnsdorf (Weihnachtsfeier)
- 27.12. | . Vom Johannesstift zum Kiessee

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 ab Februar 2014

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

Informationen und Anmeldung unter (030) 422 42 76