

Veranstaltungen | Januar 2014

Sa | 11.01. | 10-14 Uhr

„Geburtstagsbrunch bei FRIEDA“

Geburtstage sind immer ein schöner Anlass, alte Freundinnen zu treffen, in Erinnerungen zu schwelgen, Pläne für die Zukunft zu schmieden und dabei Kulinarisches und Kulturelles zu genießen. Von 10-14 Uhr laden wir Euch zum Brunch und einer Flameco-Performance (12 Uhr) herzlich ein.

Wir freuen uns schon jetzt darauf, mit Besucherinnen, Weggefährtinnen und Freundinnen 24 Jahre FRIEDA zu feiern.

Zum Geburtstag wünschen wir uns keine Blumen und Geschenke, sondern eine Köstlichkeit für unser Buffet.

Di | 21.01. | 17.30 - 20 Uhr

„Spielend mitbestimmen“

Kost-Proben von Demokratie mit dem Theater der Unterdrückten

Ein bulgarisch-französisch-tschechisch-deutsches Lernprojekt
Nähere Informationen unter www.frieda-frauenzentrum.de

Mi | 22.01. | 19 Uhr

Berliner Frauensalon

„Nachtkitas für alle, Tagesmütter, Ersatzomis“

Wie geht es weiter mit einer modernen Kinderbetreuung in Pankow? Ein Gespräch mit **Christine Keil**, Pankower Stadträtin für Jugend und Facility Management und der Pankower Gleichstellungsbeauftragten **Heike Gerstenberger**.

Veranstaltungsort: Paula Panke e.V., Schulstr. 25, 13187 Berlin

Der Berliner Frauensalon findet in Kooperation mit den Frauencentren EWA e.V., FRIEDA e.V., Frauenkreise e.V. und Paula Panke e.V. statt.

Di | 28.01. | 19 Uhr

„Geschlechtergerecht in Sprache und Bild“

Referentin: **Caren Kunze** (Büro der zentralen Frauenbeauftragten, FU)
Sprache ist die wichtigste Kommunikationsform der Menschen. Dabei ist Sprache kein neutrales Werkzeug, das alle Menschen in gleicher Weise anspricht oder die Welt einfach nur abbildet. Vielmehr kommen in der Sprache auch immer gesellschaftliche Norm- und Wertvorstellungen zum Ausdruck, wodurch wiederum unsere Wahrnehmungen geprägt und Realitäten erschaffen werden. In dem Vortrag wird für Geschlechterstereotype sensibilisiert und konkretes Handwerkszeug zur Nutzung geschlechtergerechter Sprache und Bilder bereitgestellt.

Fr | 31.01. | 19 Uhr

„Lebenselixiere“

Finissage mit **Maritta Ulitsch-Rehmer**

Großes Interesse fanden die farbkraftigen Gemälde, Strukturbilder und Collagen von **Maritta Ulitsch-Rehmer** bei der Ausstellungseröffnung im November 2013. Zur Finissage bekommen Frauen und Männer nochmals Gelegenheit, mit der Künstlerin zu sprechen und ihre phantasievolle Werkschau zu betrachten.

Offener Abend für Frauen & Männer.

Veranstaltungen | Februar 2014

Fr | 07.02. | 19 Uhr

„Die Räume meiner Stadt“

Vernissage mit **Ronak Abdollahi, Kamila Wiaterk & Tina Kruse**

Die Fotos zur Ausstellung „Die Räume meiner Stadt“ - lesbische Frauen fotografieren ihre Plätze, entstanden im Rahmen eines Seminarprojektes an der Alice Salomon Hochschule Berlin. Die Studentinnen hatten in ihrem Werkstatt-Seminar zur Sozialraumorientierung die Aufgabe, soziale Räume zu erfassen. Diese Aufgabe wurde anhand der Methode Autofotographie und ExpertInnen-Interviews umgesetzt. So entstanden in Zusammenarbeit mit vier lesbischen Frauen Bilder, in denen die Frauen ihre Lebensräume bzw. ihnen wichtige Plätze ihrer Stadt zeigen. *Offener Abend für Frauen & Männer.*

Do | 13.02. | 19 Uhr

„Rattenlinie Bariloche“

Krimilesung in Co-Autorenschaft mit **Doris Bewernitz, Julia Christ und Annett Heibel**

Ein Mann stirbt beim Sturz vom Balkon eines Berliner Hotels. Kommissarin Verena Mayer-Galotti untersucht, ob es sich um Mord, Unfall oder Suizid handelt. Anfangs sieht alles nach einer lokalen Ermittlung aus, doch schnell entwickelt sich der Fall zu einer internationalen Affäre. Die Suche nach der Wahrheit, in deren Zentrum Erbe & Erben des NS-Regimes stehen, gipfelt für die Kommissarin schließlich auf einem Schloss in Südfrankreich, das einem alten Kriegsverbrecher gehört...

Di | 18.02. | 17.30 - 20 Uhr

„Spielend mitbestimmen“

Kost-Proben von Demokratie mit dem Theater der Unterdrückten

Ein bulgarisch-französisch-tschechisch-deutsches Lernprojekt

Sa | 22.02.

Tagestour nach Warnemünde

Wie jedes Jahr im Winter laden wir alle Frauen ein, einfach mal wieder die frische Seeluft zu schnuppern, am Strand zu spazieren oder auch ein frisches Fischbrötchen zu essen. Wir teilen uns Wochenendtickets der Bahn, mit ca. 9 Euro Fahrtkosten muss gerechnet werden.
Treffpunkt: 08.05 Uhr, Hauptbahnhof, Gleis 2, Bahnsteigmitte. Gegen 19.15 Uhr werden wir wieder in Berlin sein. Verbindliche Anmeldung bis zum 20.02. unter (030) 422 42 76 oder direkt im FRIEDA.

Di | 25.02 | 19 - 21 Uhr

“Gestresst, erschöpft und ausgebrannt“

Referentin: **Monika Fränznick, Gesundheitscoach, Dipl.pol.**

Begriffe wie Erschöpfungszustand, Stress, Burn out, Depressionen tauchen immer wieder auf, wenn Frauen ihren Alltag und ihre Gesundheit beschreiben. Viele fragen sich: Bin ich bedroht oder gar schon mittendrin? Und vor allem: Was kann ich tun? Dem wendet sich der Vortrag zu. Es geht darum, zu verstehen, was Druck, Anspannung und chronischer Stress mit uns machen. Und: Wie wir aktiv und gesundheitsfördernd mit Stress im Alltag umgehen können. Neben Informationen und Anregungen werden Sie die Möglichkeit haben, kleine alltagstaugliche Übungen zum Stressabbau auszuprobieren.

Einzelberatungen

Rechtswissenschaften

Do | 12 - 14.30 Uhr nächste Beratungen 09.01., 06.02., 27.02.

Do | 16 - 18.30 Uhr nächste Beratungen 16.01.

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

offene psychosoziale Beratung

Di | 14 - 18 Uhr Do | 9 - 13 Uhr

Unterstützung und Hilfe in Ihrer ganz konkreten Lebenssituation.
Dipl. Sozialpädagogin Elisabeth Böckmann

ohne Terminvereinbarung | Nachfragen unter (030) 422 42 76

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 09.01., 23.01., 13.02., 27.02.

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 14.01., 11.02., 25.02.

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, Mängel und Mietminderung, Beendigung des Mietverhältnisses, Modernisierung u.v.m.

Terminvereinbarung unter 030/ 293 43 10 erforderlich.

Einzelberatungen | Gruppen

berufliche (Neu)-Orientierung

Mo | 10 - 14 Uhr Mo | 14 - 18 Uhr

Den Beruf der Familie anpassen oder umgekehrt? Gemeinsam Strategien erarbeiten für eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf auf beruflicher Ebene.

Kommunikationstrainerin Esther Schwade

Terminvereinbarung unter (030) 422 42 76 erforderlich.

psychosoziale Beratung

Mo | 10 - 14 Uhr Mi | 14 - 18 Uhr

Wie kann ich das alles nur schaffen? Ressourcenaktivierung und Lösungsansätze für eine Vereinbarkeit von Familie und Beruf auf persönlicher Ebene.

Dipl. Sozialpädagogin Elisabeth Böckmann

Terminvereinbarung unter (030) 422 42 76 erforderlich.

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 im Café Kontakte knüpfen.

Krabbelgruppe am Mittwoch

Mi | 9.30 - 12.45 Uhr

Eine offene Gruppe mit vielen Angeboten und Austausch für Mütter & Väter, mit Bewegung und Spiel für ihre Kinder im 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

25.01., 15.02.

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

freiFrauen - Unternehmerinnen bei FRIEDA

Der Unternehmerinnenstammtisch zum Netzwerken und fachlichen Austausch jeden 3. Donnerstag im Monat

von 19 - 21 Uhr.

nächste Treffen: 16.01., 20.02.

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



Januar | Februar | 2014

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 lang-samer, Teilnahme auf eigenes Risiko (kein Unfallschutz)

- | 03.01. Rund um Frohnau
- 07.01. | 10.01. Von Hohenzollerndamm nach Junfernheide
- 14.01. | 17.01. Von Odernheimer Str. nach Wilhelmshagen
- 21.01. | 24.01. Von Messe-Süd nach Dahlem
- 28.01. | 31.01. Von Britz-Süd nach Rudow
- 04.02. | 07.02. Von Jungfernheide zum Brandenburger Tor
- 11.02. | 14.02. Von Treptower Park nach Rixdorf
- 18.02. | 21.02. Von Krumme Lanke nach Grunewald
- 25.02. | 28.02. Von Lichterfelde-Ost nach Zehlendorf

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

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