

Veranstaltungen | März 2014

Do | 06.03. | 19 Uhr

„Djembé“ - 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 & Fortgeschrittene geeignet.

Fr | 07.03. | 19 Uhr

Frauensalon am Vorabend des Internationalen Frauentages:

„Die vielen Rollen einer Frau.“

Welche weiblichen Rollen leben wir? Wann geben sie uns Kraft und Selbstverwirklichung, wann zehren sie an uns? Oder sind es gar keine Rollen, die wir leben? Darüber möchten wir mit Ihnen anlässlich des Internationalen Frauentages in Salonatmosphäre diskutieren.

Moderation: Maja Wegener und Beate Köhler

Fr | 14.03. | 19 Uhr

„Malstil“

Vernissage mit Petra Meiske

2005 hat Petra Meiske die Malerei nach vorsichtigen Versuchen in den Bann gezogen. Der Test für ein Hobby hat voll eingeschlagen! Ihr Malstil hat sich mit den Jahren erstaunlich verbessert, vielleicht hatten die Gelegenheiten zu Vernissagen dies unterstützt. Von Urlaubsbildern etwas auf dem Malblock zu verwirklichen, war eine interessante Herausforderung. Es macht ihr großen Spaß mit Pinsel und Farbe zu experimentieren. Als Ergebnis hat sie etwas, was aus eigener Hand entstanden ist. Ein tolles Erlebnis!

Offener Abend für Frauen & Männer

Fr | 21.03. | 19 Uhr

„Liebe ist Luxus“

Ein Abend mit der Sängerin Lizzie Libera

Die Berliner Musik-Poetin singt an diesem Abend ihre neuen und alten Songs sowie Gedichtvertonungen von den Dichterinnen Siniada Gippius bis Mascha Kaléko. Seit dem rebellischen Alter von 15 Jahren - als sie die abgelegte Gitarre ihrer kleinen Schwester übernahm - macht Lizzie Libera Musik. Ihre Experimentierfreudigkeit ist immer für eine Überraschung gut und die leidenschaftliche Kompromisslosigkeit hat sich die Musikerin auch als nunmehr gereifte Songschreiberin bewahrt. Es erwartet Sie ein wahrer Genuss seltener musikalischer Perlen.

Di | 25.03. | 17.30 - 20 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.

Veranstaltungen | April 2014

Di | 08.04. | 19-21 Uhr

„Zu wenig Zeit oder zu viel zu tun?“

Zeit- und Selbstmanagement für Frauen

Referentin: Annerose Scheuermann, Dipl. Sozpäd., HP/Psychotherapie, Supervisorin

Wer sich richtig organisiert, hat mehr Zeit - dies suggerieren viele Konzepte zum Zeitmanagement. Die Zeit bleibt jedoch eine feste Konstante - der Tag hat 24 Stunden. Je mehr Aufgaben und Vorhaben Frauen aber an einem Tag unterbringen wollen und müssen, umso wichtiger wird die Selbstorganisation. Ziel des Vortrages ist es, Ihnen Methoden zur Selbstorganisation, Arbeitstechnik und Zeitersparnis vorzustellen, die hilfreich sein können, die eigene Zeit besser zu nutzen, ohne sich selbst zu vergessen.

Do | 10.04. | 19 Uhr

„Frida Kahlo“ (1907-1954)

Edith Charlotte Kittel auf den Spuren in Mexiko zu Frida Kahlo

Tief bewegt ging ich durch Frida Kahlos Azul, in das sie nach ihrer Scheidung und Wiedervermählung mit Diego Rivera, dem berühmten Freskenmaler, bis zu ihrem Tode wohnte. Ich sah sie in meinen Gedanken in ihrem Rollstuhl sitzend und malend. Ich stand vor ihren „Leidenskorsagen“ tränenvoll. *E.C. Kittel*

Die emanzipierte Malerin und charismatische Rebellin, ihre unbändige Lebenslust und die Farbenpracht drückt sich in ihrem einmaligen Schaffen aus. In ihrer Wirkung hat sie Diego Rivera längst übertroffen, obgleich eine weltweite Würdigung ihrer Arbeit erst lange nach ihrem Tod erfolgte.

Sa | 12.04.

Tagestour nach Prenzlau

Zwischen Oder und Havel im nördlichen Brandenburg liegt eines der schönsten deutschen Landschaftsgebiete - die Uckermark. Schon von weitem begrüßen uns in Prenzlau die Türme der St. Marien Kirche. Wir besichtigen eine Vielzahl historischer Gebäude, wie das restaurierte Dominikanerkloster und die schon erwähnte St. Marien Kirche.

Treffpunkt: 08.20 Uhr, Hauptbahnhof, Gleis 5, Bahnsteigmitte. Zurück in Berlin gegen 17.30 Uhr. Wir teilen uns Brandenburgtickets, mit ca. 8€ muss gerechnet werden. Verbindliche Anmeldung bis zum 10.04. unter 030/ 422 42 76 oder direkt im FRIEDA-Frauzentrum. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ein 65+ Ticket vorhanden ist.

Di | 29.04. | 17 - 20 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.

Einzelberatungen

Rechtswissenschaften

Do | 12 - 14.30 Uhr nächste Beratungen 06.03., 03.04.

Do | 16 - 18.30 Uhr nächste Beratungen 20.03., 17.04.

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 13.03., 27.03., 10.04., 24.04.

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 11.03., 25.03., 08.04., 22.04.

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 15.03., 26.04.

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: 20.03., 17.04.

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



März | April | 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 (Wurststand); Rucksackverpflegung, Startgeld 1€, 10 - 12 Kilometer, freitags lang-samer, Teilnahme auf eigenes Risiko (kein Unfallschutz)

04.03. | 07.03. Von Alt-Tegel zum Volkspark Junfernhede
11.03. | 14.03. Von Prenzlauer Allee zur Sewanstraße
18.03. | 21.03. Von Hönow nach Kaulsdorf
25.03. | 28.03. Rund um Tegel
02.04. | 04.04. Von der Degenerstraße nach Wartenberg
08.04. | 11.04. Von Strausberg ins Annatal und zum Herrensee
15.04. | Von Buch nach Karow
22.04. | 25.04. Vom Brandenburger Tor nach Junfernhede
29.04. | 02.05. Von Lichterfelde-Süd zum Mexikoplatz

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
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