

Veranstaltungen | Mai 2014

Do | 13.05. | 19 Uhr

„Turbulente Zeiten - turbulentes Leben“

Achtsamkeit gegen das „Zuviel“ im Alltag

Referentin: Annerose Scheuermann, Dipl. Soz.Päd., Supervisorin

Je mehr Sie versuchen alles unter einen Hut zu bringen, umso größer ist die Gefahr, die Wahrnehmung für die eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu verlieren. Achtsamkeitsübungen sind eine gute Möglichkeit, wieder im Hier und Jetzt anzukommen, sich selbst und die Umgebung wahrzunehmen.

Sa | 17.05.

„Tagestour in die Sächsische Schweiz nach Rathen“

Mit unserer Traditionsfahrt nach Rathen und einem selbst mitgebrachten Picknick, machen wir uns einen schönen Tag.

Treffpunkt: 7.20 Uhr, Hauptbahnhof, Gleis 3, Bahnsteigmitte, zurück gegen 20.30 Uhr, ca. 10 Euro Fahrkosten. Verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, den 14.05. unter 030/ 422 42 76 oder direkt im FRIEDA.

Di | 20.05. | 17-20 Uhr

„Spielend mitbestimmen“

Kost-Proben von Demokratie mit dem Theater der Unterdrückten

Do | 22.05. | 19 Uhr

„...wenn frau nicht mehr weiß wohin“ - Die Auswirkungen von Mieterhöhungen und Kiezverdrängung für Berliner Frauen.

Steigende Mieten und Verdrängung aus vertrauten Kiezen - ein Thema, dem sich die Presse und auch die Politik widmet. Doch was bedeutet die angespannte Wohnungsmarktsituation für Frauen in Berlin? Jede ist eingeladen, in Salonatmosphäre mitzudiskutieren, Erfahrungen zu teilen oder einfach zuzuhören. Referentin: Katrin Schmidberger (Bündnis 90/Die Grünen), Abgeordnete und Sprecherin für Mieten, soziale Stadt. Moderation: Maja Wegener, FRIEDA-Frauzentrum
Der Berliner Frauensalon findet in Kooperation mit den Frauenzentren EWA, frauenkreise und Paula Panke statt.

Fr | 23.05. | 19 Uhr

„Matriarchat - eine Spurensuche“

Vortrag mit Samirah Kenawi

Matriarchat ist ein faszinierender Begriff. Unterschiedliche Definitionen rufen unterschiedliche Assoziationen hervor. Eine Reise durch die Anfänge menschlicher Kultur aus ungewohnter Perspektive, liefert überraschende Einsichten und neue Zukunftsperspektiven.

Di | 27.05. | 19 Uhr

„Frauenfiguren in DEFA-Spielfilmen“

Vortrag und Film mit Dr. Katrin Sell

Schon mit der Gründung der DEFA 1946 sollten sich die Frauenfiguren im Film verändern. So stellte Kurt Maetzig's Film „Die Buntkartein“ nicht das „Fräulein“ in den Mittelpunkt, sondern die Proletarierfrau Guste, die ihren schweren Lebensweg bewältigen muss. Später, bis in die 80er Jahre, herrschte das offizielle Frauenbild von der berufstätigen Frau und Mutter in der DDR vor, deren Emanzipation bereits verwirklicht sei. Wir zeigen den Film: „Die Beunruhigung“ (DDR 1982).

Veranstaltungen | Juni 2014

Do | 05.06. | 19 Uhr

„Let's talk about stalking!“

Diskussionsrunde mit Frau E. Birner (Teamleiterin) Jugendamt-Mitte

Das Thema elterlicher Umgang allein ist schon ein Thema, das oftmals eine Menge Probleme mit sich bringt. Wenn es dann noch in Verbindung mit Stalking steht, wird es noch schwieriger. Frau Birner wird uns über die Sicht sowie Möglichkeiten und Grenzen des Jugendamtes beim Thema Stalking informieren und sich unseren Fragen stellen.
Moderation: B.Köhler, Koordinatorin Stalkin-Projekt

Do | 12.06. | 10.30 Uhr

„Pille, Kondom - sonst noch was?“

Ein Überblick über die unterschiedlichen Verhütungsmethoden mit Christiane Hoffmann-Kuhnt, Ärztin
Wo setzen die verschiedenen Verhütungsmittel an? Wie hoch ist die Sicherheit und worauf muss bei der Anwendung geachtet werden? Informationen zum Thema Verhütung und alle Fragen rund um das Thema können besprochen werden.

Fr | 13.06. | 19 Uhr

Skizzen - Tagebücher / „Ess-thetik“ und „Blick über den Tellerrand“ Zuhause und unterwegs - Vernissage mit Ilse Greve

Ohne Zeichenstift und Papier ist die Künstlerin selten anzutreffen. Dabei hält sie spannende Eindrücke auf Reisen ebenso fest wie Beobachtungen im Alltag: Zuhause, im Café, in öffentlichen Verkehrsmitteln, bei Freunden. Sie ergänzt ihre Zeichnungen und Skizzen durch ganz persönliche Texte, die den Augenblick auf stimmungsvolle Weise einfangen. *Offener Abend für Frauen, Männer und Queer.*

Sa | 21.06.

„Tagestour zum Tegeler Fließ“

Zum Sommeranfang erleben wir Natur pur. Wir laufen durch das Tegeler Fließ (ca. 5 km) und erholen uns im Pferdedorf Lübars.

Treffpunkt: 10 Uhr, Bhf. Friedrichstraße, Bahnsteig der Linie S1, vorn. Bitte 2 Fahrkarten AB-Tarif mitbringen. Zurück gegen 16 Uhr.

Di | 24.06. | 17-20 Uhr

„Spielend mitbestimmen“

Kost-Proben von Demokratie mit dem Theater der Unterdrückten

Do | 26.06. | 19 Uhr

„Als Kind wünschte ich mir goldene Locken“

Magdalena Kemper stellt ihr Hörbuch mit Gesprächen mit Shoa-Überlebenden vor. Über 30 Jahre lang hat die Hörfunkjournalistin und ehemalige rbb-Redakteurin Gespräche mit Holocaust-Überlebenden geführt. Elf davon sind jetzt in einem Hörbuch versammelt. Magdalena Kemper gelang es dabei, ihr jeweiliges gegenüber einfühlsam und kenntnisreich nicht nur zum Sprechen zu bringen, sondern auch den tiefen Schmerz zu zeigen, den Diskriminierung und Verfolgung, Vertreibung oder Verhaftung ausgelöst haben. Entstanden ist so ein berührendes und vielstimmiges Porträt - ein einzigartiges Tondokument deutsch-jüdischer Geschichte, das das ganze Leben in den Blick nimmt. Moderation: Dr. Ilse Kokula

Einzelberatungen

Rechtswissenschaften

Do | 12 - 14.30 Uhr nächste Beratungen 08.05., 05.06.

Do | 16 - 18.30 Uhr nächste Beratung 22.05.

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 15.05., 12.06., 26.06.

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 13.05., 27.05., 24.06.

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 KrabblernInnen 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 17.05., 21.06.

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: 15.05., 19.06.

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



Mai | juni 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 langsamer, Teilnahme auf eigenes Risiko (kein Unfallschutz)

29.04. | 02.05. Von Lichterfelde-Süd zum Mexikoplatz

06.05. | 09.05. Von Pichelsberg nach Grunewald

13.05. | 16.05. Von Wannsee zur Glienicker Brücke

20.05. | 23.05. Von Rahnsdorf nach Friedrichshagen

27.05. | 30.05. Von Wuhletal nach Ahrensfelde

03.06. | 06.06. Von Frohnau nach Tegel

10.06. | 13.06. Von Bad Freienwalde nach Falkenberg

TP: 9.30 Uhr Halle Lichtenberg, 65+ Brandenburg-Ticket

17.06. | 27.06. Von Lübars nach Tegel

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)

Leiterin Isabel Arauz

Informationen und Anmeldung unter 0160 977 923 69

Musikalische Eltern-Kind-Gruppe

Ab Ende Mai bis September ist Sommerpause !

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