

## Veranstaltungen | Juli 2014

Di | 01.07. | 19 Uhr

„Unterstützung konkret“

*Beruf und Familie managen mit Hilfe lokaler Angebote*

Referentin: **Esther Schwade, Kommunikationstrainerin**

Über die altbekannten Institutionen hinaus bietet Berlin eine Vielzahl von alternativen Hilfsangeboten. Viele davon kostenlos oder für wenig Geld. Eine Auswahl davon wird in der Abendveranstaltung vorgestellt. Schwerpunkte werden sein: frauenspezifische Angebote bei beruflicher Orientierung (Orientierungskurse, Gründungsseminare), alternative Kinderbetreuung (Großelterndienste, Sonderleistung der Jugendämter) und lokale Ressourcenbündelung (Tauschringe).

Do | 03.07. | 19 Uhr

„Djembe“ - der **Trommelworkshop mit Ellen Meyer**

Ein vergnüglicher Workshop zum Kennenlernen von afrikanischen Trommelrhythmen mit Gesang und Rhythmuspielen. Trommeln ist bestens geeignet zum Stressabbau. Nebenbei entsteht wohlthuende Musik und jede Menge positive Energie. Durch die begrenzte Anzahl an Trommeln, bitten wir um vorherige Anmeldung unter (030) 422 42 76. Der Workshop ist für Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet. Kosten bitte an die Workshopleiterin entrichten.

Do | 03.07. | 19 Uhr

„Töchter des Aufbruchs. Lebenswege von Migrantinnen“

Film mit anschließendem Skype-Gespräch mit der Filmemacherin Ulrike Bez und der Protagonistin Roula Balhas. Es geht um die Migration der Frauen, das Ankommen und die Erfahrungen in Deutschland, Erfahrungen von Abwehr, Rassismus, Gewalt und Diskriminierung aber auch von Verbundenheit, Solidarität, Selbstermächtigung, Widerstand, Stärke und Erfolg. Ein Film über Selbstbestimmtheit, Lebensmut und Stärke.

**Veranstaltungsort:** Frauenkreise e.V., Choriner Str. 10, 10119 Berlin  
Der **Berliner Frauensalon** findet in Kooperation mit den Frauenzentren FRIEDA e.V., EWA e.V. und Paula Panke e.V. statt.

Sa | 05.07

„Tagestour nach Werder an der Havel“

Uns erwartet ein interessanten Spaziergang in die Altstadt, die geprägt ist von der Kirche mit ihrem 45 Meter hohen Turm, der Bockwindmühle, den Bürgerhäusern des 18. Jh. und den wunderschönen Fischerhäuschen. Anschließend haben wir die Gelegenheit zum Fischessen.**Treffpunkt:** 09.50 Uhr, Alexanderplatz, Fernbahnsteig, Bahnsteigmitte. Keine Anmeldung nötig, bitte 2 x ABC-Tarif mitbringen.

Di | 08.07. | 19 Uhr

„Genua - Monaco - Nizza“

**Entlang der Blumenküste mit Edith Charlotte Kittel**

Von der Côte d'Azur im Westen bis zur Toskana im Osten, erstreckt sich Ligurien längs der Mittelmeerküste mit seiner Hauptstadt Genua. Edith Charlotte Kittel berichtet auf eine etwas andere Art über Monaco, das spektakuläre Formel 1 Rennen und die abendlichen Casino-Besuche in Monte Carlo und San Remo.

## Veranstaltungen | August 2014

Fr | 01.08. | 19 Uhr

„FRIEDA`s Sommer - Schlagerparty“

Laue Sommernächte, Sternenhimmel, Badewetter, warmer Asphalt, Urlaub oder einfach mal die Beine baumeln lassen und bei FRIEDA ordentlich feiern. Mit Bowle und Schlagermusik wollen wir es uns an diesem Abend gut gehen lassen. Auf der Bank vor der Tür oder gemütlich im Café, feiern wir in die Nacht hinein.

Do | 07.08. | 19 Uhr

„Selbstsicherheit in Arbeitszusammenhängen - vorbeugen gegen Mobbing“

Vortrag mit **Heike Grünewald, Dipl.-Soziologin**

Mobbing bedeutet, unwürdig behandelt zu werden (mob = Wischlapen). Wir stellen dann fest, dass wir aus sozialen Zusammenhängen in der Arbeit abgedrängt oder blockiert werden, notwendige Informationen nicht erhalten, oder wir fühlen uns unzumutbar kritisiert, entwertet oder ignoriert. Mobbing blockiert unsere Fähigkeiten, raubt uns die Kräfte, die wir für die Arbeit einsetzen möchten und es beschädigt unser Selbstgefühl. Was passiert in diesen Interaktionen am Arbeitsplatz, was sollten wir rechtzeitig erkennen, um selbstgewiss in unseren Arbeitszusammenhängen zu agieren. Beispiele aus der Praxis, Erfahrungen mit weiblichen Rollenmustern und Erkenntnisse sozialer Strukturen helfen uns, Mobbing vorzubeugen.

Sa | 09.08.

„Tagestour zum Schloss Rheinsberg“

Schon der alte Fritz behauptete damals, dass die Zeit in Rheinsberg die glücklichsten Jahre seines Lebens waren und auch Kurt Tucholsky verewigte das Städtchen in seinem allerersten Buch „Rheinsberg“. Schloss Rheinsberg und Umgebung ist auch heute noch wunderschön. Wir machen einen Spaziergang durch den Schlosspark und gehen anschließend in Rheinsberg ins Café. **Treffpunkt:** 09.35 Uhr, Hauptbahnhof, Gleis 6, Bahnsteigmitte, zurück in Berlin gegen 18.00 Uhr. Verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, den 06.08. unter 030/ 422 42 76 oder direkt im FRIEDA-Frauenzentrum. Bei Anmeldung bitte angeben, ob ein 65+-Ticket vorhanden ist.

Di | 19.08. | 19 Uhr

*Let`s talk about stalking*

„Wahnsinnig verliebt“

Film & Diskussion mit **Beate Köhler, Koordinatorin Stalking-Projekt**

Verzweifelt, geradezu besessen liebt die junge Kunststudentin Angélique den verheirateten Arzt Loic. Aber dessen Frau erwartet ein Kind und für eine Zukunft mit Angélique scheint kein Platz in seinem Leben. Heimliche Treffen, einsame Nächte und tagelanges Warten sind offenbar alles, worauf sie hoffen darf - so hat es den Anschein. Doch plötzlich gerät Loics geordnetes Leben aus den Fugen. Mysteriöse Anrufe und anonyme Briefe versetzen ihn in Angst und Schrecken. Und schließlich wird er des Mordes an einer Patientin verdächtigt. Wer ist der Schlüssel zu diesem Komplott und warum ist ausgerechnet die unschuldige Angélique die Einzige, die ihm jetzt helfen kann...?

## Einzelberatungen

Rechtswissenschaften

Do | 12.00 - 14.30 Uhr 03.07., 07.08., 28.08.

Do | 16.00 - 18.30 Uhr 17.07.

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 | 14.00 - 18.00 Uhr Do | 09.00 - 13.00 Uhr

Unterstützung und Hilfe in Ihrer ganz konkreten Lebenssituation.

Dipl. Sozialpädagogin Elisabeth Böckmann

ohne Terminvereinbarung | Nachfragen unter (030) 422 42 76

Stalkingberatung

Di | 14.00 - 18.00 Uhr Do | 09.00 - 13.00 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 | 17.00 - 19.00 Uhr 10.07., 24.07., 14.08., 28.08.

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 | 10.00 - 13.00 Uhr 08.07., 22.07., 12.08.26.08.

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 | 09.00 - 13.00 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 | 15.00 - 18.00 Uhr Fr | 09.30 - 12.30 Uhr

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

Terminvereinbarung unter 030/ 293 43 10 erforderlich.

## Gruppen

Krabbelgruppe am Dienstag

Di | 10.00 - 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 | 09.30 - 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 - 18.00 Uhr

Im Café mit gemütlicher Atmosphäre, interessanten Gesprächen & Begegnungen für alle jung gebliebenen Frauen. (geschl. Gruppe)

Kaffeeklatsch am Freitag

Fr | 15.00 - 18.00 Uhr

Im Café mit gemütlicher Atmosphäre, interessanten Gesprächen & Begegnungen für alle jung gebliebenen Frauen. (offene Gruppe)

Frauenfrühstück mit Kinderbetreuung

Do | 09.00 - 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 | 11.00 - 14.00 Uhr 19.07., 16.08.

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 19.00 -21.00 Uhr.

nächste Treffen: Sommerpause, Beginn Oktober 2014

Spielend mitbestimmen

Di | 17.30 - 20.30 Uhr 16.08.

Kost-Proben von Demokratie mit dem Theater der Unterdrückten  
Ein bulgarisch-französisch-tschechisch-deutsches Lernprojekt. (geschl. Gruppe)

# 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
Tel. Stalking-Projekt	(030) 29 66 46 91
Fax	(030) 29 66 46 91
mail	frieda@frieda-frauenzentrum.de

## Öffnungszeiten

Mo 09-18 Uhr nur nach telefonischer Vereinbarung

Di & Do 09-20 Uhr | Mi 09-18 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



Juli | August | 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 09.00 - 19.00 Uhr

Mi 09.00 - 13.30 Uhr

Fr 14.00 - 19.00 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: 09.35 Uhr S-Bahnhof Ostkreuz, Gleis 8 (Richtung Stadt); Rucksackverpflegung, Badepause, Startgeld 1€, 8 - 12 Kilometer, Teilnahme auf eigenes Risiko (kein Unfallschutz)

01.07. | 05.07. Von Strausberg Nord zum Lustgarten

08.07. | 11.07. Rund um den Liepnitzsee

15.07. | 18.07. Von Nikolassee nach Grunewald

22.07. | 25.07. Von Kladow zum Sacrower See

29.07. | 01.08. Storchendorf Rühstädt 65+/ Brandenburg-Ticket

TP: 11.00 Uhr Ostbahnhof zum RE 2

05.08. | 08.08. Von Strausberg Nord zum Boetzsee

12.08. | 15.08. Von Kladow nach Pichelsdorf

19.08. | 22.08. Von Wilhelmshagen nach Rahnsdorf

26.08. | 29.08. Klobichsee und Stobbertal 65+/ Brandenburg-

ticket, TP: 09.30 Uhr Lichtenberg zum RB 26

Während unserer Beratungszeiten (außer Mieterberatung) können Sie Ihre Kinder auch bei uns im Kinderzimmer betreuen lassen (ohne Anmeldung).

## Kurse

### Yoga & Stressbewältigung

Di | 17.00 - 18.30 Uhr

Di | 19.00 - 20.30 Uhr

Leiterin Tanja Sominskaja

Informationen und Anmeldung unter (030) 422 42 76

### Pilates

Do | 19.00 - 20.00 Uhr

Leiterin Andrea Blau

Informationen und Anmeldung unter (030) 422 42 76

### Bauchtanz

Babypause, der Kurs beginnt wieder im Herbst!

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 | 10.00 - 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 | 19.00 - 20.00 Uhr

Do | 10.00 - 12.00 Uhr

Leiterin Andrea Blau

Informationen und Anmeldung unter (030) 422 42 76

### Spanisch

Do | 16.30 - 18.00 Uhr (Fortgeschrittene)

Mo | 10.30 - 12.00 Uhr (Anfängerinnen) NEU

Leiterin Isabel Arauz

Informationen und Anmeldung unter 0160 977 923 69

### Musikalische Eltern-Kind-Gruppe

Sommerpause, die Gruppe beginnt wieder im Oktober!

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