

Veranstaltungen | September 2014

Do | 04.09. | 19 Uhr

Berliner Frauensalon

„Die digitale Gesellschaft oder Alter schützt vor Facebook nicht“

Das Internet hält in immer mehr Bereichen unseres Lebens Einzug. Die Entwicklung hin zur digitalen Gesellschaft hat ein rasantes Tempo aufgenommen. Wo bleiben da die Menschen, die schon jetzt mit dem Handy oder Flatscreen-Fernseher nicht klarkommen? Oder bewegen sich die Seniorinnen von heute genauso selbstverständlich bei Facebook und Twitter wie die Jungen? Wir wollen die verschiedenen Aspekte der digitalen Gesellschaft diskutieren und freuen uns auf den Input „Sozial und digital im Alter“ von Kristin Narr, Medienpädagogin.
Veranstaltungsort: EWA e.V., Prenzlauer Allee 6, 10405 Berlin
Der **Berliner Frauensalon** findet in Kooperation mit den Frauenzentren Paula Panke e.V., FRIEDA e.V. und Frauenkreise e.V. statt.

Sa | 06.09.

„Tagestour nach Güstrow“

Ein Streifzug durch die Altstadt, die beeindruckt mit imposanten Bürgerhäusern, Fachwerk und Backsteingotik, dem klassizistischen Rathaus und malerischen Hinterhöfen. An diesem Wochenende findet auf dem Marktplatz „Wallensteins Hoffest“ statt, welches wir auch besuchen werden.

Treffpunkt: 08.35 Uhr, Hauptbahnhof, Gleis 6, Bahnsteigmitte. Zurück in Berlin ca. 19.15 Uhr. Wir teilen uns Wochenendtickets der Bahn, mit ca. 10 € Fahrkosten muss gerechnet werden. Verbindliche Anmeldung bis zum 03.09. unter (030) 422 42 76 oder direkt bei FRIEDA.

Do | 11.09. | 19 Uhr

„Chicago und die Frauen:

Jane Addams, Ida B. Wells & Simone de Beauvoir“

Vortrag mit Dr. Andrea Althoff, Soziologin

Chicago und seine Geschichte bot vielen Frauenrechtlerinnen und Intellektuelle des 20. Jahrhunderts eine Steilvorlage. Zu ihnen zählen in besonderer Weise Jane Addams (*Friedensnobelpreisträgerin von 1931*), Ida B. Wells (*schwarze Soziologin und Bürgerrechtlerin*) und Simone de Beauvoir (*Feministin und Sozialtheoretikerin*). Der Vortrag stellt das außergewöhnliche Wechselspiel zwischen der Stadt Chicago und diesen faszinierenden Frauen vor.

Fr | 19.09. | 19 Uhr

„Frauenwelt - Welt der Frauen“

Vernissage mit Angelika Butter

Fremde Länder, andere Sitten und Gebräuche, Kultur, Religionen und noch vieles mehr, erlebte die Fotografin auf ihren Reisen quer über den Globus. Besonders interessiert hat sie das Leben der Frauen. Fast überall sind sie am Erwerbsleben der Familien beteiligt, sehr oft durch Handwerk und Handel. Und überall möchten die Frauen schön aussehen, deshalb blüht die Handweberei und die Schneiderei. Besuchen Sie eine faszinierende Fotoausstellung über Frauen in aller Welt, wie sie leben & arbeiten, aber auch wie Religionen über das Leben der Frauen bestimmen. *Offener Abend für Frauen, Männer & Queer.*

Veranstaltungen | Oktober 2014

Mi | 01.10. | 19 Uhr

„Djembe - der Trommelworkshop“ mit Ellen Meyer

Ein Workshop zum Kennenlernen von afrikanischen Trommelrhythmen mit Gesang und Rhythmusspielen. Wir bitten um Anmeldung unter (030)422 42 76. Der Workshop ist für Anfängerinnen & Fortgeschrittene geeignet. Kosten bitte an die Workshopleiterin entrichten.

Sa | 11.10.

„Tagestour nach Bernau“

Wir begeben uns auf einen interessanten Spaziergang entlang der historischen Mauer & durch die alten Straßenzüge des mittelalterlichen Städtchens. **Treffpunkt:** 10.00 Uhr, S-Bhf Gesundbrunnen, Gleis 4, Bahnsteigmitte. Bitte 2x ABC-Tarif mitbringen. Anmeldung bis zum 08.10. unter (030) 422 42 76 oder bei FRIEDA.

Do | 16.10. | 18 - 20 Uhr

„Familiengerecht, jobgerecht - oder beides?“

Diskussionsveranstaltung zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie
Familie & Beruf zu vereinbaren ist eine Herausforderung, insbesondere wenn der Job anstrengend ist, die Kinder klein oder die Angehörigen pflegebedürftig sind. Gleichzeitig ist die Möglichkeit der Vereinbarkeit dringend notwendig, weil Frauen beides wollen - Familie & Beruf. Grußwort: **Monika Herrmann** (Bezirksbürgermeisterin Friedrichshain-Kreuzberg), Referentinnen: **Karin Schwendler** (Leiterin des Bereiches Frauen- und Gleichstellungspolitik bei verdi) **„Arbeiten und Leben im Einklang - Anforderungen an Arbeitgeber/-innen und Politik“**, **Dr. Janine Bernhardt** (Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung) **„Familiengerechte Unternehmen: Widerspruch zwischen Wunsch und Wirklichkeit“**, Moderation: **Maja Wegener** (FRIEDA-Frauenzentrum). Die Veranstaltung findet im Rahmen des mit EU-Mitteln geförderten Projektes *„Manchmal ist mir das einfach zu viel“* statt.

Di | 21.10. | 19 Uhr

„Die schweigende Muse - Asta Nielsen (1881-1972)“

Vortrag und Film mit Dr. Katrin Sell

Dichter besangen sie, Maler porträtierten sie, ein begeistertes Publikum betete sie an. Sie besaß die Fähigkeit, über ein kleines Detail, eine unbedeutende Handbewegung oder ein Zucken der Lippen eine ganze Gefühlsskala zu offenbaren. In ihren Filmen verkörperte sie den Reiz des Verbotenen, den Glanz des Mondänen und den Fluch der Leidenschaft. Wir zeigen den Film *„The Artist“* (Fra 2012).

Do | 30.10. | 19 Uhr

„Diagnose Brustkrebs - was nun?“

Vortrag & Gespräch mit Elke Böttcher, Ingenieurin u. Heilpraktikerin

Für die betroffenen Frauen ist die Diagnose zumeist ein Schock. Neben den Ängsten, Informationen und Ratschlägen, denen die Frauen ausgesetzt sind, wird Druck durch die Entscheidungsfindung für eine schnellstmögliche Operation u. weiterer medizinischer Behandlungsschritte aufgebaut. Elke Böttcher wird erzählen, wie sie Entscheidungen für sich getroffen hat, welche Unterstützung ihr für ihren Heilungsweg zuteil wurde und wie sich ihr Leben dadurch verändert hat.

Beratungen

Rechtsinformationen

Do | 12.00 - 14.30 Uhr 04.09., 25.09., 02.10.

Do | 16.00 - 18.30 Uhr 16.10.

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 11.09., 25.09., 09.10., 23.10.

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 09.09., 23.09., 14.10., 28.10.

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 20.09., 18.10.

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: 23.10.

Spielend mitbestimmen

Di | 17.30 - 20.30 Uhr 02.09., 09.09., 07.10.

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

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 09.00 - 19.00 Uhr
Mi 09.00 - 13.30 Uhr
Do 09.00 - 19.00 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

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

Das FRIEDA-Frauenzentrum e.V. ist Träger des **Anti-Stalking-Projektes** im FRIEDA-Frauenzentrum, Proskauer Str. 7, 10247 Berlin, Tel. (030) 29 66 46 91

Das 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

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

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) Späterer Einstieg möglich!
Leiterin Isabel Arauz
Informationen und Anmeldung unter 0160 977 923 69

Musikalische Eltern-Kind-Gruppe

Neubeginn: 07.10.2014
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

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

Öffnungszeiten

Mo	09.00 - 18.00 Uhr	nur nach telefonischer Vereinbarung
Di & Do	09.00 - 20.00 Uhr	
Mi	09.00 - 18.00 Uhr	
Fr	14.00 - 20.00 Uhr	
jeden 3. Sa	11.00 - 14.00 Uhr	

Abendveranstaltungen siehe Veranstaltungsprogramm



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



September | Oktober | 2014