

## Veranstaltungen | November 2014

So | 09.11.

### Tagestour in das Gründerzeitmuseum nach Mahlsdorf

Am 1. August 1960 wurde das Gründerzeitmuseum von Charlotte von Mahlsdorf eröffnet. Im Museum befindet sich die größte europäische Sammlung von vollständig eingerichteten Wohnräumen und Musikmaschinen aus der Gründerzeit. Im Souterrain befindet sich die berühmte „Mulakritze“ in der Zille zu Hause war.

**Treffpunkt:** 10.55 Uhr, Bahnhof Alexanderplatz am Reisezentrum der Bahn. Bitte 2x AB-Ticket mitbringen. Der Eintritt ins Gründerzeitmuseum kostet 4,50 €, ab 8 Personen 3,50€.

Anmeldung bis zum 06.11. unter 030/ 422 42 76 oder direkt im FRIEDA-Frauzentrum.

Di | 18.11. | 19-20.30 Uhr

„Let's talk about stalking“

### Informationsabend für betroffene Frauen zum Aufbau einer Stalking-Betroffenen-Gruppe

Leitung: **Beate Köhler**, Projektkoordinatorin Anti-Stalking-Projekt. Eingeladen sind alle Frauen, die von Stalking betroffen sind und den Austausch mit anderen, ebenfalls betroffenen Frauen suchen. Neben dem Kennenlernen von Frauen, die sich in ähnlichen Situationen befinden, wollen wir Raum für Ihre Fragen bieten und schauen, welche Möglichkeiten es gibt, sich gegenseitig zu unterstützen und zu stärken, um gemeinsam die Situation der einzelnen Frauen zu verbessern. Darüber hinaus sollen neue Informationen und Fakten zum Thema Stalking ausgetauscht und besprochen werden.

„Aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man eine Brücke bauen.“

Do | 27.11. | 19 Uhr

„Momente in dieser Stadt“

**Marlies Schmidl** liest Lyrik und Erzählungen und wird dazu von **Victor Hoffmann** auf der Gitarre begleitet

Die Berliner Autorin hat bereits mehrere Bücher veröffentlicht. An diesem Abend geht es immer wieder um Menschen, damals und heute.

„... Jahresbilder der Bäume, Straßen in Licht und Dunkel, der Abend im Café um die Ecke, Körper und Herzschlag, Träumen und Erwachen - die Welt ist anders geworden, aber was zählt, ist das Bleibende im Menschen...“ (Klaus Dieter Schönewerk).

Victor Hoffmann schreibt seit 10 Jahren Lieder und Gedichte und arbeitet als freier Filme- und Liedermacher. Inzwischen hat er sich die offene Bühne erobert.

Offener Abend für Frauen, Männer und Queer

## Veranstaltungen | Nov. | Dezember 2014

Fr | 28.11. | 19 Uhr

Eine Ausstellung - zwei Themen:

„Meine persönliche Sternzeichenreise“ und „Afrika-Alltag“

Vernissage mit **Silvia Osterhorn**

„...Meine persönliche Sternzeichenreise - hier geht es mir um den neuen Blickwinkel auf die Tierkreiszeichen, der mir durch eine Künstlerin & Astrologin eröffnet wurde. Diese Reihe präsentiere ich Ihnen mit der Technik des schnellen Farbauftrages und kontrastvoller Linienführung.

*Afrika-Alltag* - inspiriert durch meine Reisen nach Nordafrika, erfreute mich vor allem das Alltägliche und Festliche der Menschen, was ich in der Harmonie der ruhigen Farbgebung ausdrücke...“

*Sivia Osterhorn*

Offener Abend für Frauen, Männer und Queer.

Do | 04.12. | 19 Uhr

„Im Reich der Phantasie“ mit **Ellen Meyer**

Lassen Sie sich entführen in die Welt der Elfen und Feen, der Trolle und Drachenbezwinger, ins Reich der Phantasie. Der Spinnenmann im afrikanischen Dschungel überlistet den Leopard, den König der Tiere. Sentaro fliegt mit dem Papierkranich über das Meer, um ewiges Leben zu erlangen.

Ellen Meyer erzählt Geschichten und spielt dazu auf ihrem wundervollen Instrument der Kora, einer afrikanischen Harfe. Die Kora zählt zu den ältesten Saiteninstrumenten Westafrikas und besteht aus einem halben Kürbis und ist mit Kuhhaut bespannt. Die dickbäuchige Harfe besitzt 21 - 25 Saiten.

Wir laden Sie herzlich ein zu einem tollen Klangerlebnis und spannenden Geschichten.

Di | 09.12. | 19 Uhr

„Märchentage im FRIEDA“ mit **Edith Charlotte Kittel**

Nun ist es wieder soweit: E.C.K. nimmt Sie, die im Herzen Junggebliebenen, mit auf Märchenreise in die wundersame Welt der Fantasie und Träume. Unglaublich spannende Begebenheiten werden auf Sie warten. Lassen Sie sich verzaubern, wenn es wieder heißt:

*Es war einmal...*

## 25 Jahre FRIEDA!

Im kommenden Jahr feiern wir unser 25-jähriges, mit Aktionen, Veranstaltungen und Ausstellungen. Was genau passiert, wird noch nicht verraten. Aber was bereits verraten werden kann, FRIEDA präsentiert sich ab Januar im neuen Gewand!

Wir wünschen allen Frauen einen guten Start ins Jahr 2015! Vom 24.12. bis 04.01. bleibt FRIEDA geschlossen! Ab dem 5. Januar 2015 sind wir wieder verlässlich für Sie da.

Die FRIEDA-Frauen

## Beratungen

Rechtsinformationen

Do | 12.00 - 14.30 Uhr 06.11., 04.12.

Do | 16.00 - 18.30 Uhr 20.11.

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 | 10.00 - 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 13.11., 27.11., 11.12., 18.12.

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 11.11., 25.11., 09.12., 23.12.

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 15.11., 20.12.

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: 20.11., 18.12.

Spielend mitbestimmen

Di | 17.30 - 20.30 Uhr

11.11.

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. 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



November | Dezember | 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 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

Mo | 19.15 - 20.45 Uhr  
Leiterin Sarah Infantino  
Informationen und Anmeldung unter (030) 422 42 76  
Babypause, der Kurs findet Anfang 2015 wieder statt!

### 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 | 19.15 - 20.15 Uhr  
Do | 09.15 - 11.00 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)  
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