

# KURSE

Info+Anmeldung  
(030) 422 42 76

Do, 19.00 - 20.00 Uhr  
Leiterin Andrea Blau

## Pilates

Fr, 15.30 - 18.30 Uhr  
(Einzelbehandlung  
ca. 90 Minuten)

## Shiatsu

Leiterin Petra Kaltenborn

## 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

## Yoga & Stressbewältigung

Di, 17.00 - 18.30 Uhr  
Di, 19.00 - 20.30 Uhr  
Leiterin Tanja Sominskaja

## Bauchtanz

Mo, 19.15 - 20.45 Uhr  
Leiterin Sarah Infantino

Di, 10.00 - 13.15 Uhr  
Do, 12.30 - 15.45 Uhr

## Entspannungsmassage

(ca. 45 Minuten)  
Leiterin Susanne Fischer

Mi, 19.15 - 20.15 Uhr  
Do, 09.15 - 11.00 Uhr

## Flamenco

Leiterin Andrea Blau

Mo, 10.30 - 12.00 Uhr  
(Anfängerinnen)  
Do, 16.30 - 18.00 Uhr  
(Fortgeschrittene)

## Spanisch

Leiterin Isabel Arauz

# GRUPPEN

Eine offene Gruppe für Kinder mit Spielangeboten in unserem Kinderzimmer. Mütter und Väter können sich austauschen und im Café Kontakte knüpfen.

## Krabbelgruppe am Dienstag

Di | 10.00 - 12.30 Uhr

Eine offene Gruppe für Mütter und Väter, mit Bewegung und Spiel für Ihre Kinder in unserem großen Bewegungsraum.

## Krabbelgruppe am Mittwoch

Mi | 09.30 - 12.45 Uhr

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

## Kaffeeklatsch

Mi | 14.30 - 18.00 Uhr

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

## Kaffeeklatsch

Fr | 15.00 - 18.00 Uhr

In angenehmer und entspannter Atmosphäre frühstücken, Kontakte knüpfen, entspannen und sich mit anderen Frauen austauschen. Die Kinder werden liebevoll in unserem Spielzimmer betreut.

## Frauenfrühstück mit Kinderbetreuung

Do | 09.00 - 12.30 Uhr

17.01., 21.02.

Zeit und Raum ganz für sich haben und dabei in aller Ruhe frühstücken - fühlen Sie sich herzlich von uns eingeladen.

## Lesbenfrühstück

Sa | 11.00 - 14.00 Uhr

10.02., 10.03.

Austausch von Erfahrungen mit anderen Frauen, die sich in einer ähnlichen Lage befinden. (offene Gruppe)

## Anti-Stalking-Gruppe

Di | 19.00 - 20.30 Uhr

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

## Spielend mitbestimmen

Di | 17.00 - 20.00 Uhr

# + GRUPPEN

## offene Wandergruppe

Treffpunkt: 09.35 Uhr S-Bhf. Ostkreuz, Gleis 8 (Richtung Stadt); Rucksackverpflegung, Startgeld 1€, 8 - 12 Kilometer, Teilnahme auf eigenes Risiko (kein Unfallschutz)

# SERVICE

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:

BERATUNGS-  
UND  
INFOTELEFON  
(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

06.01. | 09.01.

Von Friedrichstraße nach Jungfernheide

13.01. | 16.01.

Von Odenheimer Str. nach Wilhelmshagen

20.01. | 23.01.

Von Grunewald nach Dahlem-Dorf

27.01. | 30.01.

Von Ludwigshöheweg zum Chausseehaus

03.02. | 06.02.

Von Britz-Süd nach Rudow

10.02. | 13.02.

Durch den Spandauer Forst

17.02. | 20.02.

Vom Insbrucker Platz nach Grunewald

24.02. | 27.02.

Von Lichterfelde Ost nach Teltow

03.03. | 06.03.

Von Pichelsberg nach Jungfernheide

10.03. | 13.03.

Von Hönow nach Wuhletal

17.03. | 20.03.

Von Krumme Lanke nach Grunewald

24.03. | 27.03.

Durchs Erpetal



## Öffnungszeiten

Mo (nach telefonischer Vereinbarung)	09-18 Uhr
Di & Do	09-20 Uhr
Mi	09-18 Uhr
Fr	14-20 Uhr
jeden 3. Sa	11-14 Uhr

## kontakt

Besucherinnenzentrum	(030) 42 24 27 6
Verwaltung	(030) 29 66 46 90
Öffentlichkeitsarbeit	(030) 29 66 46 92
Anti-Stalking-Projekt	(030) 29 66 46 91
Fax	(030) 29 66 46 91
Mail	frieda@frieda-frauenzentrum.de

Proskauer Straße 7, 10247 Berlin-Friedrichshain  
www.frieda-frauenzentrum.de  
facebook.com/FriedaFrauenzentrum  
www.twitter.com/BerlinerFrauen



## SPENDE HIER :)

Unterstützen Sie uns!  
Bank für Sozialwirtschaft  
BIC: BFSWDE33BER  
IBAN: DE87100205000003377101

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

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. ist Träger des Mädchenzentrums Alia in der Wrangelstraße 84 a, 10997 Berlin, Tel. (030) 61 28 60 99

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

EINZELBERATUNGEN  
VERANSTALTUNGEN  
GRUPPEN  
SERVICE  
KURSE

01.  
02.  
03.

.2015





## BERATUNGEN

+ Info unter (030) 422 42 76

### Rechtsinformationen

Informationen zu allen Fragen rund um das Familienrecht, insbesondere bei Trennung, Mietrecht und Kind-schaftsrecht. Rechtsanwältin Erika Wildau.

do 12.00-14.30 Uhr 22.01., 12.02., 05.03.  
do 16.00-18.30 Uhr 15.01., 19.02., 19.03.

### offene psychosoziale Beratung

Unterstützung und Hilfe in Ihrer ganz konkreten Lebens-situation. Dipl. Sozialpädagogin Elisabeth Böckmann.

di 14.00-18.00 Uhr  
do 09.00-13.00 Uhr

### Arbeitslosenberatung

Informationen für arbeitslose und von Arbeitslosigkeit bedrohte Frauen sowie zu Kündigungsfragen, Arbeitslos-igkeit und Hartz IV. Dipl. Juristin Andrea Michel.

do 17.00-19.00 Uhr  
08.01., 22.01., 12.02., 26.02., 12.03., 26.03.

### Frau und Arbeit

Hilfe bei der Erstellung von Bewerbungsunterlagen, der Vorbereitung von Bewerbungsgesprächen sowie bei der Berufsorientierung. Kommunikationstrainerin Esther Schwade.

di 10.00-13.00 Uhr  
13.01., 27.01., 10.02., 24.02., 10.03., 24.03.

Für alle Beratungsangebote (außer Mieterberatung) bieten wir Kinderbetreuung in unserem Kinderzimmer an (ohne Anmeldung).



## BERATUNGEN

Termin unter (030) 422 42 76

### Anti-Stalking-Projekt für betroffene Frauen

Sie werden gegen Ihren Willen von einer anderen Person belästigt oder beobachtet?

Unsere Angebote:

- > Beratung und Betreuung
  - > Begleitung
  - > Angehörigenberatung
  - > Telefonischer Kontakt
  - > Stalking Gruppe
  - > Abendveranstaltungen
  - > Gesprächsgruppe für von Stalking betroffene Frauen
  - > Informationsveranstaltungen für Multiplikatorinnen
- Dipl. Sozialpädagogin / Sozialarbeiterin Beate Köhler

### psychologische Beratung

Haben Sie schon einmal über eine Psychotherapie nachgedacht, wissen aber viel zu wenig darüber? Dann berate-n wir Sie gern!

fr 15.00-19.00 Uhr

### Systemische Beratung/Therapie

Der Therapieansatz eignet sich besonders bei Familien-und Paarkonflikten. Bei FRIEDA nur Einzeltherapie für Frauen. System. Therapeutin, Dipl. Sozialwissenschaftle-rin Maja Wegener.

mi 09.00-13.00 Uhr

### Mieterberatung (asum GmbH)

Beratung bei Betriebskostenabrechnungen, Mängel und Mietminderung, Beendigung des Mietverhältnisses, Mo-dernisierung u.v.m.

mi 15.00-18.00 Uhr  
fr 09.30-12.30 Uhr

## VERANSTALTUNGEN

JAN 15

mi 07.  
19 Uhr

*Berliner Frauensalon*  
„Bloß nicht ins Altersheim!  
Ein Leben in einer Alten-WG“  
Filmreportage von Susanne Heim

Brigitte Ponstein träumt davon, mit Freunden gemeinsam alt zu werden. 200 qm Altbauwohnung in Steglitz, sieben Zim-mer scheinen perfekt zu sein, um ihren Lebenstraum zu ver-wirklichen. Doch schon beim Einrichten der Gemeinschafts-räume gibt es Streit. Welche Farbe soll die Küche haben? Darf im Flur ein Teppich liegen? Es bleibt spannend, wie die Geschichte von der gemeinsamen Alters-WG ausgehen wird. Brigitte Ponstein wird zum Gespräch anwesend sein, die Re-gisseurin Susanne Heim ist angefragt.  
**Veranstaltungsort:** Paula Panke, Schulstr. 25, 13187 Berlin  
Der Berliner Frauensalon findet in Kooperation mit den Frau-enzentren FRIEDA e.V., EWA e.V. und Frauenkreise e.V. statt.

so 11.  
11-14 Uhr

25 Jahre

„Sektfrühstück“

Seit 25 Jahren sind wir da mit vielen, vielen Angeboten im FRIEDA und machen uns stark für mehr Feminismus! Das wollen wir am 11. Januar von 11-14 Uhr beim Sektfrühstück feiern.

Der 11. Januar gilt als der Geburtstag von FRIEDA. Hier fand 1990 das 1. Friedrichshainer Frauenforum statt, mit dem Ziel, einen Raum ganz allein für Frauen zu schaffen. Diesen Raum gibt es nun seit 25 Jahren, mit unterschiedlichsten Angeboten für alle Frauen und gelegentlich auch für Männer und Queer.

Wir laden alte und neue Weggefährtinnen, aber auch Interes-sentinnen ein, mit uns zu feiern. Statt über Blumen und Ge-schenke freuen wir uns über eine Geldspende für FRIEDA.

sa 31.

„Tagestour nach Potsdam“

Wir unternehmen einen winterlichen Spaziergang in Potsdams Parkanlagen mit anschließendem Kaffeetrinken.  
**Treffpunkt:** 10.00 Uhr S-Bhf. Alexanderplatz, S-Bahnsteig, Bahnsteigmitte. Bitte 2x ABC-Ticket mitbringen. Um 16 Uhr sind wir wieder zurück in Berlin. Keine Anmeldung nötig!

## VERANSTALTUNGEN

FEB 15

di 11.  
19 Uhr

„Offener Abend für von Stalking betroffene und interessierte Frauen“

An diesem Abend sollen von Stalking betroffene Frauen Raum und Zeit bekommen, ihre persönliche Geschichte zu er-zählen, über ihre Erfahrungen zu berichten, sich mit anderen Frauen, die sich in ähnlicher Lage befinden, auszutauschen und erfahren, wie andere Frauen mit ähnlich schwierigen Le-benssituationen umgehen. Dadurch erfahren die betroffenen Frauen, dass sie nicht allein in einer solchen Situation sind und dass es verschiedene Möglichkeiten und Wege gibt, mit solchen schwierigen Lebensumständen umzugehen

di 24.  
19 Uhr

Let`s talk about Stalking:  
„Rechtliche Möglichkeiten zum Thema Stalking“

Wenn eine Frau gestalkt wird, gibt es auf verschiedenen Ebe-nen Möglichkeiten sich Hilfe und Unterstützung zu holen. Da Stalking kein Kavaliersdelikt, sondern eine Straftat ist, hat der Gesetzgeber verschiedene rechtliche Handlungsmöglich-keiten und Vorgehensweisen vorgesehen. Die Chancen, die diese Möglichkeiten bieten, aber auch die Grenzen sollen an diesem Abend mit einer Anwältin, die sich zum Thema Stal-king auskennt, erklärt und erläutert werden.

25 Jahre

25 Jahre FRIEDA - kein Frauentick

Unter dem Motto „25 Jahre FRIEDA - kein Frauentick“ feiern wir in diesem Jahr unseren 25jährigen Geburtstag. Was ein Vierteljahrhundert existiert ist kein Tick, sondern dringende Notwendigkeit. Nicht nur das FRIEDA-Frauzentrum ist unerlässlich, son-dern wir brauchen Feminismus auf allen Ebenen. Unter diesen Aspekt haben wir in diesem Jahr wieder unser Programm gestellt. Wir wollen Frauen mit unseren Ber-atungen, Gruppen und Kursen unterstützen und stärken und uns mit politischen Aktionen, Diskussionen und Statements weiterhin stark machen: **von Frauen - für Frauen.**

## VERANSTALTUNGEN

MÄR 15

fr 06.  
19 Uhr

„Der Stoff aus dem die Träume sind“

Vernissage mit  
Ria-Doreen & Erika Rösler

Schöne Stoffe und schöne Frauen waren der Leitgedanke für die Entstehung dieser sinnensreichen Kleiderkollekti-on. Inspiriert von der unvergänglichen Aphrodite und Ma-rie Antoinette wurden zarte Traumkleider entworfen und handgefertigt. Irisierende, berauschende Stoffe können im festlichen Ambiente zu entspannenden Träumen verführen. *Offener Abend für Frauen, Männer & Queer.*



so 08.

„8. März Frauen\*Kampftag 2015“

Zum Internationalen Frauentag am 8. März demonstrieren wir gemeinsam mit dem Bündnis Frauen\*Kampftag unter dem Motto „Still lovin feminism“ für mehr Gleichheit zwi-schen den Geschlechtern und einer Repolitisierung des 8. März. Ort und Zeit für den Treffpunkt gibt es zeitnah unter: [www.frieda-frauzentrum.de](http://www.frieda-frauzentrum.de)

