

KURSE

Info+Anmeldung
(030) 422 42 76

Yoga & Stressbewältigung

Do, 10.15 - 11.15 Uhr
Do, 19.00 - 20.00 Uhr
Leiterin Andrea Blau

Di, 17.00 - 18.30 Uhr
Di, 19.00 - 20.30 Uhr
Mi, 18.00 - 20.00 Uhr
Leiterin Tanja Somninska

Pilates

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

Shiatsu

Leiterin Petra Kaltenborn

Ab April wieder Bauchtanz

Mo, 19.15 - 20.45 Uhr
Leiterin Sarah Infantino

Musikalische Eltern-Kind-Kurs

Di, 14.45 - 15.30 Uhr (6 - 18 Mon.)
Di, 15.45 - 16.30 Uhr (18 - 36 Mon.)
Leiterin Karola Nitsch

Entspannungs- massage

(ca. 45 Minuten)
Leiterin Susanne Fischer

Flamenco

Do, 09.05 - 10.05 Uhr
Leiterin Andrea Blau

NEU ab Mitte April Progressive Muskelentspannung

Do, 11.20 - 12.20 Uhr
Leiterin Andrea Blau

Spanisch

Mo, 10.30 - 12.00 Uhr
Do, 16.30 - 18.00 Uhr
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

Ein offenes Café für Mütter und Väter mit kleinen Kindern. Die Kinderbetreuung findet in unserem schönen Kinderzimmer statt.

Eltern- Kind-Café am Mittwoch

Mi | 09.30 - 12.30 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

18.04., 16.05., 20.06.
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

14.04., 12.05., 09.06.
Austausch von Erfahrungen mit anderen Frauen, die sich in einer ähnlichen Lage befinden. (offene Gruppe)

Anti- Stalking- Gruppe

jeden 2. Di im Monat
19.00 - 20.30 Uhr

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

Spielend mitbestimmen

Mo | 17.30 - 20.30 Uhr

+ GRUPPEN

offene Wander- gruppe

Treffpunkt: 09.45
Uhr S-Bhf. Ostkreuz,
Ringbahnsteig (am
S-Bahn-Schalter)
Rucksackverpfle-
gung, Startgeld 1€,
10 - 12 Kilometer,
Teilnahme auf
eigenes Risiko (kein
Unfallschutz)

07.04. | 10.04.
Rund um den Lehnitzsee
14.04. | 17.04.
Rund um den Herrensee
21.04. | 24.04.
Von Nikolasee nach Grunewald
28.04. | 01.05.
Von Treptower Park nach Jannowitzbrücke
05.05. | 08.05.
Durch den Tiergarten (Taschentuchbaum)
12.05. | 15.05.
Von Oranienburg nach Borgsdorf
19.05. | 22.05.
Rund um Frohnau
26.05. | 29.05.
Von Lübars nach Tegel
02.06. | 05.06.
Von Heerstraße nach Grunewald
09.06. | 12.06.
Von Bornstedt nach Potsdam
16.06. | 19.06.
Vom Bretterschen Graben nach Woltersdorf
23.06. | 26.06.
Von Lichterfelde Süd nach Lankwitz
30.06. | 03.07.
Durch das Briesetal

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



Öffnungszeiten

Mo (nur Kurse)	09-21 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 Straße 7, 10247 Berlin, Tel. (030) 29 66 46 91

FRIEDA- Frauenzentrum e.V. ist Träger des Projektes Phantasia - 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 | Arbeit in Berlin

EINZELBERATUNGEN
VERANSTALTUNGEN
GRUPPEN
POLITIK
KURSE

04.
05.
06.

.2015



Frieda
BERATUNGSZENTRUM
FÜR FRAUEN



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 09.04., 07.05., 04.06.
do 16.00-18.30 Uhr 16.04., 21.05., 18.06.

offene psychosoziale Beratung

Unterstützung und Hilfe in Ihrer ganz konkreten Lebenssituation.

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, Arbeitslosigkeit und Hartz IV.

Dipl. Juristin Andrea Michel

do 17.00-19.00 Uhr
30.04., 07.05., 28.05., 11.06., 25.06.

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
14.04., 28.04., 12.05., 19.05., 09.06., 23.06.

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 u. Betreuung

di 10.00-18.00 Uhr
do 09.00-13.00 Uhr

> Begleitung

> Angehörigenberatung

> Telefonischer Kontakt

> 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 beraten wir Sie gern!

fr 15.00-19.00 Uhr

Systemische Beratung/Therapie

Der Therapieansatz eignet sich besonders bei Familien- und Paarkonflikten. Paarberatung nach Absprache.
Dipl. Soz.wiss., system. Therapeutin Maja Wegener

mi 09.00-13.00 Uhr

Mieterberatung (asum GmbH)

Beratung bei Betriebskostenabrechnungen, Mängel und Mietminderung, Beendigung des Mietverhältnisses, Modernisierung u.v.m. Termine unter (030) 293 43 10

mi 15.00-18.00 Uhr
fr 09.30-12.30 Uhr

VERANSTALTUNGEN



15.04. - 29.05.

„Frauen im Kreuzfeuer“
Ausstellung von Jenny Matthews

„Frauen im Kreuzfeuer“ zeigt Arbeiten der britischen Fotografin Jenny Matthews. Auf 36 Schwarz-Weiß-Bildern berichtet sie über Erfahrungen, die Frauen von Afghanistan bis Uganda mit Krieg und Gewalt gemacht haben. Diese Frauen fliehen, leiden, kämpfen, verhandeln und setzen sich für den Frieden ein. Die Fotografin dokumentiert den unbeugsamen Überlebenswillen und den Einfallsreichtum der Frauen. Ihre Fotos zeigen, wie Frauen Krieg und Gewalt überlebt haben, ein neues Leben beginnen und entscheidend am Wiederaufbau mitwirken. Gemeinsam bewältigen Frauen traumatische Erfahrungen, entwickeln neue Fähigkeiten und Selbstbewusstsein.



Ein großes Dankeschön an **Oxfam e.V.**, die uns diese Ausstellung zur Verfügung gestellt hat.
Oxfam Deutschland e.V. ist eine 1995 gegründete unabhängige Nothilfe- und Entwicklungsorganisation, die sich für eine gerechte Welt ohne Armut einsetzt. Oxfam leistet Nothilfe bei Krisen, Konflikten, Klima- und Naturkatastrophen und fördert langfristige Projekte, die Menschen in armen Ländern stärken und unterstützen. www.oxfam.de

sa 25.

„Tagestour nach Dresden-Neustadt“

Mit einem Spiel erkunden wir die Neustädter Seite von Dresden. Highlights sind der schönste Milchladen der Welt, der Goldene Reiter, Kunsthofpassagen und vieles mehr.

Treffpunkt: 07.20 Uhr Hauptbahnhof, Gleis 12, Bahnsteigmitte. Fahrtkosten ca. 12 Euro. **Verbindliche Anmeldung** bis zum 22.04. unter 030/ 422 42 76 oder direkt bei FRIEDA.

VERANSTALTUNGEN



do 21.
19 Uhr

„Spielend mitbestimmen - auf der Arbeit?“

Abschlussveranstaltung unseres zweijährigen transnationalen Theaterprojekts zu Demokratie in Deutschland

Zwei Jahre lang haben sich Frauen monatlich im FRIEDA getroffen, um „Demokratie“ mit der Methode des Theaters der Unterdrückten für sich erfahrbar zu machen. Im Rahmen des bulgarisch-französisch-tschechisch-deutschen Projektes fanden inspirierende Austauschtreffen europaweit statt.

Die Abschlussveranstaltung wendet sich dem Thema Demokratie in der Arbeitswelt zu. Die dargestellten Theaterstücke geben Eindruck, wie Respekt, Toleranz und Wertschätzung im Arbeitsleben stattfinden kann. Und laden zum Mitmachen ein.

Offener Abend für Frauen, Männer und Queer.

fr 29.
19 Uhr

„Und immer Wachsen, weiter Wachsen“

Vernissage mit Anna Bozena Hartung

Fasziniert von der Kraft des Details, zoomt Anna Bozena Hartung in ornamentale Strukturen, nimmt einzelne Versatzstücke aus ihrer Ordnung des Ornaments heraus und stellt diese für sich stehend neu dar. Losgelöst aus ihrer Ordnung, erhalten die Fragmente neue Aufmerksamkeit. Die Weiträumigkeit und kraftvolle Schwingung des Details werden sichtbar und offenbaren die Dynamik die sie über den Bilderrand und bestehende Ordnung hinauswachsen lässt.
Offener Abend für Frauen, Männer und Queer.



VERANSTALTUNGEN



sa 20.

„Tagestour nach Kladow“

Unser diesjähriges gemeinsames Picknick führt uns nach Berlin-Kladow. In einem ehemaligen Gutsgelände lassen wir uns dazu nieder. Vorher fahren wir mit der BVG-Fähre über den großen Wannsee. Für das Picknick bitten wir etwas „Kulinarisches“ mitzubringen.

Treffpunkt: 10.00 Uhr, S-Bhf. Alexanderplatz, S-Bahnsteig, Bahnsteigmitte. Bitte 2x ABC-Tarif mitbringen. Anmeldung bis zum 17.06. unter 030/ 422 42 76 oder direkt bei FRIEDA.

di 23.
19 Uhr

Let`s talk about Stalking!

„Die Polizei informiert!“
Chancen und Grenzen der Polizeiarbeit im Kontext zu Stalking/Nachstellung

An diesem Abend wird eine Mitarbeiterin aus dem Sachbereich Stalking/Nachstellung der Berliner Polizei eingeladen. Sie wird für uns über die Möglichkeiten, aber auch die Grenzen der Polizeiarbeit im Zusammenhang mit Stalking/Nachstellung reden.

Wie und wo mache ich eine Anzeige? Darf ich zur Anzeige jemanden mitbringen? Was sollte ich sonst noch mitbringen? Kann ich mich auf eine Anzeige vorbereiten? Diese und weitere Fragen werden an diesem Abend erörtert.

Moderation: Beate Köhler, Fachberaterin für Opferhilfe



Zum Titelcover:

Die Band „BÖGÖMÁRI“ mit Elke & Brita Mári
Elke und Brita Mári geben traditioneller ungarischer Musik einen ganz eigenen Anstrich. Ihre zeitlosen Songs erzählen von uralten Bräuchen, einfachen Menschen und vom Leben. Augenzwinkernd und lebendig, bunt, manchmal krachig, dann wieder leidenschaftlich.