

KURSE

Info+Anmeldung
(030) 422 42 76

Pilates

Do, 11.00 - 12.00 Uhr
Do, 19.00 - 20.00 Uhr
Leiterin Andrea Blau

Yoga & Stressbewältigung

Di, 18.00 - 20.00 Uhr
Mi, 18.15 - 20.00 Uhr
(Mi geschlossene Gruppe)
Leiterin Tanja Sominskaja

Bauchtanz

Mo, 19.15 - 20.45 Uhr
Leiterin Sarah Infantino

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

Shiatsu

Leiterin Petra Kaltenborn

Entspannungs- massage

Di, 10.00 - 13.15 Uhr
Do, 12.30 - 15.45 Uhr
(ca. 45 Minuten)
Leiterin Susanne Fischer

Musikalischer Eltern-Kind-Kurs

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

Spanisch

Mi, 10.30 - 12.00 Uhr
Do, 16.30 - 18.00 Uhr
Leiterin Isabel Arauz

Info+Anmeldung unter
0160 977 923 69

GRUPPEN

Eine offene Gruppe mit Spielangeboten im Café und im Kinderzimmer. Tauscht euch bei Kaffee und Kuchen aus und knüpft Kontakte.

Eure Kinder könnt ihr in unserem schönen Kinderzimmer betreuen lassen.

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

Mittwoch: geschlossene Gruppe
Freitag: offene Gruppe

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

Wir helfen euch beim Nähen, Reparieren, Umändern und Gestalten. Nähmaschinen sind vorhanden, gern kann auch die eigene genutzt werden. Bringt eure Ideen und Stoffe mit!

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

Offene Gruppe: Austausch von Erfahrungen mit anderen Frauen, die sich in einer ähnlichen Lage befinden.

Eltern-Kind-Café am Dienstag

Di | 10.00 - 12.30 Uhr

Eltern-Kind-Café am Mittwoch

Mi | 09.30 - 12.30 Uhr

Kaffeeklatsch am Mittwoch

Mi | 14.30 - 18.00 Uhr

Kaffeeklatsch am Freitag

Fr | 15.00 - 18.00 Uhr

Frauenfrühstück mit Kinderbetreuung

Do | 09.00 - 12.30 Uhr

offenes Nähcafé mit Kinderbetreuung

Di | 15.00 - 18.00 Uhr

Lesbenfrühstück

jeden 3. Sa im Monat
18.07., 15.08., 19.09. |
11.00 - 14.00 Uhr

Anti-Stalking-Gruppe

jeden 2. Di im Monat
14.07., 11.08., 08.09. |
19.00 - 20.30 Uhr

+

offene Wandergruppe

Treffpunkt: 09.45 Uhr S-Bhf. Ostkreuz, Ringbahnsteig (am S-Bahn-Schalter)
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!

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: Lisa Böckmann (030) 29 66 46 92

03.07. Briesetal
07.07. | 10.07. Von Strausberg Nord zum Lustgarten
14.07. | 17.07. Rund um den Liepnitzsee
21.07. | 24.07. Von Grunewald nach Pichelsberg
28.07. | 31.07. Storchenhof Rühstädt (09.45 Uhr, Ostbhf.)
04.08. | 07.08. Von Kladow zum Sacrower See
11.08. | 14.08. Von Strausberg Nord zum Boetzsee
18.08. | 21.08. Von Kladow nach Pichelsdorf
25.08. | 28.08. Von Wilhelmshagen nach Rahnsdorf
01.09. | 04.09. Panoramaweg Buckow, (09.37, Lichtenberg)
08.09. | 11.09. Von Pichelsberg nach Jungfernheide
15.09. | 18.09. Vom Aalemannufer zum Johannesstift
22.09. | 25.09. Von Ahrensfelde nach Kladow
29.09. | 02.10. Von Spandau zum Hahneberg

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.



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
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 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 | Arbeit in Berlin

EINZELBERATUNGEN
VERANSTALTUNGEN
GRUPPEN
POLITIK
KURSE

07.
08.
09.

.2015





BERATUNGEN

+ Info unter (030) 422 42 76

Rechtsinformationen

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

do 12.00-14.30 Uhr 16.07., 23.07., 06.08.
do 16.00-18.30 Uhr 20.08.

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
09.07., 23.07., 13.08., 27.08., 10.09., 24.09.

Frau und Arbeit

Gestaltung beruflicher Übergänge, Berufsorientierung, Prüfen von Bewerbungsunterlagen, Vorbereitung auf Bewerbungsgespräche. Besonders für Patchworkerinnen und Freiberuflerinnen.
Kommunikationstrainerin Esther Schwade

di 10.00-13.00 Uhr
14.07., 28.07., 11.08., 25.08., 08.09., 22.09.

Für alle Beratungsangebote (außer Mieterberatung) bieten wir eine 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? Nutzen Sie unsere Angebote:

> Beratung und 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



sa 11.

Tagestour nach Cottbus

Barocke Giebelfassaden, prächtige Bürgerhäuser und romantische Straßencafés prägen das Bild des historischen Stadtkerns. Heute noch weisen zweisprachige Straßenschilder darauf hin, dass Cottbus mit seiner sorbischen Minderheit die größte zweisprachige Stadt Deutschlands ist. Wir machen eine Spaziergang durch die Altstadt und suchen uns im Anschluss ein nettes Café.

Treffpunkt: 09.30 Uhr, Alexanderplatz, Fernbahnsteig, Bahnsteigmitte, Fahrtkosten ca. 8 Euro

Anmeldung: bis Mittwoch, den 08.07. unter 030/ 422 42 76 oder direkt bei FRIEDA



Foto: CMT Cottbus Congress, Messe & Touristik GmbH

fr 31.

19 Uhr

FRIEDAs Sommerparty

Der Sommer lädt zum Feiern ein! Unter dem Motto „Schlagerparty“ tanzen wir mit euch in die Nacht.

Mit Schlagermusik, Bowle und leckerem Essen wollen wir es uns an diesem Abend gut gehen lassen. Ob auf der Bank vor der Tür oder gemütlich im Café - im Stil des Schlagers gekleidet erhöht sich der Spass um ein Vielfaches.



Wir freuen uns auf euch!

VERANSTALTUNGEN



sa 08.

Tagestour zur Woltersdorfer Schleuse

Diesmal erkunden wir die Woltersdorfer Schleuse im Umland von Berlin. Von Rahnsdorf fahren wir mit der Traditionstraßenbahn nach Woltersdorf. Wir spazieren durch den Ortskern und erinnern uns an die Zeit, als Woltersdorf noch Hollywood war. In den 1920er Jahren wurden dort Filme wie „Das indische Grabmal“ und „Der Tiger von Eschnapur“ gedreht. Weiter geht es dann zu Fuß entlang der Strandpromenade des Flakensees.

Treffpunkt: 09.45 Uhr, S-Bahnhof Alexanderplatz, S-Bahnsteig, Bahnsteigmitte, bitte 2 x ABC-Tarif mitbringen

Anmeldung bis Mittwoch, den 05.08. unter 030/ 422 42 76 oder direkt bei FRIEDA

sa 08.

15 Uhr

18. LesBiSchwules Parkfest



In alter Tradition werden wir auch dieses Jahr wieder auf dem Parkfest vertreten sein.

Gemeinsam mit dem Frauenzentrum EWA e.V. freuen wir uns auf euren Besuch an unserem Stand.

Ort: Freiluftkino, Volkspark Friedrichshain

di 11.

19 Uhr

Let`s talk about Stalking: „Wahnsinnig verliebt!“ Film & Diskussion mit Beate Köhler, Koordinatorin Anti-Stalking-Projekt

Aus der Filmbeschreibung: „Verzweifelt, geradezu besessen liebt die junge Kunststudentin Angélique den verheirateten Arzt Loïc. 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 Loïc's geordnetes Leben aus den Fugen: Mysteriöse Anrufe, anonyme Briefe und makabre Päckchen versetzen ihn in Angst und Schrecken. Wer ist der Schlüssel zu dem unheimlichen Komplott?“



VERANSTALTUNGEN



do 03.

19 Uhr

„Frau nackt, Mann aktiv“* Berliner Frauensalon zum Thema Sexismus in der Werbung

Werbung beeinflusst uns -

in dem, was wir kaufen (sollen),

aber auch, in welchen Rollen wir Frauen und Männer sehen.

Im Salon wollen wir mit euch darüber diskutieren, wann wir Werbung als diskriminierend und sexistisch erleben. Spannend ist hier der Blick jeder einzelnen aus ihrer eigenen Perspektive.

Der Bezirk Friedrichshain-Kreuzberg hat sich für ein Verbot von sexistischer und diskriminierender Werbung auf Plakaten ausgesprochen. Der vom Bezirk verabschiedete Kriterienkatalog, welcher sexistische und diskriminierende Werbung definiert, wird an diesem Abend vorgestellt.

Als Beratungszentrum für Frauen im Bezirk machen wir uns auch stark gegen sexistische Werbung. Seit 2014 ist FRIEDA aktiv in der Arbeitsgruppe „Gegen sexistische und diskriminierende Werbung“.

Referentinnen:

Antje Prinz (M.A. Soziale Arbeit als Menschenrechtsprofession, Beratung, Prozessbegleitung, Politische Bildung) begleitet uns als Fachfrau durch den Abend.

Susanne Kaje (Projektleitung Phantalisa - Raum für Mädchen und junge Frauen) berichtet aus der Arbeit mit Mädchen zum Sexismus in der Werbung.

Die Veranstaltung findet in der Reihe „Berliner Frauensalon“ in Kooperation mit den Frauenprojekten EWA, frauenkreise und S.U.S.I. statt.

* Der Titel unseres Salons ist das Zitat eines Mädchens, welches die Plakatwerbung, die sie sieht, so beschrieben hat.



Cover

Fotoaktion: „Warum brauchst Du FRIEDA?“

Zu unserem 25-jährigen Jubiläum fragen wir Wegbegleiterinnen, Besucherinnen und Mitarbeiterinnen: „Warum brauchst Du FRIEDA?“ Auf dem aktuellen Titelcover antwortet Laura, unsere ehemalige Praktikantin.

Alle anderen Antworten erfahrt Ihr am 8. Oktober 2015 um 18 Uhr bei der Vernissage im FRIEDA-Beratungszentrum, zu der wir euch schon jetzt herzlich einladen.