

KURSE

Info + Anmeldung
(030) 422 42 76

Do, 09.15 - 11.00 Uhr
Flamenco
Leiterin Andrea Blau

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

Wieder ab 13. Oktober:
Di, 14.45 - 15.30 Uhr (6 - 18 Mo.)
Di, 15.45 - 16.30 Uhr (18 - 36 Mo.)
**Musikalischer
Eltern-Kind-
kurs**
Leiterin Karola Nitsch

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

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

Fr, 15.30 - 18.30 Uhr
Shiatsu
(Einzelbehandlung
ca. 90 Minuten)
Leiterin Petra Kaltenborn

Di, 17.00 - 19.00 Uhr
Di, 19.00 - 21.00 Uhr
Mi, 18.15 - 20.00 Uhr (geschl.)
**Yoga &
Stressbewältigung**
Leiterin Tanja Sominskaja

Mo, 10.00 - 12.00 Uhr
6 Termine: 05.10. - 14.12.2015
**Workshop:
Konflikte ver-
stehen und
bewältigen**
Leiterin Nicole Höhmann

GRUPPEN

Offene Gruppen mit Spiel-
angeboten im Café und im
Kinderzimmer: Tauscht euch bei
Kaffee und Kuchen aus und knüpft
Kontakte.

Eure Kinder könnt ihr in
unserem Kinderzimmer von den
Teamfrauen 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
liebervoll 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 für von Stalking
betroffene Frauen: 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 Kinder-
betreuung**
Do | 09.00 - 12.30 Uhr

**Nähcafé mit
Kinder-
betreuung**
Di | 15.00 - 18.00 Uhr

Lesbenfrühstück
jeden 3. Sa im Monat
17.10., 21.11., 19.12. |
11.00 - 14.00 Uhr

**Anti-Stalking-
Gruppe**
jeden 2. Di im Monat
10.11., 09.12. |
19.00 - 20.30 Uhr

SERVICE

BERATUNGS- UND INFOTELEFON

Sie haben eine Frage zu einem unserer vielfältigen
Angebote oder benötigen nur rasch eine Auskunft
von unseren Teamfrauen. 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

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 Angebote.
Wir freuen uns derweil
auf Ihre Kinder
und kümmern uns
verlässlich um sie.

FRAUENFACHLITERA- TURLOUNGE

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 Räumen bieten wir wechselnde
Ausstellungen an. Künstlerinnen eröffnen wir
hier die Möglichkeit, ihre Werke auszustellen und
begleiten sie professionell bei der Umsetzung. Wir
freuen uns auf Ihre Anfrage! Ansprechpartnerin:
Lisa Böckmann (030) 29 66 46 92

COVER

FOTOAKTION: WARUM BRAUCHST DU FRIEDA?

Zu unserem 25-jährigen Jubiläum
fragten wir FRIEDA-Wegbegleiterinnen,
Besucherinnen und Mitarbeiterinnen:
„Warum brauchst Du FRIEDA?“. Auf
dem aktuellen Titelcover antwortet Elke,
eine der FRIEDA-Gründerinnen und
Vereinsfrau bei FRIEDA.



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

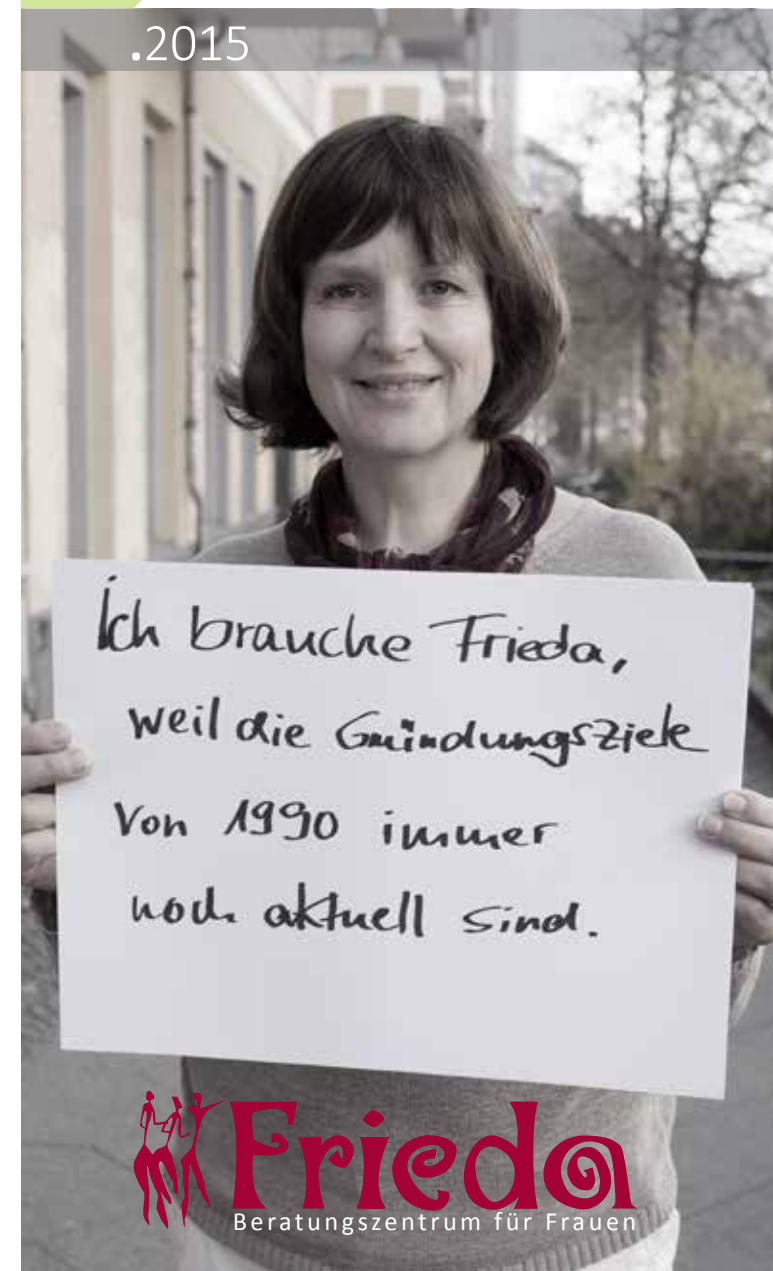
FRIEDA-Frauenzentrum e.V. ist Träger des Mädchenzentrums Alia - Zen-
trum für Mädchen und junge Frauen, in der Wrangelstraße 84 a, 10997
Berlin, Tel. (030) 61 28 60 99

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 GmbH

EINZELBERATUNGEN
VERANSTALTUNGEN
GRUPPEN
POLITIK
KURSE

10.
11.
12.

.2015





BERATUNGEN

+ Info unter (030) 422 42 76

Rechtsinformationen

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

do 12.00-14.30 Uhr 08.10., 05.11., 03.12.
do 16.00-18.30 Uhr 22.10., 19.11., 17.12.

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
15.10., 29.10., 12.11., 26.11., 3.12., 10.12.

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
27.10., 10.11., 24.11., 8.12., 22.12.

Für alle Beratungsangebote (außer Mieterberatung) bieten wir eine Kinderbetreuung durch Teamfrauen 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

Erstkontakt, Informationen, Unterstützung und Überbrückung einer Wartezeit, z. B. bei Schwierigkeiten in der Familie oder in Beziehungen.
Dipl.-Psychologin Rita Schoutsen

fr 15.00-19.00 Uhr

Systemische Beratung/Therapie

Der Therapieansatz eignet sich besonders bei Familien- und Paarkonflikten. Paarberatung nach Absprache.
Sozialpädagogin B.A. / systemische Therapeutin Naana Lorbeer

mi 09.00-14.00 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 09.30-13.00 Uhr

VERANSTALTUNGEN



do 08. 18 Uhr

Jubiläumsfeier und Vernissage

„Warum brauchst du FRIEDA?“

Unter dem Motto „25 Jahre FRIEDA - kein Frauentick“ feiern wir unseren 25. Geburtstag. Was ein Vierteljahrhundert existiert, ist kein Tick, sondern dringende Notwendigkeit.



Anlässlich unseres Jubiläums haben wir 25 Frauen gefragt „Warum brauchst du FRIEDA?“ und sie mit ihren Antworten fotografiert. Die aus dieser Fotoaktion entstandene Ausstellung wollen wir gern mit euch teilen.

Die Antworten sind ebenso vielfältig, wie wir es sind. Und sie zeigen, dass es auch im Jahr 2015 immer noch Orte wie FRIEDA braucht, die Frauen unterstützen und stärken und wo sie ihren (sicheren) Raum finden.

Neben der Eröffnung der Fotoausstellung erwartet euch außerdem eine kulturelle Einlage des Künstlerinnen-Kollektivs hannsjana, die in ihrem Programm „Ähm... doch!“ mit antifeministischen Klischees aufräumen.

Offene Veranstaltung für Frauen, Männer und Queer.

do 15. 10.30 Uhr

Pille, Kondom – sonst noch was?

Überblick über Verhütungsmethoden

Die Veranstaltung im Rahmen des Frauenfrühstücks gibt ausführliche Informationen zum Thema und stellt verschiedene Methoden zur Verhütung vor. Alle Fragen rund um das Thema können hier gestellt werden.

Was geschieht während des Zyklus im Körper der Frau? Wo setzen die verschiedenen Verhütungsmittel an? Wie hoch ist die Sicherheit? Worauf muss bei der Anwendung geachtet werden? Welche Finanzierungsmöglichkeiten gibt es?

Referentin: Ärztin Christiane Hoffmann-Kuhnt von der Schwangerschaftsberatung BALANCE

VERANSTALTUNGEN



sa 14.

Tagestour nach Jüterbog

Jüterbog hat eine tausendjährige Geschichte. An den Baudenkmalern lässt sich diese Geschichte ablesen. Hier lebten Michael Kohlhaas und Johann Tetzl. Nach einem Stadtpaziergang suchen wir uns ein gemütliches Café.

Treffpunkt: 10 Uhr S-Bahnhof Gesundbrunnen, Gleis 6, Bahnsteigmitte, mit ca. 8 Euro Fahrgeld muss gerechnet werden, Rückkehr in Berlin gegen 18:00 Uhr

Anmeldung: bis Mittwoch, 11. November unter 030/ 422 42 76 oder direkt bei FRIEDA (bitte 65+Ticket angeben)



Nikolaikirche in Jüterbog @ Stadt Jüterbog

do 19. 19 Uhr

Veranstaltung zu 150 Jahre deutsche Frauenbewegung

Identität-en, Zugehörigkeit-en, Vision-en. Welche Frauenbewegungen brauchen wir heute? Und wer sind „wir“?

Wer oder was sind heute eigentlich die Frauenbewegungen und was sind ihre politischen Inhalte? Wir wollen aktuelle Forderungen diskutieren, uns mit unseren verschiedenen Identität-en und Zugehörigkeit-en auseinandersetzen und gemeinsam Visionen entwickeln.

bfn

berliner frauen netzwerk

- „Gender & Ich“ Theaterszenen mit dem JugendtheaterBüro
- Fishbowl-Diskussion mit Referentinnen
- Moderation: Journalistin Ebru Taşdemir
- get together mit Umtrunk

Eine Veranstaltung vom berliner frauen netzwerk (bfn).

Veranstaltungsort: Südblock, Admiralstraße 1-2, 10999 Berlin

VERANSTALTUNGEN



sa 05.

Tagestour: Besuch des

Alt-Kaulsdorfer Weihnachtsmarktes

Die Kaulsdorfer Flur ist uraltes Kulturland. Der Kern des Ortes ist noch dörflich. Auf dem Dorfanger ist jedes Jahr an einem Adventswochenende Weihnachtsmarkt, an dem das gesamte Dorf mitwirkt.

Gemeinsam besuchen wir den Markt.

Treffpunkt:

14 Uhr, S-Bahnhof Alexanderplatz, S-Bahnsteig, Bahnsteigmitte, bitte AB-Tickets mitbringen



di 08. 19 Uhr

Weihnachtslesung - Märchenabend für Erwachsene

Nun ist es wieder soweit: Edith Charlotte Kittel nimmt Sie, die im Herzen Junggebliebenen, mit auf Märchenreise in die wundersame Welt der Fantasie und Träume. Unglaublich spannende Begebenheiten werden auf Sie warten.

Genießen Sie den Abend bei Kerzenschein und Glühwein, lassen Sie den Alltag hinter sich, wenn es wieder heißt: ES WAR EINMAL...

