

KURSE

Info + Anmeldung
(030) 422 4276

Freitag,
15.30 bis 18.30 Uhr

Shiatsu

ca. 90 Minuten

Leiterin
Petra Kaltenborn

Dienstag, 14.45 bis 15.30 Uhr
für 6 bis 18 Monate alte Kinder

Dienstag, 15.45 bis 16.30 Uhr
für 18 bis 36 Monate alte Kinder

Musikalischer Eltern-Kind-Kurs

Leiterin
Karola Nitsch

Dienstag, 17 bis 19 Uhr

Dienstag, 19 bis 21 Uhr

Mittwoch, 18.15 bis 20 Uhr
geschlossener Kurs

Yoga & Stress- bewältigung

Leiterin
Tanja Sominskaja

Donnerstag,
14 bis 16 Uhr

Deutsch sprechen und Kontakte knüpfen

Gespräche bei Tee
Begleitung durch
Dipl.-Sozialpädagogin
Elisabeth Böckmann

11. und 12. Juni 2016:

Samstag, 11 bis 16 Uhr

Sonntag, 10 bis 15 Uhr

Selbstbehaup- tung, Selbst- verteidigung

Wendo-Trainerin
Therese Gerstenlauer

Donnerstag,
19 bis 20 Uhr

Pilates

Leiterin
Andrea Blau

Mittwoch,
10.30 bis 12 Uhr
A1 Anfänger

Donnerstag, 16.30 bis 18 Uhr
B2 Fortgeschrittene

Spanisch

Leiterin
Isabel Arauz

Dienstag,
10 bis 13.15 Uhr

Donnerstag,
12.30 bis 15.45 Uhr

Entspannungs- massage

ca. 45 Minuten

Leiterin
Susanne Fischer

Donnerstag,
9.15 bis 11 Uhr

Donnerstag,
20 bis 21 Uhr

Flamenco

Einstieg jederzeit möglich

Leiterin
Andrea Blau

GRUPPEN

Kommen Sie bei Kaffee und
Kuchen mit anderen Eltern ins
Gespräch und in Kontakt. Für
die Kinder gibt es Spielange-
bote und Betreuung im Café
und im Kinderzimmer.

Eltern-Kind- Café mit Krabbelgruppe

Dienstag, 10 bis 12.30 Uhr
Mittwoch, 9.30 bis 12.30 Uhr

Unser Kaffeeklatsch steht für
eine gemütliche Atmosphäre,
interessanten Austausch und
nette Begegnungen zwischen
Frauen.

Kaffeeklatsch

Mittwoch, 14.30 bis 18 Uhr
(geschlossene Gruppe)
Freitag, 15 bis 18 Uhr

Entspannt frühstücken, Kon-
takte knüpfen und sich mit
anderen Frauen austauschen.

Frauenfrühstück mit Kinderbetreuung

Donnerstag, 9 bis 12.30 Uhr

Schöne Stoffe, kreative Ideen,
Nähmaschinen, eine Schnitt-
direktrice und Besucherinnen
treffen im Nähcafé aufeinan-
der. Bringen Sie Stoffe, alte
Kleidungsstücke und Entwürfe
mit.

Nähcafé mit Kinderbetreuung

Dienstag, 15 bis 18 Uhr
(Anmeldung und geringer
Unkostenbeitrag erbeten.)
Freitag, 10 bis 12 Uhr
(für geflüchtete Frauen)

Unter sich sein, Zeit und Raum
haben, spannende Themen be-
sprechen und dabei gemütlich
frühstücken. Alle Lesben sind
herzlich willkommen.

Lesbenfrühstück

16. April, 11 bis 14 Uhr
21. Mai, 11 bis 14 Uhr

Offene Gruppe für von Stalking
betroffene Frauen. Der Aus-
tausch über ähnliche Erfah-
rungen und die gegenseitige
Unterstützung geben Mut für
den Alltag.

Anti-Stalking- Gruppe

12. April, 19 bis 20.30 Uhr
10. Mai, 19 bis 20.30 Uhr
14. Juni, 19 bis 20.30 Uhr

In kleiner Runde werden
aktuelle politische Themen
besprochen und diskutiert.
Begleitung durch Ilse Kokula,
Expertin für die Geschichte der
Lesbenbewegung.

Politischer Frauen- Stammtisch

29. April, 19 bis 21.30 Uhr
24. Juni, 19 bis 21.30 Uhr

SERVICE

BERATUNGS- UND INFOTELEFON

Sie möchten eine Auskunft zu unseren Angeboten oder
haben das Bedürfnis nach
einem vertraulichen Gespräch?
Wir sind zu unseren Öffnungs-
zeiten auch telefonisch für Sie
da:

BERATUNGS-
UND
INFOTELEFON
(030)
422 4276

KINDERSPIELZIMMER

Dienstag 9 bis 19 Uhr

Mittwoch 9 bis 13.30 Uhr

Donnerstag 9 bis 19 Uhr

Freitag 14 bis 19 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!

COVER

„SOMMERREGEN“

Das Bild entstand bei einem erfrischenden
Sommerregen auf dem 17. LesBiSchwulen
Parkfest im Volkspark Friedrichshain (2014).
Wie gut, dass es Regenschirme gibt und
Menschen, die sich darunter zusammen-
finden. Wir werden auch dieses Jahr wieder
auf dem Parkfest mit einem Stand dabei
sein.



Öffnungszeiten

Montag (nur Kurse)	9 bis 21 Uhr
Dienstag	9 bis 20 Uhr
Mittwoch	9 bis 18 Uhr
Donnerstag	9 bis 20 Uhr
Freitag	14 bis 20 Uhr
jeden 3. Samstag im Monat	11 bis 14 Uhr



Kontakt

Beratungszentrum	(030) 422 4276
Verwaltung	(030) 2966 4690
Öffentlichkeitsarbeit	(030) 2966 4692
Anti-Stalking-Projekt	(030) 2966 4691
Fax	(030) 2966 4691
Adresse	Proskauer Straße 7, 10247 Berlin
Mail	frieda@frieda-frauenzentrum.de
Web	www.frieda-frauenzentrum.de
	www.facebook.com/FriedaFrauenzentrum
	www.twitter.com/BerlinerFrauen



Unterstützen Sie uns!

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE87100205000003377101
BIC: BFSWDE33BER

Das FRIEDA-Beratungszentrum für Frauen ist in Trägerschaft des
FRIEDA-Frauenzentrum e. V. Dieser ist zudem Träger von:



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

04.
05.
06.

.2016





BERATUNGEN
+ Info unter (030) 422 4276

Rechtsinformationen

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

Rechtsanwältin Sabine Roth

Donnerstag, 12 bis 14.30 Uhr
14. und 28. April, 12. Mai, 16. Juni

Donnerstag, 16 bis 18.30 Uhr
19. Mai, 2. Juni

Psychosoziale Beratung

Unterstützung und Begleitung in schwierigen Lebenssituationen und in einem manchmal problematischen Alltag.

Dipl.-Sozialpädagogin Elisabeth Böckmann

Dienstag, 14 bis 18 Uhr
Donnerstag, 9 bis 13 Uhr

Arbeitslosenberatung

Informationen für arbeitslose und von Arbeitslosigkeit bedrohte Frauen sowie zu Kündigungsfragen, Arbeitslosigkeit und Hartz IV.

Dipl.-Juristin Andrea Michel

Donnerstag, 17 bis 19 Uhr
14. und 28. April, 12. und 26. Mai, 16. und 30. Juni

Frau und Arbeit

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

Kommunikationstrainerin Esther Schwade

Dienstag, 10 bis 13 Uhr
12. und 26. April, 10. und 24. Mai, 14. und 28. Juni



BERATUNGEN
Termin unter (030) 422 4276

Stalking-Beratung

Sie werden gegen Ihren Willen von einer anderen Person belästigt oder beobachtet? Eine Person in Ihrem Bekanntenkreis wird gestalkt? Nutzen Sie unsere Beratung und Begleitung für betroffene Frauen, Angehörige und Multiplikatorinnen im direkten Gespräch oder telefonisch.

Dipl.-Sozialpädagogin / Fachberaterin für Opferhilfe Beate Köhler

Dienstag, 10 bis 18 Uhr
Donnerstag, 9 bis 13 Uhr

Psychologische Beratung

Erstkontakt, Informationen, Unterstützung und Überbrückung einer Wartezeit auf eine Therapie.

Dipl.-Psychologin Rita Schoutsen

Freitag, 15 bis 19 Uhr

Systemische Beratung / Therapie

Der Therapieansatz eignet sich besonders bei Familien- und Paarkonflikten. Paarberatung nach Absprache.

Sozialpädagogin B.A. / systemische Therapeutin Naana Lorbeer

Mittwoch, 9 bis 14 Uhr

Mieterberatung

Beratung bei Betriebskostenabrechnungen, Mängel und Mietminderung, Beendigung des Mietverhältnisses, Modernisierung u.v.m.

Termine unter (030) 293 43 10 asum GmbH

Mittwoch, 15 bis 18 Uhr

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



VERANSTALTUNGEN



Freitag
15. April
19 Uhr

„Empathy won't save us“ -
Eigene Bilder und Narrative
gegen Stereotype



Home Exile Express © Moshtari Hilal

Ausstellungseröffnung mit Vortrag von Moshtari Hilal

Begriffe wie Flüchtlinge oder Migrantinnen verallgemeinern Identitäten und Geschichten. Zu oft werden die Betroffenen zum Erzählten, statt selbst Erzähler*innen zu sein, und sehen sich Fremdzuschreibungen und Stereotypen ausgesetzt.

Moshtari Hilal, in Kabul geboren und seit ihrem dritten Lebensjahr in Deutschland, setzt dem ihre eigenen Bilder entgegen. Mit einem Vortrag eröffnet sie ihre Ausstellung und fordert anstatt bloßer Empathie eine echte Anerkennung, die mit einer Machtverschiebung in der Gesellschaft verbunden ist.

Samstag
23. April

Tagestour nach Halle

Die Händelstadt Halle überrascht uns mit vielen sanierten historischen Bauten. Bei einem Stadtspaziergang lernen wir sie kennen.

Anmeldung bitte bis Mittwoch, 20. April 2016 unter (030) 422 4276 oder direkt im FRIEDA-Beratungszentrum. Dort erhalten Sie Informationen zu Treffpunkt und genauen Uhrzeiten. Kosten: ca. 10 bis 12 Euro.

VERANSTALTUNGEN



Dienstag
24. Mai
12 bis 17 Uhr

► **Fachtag**
Cyberstalking –
aktuelle Herausforderung
in der Beratung für Frauen*

Cyberstalking ist in der Beratung für Frauen* ein immer häufiger auftretendes Thema. In einem Fachtag wollen wir mit anderen Fachfrauen* aus der Beratungsarbeit ins Gespräch kommen und diskutieren:

- vielseitige Eindrücke aus der konkreten Beratungsarbeit,
- fachliche Einschätzungen zur aktuellen Bedarfssituation,
- konkrete Hinweise
- und Möglichkeiten zum Umgang mit Cyberstalking.

Der Fachtag findet im Haus der Demokratie und Menschenrechte statt. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter www.frieda-frauenzentrum.de/cyberstalking.

Sonntag
29. Mai

Tagestour zum Kurort Rathen

Den ganzen Tag begleitet uns eine beeindruckende Felsenlandschaft. Wenn wir zum Aussichtspunkt „kleine Bastei“ gehen, schauen wir auf den „Talwächter“. Bei einem Picknick genießen wir die tolle Sicht. Dann gehen wir zum Amselsee. Dabei begleiten uns wieder Felsen: „Lokomotive“ und „Storchennest“.

Anmeldung bitte bis Mittwoch, 25. Mai 2016 unter (030) 422 4276 oder direkt im FRIEDA-Beratungszentrum. Dort erhalten Sie auch Informationen zu Treffpunkt und genauen Uhrzeiten. Kosten: ca. 10 bis 12 Euro.

Hinweis: Am 6. und 24. Mai bleibt das FRIEDA-Beratungszentrum für Frauen geschlossen.



VERANSTALTUNGEN



Donnerstag
9. Juni
20 Uhr

Berliner Frauensalon: Wenn ein
„Nein“ nicht geachtet wird -
Aspekte sexualisierter Gewalt

Veranstaltung in Kooperation
mit EWA, Frauenkreise, FRIEDA und S.U.S.I.

Sexuelle Belästigungen und Vergewaltigungen sind für viele Frauen nicht erst seit der Silvesternacht 2015/16 eine Realität. Ein Großteil sexualisierter Gewalt wird im nahen sozialen Umfeld der Betroffenen, also im Privaten, ausgeübt: Die Täter sind Partner, Ex-Partner, Nachbarn, Kollegen.

Wir sprechen mit Expertinnen darüber, wie Übergriffen begegnet werden kann und welche gesellschaftlichen Machtverhältnisse hinter Verharmlosung und Billigung einerseits und der rassistischen Instrumentalisierung andererseits stecken.

Die Veranstaltung findet im EWA e. V. Frauenzentrum, Prenzlauer Allee 6, 10405 Berlin statt.

Dienstag
22. Juni
10 bis 12 Uhr

Frausein,
Muttersein,
Sexualität?

Gespräch mit Diplom-
Psychologin Anja Wermann
im Rahmen des
Eltern-Kind Café



Foto © Anja Wermann

Nach der Geburt eines Kindes fällt es Frauen oft schwer, sich neben der neuen Rolle als Mutter auch wieder als eigenständige Person mit selbstbestimmter Sexualität zu begreifen.

Interessierte Frauen können sich im Rahmen des Eltern-Kind-Cafés mit Krabbelgruppe zum Thema Sexualität nach der Geburt austauschen.