

KURSE

Info + Anmeldung
(030) 422 4276

Dienstag, 18 bis 20 Uhr
Mittwoch, 18.15 bis 20 Uhr
geschlossener Kurs

Yoga & Stressbewältigung

Leiterin
Tanja Sominskaja

Dienstag, 16 bis 17.45 Uhr
fortlaufender Kurs,
7 Termine: von 16. August
bis 27. September 2016

Selbstbehauptung, Selbstverteidigung

Wendo-Trainerin
Therese Gerstenlauer

Mittwoch,
10.30 bis 12 Uhr
A1 Anfänger

Donnerstag, 16.30 bis 18 Uhr
B2 Fortgeschrittene

Spanisch

Leiterin
Isabel Arauz

Donnerstag,
14 bis 16 Uhr

Deutsch sprechen und Kontakte knüpfen

Gespräche bei Tee
Begleitung durch
Dipl.-Sozialpädagogin
Elisabeth Böckmann

Donnerstag,
9.15 bis 11 Uhr

Flamenco

Einstieg jederzeit möglich

Leiterin
Andrea Blau

Dienstag,
10 bis 13.15 Uhr
Donnerstag,
12.30 bis 15.45 Uhr

Entspannungsmassage

ca. 45 Minuten
Leiterin
Susanne Fischer

Freitag,
15.30 bis 18.30 Uhr

Shiatsu

ca. 90 Minuten
Leiterin
Petra Kaltenborn

GRUPPEN

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

Eltern-Kind-Café mit Krabbelgruppe

Dienstag, 9 bis 12.30 Uhr
Mittwoch, 9 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, Kontakte knüpfen und sich mit anderen Frauen austauschen.

Frauenfrühstück mit Kinderbetreuung

Donnerstag, 9 bis 12.30 Uhr

Schöne Stoffe, kreative Ideen, Nähmaschinen, eine Schnittdirektrice und Besucherinnen treffen im Nähcafé aufeinander. Bringen Sie Stoffe, alte Kleidungsstücke und Entwürfe mit.

Nähcafé mit Kinderbetreuung

Dienstag, 15 bis 18 Uhr
(Anmeldung und geringer Unkostenbeitrag erbeten.)
Freitag, 10.30 bis 12 Uhr
(für geflüchtete Frauen)

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

Lesbenfrühstück

17. September, 11 bis 14 Uhr

Offene Gruppe für von Stalking betroffene Frauen. Der Austausch über ähnliche Erfahrungen und die gegenseitige Unterstützung geben Mut für den Alltag.

Anti-Stalking-Gruppe

12. Juli, 19 bis 20.30 Uhr
13. September, 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

26. August, 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 Öffnungszeiten 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.

FRAUENFACHLITERATURLOUNGE

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

„FACETTEN DER ANTI-STALKING-BERATUNG BEI CYBERSTALKING“

Plastisch von Beate M. Köhler und Saskia Benter auf dem **Fachtag Cyberstalking entgegenreten** am 24. Mai 2016 dargestellt und als Comic festgehalten von Julia Both, 123comics.



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



SPENDE HIER :)

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

07.
08.
09.

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

7. Juli, 4. August, 1. September

Donnerstag, 16 bis 18.30 Uhr

21. Juli, 15. September

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. Juli, 11. und 25. August, 8. und 22. September

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. Juli, 9. und 23. August, 13. und 27. September



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



Samstag
9. Juli
ab 14 Uhr

Infotisch auf dem Selbsthilfe – Festival – Berlin 2016

Unter dem Motto „begegnen & begeistern“ laden wir Sie ein, uns auf dem Selbsthilfe – Festival auf dem Tempelhofer Feld zu besuchen. Das FRIEDA-Beratungszentrum für Frauen und die Anti-Stalking-Gruppe stellen sich vor.

Ort: Tempelhofer Feld, Zugang über Columbiadamm

Samstag
9. Juli

Tagestour in den Pückler-Schlosspark Branitz

Der Landschaftspark nach englischem Vorbild ist ein grüner und historischer Anziehungspunkt. Mitte des 19. Jahrhunderts von Fürst Pückler-Muskau erschaffen, ist er von zeitloser Schönheit.

Anmeldung bitte bis Mittwoch, 6. Juli 2016 unter (030) 422 4276 oder direkt im FRIEDA-Beratungszentrum. Dort erhalten Sie Informationen zu Treffpunkt und genauen Uhrzeiten. Kosten: 10-12 Euro.

Freitag
15. Juli
19 Uhr

FRIEDA-Sommerparty

Mit erfrischenden Getränken, einer Flamenco-Aufführung und gutem Essen feiern wir den Sommer.

Samstag
16. Juli
ab 14 Uhr

Infostand auf dem Kinderfest Comeniusplatz

Auch in diesem Jahr wirken wir wieder auf dem Kinderfest mit einem Infostand und Überraschung für die Kleinen mit.

VERANSTALTUNGEN



Samstag
13. August
ab 15 Uhr



Infostand LesBiSchwules Parkfest Friedrichshain

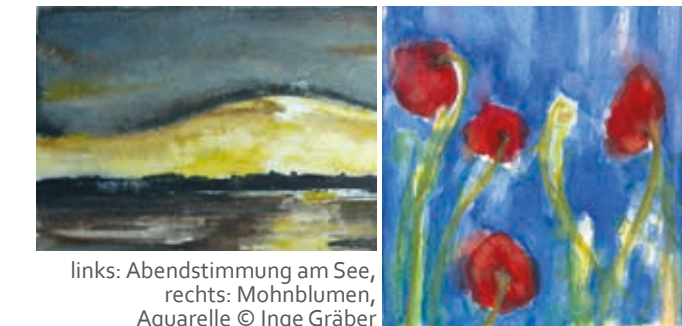
Zwischen Musik und vielen Aktionen präsentieren wir die Angebote des FRIEDA-Beratungszentrums für Frauen.

Zusammen mit dem Frauenzentrum EWA e. V. freuen wir uns auf Ihren Besuch.

Ort: Freiluftkino, Volkspark Friedrichshain, 10249 Berlin

Donnerstag
18. August
19 Uhr

Wenn die Farbe ins Wasser fällt Ausstellungseröffnung von Inge Gräber



links: Abendstimmung am See, rechts: Mohnblumen, Aquarelle © Inge Gräber

Die Berliner Malerin Inge Gräber präsentiert Aquarelle mit vielfältigen Themen und macht damit Lust, selbst einmal zum Aquarellpinsel zu greifen. Ein Kurs für Einsteigerinnen findet ab Oktober 2016 statt.

VERANSTALTUNGEN



Samstag
24. September

Tagestour nach Wittstock

Wittstock ist eine der ältesten Städte in Brandenburg. Auf unserem Stadtrundgang ist von Tuchmachern und Gewandschneidern, von Erdbeben und einem Leprosorium die Rede.

Anmeldung bitte bis Mittwoch, 21. September 2016 unter (030) 422 4276 oder direkt im FRIEDA-Beratungszentrum. Dort erhalten Sie auch Informationen zu Treffpunkt und genauen Uhrzeiten. Kosten: 10-12 Euro.

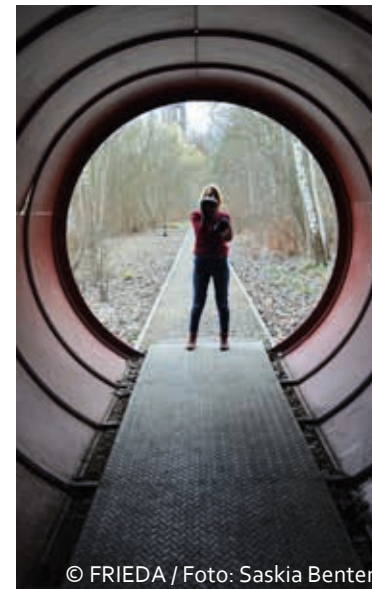
Donnerstag
29. September
19 Uhr

Let's talk about stalking: Facetten und Möglichkeiten der Gegenwehr bei Cyberstalking

Vorstellung der Broschüre Cyberstalking entgegnetreten

Das Anti-Stalking-Projekt und das FRIEDA-Frauenzentrum e. V. präsentieren die Ergebnisse des Fachtages **Cyberstalking entgegnetreten – aktuelle Herausforderung in der Beratung für Frauen*** in einer Broschüre.

An dem Abend setzen wir die Diskussionen und Vernetzung des Fachtages fort und fragen nach zukünftigen Strategien gegen Cyberstalking.



© FRIEDA / Foto: Saskia Benter