

KURSE UND SELF-CARE

Info + Anmeldung
(030) 422 4276

Montag, 16 bis 18 Uhr
Aquarell
Leiterin Inge Gräber

Montag, 17 bis 17.50 Uhr
Tai Chi
Leiterin Ronghui Zhang

Dienstag, 15 bis 18 Uhr
Freitag, 9.30 bis 12.30 Uhr
Nähkurs

Schneiderin Marion

bis 25. April: Dienstag, 15.45 bis 16.30 Uhr
Musikalischer Eltern-Kind-Kurs

für 6 bis 36 Monate alte Kinder
Leiterin Karola Nitsch

Dienstag, 17 bis 19 Uhr
Dienstag, 19 bis 21 Uhr
Mittwoch, 18.15 bis 20 Uhr

Yoga & Stressbewältigung

Leiterin Tanja Sominskaja

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

Entspannungsmassage

ca. 45 Minuten
Behandlerin Susanne Fischer

Mittwoch, 16 bis 17.30 Uhr
Geist und Körper
Stressbewältigung
Körper- und Psychotherapeutin
Roseane Reis

Mittwoch, 10.30 bis 12 Uhr
Donnerstag, 16.30 bis 18 Uhr
Spanisch
diverse Level
Leiterin Isabel Arauz

Donnerstag, 9.15 bis 10.15 Uhr
Donnerstag, 10.15 bis 11.15 Uhr
Flamenco
diverse Level
Leiterin Andrea Blau

Freitag, 15.30 bis 18.30 Uhr
Shiatsu
ca. 60 Minuten
Behandlerin Nagore

Donnerstag, 19 bis 20 Uhr
Pilates
Leiterin Andrea Blau

Freitag, 19 bis 20.15 Uhr
Pilateslehrerin Sindy Müller

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
Freitag, 15 bis 18 Uhr

Entspannt frühstücken, Kontakte knüpfen und sich mit anderen Frauen austauschen.

Frauenfrühstück mit Kinderbetreuung
Donnerstag, 9 bis 12.30 Uhr

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

Lesbenfrühstück
22. April, 20. Mai und 17. Juni
jeweils 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
18. April, 23. Mai und 13. Juni
jeweils 19 bis 20.30 Uhr

Entspannt Tee trinken und sich mit anderen Frauen mit Fluchterfahrung austauschen. Es ist Raum für gemeinsame Aktivitäten und gelegentlich informieren Fachfrauen zu spezifischen Themen.

Refugee women meet, create and get informed
Donnerstag, 15 bis 18 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 9 bis 19 Uhr

Nutzen Sie in aller Ruhe unsere Angebote. Wir freuen uns derweil auf Ihre Kinder und kümmern uns verlässlich um sie.

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 Auszeit!

SPENDE
HIER :)

Unterstützen Sie uns!
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE 8710 0205 0000 0337 7101
BIC: BFSWDE33BER

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!

FÖRDERUNG

Das Projekt FRIEDA-Frauenzentrum e. V. wird gefördert aus Mitteln der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung im Rahmen des Programms BerlinArbeit.

Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung

berlin Berlin

Berlin Arbeit

Weitere Förderung erhält das FRIEDA-Frauenzentrum e. V. vom Jobcenter Friedrichshain-Kreuzberg sowie dem Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg.

jobcenter

Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg

berlin Berlin

Frieda

Beratungszentrum für Frauen



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



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



Alia
Zentrum für Mädchen und Junge Frauen



COVER

NÄHKURS

Konzentriert arbeitet eine Teilnehmerin des Nähcafés an ihrem Stoff.

Ab diesem Quartal wird Nähen übrigens zweimal wöchentlich im FRIEDA-Beratungszentrum für Frauen als Kurs angeboten. Wir freuen uns über neue Ideen, schöne Stoffe und eine inspirierende Atmosphäre.

EINZELBERATUNGEN

VERANSTALTUNGEN

GRUPPEN

POLITIK

KURSE

04.
05.
06.

.2017



Frieda
Beratungszentrum für Frauen

BERATUNGEN

Info unter (030) 422 4276

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
6. und 20. April | 8. und 22. Juni

ohne Termin

Frau und Arbeit

Gestaltung beruflicher Übergänge, Berufsorientierung, Prüfen von Bewerbungsunterlagen, Vorbereitung auf Bewerbungsgespräche.

Kommunikationstrainerin Esther Schwade

Dienstag, 10 bis 13 Uhr
18. April | 2., 16. und 30. Mai | 13. und 27. Juni

mit Termin

Mietberatung

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

Termine unter (030) 293 4310 asum GmbH

Mittwoch, 14.30 bis 17.30 Uhr

mit Termin

Psychologische Beratung

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

Dipl.-Psychologin Rita Schoutsen

Freitag, 14 bis 19 Uhr

mit Termin

Psychosoziale Beratung

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

Dipl.-Sozialpädagogin Elisabeth Böckmann

Dienstag, 14 bis 18 Uhr
Donnerstag, 9.30 bis 13 Uhr

ohne Termin

BERATUNGEN

Termin unter (030) 422 4276

Rechtsinformationen

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

Rechtsanwältin Sabine Roth

Donnerstag, 16 bis 18.30 Uhr
13. April | 4., 11. und 18. Mai | 1. und 29. Juni

ohne Termin

Stalking-Beratung

Nutzen Sie unsere Beratung und Begleitung für von Stalking betroffene Frauen, Angehörige und Multiplikatorinnen.

Dipl.-Sozialpädagogin und Fachberaterin für Opferhilfe Beate Köhler

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

mit Termin

Systemische Beratung / Therapie

Ein persönliches Anliegen bearbeiten, eigene Stärken und Ressourcen (wieder-) entdecken, besonders geeignet bei Beziehungs- und Verständigungsproblemen.

Auch auf Englisch und Französisch möglich.

Dipl.-Psychologin, Systemische Beraterin und Therapeutin Paola Rouba

Mittwoch, 10 bis 14 Uhr

Auch auf Englisch möglich.

Dipl.-Psychologin Isabel Foster

1. und 3. Samstag im Monat, 10 bis 13 Uhr

mit Termin

Für alle Beratungsangebote (außer Mietberatung) bieten wir eine Kinderbetreuung ohne Anmeldung an.

VERANSTALTUNGEN

APR
17

Freitag
7. April
19 Uhr

„Anfangen“ von Carolin Emcke – ein Austausch

2016 wird Carolin Emcke mit dem Friedenspreis des Deutschen Buchhandels ausgezeichnet. In ihrer bemerkenswerten Dankesrede „Anfangen“ erinnert die Publizistin und Philosophin an die Bedeutung einer demokratischen, gleichberechtigten Gesellschaft und ruft dazu auf, sich gegen Ausgrenzungsmechanismen zu engagieren.

Christine Holzkamp (Hochschullehrerin im Ruhestand) und Ilse Kokula (Lesbenforscherin) laden zu einem offenen Austausch über die persönlichen Bedeutungen der Worte von Carolin Emcke ein.



Carolin Emcke mit dem Vorsteher des Börsenvereins, Heinrich Riethmüller
© Foto: Tobias Bohm

Donnerstag
27. April
17 Uhr

Elternzeit: Falle oder Chance? (Deutsch/Polnisch)

in Kooperation mit Mariposa und box66

Der zweite Workshop zum Thema Elternzeit findet auf Polnisch und Deutsch statt. Die Teilnehmerinnen besprechen zusammen mit der Psychologin Silvia Bonapace ihre persönlichen Themen rund um die Elternzeit.

Der Workshop findet im interkulturellen Beratungs- und Begegnungszentrum für Frauen und Familien am Ostkreuz – BOX66, Sonntagstraße 9, 10245 Berlin statt. Um telefonische Anmeldung unter (030) 8170 0540 wird bis zum 21. April 2017 gebeten.



Foto © Silvia Bonapace

VERANSTALTUNGEN

MAI
17

Donnerstag
4. Mai
19 Uhr

Berliner Frauensalon: Privilegien und Diskriminierung zusammendenken

in Kooperation mit EWA, Frauenkreise, RuT und S.U.S.I.

Frauen werden nicht nur aufgrund ihrer angenommenen Geschlechtszugehörigkeit diskriminiert, sondern erfahren auch andere Formen von Ausgrenzung und Benachteiligung. Gleichzeitig haben manche Frauen mehr Privilegien als andere. Wir wollen auf die Hautfarbe weißer Frauen schauen, die mit Vorzügen behaftet ist. Von weißen Frauen wird dies als normal empfunden. Wie gehen wir (in Frauenräumen) damit um?

Referentin: Nurÿ Özer (angefragt), u. a. aktiv in der Arbeitsgemeinschaft Anti-Bias-Werkstatt. Aktuelle Informationen gibt es auf der Website und Facebook. Um eine Anmeldung bis zum 28. April 2017 unter (030) 422 4276 wird gebeten.

Donnerstag
18. Mai
19 Uhr

Let's talk about stalking: Smartphone clever nutzen

Ein Workshop zu Internetsicherheit

Was macht mein Smartphone smart? Welche Informationen gibt es anderen über mich? Welche Daten leitet es automatisch weiter?

Ziel des Workshops ist es, das Gerät besser zu verstehen und Strategien für dessen Gebrauch zu entwickeln. „Denn“, so die Workshopleiterin und Multiplikatorin für digitale Sicherheit Clara Friedrich, „nur durch einen informierten und bewussten Umgang können wir entscheiden, wie viel wir über uns preisgeben.“ Bitte melden Sie sich bis zum 12. Mai 2017 telefonisch unter (010) 422 4276 an.

Hinweis: Freitag, den 26. Mai 2017 bleibt das FRIEDA-Beratungszentrum für Frauen geschlossen.



Foto © jeshorts.com CCo License

VERANSTALTUNGEN

JUN
17

Donnerstag
1. Juni
19 Uhr

Vernissage der Porträtserie „I am what I am!“ von Claudia Brijbag

„I am what I am“ ist eine Porträtserie verschiedenster Charaktere mit Blick auf die Facetten von Weiblichkeit. Mit ihren Fotografien zeigt Diplom-Fotodesignerin Claudia Brijbag pur und unverstellt Schönheit. Der Fokus auf das Wesentliche hält Persönlichkeiten mit unterschiedlichem Hintergrund und Lebensentwurf fotografisch fest.

Im Sommer 2017 finden Workshops zu „Frauenporträts“ statt.



Selbstporträt/Photo
© Claudia Brijbag

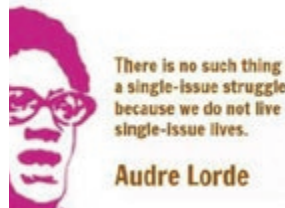
Donnerstag
29. Juni
19 Uhr

Berliner Frauensalon: Afrofeminismen – Wer ist da mitgedacht?

in Kooperation mit EWA, Frauenkreise, RuT und S.U.S.I.

Intersektionale Positionen unterschiedlicher Frauen*-gruppen werden heute stärker wahrgenommen; auch die von Schwarzen Frauen* und „Genderfluid Personen“.

Die Schwarzen Aktivistinnen* Jasmin Eding (u. a. Dipl.-Sozialpädagogin), AnouchK Ibacka Valiente (u. a. Genderexpertin) und Stefanie-Lahya Aukongo (u. a. Autorin) diskutieren zur Positionierung als Feministinnen* mit spezifischen Lebenskonzepten und „Afro“-Identitäten in Deutschland. Moderation: Clementine Burnley (u. a. Schriftstellerin und Organisationsberaterin). Mit anschließendem Spoken Word. Veranstaltungsort: Interkulturelles Frauenzentrum S.U.S.I., Bayerischer Platz 9, 10779 Berlin



There is no such thing as a single-issue struggle because we do not live single-issue lives.

Audre Lorde