

KURSE

Info und Anmeldung
unter (030) 422 4276

Bauchtanz

montags, 19 bis 20 Uhr
Leiterin Larissa Offner

Musikalischer Eltern-Kind-Kurs

dienstags, 14.45 bis 15.30 Uhr (6 bis 18 Monate)
Leiterin Sandra Bogdán-Daubern

dienstags, 15.45 bis 16.30 Uhr (18 bis 36 Monate)

Yoga & Stressbewältigung

dienstags, 17 bis 19 Uhr und 19 bis 21 Uhr
Leiterin Tanja Sominskaja

mittwochs, 18.15 bis 20 Uhr

Entspannungsmassage

dienstags, 10 bis 13.15 Uhr
Behandlerin Susanne Fischer

donnerstags, 12.30 bis 15.45 Uhr

Spanisch

mittwochs, 11 bis 12.30 Uhr (A1-2)
Leiterin Isabel Arauz

donnerstags, 16.30 bis 18 Uhr (B2-C1)

Nähkurs

dienstags, 15 bis 18 Uhr
Schneiderin Marion

freitags, 9.30 bis 12.30 Uhr

Flamenco

donnerstags, 9.15 bis 10.15 Uhr
Leiterin Andrea

donnerstags, 10.15 bis 11.15 Uhr

Shiatsu

freitags, 15.30 bis 18.30 Uhr
Behandlerin Nagore

Pilates

donnerstags, 19 bis 20 Uhr
Leiterin Andrea

freitags, 18.45 bis 20 Uhr
Leiterin Sindy Müller

freitags, 20.15 bis 21.30 Uhr

GRUPPEN

Anti-Stalking-Gruppe

Dienstag, 10. Juli
Dienstag, 14. August
Dienstag, 11. September
jeweils 19 bis 20.30 Uhr

Eltern-Kind-Café mit Krabbelgruppe

dienstags, 9 bis 12.30 Uhr
mittwochs, 9 bis 12.30 Uhr

Feministische Mütter*gruppe

donnerstags, 15 bis 17 Uhr

Frauen*frühstück

mit Kinderbetreuung
donnerstags, 9 bis 12.30 Uhr

Grupo Crianza y Migración

Montag, 3. September
14.30 bis 17 Uhr

Kaffeeklatsch

mittwochs, 14.30 bis 18 Uhr
freitags, 15 bis 18 Uhr

Lesben*frühstück

Samstag, 15. September
11 bis 14 Uhr

Wandergruppe **NEU**

ab Sonntag, 15. Juli
zwei Mal im Monat

Offene Gruppe für von Stalking betroffene Frauen*, um sich über ähnliche Erfahrungen auszutauschen und Mut für den Alltag zu geben.

Bei Kaffee und Kuchen ins Gespräch mit anderen Eltern kommen. Für die Kinder gibt es Spiele und Betreuung.

Offene Gruppe für (werdende) Mütter* zu feministischer Erziehung, Elternschaft, Schwangerschaft und Körper.

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

Encuentro de madres* hispanohablantes sobre migración, crianza, maternidad y bilingüismo.

Gemütliche Atmosphäre, Austausch und nette Begegnungen zwischen Frauen*.

Unter sich sein, Zeit und Raum haben, spannende Themen besprechen und dabei gemütlich frühstücken.

Die mittelschweren Wanderstrecken (8-10 km) werden vorher auf unserer Website bekannt gegeben (Berlin & Umland). Zwischendurch Picknick oder Cafébesuch.

SERVICE

INFOTELEFON
(030)
422 4276

KINDERSPIELZIMMER

Während Sie unsere Angebote nutzen, betreuen wir gerne Ihre Kinder zu folgenden Zeiten:

Dienstag 9 bis 19 Uhr
Mittwoch 9 bis 13.30 Uhr
Donnerstag 9 bis 19 Uhr
Freitag 9 bis 14 Uhr

GALERIE

In unseren Räumen bieten wir Künstlerinnen* die Möglichkeit, ihre Werke auszustellen. Dabei unterstützen wir Sie gerne. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

SPENDEN

Deutsche Skatbank
IBAN: DE83 8306 5408 0004 0192 02
BIC: GENO DEF1 SLR

FÖRDERUNG

Das Projekt FRIEDA-Beratungszentrum für Frauen* und das Anti-Stalking-Projekt | Fachbereich Cyberstalking werden gefördert aus Mitteln der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung, Abteilung Frauen und Gleichstellung.

Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung

berlin Berlin

Das FRIEDA-Beratungszentrum für Frauen* erhält weitere Förderung vom Jobcenter Friedrichshain-Kreuzberg sowie dem Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg.

jobcenter
Berlin Friedrichshain-Kreuzberg

Bezirksamt
Friedrichshain-Kreuzberg

berlin Berlin

Frieda

Beratungszentrum für Frauen



Öffnungszeiten

Montag (Kurse und Gruppen)	9 bis 21 Uhr
Dienstag	9 bis 20 Uhr
Mittwoch	9 bis 18 Uhr
Donnerstag	9 bis 20 Uhr
Freitag	9 bis 20 Uhr
Samstag	je nach Angebot



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:

Anti-Stalking
Projekt

Beratung für Betroffene von
Stalking/Cyberstalking



Raum für
Mädchen &
junge Frauen

Alia
Zentrum für Mädchen und Junge Frauen

COVER

Das Foto zeigt zwei unserer Praktikantinnen vor dem FRIEDA. Sie lesen in der neuen Broschüre „Wehr dich. Gegen Cyberstalking.“, die die Landeskommission Berlin gegen Gewalt in Zusammenarbeit mit dem Anti-Stalking-Projekt | Fachbereich Cyberstalking im Februar 2018 herausgegeben hat.

EINZELBERATUNGEN
VERANSTALTUNGEN • GRUPPEN
POLITIK • KURSE

07.
08.
09.

.2018



Frieda

Beratungszentrum für Frauen

BERATUNGEN

ohne Termin

Arbeitslosenberatung

Beratung bei drohender Arbeitslosigkeit, Kündigungsfragen, Arbeitslosigkeit und Hartz IV.

Andrea Michel, Dipl.-Juristin

Donnerstag, 17 bis 19 Uhr
5. Juli | 9. und 30. August | 13. und 27. September

Psychosoziale Beratung

Unterstützung und Begleitung in schwierigen Lebenssituationen und im Alltag.

Elisabeth Böckmann, Dipl.-Sozialpädagogin

dienstags, 14 bis 18 Uhr
donnerstags, 9.30 bis 13 Uhr

Paola Rouba, Dipl.-Psychologin

freitags, 9.30 bis 13.30 Uhr

Rechtsinformationen

Beratung zu Familienrecht, Unterhaltsrecht, Kindschaftsrecht, Strafrecht, Konflikt- und Trennungsberatung.

Evelyn Könings, Rechtsanwältin und Dipl.-Philosophin

Donnerstag, 16 bis 18.30 Uhr
26. Juli | 16. und 23. August | 6. und 20. September

mit Termin

Frau* und Arbeit

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

Esther Schwade, Kommunikationstrainerin

Dienstag, 10 bis 13 Uhr
10. und 24. Juli | 14. und 28. August | 11. und 25. September

Mietberatung

Beratung bei Betriebskostenabrechnung, Mängeln, Beendigung des Mietverhältnisses, Modernisierung etc.

Termine unter (030) 293 4310 asum GmbH

mittwochs, 14.30 bis 17.30 Uhr

Info und Termin unter (030) 422 4276

Psychologische Beratung

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

Rita Schoutsen, Dipl.-Psychologin

freitags, 14 bis 19 Uhr

Systemische Beratung

Ein persönliches Anliegen bearbeiten, eigene Stärken und Ressourcen (wieder-)entdecken, v.a. bei Beziehungs- und Verständigungsproblemen. Zudem wird eine Paarberatung angeboten. Die Beratung ist auch auf Englisch und Französisch möglich.

Paola Rouba, Dipl.-Psychologin und Systemische Beraterin

mittwochs, 9 bis 12 Uhr

Anti-Stalking-Projekt Fachbereich Cyberstalking

mit Termin

Stalking-Beratung

Beratung und Begleitung für Frauen*, die von Stalking betroffen sind sowie Angehörige und Multiplikator*innen.

Beate M. Köhler, Dipl.-Sozialpädagogin, Leiterin des Anti-Stalking-Projekt

dienstags, 10 bis 18 Uhr
donnerstags, 9 bis 13 Uhr

Cyberstalking-Beratung

Beratung für Frauen*, die von Cyberstalking betroffen sind.

Paola Rouba, Dipl.-Psychologin

montags, 15 bis 19 Uhr
mittwochs, 13 bis 15 Uhr

IT-Beratung bei Cyberstalking

Beratung zu IT-Sicherheit und Medienkompetenz für Frauen*, die von (Cyber)Stalking betroffen sind.

Leena Simon, IT-Expertin und Politologin

montags, 15 bis 19 Uhr
mittwochs, 10 bis 15 Uhr

Für die Beratungen (außer mittwochs ab 13.30 Uhr und montags) bieten wir eine Kinderbetreuung an.

VERANSTALTUNGEN

3. Juli

Dienstag

Ausstellung: Wer braucht Feminismus?



Die Ausstellung zeigt Motive der gleichnamigen Kampagne. Ziel ist es, einen Beitrag zum Imagewandel von Feminismus zu leisten. Seit 2012 wurden über 2.000 individuelle Statements für Feminismus gesammelt.

Einen Teil davon zeigen wir bis Ende September zu unseren Öffnungszeiten im FRIEDA!

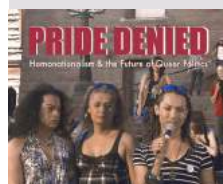
26. Juli

Donnerstag, 19 Uhr

Sommerkino: *Pride Denied*

Homonationalism & the Future of Queer Politics

Dokumentarfilm von Kami Chisholm, USA 2016, OmeU



Many North American LGBTQ pride events initially emerged out of sites of revolt and resistance - such as the anti-police riots at the Stonewall Inn in NYC in 1969. Today, however, PRIDE™ is big business. Non-profits formed for the purpose of hosting pride events sport multinational corporations as sponsors alongside multi-million dollar budgets. But where and how is this money spent? In *Pride Denied*, Toronto activists and artists call for a return to prioritizing political activism and community support that characterized the emergence of the contemporary LGBT rights movement more than 40 years ago.

Die Veranstaltung ist offen für FLTI*.

In Kooperation mit **GLOBALE FILM FESTIVAL BERLIN**.

4. August

Samstag, 14 bis 18 Uhr

Infostand: Selbsthilfe-Festival Berlin

Das Festival präsentiert die vielen Facetten des Selbsthilfeengagements - ein Festival zum Mitmachen und neugierig werden.

Veranstaltungsort: Tempelhofer Feld, Eingang Columbia-Damm

4. August

Samstag, 10.30 Uhr

Von Königs Wusterhausen nach Mittenwalde

Tagestour mit Katharine Machnik

Wanderung von KW zum historischen Stadtkern von Mittenwalde (7 km). Kaffeepause in einem der zahlreichen Cafés, bei schönem Wetter Abstecher zum Tonsee. Rückfahrt nach KW mit dem Bus (ca. 16 Uhr).

Treffpunkt: Bhf. Ostkreuz, Gleis 1

Mitzubringen: ABC-Ticket, evtl. Verpflegung

Anmeldung bis 1. August unter (030) 422 4276 oder im FRIEDA.

11. August

Samstag, 15 bis 22 Uhr

Infostand: LesBiSchwules Parkfest

Wir stellen unsere Angebote beim LesBiSchwulen Parkfest vor.

Veranstaltungsort: Volkspark Friedrichshain, 10249 Berlin

8. September

Samstag, ab 14 bis 18 Uhr

Infostand: Kinderfest am Comeniusplatz

Wir informieren auf dem Kinderfest über die Angebote des FRIEDA-Frauzentrum e.V. und bringen für die Kinder eine kleine Überraschung mit.

Veranstaltungsort: Am Comeniusplatz, 10243 Berlin

13. September

Donnerstag, 19 Uhr

Frauen* und Technik!

Workshop: Digitale Sicherheit und Privatsphäre im Netz

Die Hackerinnen* von heart of code e.V. zeigen, wie sichere Passwörter erstellt werden können, wie man E-Mail verschlüsselt und Smartphones möglichst sicher macht. Bringt eure Geräte mit und probiert euch aus - keine technischen Vorkenntnisse nötig.

Anmeldung bis 10. September unter (030) 422 4276.

In Kooperation mit heart of code e.V. in der Reihe

Frauen* und Technik!

AUG
18

JUL
18

SEP
18

15. September

Samstag, 15.30 Uhr

Feministische Sommeruni Blick zurück nach vorn: Feministische Frauen*-projekte in Berlin

Fishbowl-Diskussion der AG Soziokultur des bfn

Welche feministischen Ideen prägten und prägen die Frauen*projekte in Berlin und wie arbeiten diese? Wie sahen die Anfänge aus und welche Brüche und Herausforderungen haben die Arbeit verändert? Wie positionieren sie sich gegenüber Forderungen nach Teilhabe und Intersektionalität?

Veranstaltungsort: HU Berlin, Unter den Linden 6, 10099 Berlin

27. September

Donnerstag, 19 Uhr

Feminismus_Körper_Empowerment Empower yourself: Körper und Lust selbst bestimmen!

Input & Gespräch



Wer bestimmt über das eigene Begehren und die eigene Lust? Frauen*, vor allen Frauen* of Color, Schwarze Frauen* oder Migrant*innen werden in Bezug auf die eigene Sexualität auf unterschiedlichen Ebenen und in unterschiedlichem Ausmaß fremdbestimmt. Wir möchten mit Euch intersektionale Strategien der Selbstbestimmung und des Empowerments rund um die Themen Körper, Flirten, Lust, Sex und Liebe entdecken und diskutieren. Davor wird es einen Input geben.

Die Veranstaltung ist offen für FLTI*.

Anmeldung bis 25. September unter (030) 422 4276.

In Kooperation mit dem FPZ BALANCE und S.U.S.I. in der Reihe **Feminismus_Körper_Empowerment**.



Vorstandssitzungen für Vereinsfrauen*

Wir laden unsere Vereinsfrauen* herzlich zu unseren offenen Vorstandssitzungen ein:

Montag, 2. Juli | 27. August | 24. September

jeweils um 14 Uhr