

KURSE

Info und Anmeldung
unter (030) 422 4276

NEU

Frauen*chor

mittwochs, 19 bis 20.30 Uhr
Leiterin Elisabeth Argilagos

Bauchtanz

montags, 18.45 bis 19.45 Uhr
montags, 20 bis 21 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
mittwochs, 18.15 bis 20 Uhr
Leiterin Tanja Sominskaja

Entspannungsmassage

dienstags, 10 bis 13.15 Uhr
donnerstags, 12.30 bis 15.45 Uhr
Behandlerin Susanne Fischer

Spanisch

mittwochs, 11 bis 12.30 Uhr (A1-2)
donnerstags, 16.30 bis 18 Uhr (B2-C1)
Leiterin Isabel Arauz

NEU

Wendo

10. und 11. November
Samstag, 11 bis 17 Uhr | Sonntag, 11 bis 16 Uhr
Trainerinnen*: Marieke Jochimsen, Anika Lux

Flamenco

donnerstags, 9.15 bis 10.15 Uhr
donnerstags, 10.15 bis 11.15 Uhr
Leiterin Andrea

Shiatsu

freitags, 15.30 bis 18.30 Uhr
Behandlerin Nagore

Nähkurs

dienstags, 15 bis 18 Uhr
freitags, 9.30 bis 12.30 Uhr
Schneiderin Marion

Pilates

donnerstags, 19 bis 20 Uhr
Leiterin Andrea
freitags, 18.45 bis 20 Uhr
freitags, 20.15 bis 21.30 Uhr
Leiterin Sindy Müller

GRUPPEN

Anti-Stalking-Gruppe

Dienstag, 9. Oktober
Dienstag, 13. November
Dienstag, 11. Dezember
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, 8. Oktober
Montag, 12. November
Montag, 3. Dezember
14.30 bis 17 Uhr

Kaffeeklatsch

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

Lesben*frühstück

Samstag, 20. Oktober
Samstag, 17. November
Samstag, 15. Dezember
11 bis 14 Uhr

Wandergruppe **NEU**

sonntags,
ein bis 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 Spielzeug 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 Wanderstrecken in Berlin und Umland (8-10 km) werden auf Website und Facebook bekannt gegeben. Zwischendurch Picknick oder Cafésbesuch.

SERVICE

INFOTELEFON
(030)
422 4276

KINDERSPIELZIMMER

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

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

AUSSTELLUNGEN

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, Gruppen, Beratungen)	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



COVER

Wir machen mit diesem Foto auf die neue Beratung Asesoría en Comunicación Familiar (Kommunikation in der Familie) mit der Beraterin Isabel Arauz aufmerksam. Foto © Isabel Arauz

EINZELBERATUNGEN
VERANSTALTUNGEN • GRUPPEN
POLITIK • KURSE

10.
11.
12.

.2018



Frieda
Beratungszentrum für Frauen

BERATUNGEN

Info und Anmeldung unter (030) 422 4276

ohne Termin

Arbeitslosenberatung

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

Andrea Michel, Dipl.-Juristin

Donnerstag, 17 bis 19 Uhr

11. und 25. Oktober | 1. und 8. November | 6. und 20. Dezember

Psychosoziale Beratung

Unterstützung und Begleitung in schwierigen Lebenssituationen und im Alltag. Auch auf Englisch möglich.

Elisabeth Böckmann, Dipl.-Sozialpädagogin

dienstags, 14 bis 18 Uhr

donnerstags, 9.30 bis 13 Uhr

Paola Rouba, Dipl.-Psychologin

freitags, 10 bis 14 Uhr

Rechtsinformationen

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

Evelyn Königs, Rechtsanwältin

Donnerstag, 16 bis 18.30 Uhr

4. und 18. Oktober | 15. und 29. November | 13. Dezember

mit Termin

Frau* und Arbeit

Berufliche Übergänge, Prüfen von Bewerbungsunterlagen, Vorbereitung auf Bewerbungsgespräche, Berufsorientierung.

Esther Schwade, Medienwissenschaftlerin

Dienstag, 10 bis 13 Uhr

9. und 23. Oktober | 6. und 20. November | 18. Dezember

Mietberatung

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

Termine unter (030) 293 4310 asum GmbH

mittwochs, 14.30 bis 17.30 Uhr

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

mit Termin

Psychologische Beratung

NEU

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

Gabriela M. Sigüenza Castañeda, Dipl.-Psychologin

freitags, 15 bis 18 Uhr

Systemische Beratung

Persönliche Anliegen bearbeiten, Stärken und Ressourcen (wieder-) entdecken, v.a. bei Beziehungs- und Verständigungsproblemen (auch Paarberatung). Auch auf Englisch und Französisch möglich.

Paola Rouba, Dipl.-Psychologin und Systemische Beraterin

mittwochs, 9 bis 12 Uhr

Asesoría en Comunicación Familiar

NEU

Crianza respetuosa, maternidad y migración, comunicación de pareja, manejo de conflictos, comunicación no verbal, bilingüismo y comunicación intercultural.

Isabel Arauz, M. A. Comunicación Pedagógica

Mittwoch, 9 bis 11 Uhr

10. und 17. Oktober | 14. und 21. November | 5. Dezember

Stalking-Beratung

Anti-Stalking Projekt

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

Beate M. Köhler, Dipl.-Sozialpädagogin

dienstags, 10 bis 18 Uhr

donnerstags, 9 bis 13 Uhr

Cyberstalking-Beratung

Beratung bei Stalking übers Internet und digitale Medien.

Paola Rouba, Dipl.-Psychologin

montags, 15 bis 19 Uhr

mittwochs, 13 bis 15 Uhr

IT-Beratung bei Cyberstalking

Sicherheit von Informationstechnologien (IT) und Medienkompetenz für Frauen*, die von Cyberstalking betroffen sind.

Leena Simon, IT-Expertin

montags, 15 bis 19 Uhr

mittwochs, 10 bis 15 Uhr

VERANSTALTUNGEN

OKT 18

10. Oktober

Mittwoch, 18.30 Uhr

Let's talk about Stalking!

Hey Smartphone! Wer beherrscht hier wen?



Input und Gespräch

Eigentlich sollen sie uns helfen. Doch mehr und mehr fragen wir uns, wer hier eigentlich wen beherrscht: Wie verhindern wir, dass die Dinger uns steuern? Welche Einstellungen sollte ich am Smartphone vornehmen? Wie wahre ich meine Privatsphäre? Wie meine Digitale Mündigkeit? Wie verhindere ich, dass Kontrollverlust meine Gesundheit gefährdet?

Referentin*: Leena Simon, IT-Beraterin* im Anti-Stalking-Projekt | Fachbereich Cyberstalking

19. Oktober

Freitag, 19 Uhr

Vernissage: Wem gehört das Stillen?

Fotoreportage von Amandine Boisseaux

Das Bild der stillenden Mutter ist oft idyllisch. Man spricht selten über Brustdrüsenentzündung, Müdigkeit, die ambivalente Beziehung zum Stillen und die Zeit, die es in Anspruch nimmt. Stillen ist Teil des Bildes der guten Mutter. Diese Erwartungshaltung der Gesellschaft ist in Deutschland stark ausgeprägt, in Frankreich kaum. Daher die Frage: Hat man wirklich die freie Wahl zu stillen? In der Fotoreportage teilen uns Frauen* aus Frankreich und Deutschland ihre Erfahrungen über das Stillen im Alltag mit.



© A. Boisseaux

Die Ausstellung ist bis Ende 2018 im FRIEDA-Beratungszentrum für Frauen* zu sehen.

Die Vernissage ist offen für alle Geschlechter.

3. November

Samstag, 10 Uhr

Ausflug nach Lutherstadt Wittenberg

Tagestour mit Katharine Machnik

Wir machen einen Spaziergang durch die Altstadt, besichtigen die Schlosskirche, an die Martin Luther seine Thesen anbrachte, sehen Cranachhöfe und -häuser, das Schloss und das Lutherhaus (evtl. Eintritt fürs Lutherhaus). Rückfahrt um 17 Uhr.

Treffpunkt: 10 Uhr | Weitere Infos unter (030) 422 4276

15. November

Donnerstag, 19 Uhr

Feminismus_Körper_Empowerment

Toy Party mit Senami von Other Nature

Schon mal von einer Tupper-Party gehört? Eine Toy-Party ist ganz ähnlich. Aber anstelle der Plastikbehälter wird Sexspielzeug vorgestellt. Oha! Die Produkt-Party ist nicht verkaufsorientiert. Stattdessen konzentriert sich das Team von Other Nature darauf, die bestmöglichen Informationen zu Sex Toys unterhaltsam, offen und wertfrei zu vermitteln.

Die Veranstaltung ist offen für Schwarze FLTI und FLTI of Color.

Anmeldung bis 10. November an susiprogramm@aol.com.

Veranstaltungsort: S.U.S.I. Interkulturelles Frauenzentrum, Innsbrucker Str. 58, Berlin-Schöneberg

In Kooperation mit



25. November

Internationaler Tag gegen Gewalt gegen Frauen*

Infos zur Demo der Alliance of Internationalist Feminists erhalten Sie zeitnah auf unserer Website.

29. und 30. November

Donnerstag und Freitag, 19 Uhr

Tanzperformance: Erdbeertage

Eine wütende Auseinandersetzung von 6 Tänzerinnen* zur Enttabuisierung der Menstruation. Sie zeigen emotionale Zustände und Konflikte mit uns und der Gesellschaft während der Monatsblutung auf. Elemente aus Tanz, Performance und Schauspiel dienen als Sprachrohr des inneren Geschehens.

Eine Produktion der Company für Tanz und Performance INNER, von Cathleen Rabe und Marlene Naumann.

NOV 18

6. Dezember

Donnerstag, 19 Uhr

Frauen* und Technik!

Workshop zu Feminismus und Technologie

Warum Feminismus und Technologie zusammengehören und diese Kombination für eine gerechtere Zukunft wichtig ist, stellen die Hackerinnen* von Heart of Code e.V. vor. Sie beziehen sich auf Technik-Projekte, die von feministischen Ideen geprägt sind und laden ein mitzudiskutieren und mitzumischen.

Anmeldung bis 4. Dezember unter (030) 422 4276.



13. Dezember

Donnerstag, 19 Uhr

Berolinas zornige Töchter:

50 Jahre Berliner Frauenbewegung

Lesung und Gespräch mit Annett Gröschner



Annett Gröschner stellt ihr neues Buch vor: Der Aufbruch der Frauen war eines der nachhaltigsten Ergebnisse der 68er-Bewegung. Im Berliner Westteil entstanden erste Kinderläden, das erste autonome Frauenzentrum, die erste feministische Zeitung und das erste Frauenhaus. Im Ostteil wurde die unabhängige Frauenbewegung eine wichtige Strömung der friedlichen Revolution 1989 und der Unabhängige Frauenverband eine wichtige Kraft bei der Wiedervereinigung. Annett Gröschner war in der unabhängigen Frauenbewegung der DDR aktiv. In „Berolinas zornige Töchter“ gibt sie Einblicke in die politischen Kämpfe von Frauen.

In Kooperation mit **FFBIZ** SammeIn · Bewahren · Erinnern
DAS FEMINISTISCHE ARCHIV

Schließzeit

Vom 24. Dezember 2018 bis zum 4. Januar 2019 haben wir geschlossen. Wir begrüßen euch wieder ab Montag, den 7. Januar 2019.

Geburtstag

2020 feiern wir 30 Jahre FRIEDA-Frauenzentrum e.V.! Das will gut vorbereitet sein. Daher feiern wir 2019 ausnahmsweise keinen Geburtstag.