

KURSE

Info und Anmeldung
unter (030) 422 4276

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 (4 bis 9 Monate)
Leiterin Sandra Bogdán
dienstags, 15.45 bis 16.30 Uhr (10 bis 14 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

Samstag, 23. Februar, 11 bis 17 Uhr und
Sonntag, 24. Februar, 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, 8. Januar
Dienstag, 12. Februar
Dienstag, 12. März
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

Kaffeeklatsch

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

Lesben*frühstück

Samstag, 16. Februar
Samstag, 16. März
jeweils 11 bis 14 Uhr

Wandergruppe

Sonntag, 10. Februar
Sonntag, 17. Februar
Sonntag, 3. März
Sonntag, 17. März
Sonntag, 31. März

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. Die Kinder werden liebevoll betreut und haben Kontakt zu anderen Kleinkindern.

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

Entspannt frühstücken, Kontakte knüpfen und sich mit anderen Frauen* auch in verschiedenen Sprachen austauschen.

Gemütliche Atmosphäre, Austausch und nette Begegnungen zwischen Frauen*.

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

Lust auf Wandern? Die Wanderstrecken in Berlin und Umland (8-10 km) werden auf Website und Facebook bekannt gegeben. Zwischendurch Picknick oder Cafébesuch.

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!



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 mit 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, 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) 5860 1216
Fachbereich Cyberstalking	(030) 5860 1214
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

Anti-Stalking
Projekt

Beratung für Betroffene von
Stalking/Cyberstalking



Alia
Zentrum für Mädchen und junge Frauen

EINZELBERATUNGEN
VERANSTALTUNGEN • GRUPPEN
POLITIK • KURSE

01.
02.
03.

.2019



Frieda
Beratungszentrum für Frauen

COVER

Das Coverbild weist auf die aktuelle Comic-Ausstellung von Patu hin. Für das Buch „Kleine Geschichte des Feminismus im euro-amerikanischen Kontext“ von Antje Schrupp hat die Künstlerin Patu die Zeichnungen erstellt.

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

10. und 24. Januar | 14. und 28. Februar | 7. und 28. März

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 Könings, Rechtsanwältin

Donnerstag, 16 bis 18.30 Uhr

7. und 21. Februar | 14. und 21. März

mit Termin

Frau* und Arbeit

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

Esther Schwade, Medienwissenschaftlerin

Dienstag, 10 bis 13 Uhr

8. und 22. Januar | 5. und 19. Februar | 12. und 26. März

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 fast alle Beratungen bieten wir Kinderbetreuung an. Mehr Informationen in diesem Flyer unter „Service“.

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

13. und 27. Februar | 13. und 27. März

Anti-Stalking Projekt

Stalking-Beratung

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

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

Leena Simon, IT-Expertin

montags, 15 bis 19 Uhr

mittwochs, 10 bis 15 Uhr

VERANSTALTUNGEN

JAN 19

8. Januar bis 31. März

Ausstellung „Kleine Geschichte des Feminismus im euro-amerikanischen Kontext“

Comic-Zeichnungen von Patu

Philosoph*innen, Rebell*innen, Aktivist*innen – die Ausstellung zeigt Zeichnungen der Comic-Künstlerin Patu aus dem Buch „Kleine Geschichte des Feminismus im euro-amerikanischen Kontext“ von Antje Schrupp. Patu bildet äußerst facettenreich und unterhaltsam wichtige Ereignisse und Diskussionen der Frauen*bewegung ab. Dabei wird deutlich, dass sich feministische Themen und Anliegen immer wieder verändern – und alle Feministinnen* auch nicht immer einer Meinung sind.

24. Januar

Donnerstag, 19 Uhr

Asylrecht aktuell - was ändert sich?

Infoabend mit Nora Brezger, Flüchtlingsrat Berlin

In Zeiten, in denen Provokation, Halbwahrheiten, Vorurteile und Populismus die gesellschaftliche Debatte über Flucht und Asyl prägen, ist es wichtig, tatsächliche Fakten zu kennen. Was bedeuten die asylrechtlichen Neuerungen, bilaterale Abkommen und der UN-Migrationspakt für den Alltag von Geflüchteten und ihren Unterstützenden? Was können wir tun?

29. Januar

Dienstag, 19 Uhr



Digitale Mündigkeit

Vortrag von Leena Simon, Anti-Stalking-Projekt

Wir nutzen digitale Geräte wie das Smartphone ganz selbstverständlich in unserem Alltag. Das Internet ist aus unserer Lebensgestaltung nicht mehr wegzudenken und erleichtert vieles. Leena Simon vom Anti-Stalking-Projekt geht auf den verantwortlichen Umgang im und mit dem digitalen Raum ein. Wie kann ich digital mündig sein, also Verantwortung für mein digitales Handeln übernehmen? Die IT-Beraterin gibt an dem Abend viele Tipps, wie wir auch ohne Informatikstudium den Überblick behalten können.

FEB 19

21. Februar

Donnerstag, 19 Uhr

Zwei Geschlechter oder viele?

Vortrag von Kris Hochfeld, Queerformat

Wer sich auf Dating-Portalen oder sozialen Plattformen anmeldet, kann neben dem Beziehungsstatus und dem Lieblingsfilm das eigene Geschlecht aus einer Liste von 60 Optionen auswählen. Darunter sind Begriffe wie „nicht-binär“, „trans*“, „androgyn“ und „inter*“ zu finden. Was erstmal kompliziert klingt, ist lebensnotwendiger Teil von Identitäten. Im Workshop wird erklärt, was Geschlechterkategorien sind, welche Begriffe es gibt und was sie bedeuten.



Kris Hochfeld ist Bildungswissenschaftler*in und Bildungsreferent*in in den Bereichen Gender- und LGBT*I*-sensibler Pädagogik. Kris arbeitet unter anderem für die Bildungsinitiative Queerformat.

28. Februar

Donnerstag, 19 Uhr

Schneller Schutz bei Stalking: die Einstweilige Anordnung

Infoabend mit der Anwaltschaft Berlin

Wiederholtem übergriffigem Verhalten kann schnell und unkompliziert etwas entgegengesetzt werden: die Einstweilige Anordnung nach dem Gewaltschutzgesetz. Wir besprechen mit Nadja Köpke (angefragt) von der Anwaltschaft Berlin, welche Möglichkeiten die Einstweilige Anordnung konkret bietet und was bei der Beantragung beachtet werden muss.

Jahreswechsel und Schließzeit

Wir wünschen einen schönen Jahreswechsel und alles Gute für 2019!

Ab dem 7. Januar 2019 ist das Beratungszentrum wieder geöffnet.

MÄR 19

8. März

Freitag

Internationaler Frauen*kampftag

FRIEDA geht zum Frauen*kampftag mit antirassistischen und feministischen Bündnissen auf die Straße. Wir setzen uns gegen Sexismus und Gewalt und für Selbstbestimmung und ein solidarisches Miteinander ein!

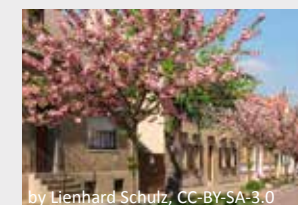
23. März

Samstag, 10.45 Uhr

Ausflug nach Werder an der Havel

Tagestour mit Katharine Machnik

Werder an der Havel ist bekannt durch das frühjährliche Baumbüchsenfest. Wir werden einen Spaziergang machen und die Altstadt mit Marktplatz und Uferpromenade besichtigen. Neben einer Kaffeepause werden wir einen Zwischenstopp bei einer Fischräucherei einlegen. Nach einem Abstecher zur Wachtelburg und zum Weinberg Wachtelberg fahren wir gegen 17 Uhr zurück.



by Lienhard Schultz, CC-BY-SA-3.0

Treffpunkt: Ostkreuz, RE1 Richtung Magdeburg

Anmeldung bis 20. März unter (030) 422 4276.

26. März

Dienstag, 19 Uhr

WhatsApp? Lieber nicht! Aber was dann?

Workshop mit Leena Simon, Anti-Stalking-Projekt

Die Nutzung von WhatsApp ist aus mehreren Gründen umstritten. Aber warum eigentlich? Die IT-Beraterin Leena Simon erklärt, weshalb man auf WhatsApp besser verzichten sollte und stellt Alternativen vor: Wire und Signal sowie Jabber, Conversations und TextSecure. Anschließend richten wir neue Messenger gemeinsam ein. Also: Bringt euer Smartphone mit!