

KURSE

Info und Anmeldung
unter (030) 422 4276

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

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

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. April
Dienstag, 14. Mai
Dienstag, 11. Juni
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

Wandergruppe

Sonntag, 7. April
Sonntag, 21. April
Sonntag, 5. Mai
Sonntag, 19. Mai
Sonntag, 9. Juni
Sonntag, 23. Juni

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*.

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!



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 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

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



Alia
Zentrum für Mädchen und junge Frauen

COVER

Das Coverbild ist ein Werk unserer aktuellen Ausstellung von Deborah Schmidt „SCHEITERN KENN ICH_queer-feministische Körperpolitiken“. Die Malereien sind vom 4. April bis zum 28. Juni 2019 zu sehen..

EINZELBERATUNGEN
VERANSTALTUNGEN • GRUPPEN
POLITIK • KURSE

04.
05.
06.

.2019



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

4. April und 25. April | 16. und 23. Mai | Juni kein Beratung !

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

11. April und 18. April | 2. Mai und 9. Mai | 6. Juni und 13. Juni

mit Termin

Frau* und Arbeit

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

Esther Schwade, Medienwissenschaftlerin

Dienstag, 10 bis 13 Uhr

9. April und 23. April | 7. Mai | 4. Juni und 18. Juni

Mietberatung

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

Termine unter (030) 293 4310 asum GmbH

mittwochs, 14.30 bis 17.30 Uhr

mit Termin

Psychologische Beratung

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

**Anti-Stalking
Projekt**

Beratung für Betroffene von
Stalking/Cyberstalking

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

Für viele Beratungen bieten wir Kinderbetreuung an. Mehr Informationen in diesem Flyer unter „Service“.

VERANSTALTUNGEN

4. April 2019

Donnerstag, 19 Uhr

APR
19

Ausstellung SCHEITERN KENN ICH_queer-feministische Körperpolitiken

Vernissage von Deborah Schmidt

Selbstbestimmt handelnde Körper, die sich heterosexuellen und zweigeschlechtlichen Normen widersetzen, stehen in der figürlichen Malerei von Deborah Schmidt im Vordergrund. Die Ausstellung greift das Thema Scheitern in einem Spannungsverhältnis von Ernsthaftigkeit und einem Hauch Humor auf.

16. April

Dienstag, 19 Uhr

„Fakes“ erkennen und vermeiden

Infoabend mit IT-Beraterin Leena Simon, Anti-Stalking-Projekt

Eine Nachricht ist schnell mal weitergeleitet, ohne zu merken, dass sie falsch ist. Was aber wenn bewusst Unwahrheiten verbreitet werden? Und: Wie kann Falsches vom Echten unterschieden werden? Diese Veranstaltung zeigt dies auf und erklärt Begriffe wie Hoax, Fake-News, Chat-Bots, Fake-Accounts. Wie wir es vermeiden können, selbst unfreiwillig Fakes zu verbreiten, erfahrt ihr ebenfalls von der IT-Beraterin.

25. April

Donnerstag, 19 Uhr

Equal Pay Day im März? – nicht für alle!

Vortrag und Diskussion mit Claudia Tribín

Am 18. März war der Equal Pay Day. Symbolisch steht dieser für den Tag, bis zu dem Frauen im Vergleich zu Männern umsonst arbeiten. Wie viel aber verdienen Frauen* ohne deutschen Berufsabschluss? In welchen Bereichen arbeiten sie? Claudia Tribín vom Frauenzentrum Xochicuicatl gibt einen Überblick über den Ist-Zustand und konkrete Hilfestellung. Es gibt Raum für Erfahrungsaustausch und politische Forderungen. Die Veranstaltung ist offen für Frauen*. Deutsch/Spanisch

in Kooperation mit: Frauenzentrum Xochicuicatl e.V.

16. Mai

Donnerstag, 18 bis 21 Uhr

MAI
19

Feminismus_Körper_Empowerment - „Clit-Night“

Workshop mit Louise Lorenz

Die Klitoris wird in der Sexualaufklärung nur oberflächlich behandelt. Im Workshop erarbeiten wir Basiswissen über die Anatomie und werfen einen kulturhistorischen Blick auf die Rezeption der Klitoris von der Antike bis heute. Außerdem bietet der Workshop einen Raum für Fragen rund um Sexualität, Sex-Positivität, Geschlechtergerechtigkeit, Wissensproduktion und Gesellschaft. **Die Veranstaltung ist für FLTI* offen.**

Veranstaltungsort: Familienplanungszentrum Balance, Mauritiuskirchstr. 3, 10365 Berlin

in Kooperation mit :



28. Mai

Dienstag, 10 bis 12 Uhr

1 Jahr Fachbereich Cyberstalking – Entwicklungen, Erfolge, Herausforderungen

Austausch mit dem Anti-Stalking-Projekt

Im Frühjahr 2018 startete der neue Fachbereich Cyberstalking im Anti-Stalking-Projekt des FRIEDA-Frauenzentrum e.V.. Seitdem wurden in Einzelberatungen und Schulungen über 600 Personen direkt erreicht. Auch Vorträge, neue Kooperationen, Gremienarbeit und eine Erweiterung der Fachexpertise waren Schwerpunkte der Arbeit.

Wir schauen auf das letzte Jahr und kommende Jahre: Wie hat sich das Projekt mit dem neuen Fachbereich Cyberstalking entwickelt? Welche Schwerpunkte in der Beratung haben sich herauskristallisiert? Wo liegen weitere Chancen, Möglichkeiten und wo sind Grenzen der Beratung und des Fachbereichs?

Schließzeit

Am 31. Mai 2019 ist das Beratungszentrum geschlossen.!

6. Juni

Donnerstag, 19 Uhr

JUN
19

Das Ende. Emmy Eckstein und Alexander Berkman in Südfrankreich

Lesung mit Birgit Schmidt

Können politische Verhältnisse krank machen?

Für Emmy Eckstein gilt, dass sie die Bedrohung der europäischen jüdischen Bevölkerung durch die Nationalsozialisten bereits zu einem Zeitpunkt spürte, als andere sich deren Ausmaß noch nicht vorzustellen vermochten. In ihren Körper grub sich auch der Abschied von der anarchistischen Utopie, derzufolge alle Menschen frei und gleich miteinander leben können.



8. Juni

Samstag, 9.30 Uhr

Ausflug nach Stettin Polen

Tagestour mit Katharine Machnik

Stettin ist eine junge interessante Hafenstadt. Das Stadtbild bietet einen Mix aus historischer Bausubstanz, Industrieflächen, imperialer Kaiserreich-Architektur und Plattenbauten.

Wir besuchen die historische Altstadt, das Schloß der pommerischen Herzöge, die Hakenterassen, die Philharmonie und fühlen das pulsierende Zentrum. Es gibt eine Kaffeepause an einem der schönsten Plätze Stettins und wir können Kunsthandwerk erwerben.

Treffpunkt: Gesundbrunnen, ICE 1714 Richtung Ostseebad Binz

Anmeldung: bis 5. Juni unter (030) 422 4276.

Bitte bringen Sie gültige Reisedokumente mit und beachten Sie die Reisebestimmungen.