

# KURSE

Info und Anmeldung  
unter (030) 422 4276

## Bauchtanz

montags, 18.45 bis 19.45 Uhr  
montags, 20 bis 21 Uhr  
Leiterin Larissa Offner

## 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

## Flamenco

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

## Fotografische Selbstreflexion

ab dem 6. September freitags, 13 bis 15 Uhr  
Leiterin Federica Falconi

**New**

## Nähkurs

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

## Pilates

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

**New**

## Comiczeichnen

ab dem 23. August freitags, 17 bis 18.30 Uhr  
Leiterin Manon Scharstein

# GRUPPEN

## Selbsthilfegruppe bei Stalking

Dienstag, 13. August  
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. Juli  
Sonntag, 21. Juli  
Sonntag, 4. August  
Sonntag, 18. August  
Sonntag, 1. September  
Sonntag, 22. September

Das FRIEDA-Beratungszentrum für Frauen\* ist mittwochs und zu einzelnen Abendveranstaltungen für alle Geschlechter offen. An den anderen Tagen sind unsere Räume Frauen\* vorbehalten.

Offene Gruppe für 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 Kindern.

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.

Gemütlicher Austausch und nette Begegnungen zwischen Frauen\*.

Lust auf Wandern? Die Wanderstrecken in Berlin und Umland (8 bis 10 km) werden auf Webseite 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

<b>Beratungszentrum</b>	<b>(030) 422 4276</b>
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

PHANTALISA  
Raum für  
Mädchen &  
junge Frauen

Alia  
Zentrum für Mädchen und junge Frauen

## COVER

Das Coverbild bildet einen Teil der Theatergruppe „Kakalakas“ bei einer Open Air Probe ab. Wir freuen uns auf den Workshop mit Kakalakas mit Methoden aus „Theater der Unterdrückten“ am 4. Juli im Beratungszentrum. Copyright Kakalakas

EINZELBERATUNGEN  
VERANSTALTUNGEN • GRUPPEN  
POLITIK • KURSE

07.  
08.  
09.

.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

11. und 18. Juli | 15. und 29. August | 5. und 12. September

## 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

4. und 25. Juli | 8. und 22. August | 19. und 26. September

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. Juli | 6. und 20. August | 10. und 24. 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

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



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

JUL  
19

2. Juli

Dienstag, 19 bis 21 Uhr

## Sommerkino: „Snowden“, 2016

Filmvorführung mit dem Anti-Stalking-Projekt

Anhand der Geschichte von Edward Snowden, der die Überwachung durch amerikanische Geheimdienste öffentlich machte, ist an diesem Filmabend Platz für einen Austausch zum Ausmaß der Überwachung unserer Gesellschaft.

4. Juli

Donnerstag, 19 Uhr

## „Frau(en)\* Macht Stimmen! - Kunstpräsentation und Theaterworkshop

mit Theatergruppe „Las Kakalakas“, Q-Tutorium „Musik und Gender“ HU Berlin und den Künstlerinnen Ksenja Mitasova und Anastasia Kravchenko

Ist Kunst sozial? Greift die zeitgenössische Musik, Malerei und das Theater feministische Inhalte auf? Und wenn ja, wie können wir es hören, sehen oder sogar physisch spüren? Mit studentischen Vorträgen über „Neues Hören und Stimmen“, einer Kunstpräsentation und einem Workshop der Theatergruppe Kakalakas kommen wir dazu in den Austausch. Sprachen: deutsch, englisch und spanisch. Offen für alle Gender.

8. August

Donnerstag, 19 Uhr

AUG  
19

## Body Issues

Vernissage von Manon Scharstein

Mit einer beinahe witzigen Konsequenz zieht sich das Thema der Imperfektion unseres Aussehens durch unsere Lebensrealität. Die Bilder dieser Ausstellung nähern sich den „Normabweichungen“ und Unzufriedenheiten, die wir mit unseren Körpern im Alltag haben - und sie zeigen all das Wichtige und Fantastische auf, das unsere Körper in sich tragen und sind. Offen für alle Gender.

10. August

Samstag

## 22. LesBiSchwules Parkfest Friedrichshain



Wir sind auf dem Parkfest mit einem Infostand vertreten und freuen uns auf Gespräche mit euch.

13. August

Dienstag, 19 bis 21 Uhr

## Solidarisch und selbstbestimmt - Selbsthilfegruppe bei Stalking

Interessierte Frauen\* sind herzlich eingeladen gemeinsam mit den Mitarbeiterinnen\* des Anti-Stalking-Projektes und im gegenseitigen Austausch, eine neue Selbsthilfegruppe für von Stalking betroffene Frauen\* zu gründen und zu gestalten. Offen für Frauen\*.

29. August

Donnerstag, 19 Uhr

## Solidarität gegen das unmenschliche Aufenthaltsrecht

‘Bürger\*innen-Asyl’ & ‚Familienleben für Alle!‘ stellen sich vor Die Initiative ‚Familienleben für Alle!‘ organisiert Demonstrationen und andere Aktionen für Familiennachzug. Die Aktivist\*innen fordern bessere Gesetze, die den Familiennachzug nicht einschränken. Außerdem bieten sie Information und Vernetzung für Familien, die durch Aufenthaltsrecht oder Visumspolitik getrennt sind.

Die Aktion Bürger\*innen-Asyl will Menschen in ihrem Kampf um ein Bleiberecht helfen. Die Aktivist\*innen organisieren ein Zimmer, in dem sich Menschen verstecken können, die von Abschiebung bedroht sind. Damit gewinnen sie Zeit, in der sie weitere Schritte zur Aufenthaltssicherung machen können.

Offen für alle Gender.

AUG  
19

3. September

Dienstag, 19 bis 21 Uhr

## Datenverschlüsselung ist nicht schwer

Workshop mit IT-Beraterin Leena Simon

“Tanze, als würde keiner zusehen, verschlüssele, als würde jeder zusehen.“ Dies gilt nicht nur für unsere Nachrichten und Mails, sondern auch für unsere Datenträger. Ganz besonders portable Datenträger (externe Festplatten oder USB-Sticks) und Daten, die in der Cloud liegen, sollten verschlüsselt werden. Wir zeigen, wie man mit Veracrypt einen virtuellen Tresor erstellt und Dateien darin ablegt. Offen für Frauen\*.

21. September

Samstag

## Aktionstag für sexuelle Selbstbestimmung

Das Recht auf Abtreibung, auf diskriminierungsfreie Familienplanung und auf die Freiheit, lieben zu können, wen man will, stehen an diesem Aktionstag im Vordergrund. Es muss an diesem Tag aber auch darum gehen, reproduktive Gerechtigkeit für alle einzufordern. Kommt mit auf die Straße!

21. September

Samstag, 9.30 Uhr

## Ausflug nach Mittenwalde

Tagestour mit Katharine Machnik

Mittenwalde ist eine kleine Stadt südlich von Berlin mit einem gut erhaltenen historischen Stadtkern. Nach einem Rundgang besichtigen wir die St. Moritz- Kirche und besteigen den Kirchturm, um die schöne Aussicht zu genießen. Anschließend machen wir eine Kaffeepause in einem der zahlreichen Cafés. Bei schönem Wetter machen wir noch einen Abstecher zum nahegelegenen Tonsee.

Treffpunkt: Ostkreuz, 10:45 Uhr, vorne am Bahnsteig von RE24 Richtung Senftenberg (Abfahrt um 10:58 Uhr). Wir fahren nach Königs Wusterhausen und steigen dort in den Bus um.

Bitte bringen Sie ein BVG Ticket für die Tarife ABC mit.

Anmeldung : bis 18. September unter (030) 422 4276

Offen für Frauen\*.