

KURSE

Info + Anmeldung
(030) 422 42 76

Dienstag, 14.45 bis 15.30 Uhr
(für 6 bis 18 Monate alte Kinder)
Dienstag, 15.45 bis 16.30 Uhr
(für 18 bis 36 Monate alte Kinder)

Musikalischer Eltern-Kind-Kurs

Leiterin Karola Nitsch

Dienstag, 17 bis 19 Uhr
Dienstag, 19 bis 21 Uhr
Mittwoch, 18.15 bis 20 Uhr
(geschlossener Kurs)

Yoga & Stressbewältigung

Leiterin Tanja Sominskaja

Donnerstag, 19 bis 20 Uhr

Pilates

Leiterin Andrea Blau

Donnerstag, 14 bis 16 Uhr

Neue Worte und Begegnungen

Gespräche bei Tee

Begleitung durch
Elisabeth Böckmann

Donnerstag, 9.15 bis 11 Uhr

Flamenco

Leiterin Andrea Blau

Dienstag, 10 bis 13.15 Uhr

Donnerstag, 12.30 bis 15.45 Uhr

Entspannungsmassage

(ca. 45 Minuten)

Leiterin Susanne Fischer

Freitag, 15.30 bis 18.30 Uhr

Shiatsu

(ca. 90 Minuten)

Leiterin Petra Kaltenborn

GRUPPEN

Kommen Sie bei Kaffee und Kuchen mit anderen Eltern ins Gespräch und in Kontakt. Für die Kinder gibt es Spielangebote und Betreuung im Café und im Kinderzimmer.

Eltern-Kind-Café mit Krabbelgruppe
Dienstag, 10 bis 12.30 Uhr
Mittwoch, 9.30 bis 12.30 Uhr

Unser Kaffeeklatsch steht für eine gemütliche Atmosphäre, interessanten Austausch und nette Begegnungen zwischen Frauen.

Kaffeeklatsch
Mittwoch, 14.30 bis 18 Uhr
(geschlossene Gruppe)
Freitag, 15 bis 18 Uhr

Entspannt frühstücken, Kontakte knüpfen und sich mit anderen Frauen austauschen. Ihre Kinder betreuen wir derweil im Kinderzimmer.

Frauenfrühstück mit Kinderbetreuung
Donnerstag, 9 bis 12.30 Uhr

Schöne Stoffe, kreative Ideen, Nähmaschinen, eine Schnitt-direktrice und Besucherinnen treffen im Nähcafé aufeinander. Bringen Sie Stoffe, alte Kleidungsstücke und Entwürfe mit. Ihre Kinder werden betreut.

Nähcafé mit Kinderbetreuung
Dienstag, 15 bis 18 Uhr
(Anmeldung und geringer Unkostenbeitrag erbeten.)
ab 5. Februar 2016:
Freitag, 10 bis 12 Uhr
(für geflüchtete Frauen)

Unter sich sein, Zeit und Raum haben, spannende Themen besprechen und dabei gemütlich frühstücken. Alle Lesben sind herzlich willkommen.

Lesbenfrühstück
3. Samstag im Monat
16. Januar, 11 bis 14 Uhr
20. Februar, 11 bis 14 Uhr
19. März, 11 bis 14 Uhr

Offene Gruppe für von Stalking betroffene Frauen. Der Austausch über ähnliche Erfahrungen und die gegenseitige Unterstützung geben Mut für den Alltag.

Anti-Stalking-Gruppe
2. Dienstag im Monat
12. Januar, 19 bis 20.30 Uhr
9. Februar, 19 bis 20.30 Uhr
8. März, 19 bis 20.30 Uhr

SERVICE

BERATUNGS- UND INFOTELEFON

Sie möchten eine Auskunft zu unseren Angeboten oder haben das Bedürfnis nach einem vertraulichen Gespräch? Wir sind zu unseren Öffnungszeiten auch telefonisch für Sie da:

BERATUNGS- UND INFOTELEFON
030
422 42 76

KINDERSPIELZIMMER

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

Nutzen Sie in aller Ruhe unsere Angebote. Wir freuen uns derweil auf Ihre Kinder und kümmern uns verlässlich um sie.

FRAUENFACHLITERATURLOUNGE

Eine kleine Auswahl an Frauenliteratur und Fachbüchern wartet auf Sie. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee können Sie in den Büchern nach Herzenslust schmökern. Gönnen Sie sich bei uns Ihre persönliche Auszeit!

GALERIE

In unseren Räumen bieten wir wechselnde Ausstellungen an. Künstlerinnen eröffnen wir hier die Möglichkeit, ihre Werke auszustellen und begleiten sie professionell bei der Umsetzung. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

COVER

„ALINA“ AUS DER FOTOAUSSTELLUNG „KEIN RECHT, SIE SELBST ZU SEIN“

Das Titelcover zeigt eine Fotografie der ukrainischen Fotografin und LGBT-Aktivistin Natalia Roi. Sie inszenierte Lesbenpaare und Single-Frauen, die sich in einer homophoben Gesellschaft eingerichtet haben. Von Januar bis März 2016 gastiert die Ausstellung in unseren Räumen



Öffnungszeiten

Montag (nur Kurse)	9 bis 21 Uhr
Dienstag	9 bis 20 Uhr
Mittwoch	9 bis 18 Uhr
Donnerstag	9 bis 20 Uhr
Freitag	14 bis 20 Uhr
jeden 3. Samstag im Monat	11 bis 14 Uhr



Kontakt

Beratungszentrum	(030) 422 42 76
Verwaltung	(030) 29 66 46 90
Öffentlichkeitsarbeit	(030) 29 66 46 92
Anti-Stalking-Projekt	(030) 29 66 46 91
Fax	(030) 29 66 46 91
Adresse	Proskauer Straße 7, 10247 Berlin
Mail	frieda@frieda-frauenzentrum.de
Web	www.frieda-frauenzentrum.de
	www.facebook.com/FriedaFrauenzentrum
	www.twitter.com/BerlinerFrauen



SPENDE HIER :)

Unterstützen Sie uns!

Bank für Sozialwirtschaft
BIC: BFSWDE33BER
IBAN: DE87100205000003377101

Das FRIEDA-Beratungszentrum für Frauen ist in Trägerschaft des FRIEDA-Frauenzentrum e. V. Dieser ist zudem Träger von:



FRIEDA-Frauenzentrum e.V. wird gefördert von:

Senatsverwaltung für Arbeit, Integration und Frauen | Servicegesellschaft „Zukunft im Zentrum“ | Jobcenter Friedrichshain-Kreuzberg | Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg | ESF-Förderung | Arbeit in Berlin GmbH

EINZELBERATUNGEN
VERANSTALTUNGEN
GRUPPEN
POLITIK
KURSE

01.
02.
03.

.2016





BERATUNGEN

+ Info unter (030) 422 42 76

Rechtsinformationen

Informationen zu allen Fragen rund um das Thema Familienrecht, insbesondere bei Trennung, Mietrecht und Kindschaftsrecht.

Rechtsanwältin Sabine Roth

Donnerstag, 12 bis 14.30 Uhr

7. Januar, 11. und 18. Februar, 3. März

Donnerstag, 16 bis 18.30 Uhr

21. Januar, 17. März

Psychosoziale Beratung

Unterstützung und Begleitung in schwierigen Lebenssituationen und in einem manchmal problematischen Alltag.

Dipl.-Sozialpädagogin Elisabeth Böckmann

Dienstag, 14 bis 18 Uhr

Donnerstag, 9 bis 13 Uhr

Arbeitslosenberatung

Informationen für arbeitslose und von Arbeitslosigkeit bedrohte Frauen sowie zu Kündigungsfragen, Arbeitslosigkeit und Hartz IV.

Dipl.-Juristin Andrea Michel

Donnerstag, 17 bis 19 Uhr

14. und 28. Januar, 11. und 18. Februar, 10. und 24. März

Frau und Arbeit

Gestaltung beruflicher Übergänge, Berufsorientierung, Prüfen von Bewerbungsunterlagen, Vorbereitung auf Bewerbungsgespräche. Besonders für Patchworkerinnen und Freiberuflerinnen.

Kommunikationstrainerin Esther Schwade

Dienstag, 10 bis 13 Uhr

12. und 26. Januar, 9. Februar, 8. und 22. März



BERATUNGEN

Termin unter (030) 422 42 76

Stalking-Beratung

Sie werden gegen Ihren Willen von einer anderen Person belästigt oder beobachtet? Eine Person in Ihrem Bekanntenkreis wird gestalkt? Nutzen Sie unsere Beratung und Begleitung für betroffene Frauen, Angehörige und Multiplikatorinnen im direkten Gespräch oder telefonisch.

Dipl.-Sozialpädagogin / Fachberaterin für Opferhilfe
Beate Köhler

Dienstag, 10 bis 18 Uhr

Donnerstag, 9 bis 13 Uhr

Psychologische Beratung

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

Dipl.-Psychologin Rita Schoutsen

Freitag, 15 bis 19 Uhr

Systemische Beratung / Therapie

Der Therapieansatz eignet sich besonders bei Familien- und Paarkonflikten. Paarberatung nach Absprache.

Sozialpädagogin B.A. / systemische Therapeutin
Naana Lorbeer

Mittwoch, 9 bis 14 Uhr

Mieterberatung

Beratung bei Betriebskostenabrechnungen, Mängel und Mietminderung, Beendigung des Mietverhältnisses, Modernisierung u.v.m.

Termine unter (030) 293 43 10 asum GmbH

Mittwoch, 15 bis 18 Uhr

Für alle Beratungsangebote (außer Mieterberatung) bieten wir eine Kinderbetreuung in unserem Kinderzimmer an (ohne Anmeldung).



VERANSTALTUNGEN



Sonntag
17. Jan
10 bis 14 Uhr

FRIEDAs

Geburtstagsbrunch



Wir feiern mit einem Brunch den 26. Geburtstag des FRIEDA-Frauzentrums e. V.

Sie sind herzlich eingeladen, sich mit uns bei einem leckeren Buffet über Erinnerungen, aktuelle Herausforderungen und Visionen auszutauschen.

Freitag
22. Jan
10 Uhr

Willkommensfrühstück

Begegnungen mit geflüchteten Frauen

Zu einem arabischen Frühstück laden wir Frauen aus den benachbarten Notunterkünften ein. Wir stellen uns, unsere Räume und Angebote vor. Wir wollen Sie, Ihre Fragen und Anregungen kennenlernen.

VERANSTALTUNGEN



Dienstag
9. Feb
19 Uhr

Let's talk about stalking:
Möglichkeiten und Grenzen der
Detektivarbeit

Für von Stalking betroffene Frauen ist es oftmals schwierig, die von verschiedenen Behörden geforderten Beweise für das Stalking zu beschaffen. Eine Detektivin gibt Einblick in die dazu bestehenden Möglichkeiten. Auch Grenzen der Detektivarbeit werden aufgezeigt. Alle interessierten Frauen sind herzlich eingeladen.

Durch den Abend führt Beate M. Köhler, Beraterin und Projektkoordinatorin des Anti-Stalking-Projektes.



Samstag
20. Feb

Tagestour nach Warnemünde

Warnemünde lockt uns dieses Jahr wieder mit einem Spaziergang am Strand, einem Kaffee mit Seeblick und herrlichem Wind.

Anmeldung bitte bis Mittwoch, 17. Februar 2016 unter 030 4224276 oder direkt bei FRIEDA

VERANSTALTUNGEN



Freitag
11. Mär
17 und 19 Uhr



Kiezführung & Lesung mit
Claudia von Gélieu:
Barnimstraße 10. Das Berliner
Frauengefängnis 1868-1974

Das Berliner Frauengefängnis Barnimstraße 10 wurde 1974 gesprengt. Wir begeben uns kurz nach dem Internationalen Frauentag auf Spurensuche in Sachen Frauengeschichte. Claudia von Gélieu bringt uns in einer Kiezführung und einer anschließenden Lesung die Besonderheiten eines Frauengefängnisses näher und macht so Frauengeschichte lebendig.

Treffpunkte: Kiezführung 17 Uhr Barnimstraße/
Weinstraße, Lesung 19 Uhr bei FRIEDA.

Führung und Lesung sind für alle Geschlechter offen.



Donnerstag
31. Mär
18 Uhr

Finissage der Fotoausstellung
„Kein Recht, sie selbst zu
sein“ von Natalia Roi

Zum Abschluss der Wanderausstellung der Fotografin und LGBT-Aktivistin Natalia Roi berichtet die Slawistin Dr. Sibylle von Tiedemann zur Situation der Lesben in Kiew und in der Ukraine. Sie wird verdeutlichen, dass die Ausstellung in der Ukraine nicht gezeigt werden kann. Das wäre für die porträtierten Frauen zu gefährlich.