

# KURSE UND SELF-CARE

Info + Anmeldung  
(030) 422 4276

mittwochs, 16 bis 17.30 Uhr

## Stressbewältigung: Geist und Körper

Körper- und Psychotherapeutin Roseane Reis

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

## Nähkurs

Schneiderin Marion

Samstag, 16. September, 10 bis 14 Uhr

## Frauenporträts - Foto-Workshop

Leiterin Diplom-Fotodesignerin Claudia Brijbag

dienstags, 17 bis 19 Uhr  
dienstags, 19 bis 21 Uhr  
mittwochs, 18.15 bis 20 Uhr

## Yoga & Stressbewältigung

Leiterin Tanja Sominskaja

dienstags, 10 bis 13.15 Uhr  
donnerstags, 12.30 bis 15.45 Uhr

## Entspannungsmassage

ca. 45 Minuten  
Behandlerin Susanne Fischer

mittwochs, 9 bis 10.30 Uhr  
donnerstags, 16.30 bis 18 Uhr

## Spanisch

diverse Level  
Leiterin Isabel Arauz

donnerstags, 9.15 bis 10.15 Uhr  
donnerstags, 10.15 bis 11.15 Uhr  
freitags, 15.30 bis 18.30 Uhr

## Flamenco

diverse Level  
Leiterin Andrea Blau

## Shiatsu

ca. 60 Minuten  
Behandlerin Nagore

donnerstags, 19 bis 20 Uhr  
freitags, 19 bis 20.15 Uhr

## Pilates

Leiterin Andrea Blau  
Pilateslehrerin Sindy Müller

# GRUPPEN

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

Eltern-Kind-Café mit Krabbelgruppe  
dienstags, 9 bis 12.30 Uhr  
mittwochs, 9 bis 12.30 Uhr

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

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

Entspannt frühstücken, Kontakte knüpfen und sich mit anderen Frauen austauschen.

Frauenfrühstück mit Kinderbetreuung  
donnerstags, 9 bis 12.30 Uhr

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

Lesbenfrühstück  
Samstag, 16. September  
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  
11. Juli, 15. August und  
12. September  
jeweils 19 bis 20.30 Uhr

Entspannt Tee trinken und sich mit anderen Frauen mit Fluchterfahrungen austauschen. Es ist Raum für gemeinsame Aktivitäten. Gelegentlich informieren Fachfrauen zu spezifischen Themen.

Refugee women meet, create and get informed  
donnerstags, 15 bis 18 Uhr

# SERVICE

## INFOTELEFON

Auskunft zu unseren Angeboten und Terminvereinbarungen gibt es unter folgender Telefonnummer:

INFOTELEFON  
(030)  
422 4276

## KINDERSPIELZIMMER

Dienstag 9 bis 19 Uhr

Mittwoch 9 bis 13.30 Uhr

Donnerstag 9 bis 19 Uhr

Freitag 9 bis 14 Uhr

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

## SPENDE HIER

Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE 8710 0205 0000 0337 7101  
BIC: BFSWDE33BER

## 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!

## FÖRDERUNG

Das FRIEDA-Beratungszentrum für Frauen und das Anti-Stalking-Projekt werden aus Mitteln der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung im Rahmen des Programms BerlinArbeit gefördert.

Senatsverwaltung  
für Gesundheit, Pflege  
und Gleichstellung

berlin Berlin

berlin Berlin Arbeit

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 (nur Kurse)	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)	11 bis 14 Uhr



## 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
Facebook	www.facebook.com/FriedaFrauenzentrum
Twitter	www.twitter.com/BerlinerFrauen

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



Alia  
Zentrum für Mädchen und Junge Frauen



COVER

Engagierte Frauen, die im FRIEDA-Beratungszentrum ihren Bundesfreiwilligendienst machen, sind eine große Bereicherung. Herzlichen Dank für eure tolle Arbeit!

EINZELBERATUNGEN

VERANSTALTUNGEN

GRUPPEN

POLITIK

KURSE

07.  
08.  
09.

.2017



Frieda  
Beratungszentrum für Frauen

# BERATUNGEN

Info und Termin unter (030) 422 4276

## 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  
6. und 27. Juli | 10. und 24. August | 28. September

## Psychosoziale Beratung

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

Dipl.-Sozialpädagogin Elisabeth Böckmann

dienstags, 14 bis 18 Uhr  
donnerstags, 9.30 bis 13 Uhr

## Rechtsinformationen

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

Juristin Sabine Roth

Donnerstag, 16 bis 18.30 Uhr  
13. und 20. Juli | 31. August | 7. und 21. September

## Frau und Arbeit

Gestaltung beruflicher Übergänge, Prüfen von Bewerbungsunterlagen, Vorbereitung auf Bewerbungsgespräche, Berufsorientierung.

Kommunikationstrainerin Esther Schwade

Dienstag, 10 bis 13 Uhr  
11. und 25. Juli | 8. und 22. August | 12. und 26. September

## Mietberatung

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

Termine unter (030) 293 4310 asum GmbH

mittwochs, 14.30 bis 17.30 Uhr

# BERATUNGEN

## Psychologische Beratung

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

Dipl.-Psychologin Rita Schoutsen

freitags, 14 bis 19 Uhr

## Stalking-Beratung

Nutzen Sie unsere Beratung und Begleitung für von Stalking betroffene Frauen, Angehörige und Multiplikatorinnen.

Dipl.-Sozialpädagogin und Fachberaterin für Opferhilfe Beate Köhler

dienstags, 10 bis 18 Uhr  
donnerstags, 9 bis 13 Uhr

## Systemische Beratung / Therapie

Ein persönliches Anliegen bearbeiten, eigene Stärken und Ressourcen (wieder-)entdecken, besonders geeignet bei Beziehungs- und Verständigungsproblemen.

Dipl.-Psychologin, Systemische Beraterin und Therapeutin Paola Rouba

Auch auf Englisch und Französisch möglich.

mittwochs, 10 bis 14 Uhr

Dipl.-Psychologin Isabel Foster

Auch auf Englisch möglich.

1. und 3. Samstag im Monat, 10 bis 13 Uhr

Für alle Beratungsangebote (außer Mietberatung und samstags) bieten wir eine Kinderbetreuung ohne Anmeldung an.

# VERANSTALTUNGEN

JUL  
17

Samstag  
1. Juli  
ab 14 Uhr

## Infostand auf dem Kinderfest am Comeniusplatz



© FRIEDA-Beratungszentrum für Frauen

Wir informieren auf dem Kinderfest über die Angebote des FRIEDA-Frauenzentrum e.V. und bringen für die Kinder eine Überraschung mit.

Ort: Am Comeniusplatz,  
10243 Berlin

Samstag  
8. Juli  
10.15 Uhr

## Wanderspaziergang um den Haussee Tour mit Esther Schwade

Vor den Toren Berlins, in Seefeld, befindet sich der kleine feine Haussee mit viel Natur, Badestellen, Picknickplätzen und Lokalen. Der 5,5km Rundweg ist auch für ungeübte Wanderinnen eine schöne Strecke. Mitzubringen sind ein ABC-Ticket, Essen für ein Picknick und Badesachen. Eine Rückfahrt ist stündlich möglich.



© Anatolstein, Wikipedia

Anmeldung bis 5. Juli und weitere Infos unter (030) 422 4276.

# VERANSTALTUNGEN

AUG  
17

Samstag  
12. August  
15 bis 22 Uhr

## Infostand auf dem LesBiSchwulen Parkfest Friedrichshain

Kommen Sie an unserem Stand vorbei! Neben dem Bühnenprogramm präsentieren sich auf dem 20. LesBiSchwulen Parkfest zahlreiche Projekte, Initiativen und freie Träger. Das erste Parkfest fand 1998 im Rahmen der Feiern zum 150. Jubiläum des Volksparks statt.

Ort: Volkspark Friedrichshain  
Ernst-Zinna-Weg, 10249 Berlin

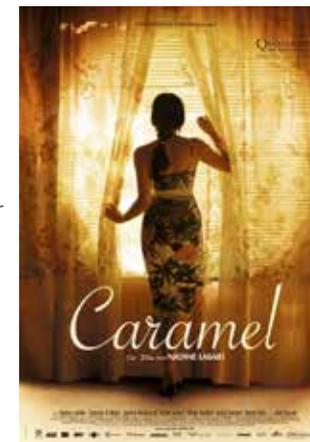


© FRIEDA-Beratungszentrum für Frauen

Donnerstag  
17. August  
19 Uhr

## Sommerkino: „Caramel“ von Nadine Labaki

Die libanesische Regisseurin Nadine Labaki zeigt in ihrem 2007 erschienenen Film „Caramel“ (OT: Sukkar banat) sehr humorvoll und in wunderschönen Bildern den Alltag von fünf Frauen mehrerer Generationen, die in einem kleinen Schönheitssalon in Beirut arbeiten.



# VERANSTALTUNGEN

SEP  
17

Freitag  
15. September  
19 Uhr

## Vernissage „Malstil“ von Petra Meiske

Petra Meiske stellt in „Malstil“ mit Acryl Urlaubseindrücke aus. Die Ausstellung lädt ein, die Gedanken schweifen zu lassen.



© Petra Meiske

Samstag  
16. September  
ab ca. 15 Uhr

## Feministischer Aktionstag

Wir beteiligen uns am Aktionstag des Feministischen Netzwerks kurz vor den Bundestagswahlen. Das Berliner Frauennetzwerk (bfn) plant u.a. die Foto-Aktion „Schöner leben mit Feminismus...!“. Hierzu laden wir herzlich ein.

Ort: Am Lustgarten, 10178 Berlin

Mittwoch  
27. September  
18.30 Uhr

## Berliner Frauensalon: Behinderungen inklusiv?

In Kooperation mit EWA, Frauenkreise, RuT und S.U.S.I. Podiumsdiskussion zum Thema Intersektionen von Behinderung mit Ulrike Pohl (Referentin für Menschen mit Behinderung, DPW), Judy Gummich (Wissenschaftlerin & Mitbegründerin von ADEFRA) und Aktivist\*in des Mad Tresens. Im Anschluss: SHUT UP AND SIGN\_SPEAK - Performance und Poesie. Der Abend findet in deutscher Laut- und Gebärdensprache statt. Die Veranstaltung richtet sich ausschließlich an FLT\*!.

Ort: Rad und Tat – Offene Initiative Lesbischer Frauen e.V.  
Schillerpromenade 1, 12049 Berlin



In Kooperation mit dem Bildungswerk Berlin der Heinrich-Böll-Stiftung.