

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:



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

ohne Termin

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

ohne Termin

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

ohne Termin

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

mit Termin

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

mit Termin

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

mit Termin

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

mit Termin

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

mit Termin

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

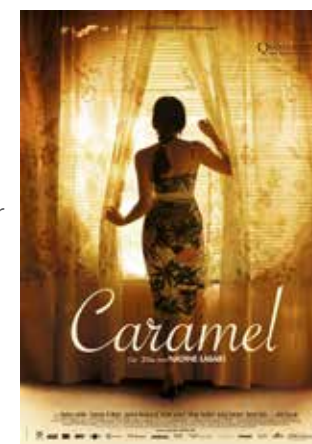


© FRIEDA-Beratungszentrum für Frauen

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.

