

KURSE

Info und Anmeldung
unter (030) 422 4276

Bauchtanz

montags, 19 bis 20 Uhr
Leiterin Larissa Offner

Musikalischer Eltern-Kind-Kurs

dienstags, 14.45 bis 15.30 Uhr (6 bis 18 Monate) dienstags, 15.45 bis 16.30 Uhr (18 bis 36 Monate)
Leiterin Karola Nitsch

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, 10.30 bis 12 Uhr (A1-2)
donnerstags, 16.30 bis 18 Uhr (B2-C1)
Leiterin Isabel Arauz

Nähkurs

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

Flamenco

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

Shiatsu

freitags, 15.30 bis 18.30 Uhr
Behandlerin Nagore

Pilates

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

GRUPPEN

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

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

Kaffeeklatsch
mittwochs, 14.30 bis 18 Uhr

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

Frauen*frühstück
mit Kinderbetreuung
donnerstags, 9 bis 12.30 Uhr

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

Frühstück für Lesben
und Trans*frauen

Samstag, 20. Januar
Samstag, 17. Februar
Samstag, 17. März
jeweils 11 bis 14 Uhr

Unter sich sein, Zeit und
Raum haben, spannende
Themen besprechen
und dabei gemütlich
frühstücken.

Anti-Stalking-Gruppe

Dienstag, 9. Januar
Dienstag, 13. Februar
Dienstag, 13. März
jeweils 19 bis 20.30 Uhr

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

SERVICE

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

INFOTELEFON
(030)
422 4276

KINDERSPIELZIMMER

Während Sie unsere Angebote nutzen, betreuen wir
gerne Ihre Kinder zu folgenden Zeiten:

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

SPENDE
HIER

Deutsche Skatbank
IBAN: DE83 8306 5408 0004 0192 02
BIC: GENO DEF1 SLR

GALERIE

In unseren Räumen bieten wir Künstlerinnen* die Mög-
lichkeit, ihre Werke auszustellen. Dabei unterstützen wir
Sie gerne professionell. 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

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
	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:



Alia
Zentren für Mädchen und Junge Frauen



COVER

Zwei Teilnehmerinnen unseres Nähkurses präsentieren stolz ihre
Werke: selbstgenähte Kleider, Taschen und Halstücher.

EINZELBERATUNGEN
VERANSTALTUNGEN • GRUPPEN
POLITIK • KURSE

01.
02.
03.

.2018



Frieda
Beratungszentrum für Frauen

BERATUNGEN

Arbeitslosenberatung

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

Dipl.-Juristin Andrea Michel

ohne Termin

Donnerstag, 17 bis 19 Uhr
25. Januar | 8. und 22. Februar | 8. und 22. März

Psychosoziale Beratung

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

Dipl.-Sozialpädagogin Elisabeth Böckmann

ohne Termin

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

ohne Termin

Donnerstag, 16 bis 18.30 Uhr
18. Januar | 1. und 15. Februar | 1. und 15. März

Frau und Arbeit

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

Kommunikationstrainerin Esther Schwade

mit Termin

Dienstag, 10 bis 13 Uhr
9. und 23. Januar | 6. Februar | 13. und 27. März

Mietberatung

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

Termine unter (030) 293 4310 asum GmbH

mit Termin

mittwochs, 14.30 bis 17.30 Uhr

Info und Termin unter (030) 422 4276

Psychologische Beratung

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

Dipl.-Psychologin Rita Schoutsen

mit Termin

freitags, 14 bis 19 Uhr

Systemische Beratung / Therapie

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

mit Termin

Dipl.-Psychologin, Systemische Beraterin und Therapeutin Paola Rouba

Auch auf Englisch und Französisch möglich.

mittwochs, 10 bis 14 Uhr

Stalking-Beratung



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

mit Termin

Dipl.-Sozialpädagogin und Fachberaterin für Opferhilfe Beate M. Köhler

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

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

VERANSTALTUNGEN

JAN
18

11. Januar

Donnerstag, 18 Uhr

28. FRIEDA-Geburtstag

Wir feiern das 28-jährige Bestehen des FRIEDA-Frauenzentrum e.V. und laden herzlich dazu ein! In entspannter Atmosphäre und bei gutem Essen feiern wir und kommen ins Gespräch. Auch eine kleine musikalische Überraschung wird Sie erwarten.



© Stefanie Peller

Wir freuen uns auf den gemeinsamen Start ins neue Jahr!

18. Januar

Donnerstag, 19 Uhr

Feminismus_Körper_Empowerment: Wonder Woman weiter denken!

Input und Gespräch zu Frauen*bildern und -körpern

Welche (Körper-)Bilder werden in Werbung und Filmen vermittelt und was machen sie mit unserem Selbstwertgefühl? Wer sagt eigentlich, was schön ist? Wir blicken einen Abend hinter stereotype Vor- und Darstellungen von Frauen*körpern und diskutieren darüber.

Referentin: Kitty May (*Other Nature*)

Anmeldung bis 15. Januar unter (030) 422 4276.

Die Veranstaltung ist offen für FrauenLesbenTrans*.

In Kooperation mit dem Familienplanungszentrum Balance.



Schließzeiten

Am Dienstag, den 9. Januar, starten wir in das Jahr 2018. Wir wünschen Ihnen viel Gesundheit und einen guten Rutsch!

FEB
18

8. Februar

Donnerstag, 19 Uhr

Let's talk about Stalking!

Input und Gespräch: Wie sichere ich Beweise?

Eine umfassende Dokumentation von Beweisen ist für das Stellen einer Strafanzeige bei (Cyber-) Stalking grundlegend. Unsere Fachberaterin des Anti-Stalking-Projekts Beate M. Köhler erarbeitet mit Ihnen, wie Sie Beweise sichern und dokumentieren können.

Referentin: Beate M. Köhler, Fachberaterin für Opferhilfe / Koordinatorin des Anti-Stalking-Projekts

22. Februar

Donnerstag, 19 Uhr

Winterkino: „Die Göttliche Ordnung“ von Petra Volpe



Wir schauen zusammen das humorvolle Drama über die junge Hausfrau Nora (Marie Leuenberger), die sich Anfang der 1970er für die Einführung des Frauenwahlrechts in der Schweiz einsetzt. Die Dorf- und Familienordnung gerät gehörig ins Wanken, als Nora beginnt, sich für das Frauenwahlrecht einzusetzen, über dessen Einführung die Männer abstimmen sollen. Von ihren politischen Ambitionen werden auch die anderen Frauen angesteckt und proben gemeinsam den Aufstand.

Schweiz 2017 / 96 Min

Regie: Petra Volpe

Offene Vorstandssitzungen

Wir laden Sie herzlich zu unseren offenen Vorstandssitzungen im FRIEDA ein:

Montag, 22. Januar

Montag, 19. Februar

Montag, 19. März, jeweils um 14 Uhr

MÄR
18

10. März

Samstag, 10 Uhr

Strausberg: die grüne Stadt am See

Tagesausflug mit Esther Schwade



by Pantona © CC BY-SA4.0

Wir schauen uns die historische Altstadt an, machen eine Kaffeepause, wandern um den halben Strausberger See (5 km) und nehmen die Fähre zurück ans andere Ufer.

Mitzubringen: ABC Ticket und Fähre 1.30 Euro

Anmeldung bis 7. März unter (030) 422 4276.

8. März



Internationaler Frauen*kampftag

FRIEDA geht zum Frauen*kampftag mit anti-rassistischen und feministischen Bündnissen auf die Straße. Wir setzen uns gegen Sexismus und Gewalt und für Selbstbestimmung und ein solidarisches Miteinander ein!

22. März

Donnerstag, 19 Uhr



© RomaniPhen

Romani Chaji erklärt...

Kurzfilm und Gespräch

Die Mädchengruppe des feministischen Archivs RomaniPhen hat unter Leitung von Estera Iordan den Animationsfilm „Romani Chaji erklärt...“ produziert. Die Hauptfigur Romani Chaji spricht über ihre Auseinandersetzungen mit Diskriminierungen gegen Rom*nja. Nach dem Film sprechen wir mit Estera Iordan und einer Mitarbeiterin des Archivs darüber, welche Strategien sie gegen ihre Rassismuserfahrungen entwickelt haben.

In Kooperation mit RomaniPhen im Rahmen des Romnja* Power Month 2018.

