

Frauentreff HELLMa



Treffpunkt für Frauen
aus Marzahn und Hellersdorf

April 2017

Marzahner Promenade 41
12679 Berlin
Fon / Fax: 5 42 50 57
www.frauentreff-hellma.org
Mail: frauentreff.hellma@sozialwerk-dfb-berlin.de

In der BEGEGNUNGS- und KOMMUNIKATIONSSTÄTTE für FRAUEN HellMa bieten wir:

Говорим по русски

Mówimy po polsku

Soziale Beratung und Informationen für Frauen

Egal, welches Problem Sie belastet oder welche Fragen Sie haben: Sie können sich jederzeit an uns wenden. Ziel ist es, für Sie da zu sein und gemeinsam mit Ihnen nach geeigneten Strategien und Lösungen zu suchen, neue Sichtweisen zu eröffnen und Ihnen zur Seite zu stehen.

Über die Möglichkeit des **täglichen** Gesprächskontaktes, der Hilfe und Unterstützung bei der Bewältigung von Alltagsproblemen, der Vermittlung von Informationen und Kontakten zu anderen Beratungsstellen und zu Ämtern hinaus gehören die **Rechtsauskunft** sowie **verbindliche Sprechstunden** zur individuellen Lebensberatung.

- Die **Sprechstunden** finden montags von 11:00 bis 13:00 Uhr statt. Um **Anmeldung** wird gebeten.
- Jeweils am 3. Mittwoch im Monat von 17:00 bis 18:00 Uhr findet eine **kostenlose Rechtsauskunft** mit einer Anwältin statt – nur nach verbindlicher vorheriger **Terminvereinbarung**.
- Jeden 1. Mittwoch im Monat von 17 bis 19 Uhr findet eine **kostenlose** Fachberatung für **Mietfragen** in Kooperation mit Brunnhilde e.V. statt: in Berlin-Mitte, Brunnenstraße 145 (U-Bahnhof Bernauer Straße U 8). Keine Mitgliedschaft erforderlich und ohne Voranmeldung.

Information und Bildung

- Informationsveranstaltungen und Veranstaltungsreihen zu frauenspezifischen und lebenspraktischen Themen
- **Info-Point für Alleinerziehende**
- Gesprächsrunden und Diskussionen zu aktuellen Fragen und kommunalen Belangen
- Fragen rund um die Arbeitssuche und Bewerbung
- Einführung in die Arbeit mit moderner Kommunikationstechnik

Angebote und Möglichkeiten zur Arbeit von Interessengruppen und für eigene Aktivitäten sowie soziokulturelle Veranstaltungen Neugierig geworden? Dann schauen Sie doch rein! Wir freuen uns auf Ihren Besuch, Ihre Ideen, Vorschläge und Aktivitäten.

Ausstellung in HellMa:

„ ... der Zukunft ein Stück voraus –

Pankower Pionierinnen in Politik und Wissenschaft“, die z.T. Weltgeschichte schrieben

Eine Wanderausstellung der AG Spurensuche des Frauenbeirats Pankow

Bis Ende April. Weitere Ausstellungsmöglichkeiten in Marzahn-Hellersdorf für diese Wanderausstellung können vereinbart werden.

Wir suchen dringend eine zusätzliche **Englisch-LehrerIn!** **Interessierte** für einen weiteren Englisch-Kurs können sich gerne melden.

Deutsch-Konversationskurs für Russisch-Sprechende im Aufbau.

Bei Interesse bitte anfragen.

Monatsbeitrag bei wöchentlichen Treffen 5,- €

Montag, 3. April

15:00 Uhr



**Kulturen in der Nachbarschaft
Mit der Transsibirischen Eisenbahn
nach China**

Reisebericht mit Bildern von Ute Wittenburg.

Mit landestypischem Imbiss.

Bitte anmelden bis 29. März

Kostenbeitrag 4,00 €

Dienstag, 4. April

15:00 Uhr

**Religionen in der Nachbarschaft
Über den Islam gestern und heute**

Ilseget Fink informiert uns und diskutiert.

Kostenbeitrag 2,00 €

Mittwoch, 5. April

12:00 Uhr

Treffpunkt:

Sehenswertes in Berlin

Eingang Ephraim-Palais!
Gemeinsamer Besuch der
Sonderausstellungen zum
Berliner Schloss
sowie in der **Nikolai-Kirche**.

Kostenbeitrag 1,00 €

15:00 Uhr

Frau und Gesundheit

Gesundheitsvorsorge und Sport –

zu 75% finanziert von der Krankenkasse
Informationen und Antworten auf Ihre
Fragen.

Voranmeldung möglich.

Mit Petra Wichmann.

Kostenbeitrag 1,00 €

Donnerstag, 6. April

15:00 Uhr

Frauenbilder – Berliner Originale



Die Karschin

Die erste Frau in Berlin, die von ihrer
Dichtkunst lebte – obwohl aus
einfachsten Verhältnissen stammend
und „allein erziehend“.

Vortrag von Cornelia Bera

Kostenbeitrag 2,00 €

Freitag, 7. April

18:30 Uhr

Start bei HellMa

oder

19:30 Uhr

in Mitte

Kulturen in der Nachbarschaft

Orgelkonzert mit der slowakischen

Organistin und Komponistin Zuzana

Ferjencikova

zur Pantomime „Der Kreuzweg“

mit Milan Sladek.

Information/Anmeldung bei HellMa bis 3. April.

Kostenbeitrag 2,00 €

Montag, 10. April

11:00-13:00 Uhr Frauen helfen Frauen –

in der offenen Gesprächsgruppe

„Nachbarschaft“ oder – nach Anmeldung –

ganz individuell – und kostenfrei.

15:00 Uhr

Was uns bewegt

Aus der Arbeit des Blinden- und

Sehgeschwachenverbandes

in Marzahn-Hellersdorf.

Austausch darüber, welche Probleme

bestehen, wie wir als Nachbarinnen

Unterstützung leisten können.

Welche Besonderheiten betreffen die Frauen
im Bezirk?

Kostenfrei

Dienstag, 11. April

10:00 Uhr

Sehenswertes im Kiez

Baustellensprechstunde

Wie und wann verbessern sich der Zugang,

die Rampen-Zufahrt zu HellMa und die

Neugestaltung an der Promenade?

Kostenfrei

15:00 Uhr



Frauenbilder

„Die Schwestern Waldegrave“,
gemalt 1770-80 von dem großen britischen
Porträtisten Sir Joshua Reynolds.
Kunstwissenschaftlerin Lena Belenkaya mit
einem Bildvortrag.

Kostenbeitrag 2,00 €

Mittwoch, 12. April

13:00–14.30 Uhr Kreativ-Werkstatt

Osterkörbchen

Anleitung durch Gudrun Reinsdorf

Kosten für Material

15:00 Uhr

Reise durch die Musikwelt

mit Musikwissenschaftler Dr. Rudolph:
Zum 275. Jahrestag der Uraufführung von
Händels Oratorium "Messias" in Dublin.

Kostenbeitrag 2,00 €

Dienstag, 18. April

15:00 Uhr



Frauenbilder –

Die Hohenzollern:

Wilhelmine von Bayreuth,

Begründerin der dortigen Musikkultur.

Kostenbeitrag 2,00 €

Mittwoch, 19. April

15:00 Uhr **Frau und Gesundheit**
Neueste Informationen über das
Pflegestärkungsgesetz (PSG II) mit
seinen Änderungen für Pflegebedürftige
und pflegende Angehörige. Psychische und
physische Faktoren der Pflegebedürftigkeit
werden jetzt einbezogen.
Helma Käding erläutert
Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfen.
Kostenbeitrag 1,00 €

17:00-18:00 **Kostenlose Rechtsauskünfte**
durch eine Anwältin
Wir bitten um rechtzeitige und verbindliche
Terminvereinbarung.

Donnerstag, 20. April

16:00 Uhr **Sehenswertes in Berlin**
Gemeinsamer Besuch mit Führung durch
eine Ausstellung „weiblicher Kunst“ aus
den letzten 150 Jahren in der
„Salongalerie Die Möwe“ in Berlin-Mitte.
Kostenbeitrag 1,00 €

Montag, 24. April

11:30 Uhr **Singen macht Laune – kommt und
stimmt ein.**
Mit Ingrid Galeski.
Kostenbeitrag 1,00 €

15:00 Uhr **Kaleidoskop
„Frühlingserwachen“**
Mit Ingrid Galeski
Kostenbeitrag 2,00 €

Dienstag, 25. April

10:00 Uhr

Auf Schusters Rappen

Besuch der Tulipan im Britzer Garten

Fahrkarten AB.

Bitte anmelden.

Kostenbeitrag einschl.

Eintritt: 5 € Euro



17:30 Uhr

Kulturen und Religionen in der Nachbarschaft

Gemeinsame Fahrt zu einem

Seder-Abend an Pessach – der jüdischen Entsprechung zu Ostern.

Bitte anmelden,

Kostenbeitrag: Spende

Mittwoch, 26. April

15:00 Uhr

Frauenbilder

Berlinerinnen im Mittelalter

Ein anregender und amüsanter Vortrag von Historikerin Beate Neubauer.

Kostenbeitrag 3,00 €

Donnerstag, 27. April

15:00 Uhr

Kaleidoskop

REIKI - Ein Kunstwort aus dem Japanischen und Chinesischen dient dazu, Energieformen zu bezeichnen, die unsere Gesundheit positiv beeinflussen können. Hintergründe berichtet und zeigt uns an Beispielen Ina Hölzel.

Kostenbeitrag 2,00 €

Freitag, 28. April

9:00 Uhr

Auf Schusters Rappen

Havelspaziergang mit Karin Danigel
„Von der scharfen Lanke über die Rieselfelder nach Kladow“ (ca. 10 km).
Fahrkarten AB.
Bitte anmelden.

Kostenbeitrag 2,00 €

Vorschau MAI

Mittwoch, 3.5.

15:00 Uhr

Das Kabarett „Die Schlitzohren“

mit seinem neuen Programm „Cafe Kurios“.

Kostenbeitrag 3,00 €

Donnerstag, 4.5.

15:00 Uhr

Frauenbilder

Gemeinsamer Besuch eines kleinen Konzerts und Vortrags von Blanche Kommerell über die **Komponistin Johanna Kinkel**.

Kostenbeitrag Spende

Dienstag, 9.5.

15:00 Uhr

Frauenbilder

Die französische Malerin des Klassizismus **Adelaide Labille-Guiard** (1749-1803) - mit Kunstwissenschaftlerin Lena Belenkaya

Kostenbeitrag 2,00 €

Mittwoch, 10.5.

15:00 Uhr

Reise durch Musikwelt

mit Musikwissenschaftler Dr. Rudolph.

„**Wie schön blüht uns der Maien**“, bekannte Frühlingslieder und Tänze aus fast Welt.

Kostenbeitrag 2,00 €

Donnerstag, 11.5.

15:00 Uhr

Musikprogramm

zum Mitsingen mit Volksliedern und Schlagern

- mit den „Grillen“.

Kostenbeitrag 2,00 €

Montag, 15.5.

15:00 Uhr

„**Ich wollte, meine Lieder...**“

(**Heinrich Heine**) – ein literarisch-

musikalisches Programm von Ingrid Galeski.

Kostenbeitrag 2,00 €

Dienstag, 16.5.

15:00 Uhr

Neue **Sportgruppe**, falls Bedarf besteht

(Informationen und Anmeldung im April)

Kostenfrei

Donnerstag, 18.5.

15:00 Uhr

Produktgestalterinnen in der DDR-Industrie

An künstlerischen Hoch- und Fachschulen der DDR ausgebildete Formgestalterinnen wirkten in „handfesten“ Industriezweigen. Vortrag des Ehepaars Höhne.

Kostenbeitrag 2,00 €

Montag, 22.5.

15:00 Uhr

Was uns bewegt

Die **Europa-Abgeordnete Martina Michels**

im Gespräch mit HellMa-Besucherinnen

Kostenbeitrag 1,00 €

Dienstag, 23.5.

15:00 Uhr

Frau und Gesellschaft

Das Frauen-WiderstandsCamp im Hunsrück

Gegen den NATO-Doppelbeschluss

Mit Historikerin Ilona Scheidle

Kostenbeitrag 2,00 €

Aus der Arbeit der OFFENEN INTERESSENGRUPPEN

Fremde Länder – Fremde Sprache - Interkulturelle Begegnungen

Bonjour Madame dienstags 10:00 bis 11:30 Uhr
Konversation bei Christina Ettelt 2,- €

Do you speak English?
14-tägig dienstags 17:00 bis 18:30 Uhr Konversationskurs
bei Christa Schott
mittwochs 10:00 bis 11:30 Gruppe 1
11:45 bis 13:15 Gruppe 2 - bei Wiltrud Schühner 2,- €

Neu **DEUTSCH-KONVERSATION** für Russischsprechende – im Aufbau,
nachmittags nach Absprache

Gesundheitsförderung für Sportinteressierte Frauen

Chinesische Bewegungsübungen
montags 9:30 bis 10:30 Uhr
bei Renate Kaufmann 1,- €

Gymnastik donnerstags 9:30 bis 10:30
bei Irmgard Gilbert 1,- €

Tanz der Welten freitags 9:00 bis 10:00 Uhr
bei Anatol Wendler 3,- €

Line Dance 50+ freitags 13:30 bis 15:00 Uhr
bei Andrea Schmidtke 6,- €

Geistig und körperlich fit bleiben – So geht´s

Schach montags von 12:30 bis 17:30 Uhr 1,- €

Gedächtnistraining dienstags von 13:30 bis 14:30 Uhr
bei Uschi Schultz 1,- €

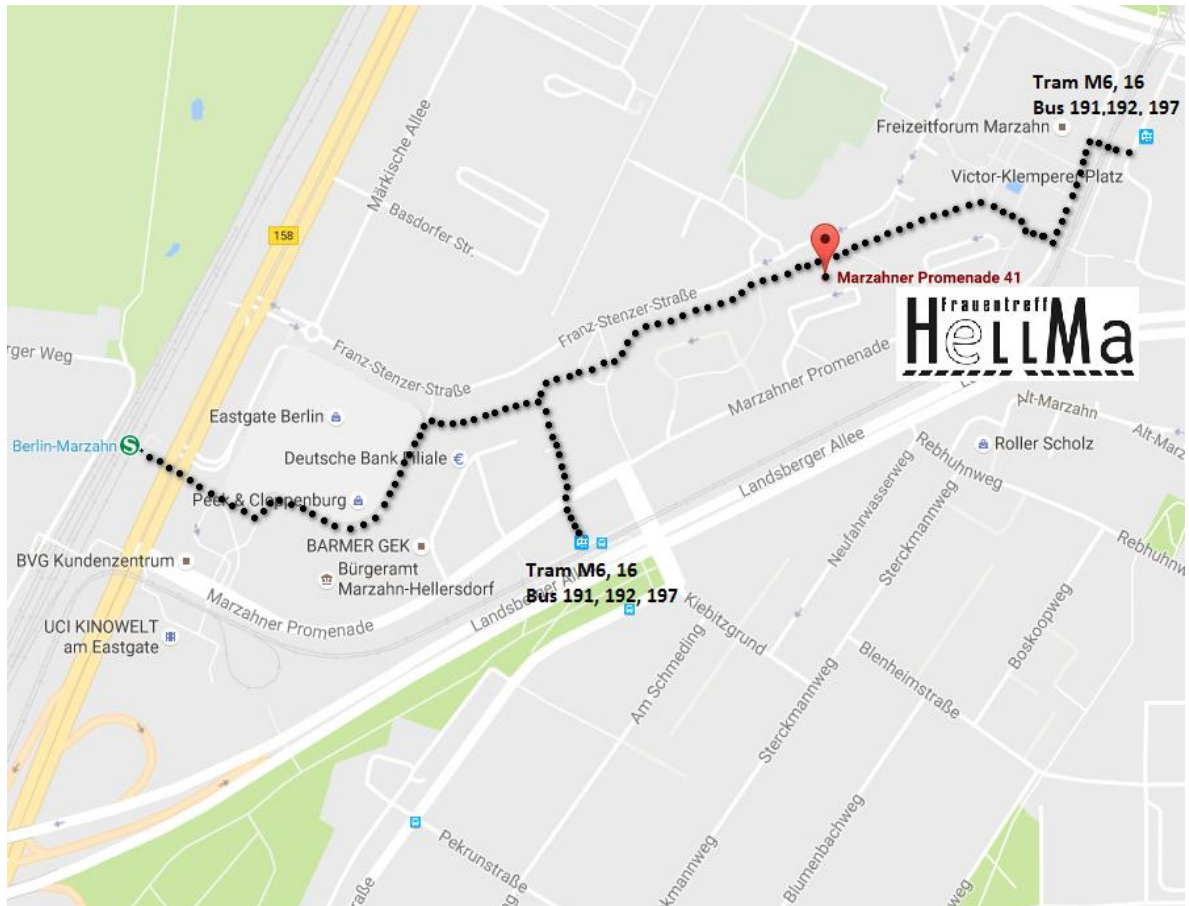
Treff passionierter Kartenspielerinnen 1,- €
dienstags 13:00 bis 16:30 Uhr
Skat: mittwochs 9:30 Uhr bis 13:30 Uhr

Singen macht Laune - kommt und stimmt ein
Jeden 1. und 3. Montag ab 11:30 Uhr
bei Ingrid Galeski 1,- €

Ernährungstipps Jeden 1. Dienstag 12 bis 13 Uhr
bei Uschi Schultz - nur nach Anmeldung 2,- €

„Flinke Nadel“ Handarbeit
Jeden 3. Freitag im Monat ab 10 Uhr 1,-€

Frauentreff HELLMa



Wir sind Montag bis Freitag

Ab 9.00 Uhr für Sie da!

Träger: SOZIALWERK des dfb (Dachverband) e.V.

Mitglied im



Förderer: Senatsverwaltung für Arbeit, Integration und Frauen,
Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf,
degewo Marzahner Wohnungsgesellschaft mbH
JobCenter Marzahn-Hellersdorf

zgs