

# Frauentreff HELLMa



Treffpunkt für Frauen  
aus Marzahn und Hellersdorf

**AUGUST 2017**

Marzahner Promenade 41

*barrierefreier Zugang*

12679 Berlin

Fon: 030 5425057

Fax: 030 89546440

Mail: [frauentreff.hellma@sozialwerk-dfb-berlin.de](mailto:frauentreff.hellma@sozialwerk-dfb-berlin.de)

[www.frauentreff-hellma.org](http://www.frauentreff-hellma.org)

# 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 s. Monats-Programm und nach Bedarf. 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 17:00 bis 19:00 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.

## **OFFENE INTERESSENGRUPPEN**

### ***Fremde Länder und Sprachen - Interkulturelle Begegnungen***

Achtung! Einige Gruppen machen **Sommerpause**

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

#### **Do you speak English?**

14-tägig dienstags 17:00 bis 18:30 Uhr  
Konversationskurs mit Christa Schott wöchentlich 2,- €  
mittwochs 10:00 bis 11:30 sowie 11:45 bis 13:15  
mit Wiltrud Schühner wöchentlich 2,- €  
Jeweils monatliche Zahlweise

### ***Gesundheitsförderung für sportinteressierte Frauen***

#### **Chinesische Bewegungsübungen**

montags 9:30 bis 10:30 Uhr mit Renate Kaufmann 1,- €

#### **NEU**

#### **HellMa-Gruppe in der Frauensporthalle**

im FFM mittwochs 14:00 bis 15:00 Uhr  
Bitte bei HellMa anmelden

**KOSTENFREI**

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

**Line Dance 50+** freitags 13:30 bis 15:00 Uhr  
mit 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 1,- €  
mit Uschi Schultz

#### **Treff passionierter Kartenspielerinnen**

dienstags 13:00 bis 16:30 Uhr monatlich 2,- €  
**Skat:** mittwochs 9:30 Uhr bis 13:30 Uhr wöchentlich 1,- €

#### **Singen macht Laune - kommt und stimmt ein**

Jeden 1. und 3. Montag ab 11:30 Uhr  
mit Ingrid Galeski 1,- €

#### **Ernährungstipps**

Jeden 1. Dienstag 12:00 bis 13:00 Uhr  
mit Uschi Schultz - nur nach Anmeldung 2,- €

#### **„Flinke Nadel“ - Handarbeiten**

Jeden 3. Freitag im Monat ab 10 Uhr 1,- €

## NEUE Ausstellung

Die Kunsthandwerkerin und Designerin **Julia Bierwert** mit kunsthandwerklichen Entwürfen, Modeschmuck, Collagen und Beispielen für Möbelrestaurierung und -verschönerung

\* Die Wanderausstellung „... der Zukunft ein Stück voraus – Pankower Pionierinnen in Politik und Wissenschaft“ der AG Spurensuche des Frauenbeirats Pankow wandert in das Frauenzentrum MARIE.

\* Unsere Schulungen für Tablet, Smartphone und PC gehen erst wieder im Oktober weiter – bitte schon voranmelden. Mit dem Kurs ONLINE-ALLTAGSHILFEN in Kooperation mit Trevivo üben Sie, mit Smartphone und Tablet Apps und Internet als nützliche Alltagshilfen zu nutzen – für ganze 5,00 €.



Auch im Hochsommer trainiert unsere **kostenfreie Sportgruppe** speziell für **HelMa-Besucherinnen** **mittwochs 14-15 Uhr** - (derzeit leider keine freien Plätze mehr) – in der **Frauensporthalle** im Freizeitforum Marzahn. Eine Kooperation mit FitundFun e.V.




# **Einen SOMMERLICHEN AUGUST IN BERLIN!** oder anderswo wünscht das HellMa-Team

## **Dienstag, 1. August**

- 15:00 Uhr**    **Ausstellungseröffnung**  
**Julia Bierwert präsentiert Kunsthandwerk**  
und Entwürfe. Sie berichtet Ihnen von ihrer Arbeit,  
gibt Tipps für die Gestaltung Ihrer eigenen Räume  
und vermittelt Ideen.  
Kostenfrei

## **Mittwoch, 2. August**

- 13:00 Uhr**    **Neue Gruppe „Tandem Russisch-Deutsch“**  
Gemeinsam in kleiner Runde wollen wir uns austauschen  
und fast nebenbei die deutsche und russische Sprache  
trainieren  
Kostenfrei  
Interessent\*innen gerne voranmelden, andere Termine sind  
möglich.

-  **16:00 Uhr**    **Frauenbilder – Berliner Originale:**  
**Die „Wassermanina“**  
Wilhelmine Schulze (1883-1959) war eine der  
außergewöhnlichsten Berliner Artistinnen und  
eine Freundin der Zirkusdirektorin Paula Busch.  
Lesung aus Buschs Erinnerungen  
Kostenbeitrag 2,00 €

## **Donnerstag, 3. August**

- 15:00 Uhr**    **Neue Gruppe – Treff für spanisch- und**  
**portugiesischsprachige Nachbar\*innen**

## ⇒ Sonntag, 6. August

### 14:00 Uhr **Sehenswertes in Berlin**



Start am Portal Marienkirche (Nähe Alex)  
Rundgang auf den Lebensspuren der **Brendel Veit, geborene Mendelssohn**, verheiratete Madame Dr. Friedrich von Schlegel (1764-1839)  
mit Sabine Krusen, Mendelssohn-Gesellschaft  
(Voranmeldung und Kostenbeitrag in HellMa)  
Kostenbeitrag 2,00 €

## Montag, 7. August

### 11:30 Uhr **Singen macht Laune – kommt und stimmt ein!**

Mit Ingrid Galeski.

Kostenbeitrag 1,00 €

### 15:00 Uhr **Kaleidoskop** Musik-Programm mit Klassik von Ingrid Galeski

Kostenbeitrag 2,00 €

## Dienstag, 8. August

### 15:00 Uhr **Kaleidoskop**

Sommertipps und Austausch mit dem Team, dem Programmbeirat von HellMa und weiteren Interessierten zu künftigen gemeinsamen Vorhaben und Plänen

Kostenfrei



## Mittwoch, 9. August

### **14:00 Uhr Neue Gruppe „Haste Töne!“**

Wir summen, singen, trommeln Lieblingslieder zur Entspannung Musikinstrumente und Kundige, sie zu spielen, sind gern gesehen – aber nicht Bedingung. Nach Abprache anderer monatlicher Termin möglich.

Kostenfrei

### **15:00 Uhr Reise durch die Musikwelt**

"Wenn durch die Piazzetta die Abendluft weht ..."

### **Felix Mendelssohn Bartholdys Faszination**

**Italiens** erleben wir mit Musikwissenschaftler

Dr. Eberhard Rudolph

Kostenbeitrag 2,00 €



## Montag, 14. August

### **11:00 Uhr Frauen helfen Frauen**

– in der offenen Gesprächsgruppe  
„Nachbarschaft“

oder - nach Anmeldung - ganz individuell  
und kostenfrei

**15:00 Uhr Ich bin Ich – Brigitte Hammer**

**Ein Leben auf vielen Stühlen**

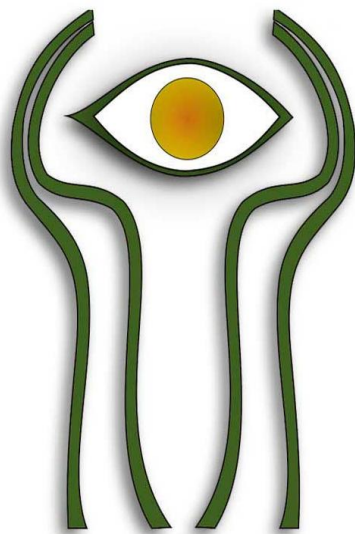
Am Neckar geboren, aufgewachsen am Rhein, studiert an der Aa – und seit mehr als 30 Jahren an der Spree lebend, in der Kultur zu Hause, aber immer „in Fluss“.

In den 90ern z.B. hat sie „Kunst im Stadtraum“ als Beraterin für die WBM Hellersdorf realisiert. Lassen Sie sich überraschen, welche der Ergebnisse Sie kennen und mit ihr und miteinander diskutieren können.

Kostenbeitrag 2,00 €

**Dienstag, 15. August**

**15:00 Uhr Frau und Gesundheit**



**„Heilende Hände und andere Geheimnisse der Lebensenergie“**

Manche Menschen haben viel Energie, andere weniger. Schon immer interessierte es die Menschen, welche Energien sie antreiben.

Uta Baranovskyy,  
Wissenschaftsjournalistin und Reiki-Meisterin, weicht in die Geheimnisse der Lebensenergie ein und bringt dazu ein Messinstrument mit, mit dem diese sichtbar wird.

Kostenbeitrag 2,00 €

**13:00 Uhr Neue Gruppe „Tandem Russisch-Deutsch“**

Gemeinsam in kleiner Runde wollen wir uns austauschen und fast nebenbei die deutsche und russische Sprache trainieren

Kostenfrei

Interessent\*innen gerne voranmelden, andere Termine sind möglich.



## Montag, 21. August

**11:30 Uhr Singen macht Laune –  
kommt und stimmt ein!**  
Mit Ingrid Galeski.

Kostenbeitrag 1,00 €

## Dienstag, 22. August

**15:00 Uhr Frauenbilder – bei den Hohenzollern:  
Cecilie** war die letzte Kronprinzessin vor dem Ende  
der Monarchie, an die noch heute noch „Cecilienhof“  
erinnert und in Hellersdorf die Cecilienstraße. Ihr  
Leben verschwand meist hinter dem Ausspruch, sie  
sei die Eleganteste des Herrscherhauses gewesen.  
Mit Sabine Krusen

Kostenbeitrag 2,00 €

## Mittwoch, 23. August

**15:00 Uhr Sehenswertes in Berlin**  
Start bei HellMa Besichtigung der Slowakischen Botschaft und  
der **Sonderausstellung** der bedeutenden  
bildenden Künstlerin **Katarína Vavrová**

Kostenfrei



## Freitag, 25. August

### **9:00 Uhr Auf Schusters Rappen**

Start bei HellMa **Gemeinsamer Spaziergang mit Karin Danigel zu Orankesee, Obersee und zum Faulen See** (ca. 6 km).

Bitte anmelden und Vorkasse.

Kostenbeitrag 2,00 €

## Dienstag, 29. August

### **Frauenbilder**

### **Beatrice Zweig (1892-1971)**

17 Uhr im Museum Pankow, Heynstraße 8

Gemeinsamer Besuch der Ausstellung  
**„Ich habe gezeichnet, da ist aller Kummer  
verflogen“** und

18 Uhr Gespräch

mit Leihgebern und Kuratorinnen über eine sehr eigenständige Frau, die in der DDR nur als Gefährtin und unerläßliche Helferin des gelobten Schriftstellers Arnold Zweig bekannt und seither fast vergessen war.

Infos und Anmeldung bei HellMa

Kostenfrei



Postkarte zur Einweihung der Beatrice-Zweig-Straße 2014

## Mittwoch, 30. August

### **Frau und Gesellschaft**

**10 Uhr** vor Ort: „**Lili-Grün-Weg**“ in Hellersdorf  
Einweihung nahe der Carola-Neher-Straße.  
Jahre nach letzten Straßenbenennungen  
nach Frauen-Persönlichkeiten in Marzahn-  
Hellersdorf erfolgt diese unter Beteiligung der  
Biografin und Herausgeberin von Lili Grüns Werken,  
Anke Heimberg, und unterstützt vom Frauennetz  
Marzahn-Hellersdorf sowie der AG Erinnerungskultur  
des Bündnisses für Demokratie und Toleranz am Ort  
der Vielfalt.

**13:00 Uhr** **Neue Gruppe „Tandem Russisch-Deutsch“**  
Gemeinsam in kleiner Runde wollen wir uns  
austauschen und fast nebenbei die deutsche und  
russische Sprache trainieren.

Kostenfrei

Interessent\*innen gerne voranmelden, andere  
Termine sind möglich.

## Vorschau September

16.9. Feministischer Aktionstag im Lustgarten

Zu den **Interkulturellen Tagen** im Bezirk vom 16.-29.9.

erleben Sie bei HellMa:

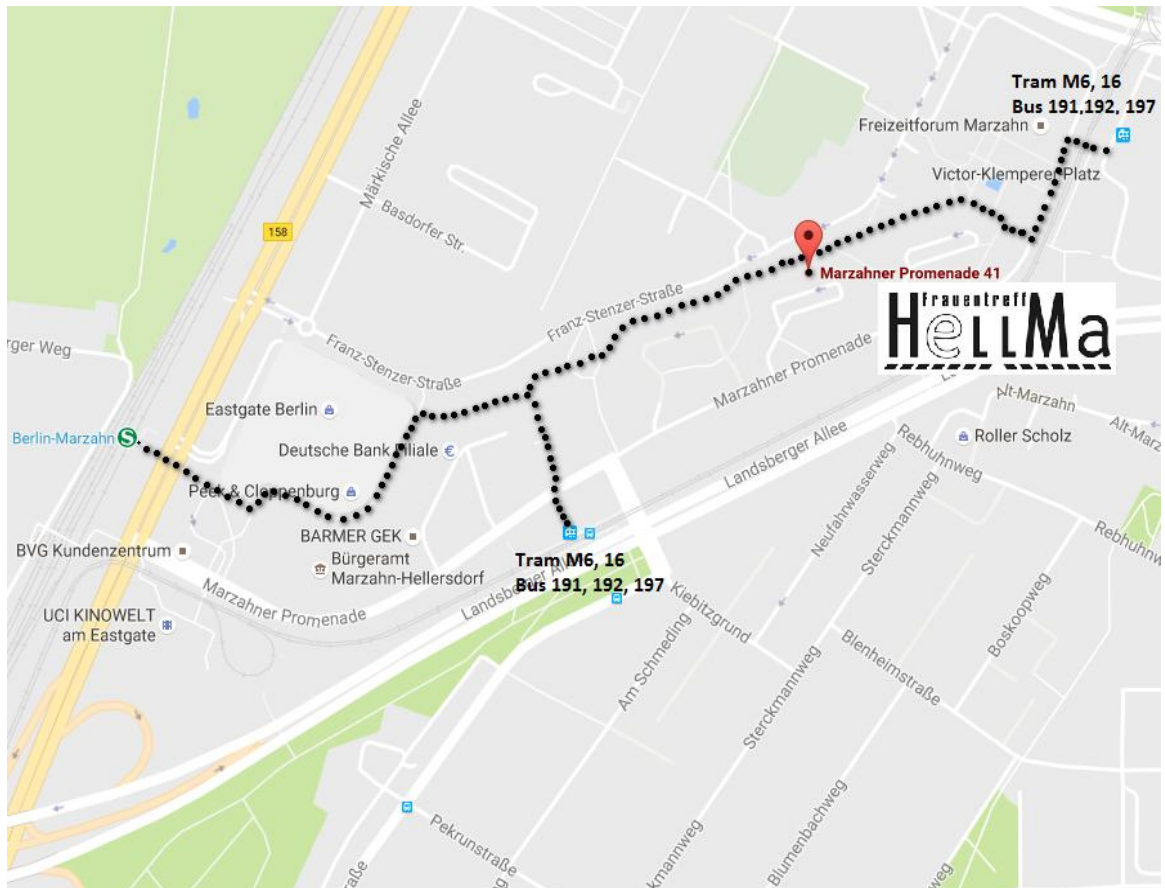
Beate Neubauer am 20.,

Blanche Kommerell am 25.9. und

Michael Halfmann am 28.9. mit seinen Grammophonen &  
Schellackplatten

Und demnächst eine Exklusiv-Lesung in Marzahn-Hellersdorff über  
Lili Grün mit deren Biografin und Herausgeberin Anke Heimberg  
und der Verlegerin der Werke Britta Jürigs

# Frauentreff HELLMa



Wir sind Montag bis Freitag  
ab 9.00 Uhr für Sie da!

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

Mitglied im



Senatsverwaltung  
für Gesundheit, Pflege  
und Gleichstellung



Weitere Förderer:

degewo Marzahner Wohnungsgesellschaft mbH  
JobCenter Marzahn-Hellersdorf  
zgs consult GmbH