

Frauentreff HELLMa



Treffpunkt für Frauen
aus Marzahn und Hellersdorf
und von überallher

DEZEMBER 2017

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

Marzahner Promenade 41

barrierefreier Zugang

12679 Berlin

Fon: 030 5425057

Fax: 030 89546440

Mail: info@frauentreff-hellma.org
frauentreff.hellma@sozialwerk-dfb-berlin.de
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. 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

Zu den Berliner Märchentagen und bis auf Weiteres:
Illustrationen zu Grimms Märchen von der großen
deutschen Graphikerin **Lea Grundig**.



Kostenfreie Sportgruppe bis zum 20.12.2017
mittwochs 14-15 Uhr speziell für **HellMa-Besucherinnen** in
der **Frauensporthalle** im Freizeitforum Marzahn –
in Kooperation mit FitundFun e.V.

 VEREIN FÜR SPORT UND JUGENDSOZIALARBEIT E.V.	FRAUEN SPORTHALLE Marzahn-Hellersdorf	EIN ORT FÜR FRAUEN KINDER & FAMILIEN	 FIT & FUN MARZAHN E.V.
--	---	---	--

Am Freitag, 1. Dezember

15 bis 18 Uhr FEURIGER ADVENT

Mit der Nachbarschaft entlang der Marzahner Promenade zwischen Mosaikplatz und FFM

Bei HellMa:

15 Uhr Schau-Tanzen der Line-Dance-Gruppe unter Andrea Schmidtke

ab 15:30 Angebote zum Aufwärmen

Kleinigkeiten für Stiefel und Adventskalender
Kochbücher
und kleine Überraschungen - gegen Spende

Montag, 4. Dezember

11-13 Uhr Frauen helfen Frauen –

in der offenen **Gesprächsgruppe „Nachbarschaft“**
oder – nach Anmeldung – ganz individuell.

Kostenfrei

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

Mit Ingrid Galeski.

Kostenbeitrag 1,00 €

14-15:30 Tandem Russisch-Deutsch Sprachen üben

**im lockeren Gespräch über uns und über
gemeinsame Themen**

Interessent*nnen bitte melden.

Kostenfrei

16:00 Uhr Kulturtipps

für alle, die nicht nur zu Hause und in Familie feiern,
z.B. über die Sonderausstellung der Berliner
Malerin **Jeanne Mammen** in der Berlinischen
Galerie



Selbstbildnis J. Mammen

**17:00 NEU Englisch-Kurs
zum Auffrischen**

mit Anke Therese Schulz
Es sind noch einzelne Plätze frei.

Kostenbeitrag wöchentlich 2,00 €

Dienstag, 5. Dezember

**16 Uhr Frau und Gesellschaft
Beatrice Zweig, die Künstlerin**

... ist bisher den meisten höchstens bekannt als
Helferin und Gefährtin des Schriftstellers Arnold
Zweig.

Treff: am S-/U-Bahnhof Pankow, Ausgang Florastraße und
gemeinsamer Ausstellungsbesuch
Nur nach Voranmeldung.
In Kooperation mit der AG „Spurensuche“ des
Frauenbeirats Pankow

Kostenfrei

»Ich hab gezeichnet,
da ist aller Kummer verflogen.«



BEATRICE ZWIG
1892-1971 *Beatrice Zwig*

Ausstellung 21.6.-5.11.2017

EINLADUNG

Mittwoch, 6. Dezember

- 15:00 Uhr Was und bewegt
Neues aus der Pflege**
Welche Leistungen entsprechend der seit 1.1.2017
neuen Pflegegrade können „herübergenommen“
werden in das Folgejahr 2018?
Herr Pallin informiert Sie und beantwortet Fragen.
Bitte anmelden. Kostenfrei

Donnerstag, 7. Dezember

- 15:00 Uhr Kunst zum Kaffee**
Kunstwissenschaftlerin Lena Belenkaya
miteinem Bildvortrag
über niederländische Stillleben des 17.
Jahrhunderts. Kostenbeitrag 2,00 €

Montag, 11. Dezember

- 11:30Uhr Singen macht Laune
– kommt und stimmt ein!**
Mit Ingrid Galeski. Kostenbeitrag 1,00 €
- 15:00 Uhr Kaleidoskop**
Musikalisch-literarisches Programm
„**Wunderweiße Weihnacht**“
von Ingrid Galeski Kostenbeitrag 2,00 €

Dienstag, 12. Dezember

- 10:00 Uhr Auf Schusters Rappen
Start S-Bahnhof Ahrensfelde**
(nach telefon. Anmeldung bei R. Bluhm: 993 48 53)
In Kooperation mit der Bezirksgruppe Marzahn-
Hellersdorf des Allgemeinen Blinden – und
Sehgeschwachenverbandes

kostenfrei

15:00 Uhr **Reise durch die Musikwelt**
mit Musikwissenschaftler Dr. Rudolph:
„Wer klopft an? Weihnachtliche Weisen
und Sprüche aus alter und neuer Zeit"

Kostenbeitrag 2,00 €

Mittwoch, 13. Dezember

15:00 bis **Schulung f. Tablet, Smartphone, PC**
ONLINE-ALLTAGSHILFEN
In Kooperation mit Trevivo üben Sie, mit
Smartphone und Tablet Apps und Internet als
nützliche Alltagshilfen zu nutzen

Mit Miriam Broghammer

Bitte bei HellMa anmelden und eigene Geräte mitbringen

Nächste Kurse ab Januar. Bitte bald bei HellMa voranmelden.

Donnerstag, 14. Dezember

16:00 Uhr **Frau und Musik**
Gemeinsam zum **Synagogalkonzert**
im Rahmen des Lewandowski-Festivals

Kostenbeitrag 2,00 € bitte vorab

Freitag, 15. Dezember

9:00 Uhr **Auf Schusters Rappen**

Start bei HellMa
Gemeinsamer Spaziergang mit Karin Danigel
zu alten Bauernhäusern, romantischen Parks und idyllischen
Teichen (ca. 7 km) rund um die Dorfkirche
Mariendorfs die aus dem 13. Jahrhundert
stammt.

Bitte anmelden.

Kostenbeitrag 2,00 €



Dorfkirche Mariendorf

Dienstag, 19. Dezember

und

Donnerstag, 21. Dezember

14:00 Uhr Weihnachtsfeiern

Bitte voranmelden und Kostenbeitrag 5,00 € entrichten.



Mittwoch 20. Dezember

15:00 Uhr Musik hält gesund!

Abschied Austritt der Gruppe „Grillen“ **exklusiv** bei HellMa - mit winterlichen Geschichten und Weihnachtsliedern – gern zum Mitsingen (aber nicht Bedingung)

Bitte anmelden. Kostenbeitrag 4,00



Donnerstag, 28. Dezember

11:00-14:00 Uhr

Brunch zum Jahresausklang

Bitte anmelden und 5,- € vorab bezahlen oder Kulinarisches mitbringen.

**ALLEN BESUCHERINNEN EIN GLÜCKLICHES NEUES
JAHR 2018!**



**Anschließend bleibt HellMa
geschlossen bis einschließlich Freitag, 5. Januar 2018**

HellMa öffnet wieder ab Montag, 8. Januar

Aber am Freitag, 29. Dezember

Sehenswertes in Berlin

16:00 Uhr Start in Berlin-Mitte: Eingang Sophienkirche,
Große Hamburger Straße
Sonderrundgang zur Berliner
Frauengeschichte mit Sabine Krusen
in Kooperation mit Evas Arche und VHS Mitte
Kleiner Kostenbeitrag

Vorschau Januar

* Aufbau einer Tandem-Gruppe **Spanisch-Deutsch**

* Weiterhin Tandem **Russisch-Deutsch**

* **ICH bin ICH** monatlich

Montag, 8.1. Anke Schulz, unsere ehrenamtliche Englischlehrerin

Mittwoch, 24.1. Evelyn Labsch, Senats-„Verwalterin“ von HellMa

* Dienstag, 9.1. **Ausstellung** „Gott und die Welt“

* Donnerstag, 11.1. Dr. Rudolph „**Friedrich der Große für Apoll und die Musen**“ - aus der Geschichte der Berliner Staatsoper

* und viele Angebote für Ihre **Gesundheit!**

z.B. Freitag, 12.1., 18 bis 19 Uhr

* 17.1. Besteuerung von **Renten**

* 23.1. „Walter **Womacka**“-Lesung

* Donnerstag, 25.1.

13.30 Uhr Haste Töne!? Gemeinsam singen.

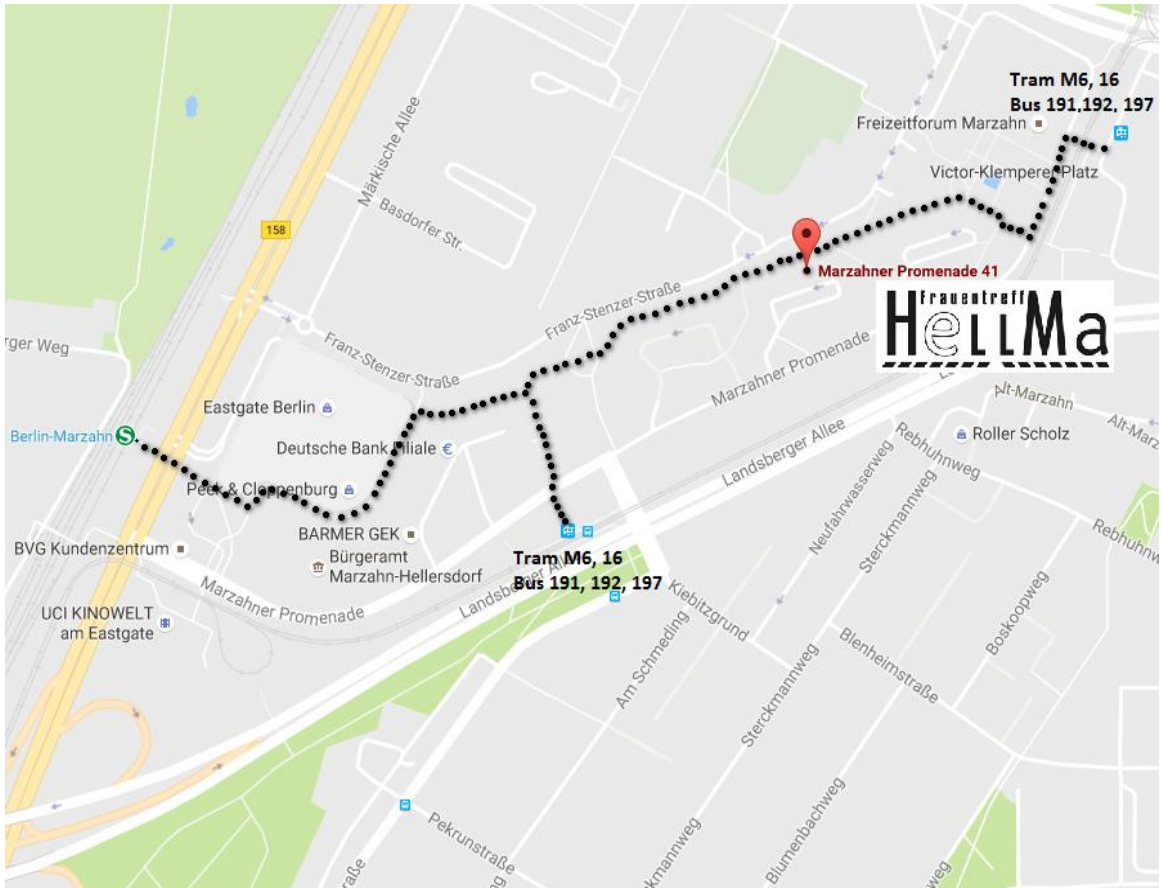
15 Uhr Die Rolle der Sonja Lerch in der revolutionären **Münchener Räterepublik** im Januar 1918

* 29.1. !4:30 Uhr „Ankunft und Abschied – Brigitte Reimann“ mit Filmwissenschaftlerin Dr. Katrin Sell

* Dienstag, 30.1. **Kunst zum Kaffee** mit Lena Belenkaya

*Kostenfreie **Beratung zum Verbraucherschutz**zimmer am 4. Mittwoch im Monat, 15 Uhr in der Marzahner Promenade 38, in Kooperation mit der Volkssolidarität

Frauentreff HellMa



Träger: MiM e.V. Mädchen und Frauen aus der Region

Mitglied im  DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung

 be.mil.Berlin

 Marzahn-
Hellersdorf
Berlins beste Aussichten

Weitere Förderer:

degewo Marzahner Wohnungsgesellschaft mbH
JobCenter Marzahn-Hellersdorf
zgs consult GmbH