

# Frauentreff HELLMa



Treffpunkt für Frauen  
aus Marzahn und Hellersdorf

**JULI 2017**

Marzahner Promenade 41  
12679 Berlin

Fon: 030 - 542 50 57

Fax: 030 - 89 546 440

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. 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.

## **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,- €

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

im FFM mittwochs 14:00-15:00 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  
mit Uschi Schultz 1,- €

#### **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 10:00 Uhr 1,- €

## Ausstellungen in HellMa:

„ ... der Zukunft ein Stück voraus – Pankower Pionierinnen in Politik und Wissenschaft“, die z.T. Weltgeschichte schrieben - Wanderausstellung der AG Spurensuche des Frauenbeirats Pankow -anschließend im Frauenzentrum MARIE

In HellMa folgt im August eine Ausstellung von **Julia Bierwert** mit kunsthandwerklichen Entwürfen, Modeschmuck, Collagen und Beispielen für Möbelrestaurierung und -verschönerung



Weiterhin **kostenfreie Sportgruppe mittwochs 14-15 Uhr** speziell für **HellMa-Besucherinnen** (derzeit keine freien Plätze) in der **Frauensporthalle** im Freizeitforum Marzahn - in Kooperation mit FitundFun e.V.



## Schulung für Tablet, Smartphone und PC:

**donnerstags jeweils 12:00 bis 14:00 Uhr**

Bei Bedarf weiter im Juli

Mit dem Kurs ONLINE-ALLTAGSHILFEN in Kooperation mit Trevivo üben Sie, mit Smartphone und Tablet Apps und Internet als nützliche Alltagshilfen zu nutzen

Kostenbeitrag 5,00 € oder ermäßigt

Bitte bei HellMa anmelden und eigene Geräte mitbringen (nicht Bedingung!).

**8 TAGE MARZAHN** auf der Marzahner Promenade vom 1. bis 8. Juli  
sowie **Seniorenwochen in Berlin**

**Montag, 3. Juli**

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

**15:00 Uhr**                    **Frau und Gesundheit**  
**BEMER**  
– physikalische Gefäßtherapie und deren  
mögliche positive Wirkungen auf Ihre  
Gesundheit erläutert Ina Hölzel  
Mit gesunden Snacks von den „Bohnenpaten“ aus  
Marzahn-Hellersdorf  
Kostenbeitrag 2,00 €

**Dienstag, 4. Juli**

**15:00 Uhr**                    **Frauenbilder**  
**Berliner Originale – „Mutter Gräbert“**  
Theaterprinzipalin und Gastwirtin,  
vorgestellt vom HellMa-Team  
Mit gesunden Snacks von den „Bohnenpaten“ aus  
Marzahn-Hellersdorf  
Kostenbeitrag 2,00 €

**17:00 Uhr**                    **Kaleidoskop**  
**Grammophone & Schellackplatten**  
Und für die Besucherinnen erstmalig in  
Marzahn einige Lieblingsstücke von den  
Original-Tondokumenten aus der  
„Sammlung Michael Halfmann“,  
vom Sammler selbst vorgestellt.  
Mit gesunden Snacks von den „Bohnenpaten“ aus  
Marzahn-Hellersdorf  
Kostenbeitrag 3,00 €

## Mittwoch, 5. Juli

**15:00 Uhr**

### **Reise durch die Musikwelt**

muss leider wegen Krankheit ausfallen.

**15:00 -18:00 Uhr SOMMERFEST**

des SOZIALWERKES des dfb (Dachverband)  
e.V.in der **Hagenstraße 57 in Lichtenberg!**

**Bühnenprogramm** mit Dagmar Frederic,  
Kammersänger Heiko Reissig,  
Band „Second Nature“, Lyra e.V.

## Donnerstag, 6. Juli

**12:00-14:00 Uhr Was uns bewegt**

### **Schulung für Tablet, Smartphone und PC**

Mit dem Kurs ONLINE-ALLTAGSHILFEN in  
Kooperation mit Trevivo üben Sie, mit  
Smartphone und Tablet Apps und das Internet  
als nützliche Alltagshilfen zu nutzen.

Bitte bei HellMa anmelden und möglichst  
eigene Geräte mitbringen

Kostenbeitrag 5,00 €

**15:00 Uhr**

### **Kaleidoskop**

Der Maler und Dichter **Carl Spitzweg**  
(1808-1885) – war er ein Außenseiter?

Kunstwissenschaftlerin Lena Belenkaya  
mit einem Bildvortrag

Kostenbeitrag 2,00 €



## Freitag, 7. Juli

Start bei HellMa

**9:00 Uhr**

### **Auf Schusters Rappen**

Gemeinsamer Spaziergang mit Karin Danigel  
ca. 3 km rund um den **Schäfersee**.

Bitte anmelden.

Kostenbeitrag 2,00 €

## Montag, 10. Juli

**11:30 Uhr**

### **Singen macht Laune – kommt und stimmt ein!**

Mit Ingrid Galeski.

Kostenbeitrag 1,00 €

**15:00 Uhr**

### **Kaleidoskop „Begegnung mit der Unsterblichkeit“ Literarisch-musikalisches Sommerprogramm zu Beethoven und anderen Themen Von Ingrid Galeski**

Kostenbeitrag 2,00 €

## Dienstag, 11. Juli

Start bei HellMa

**10:00 Uhr**

### **Wir mischen mit Baustellensprechstunde**

Start vor dem HellMa-Eingang  
Der nächste Platz auf der Marzahner  
Promenade ist fertiggestellt – wie geht es  
weiter?

Kostenfrei

**16:30 Uhr**

Start bei HellMa

### **Sehenswertes in Berlin Abend-Ausflug zur IGA**

gemeinsam mit dem HellMa-Team  
(nicht bei strömendem Regen oder Sturm!).

Bitte anmelden,

Eintritt je 10,- € oder Dauerkarte

## Mittwoch, 12. Juli

**15:00 Uhr**



### **Frauenbilder**

#### **Inge Müller**

Sie war Dichterin, Rundfunkautorin, machte Theaterprojekte gemeinsam mit ihrem Mann Heiner Müller. Ihre gesammelten Werke lassen sie heute als eine der wichtigsten Stimmen ostdeutscher Nachkriegs-Realität erkennen. Schauspielerin Blanche Kommerell beschäftigt sich seit vielen Jahren mit deren Biografie und liest aus ihren Erkundungen.

Kostenbeitrag 3,00 €

**Am Samstag, 15. Juli von 12 bis 17 Uhr**

### **MARZAHN BEWEGT –**

#### **Familienfestival –**

#### **Fit & Gesund**

- entlang der gesamten Marzahner Promenade

## Montag, 17. Juli

**! 16:00 Uhr**

### **Sommerabend-Lesesalon**

„Zweisamkeiten“ sind außergewöhnliche Beziehungsgeschichten und zwischenmenschliche Konstellationen von 12 Berliner Paaren.

Sie erfahren Ungewohntes über Valeska Gert, Rosa Luxemburg oder Melitta Schenk Gräfin von Stauffenberg usw.

Erforscht, aufgeschrieben und vorgetragen von den 3 Autorinnen Elke-Vera Kotowski, Anna-Dorothea Ludewig und Hannah Lotte Lund sowie der Verlegerin Nora Pester, die bei Hentrich & Hentrich das Buch verlegte.

Mit Buchangebot und Signierstunde.

Kostenbeitrag 3,00 €



## Mittwoch, 19. Juli

15:00 Uhr



### **Frau und Gesellschaft**

**Elly Heuss-Knapp** (1881-1965) war „First Lady“ des 1. Bundespräsidenten, vor allem aber selber Politikerin und eine Sozialreformerin der ersten Stunde, darunter als Vicepräsidentin des Müttergenesungswerks.

Kostenbeitrag 2,00 €

## Montag, 24. Juli

11:00-13:00 Uhr **Frauen helfen Frauen –**  
in der offenen **Gesprächsgruppe**  
**„Nachbarschaft“**  
oder – nach Anmeldung –  
ganz individuell.

Kostenfrei

15:00 Uhr

### **Frauenbilder**

#### **Luise von Baden**

Großherzogin, geborene Prinzessin von Preußen – Die Unbeschreibliche - wird beschrieben von Historikerin Ilona Scheidle – lassen Sie sich überraschen!

Kostenbeitrag 3,00 €

## Dienstag, 25. Juli

17:00 Uhr

### **Was uns bewegt**

#### **Die AG Erinnerungskultur**

des Bündnisses für Demokratie und Toleranz am Ort der Vielfalt Marzahn-Hellersdorf trifft sich. Informationsgespräch für alle Interessierten

Kostenfrei

## Mittwoch, 26. Juli

**15:00 Uhr**

### **Frauenbilder**

**... bei den Hohenzollern**

Die „Kirchenjuste“ **Auguste Viktoria** war eine Vorzeigefrau und –mutter bis zum Ende des Kaiserreiches, aber im Hintergrund auch Förderin sozialer Verbesserungen für Frauen und Kinder.

Vorgestellt vom HellMa-Team

Kostenbeitrag 2,00 €

## Freitag, 28. Juli

**9:00 Uhr**

Start bei HellMa

### **Auf Schusters Rappen**

**Sommerfrische im Norden:**

**Tegelort, Konradshöhe, Alt-Tegel**

Gemeinsamer Spaziergang mit Karin Danigel  
(ca. 7 km)

Bitte anmelden.

Kostenbeitrag 2,00 €

# VORSCHAU

## **Nächste Sommer-Wanderungen:**

25. August und 15. September

### **2.8. 15:00 Uhr Frauenbilder – Berliner Originale:**

Die „**Wassermann**“ war eine der außergewöhnlichsten Artistinnen und eine Freundin der Zirkusdirektorin Paula Busch.

### **7.8. 15:00 Uhr Literarisch-musikalisches Programm**

von Ingrid Galeski

### **15.8. 15:00 Uhr „Heilende Hände: Aura, Energie“**

mit Uta Baranovskyy

### **Am 8.8. 15:00 Uhr Bildvortrag**

von Kunstwissenschaftlerin Lena Belenkaya

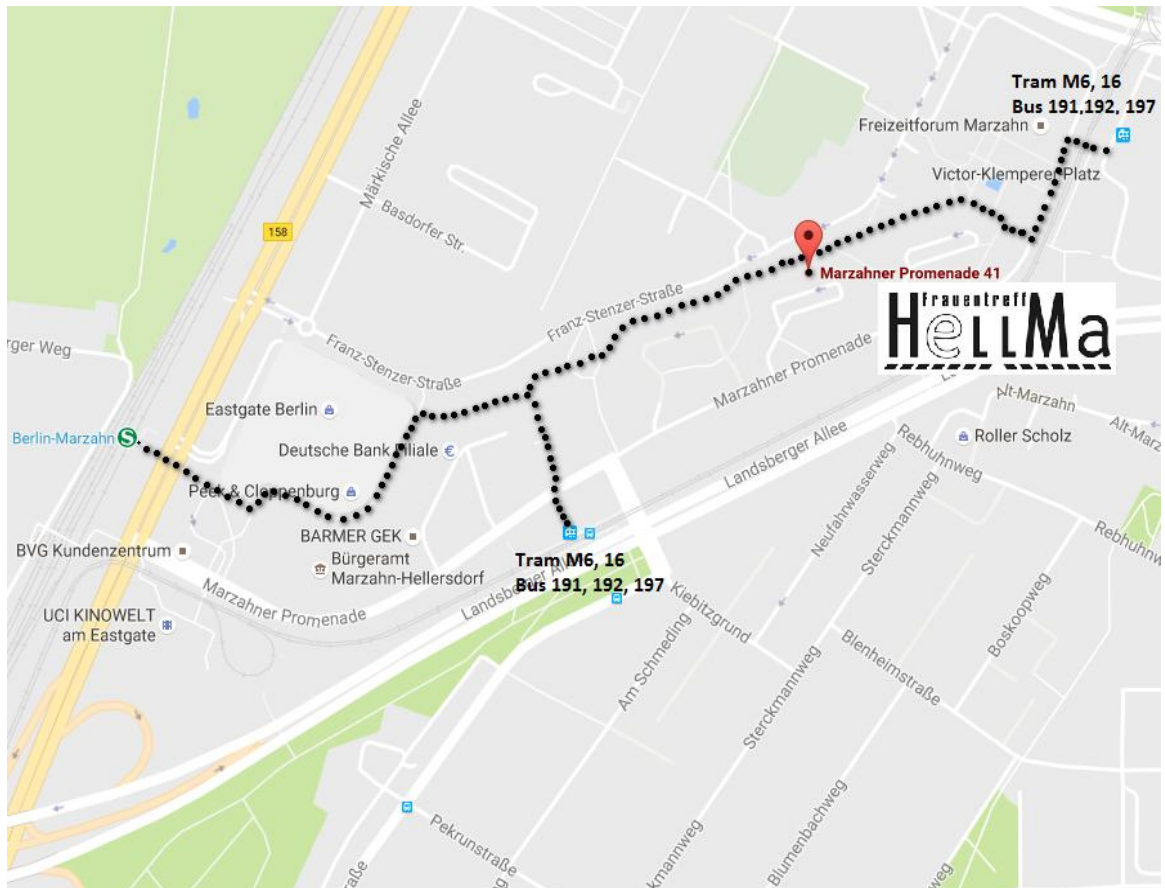
Kostenbeitrag je 2,00 €

Nach Ihren Wünschen möglich:

### **Rundgänge über Berliner Friedhöfe**

**Tagesausflüge** über die polnische Grenze  
Frankfurt/Oder und Słubice,  
Szczecin/Stettin oder nach Küstrin/Kostrzyn

# 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 Gesundheit, Pflege und Gleichstellung  
Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf  
degewo Marzahner Wohnungsgesellschaft mbH  
JobCenter Marzahn-Hellersdorf  
zgs consult GmbH