

Frauentreff **HELLMa**



Treffpunkt für Frauen
aus Marzahn und Hellersdorf

JUNI 2017

Marzahner Promenade 41
12679 Berlin

Fon: 030 542 50 57

Fax: 030 895 46 440

Mail: 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.

OFFENE INTERESSENGRUPPEN

Fremde Länder und Sprachen - Interkulturelle Begegnungen

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 14-15Uhr

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 bis 13 Uhr

mit Uschi Schultz - nur nach Anmeldung

2,- €

„Flinke Nadel“ - Handarbeiten

Jeden 3. Freitag im Monat ab 10 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 Sommer 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** in der
Frauensporthalle im Freizeitforum Marzahn
in Kooperation mit FitundFun e.V.



Schulung für Tablet, Smartphone und PC:
donnerstags jeweils 10:00 bis 12:00 Uhr

am 1., 8., 15. Juni

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!). Bei Bedarf weitere Termine möglich.

Donnerstag, 1. Juni

10:00–12:00 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

Kostenbeitrag 5,00 €

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

Dienstag, 6. Juni

15:00 Uhr

Frauenbilder

- Sehenswertes in Berlin -

Maria Sibylla Merian und die Tradition des Blumenbildes

nennt sich eine aktuelle Ausstellung.

Zu deren Besuch animiert ein Bericht über das Leben und Werk der außergewöhnlichen Malerin und Naturforscherin des 17. Jahrhunderts.

Mit Heidrun Sommer

Kostenbeitrag 2,00 €

Mittwoch, 7. Juni

15:00 Uhr

Reise durch die Musikwelt

muss leider wegen Krankheit ausfallen.

Als kleiner Ersatz:

Lesung über Mozarts Schwester

Nannerl Mozart

Kostenbeitrag 1,00 €

Donnerstag, 8. Juni

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

Kostenbeitrag 5,00 €

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

15:00 Uhr

Frauenbilder



Jenny Hirsch

Sie war in der Kaiserzeit bereits eine weibliche Geschäftsführerin – des legendären, heute im 151. Jahr tätigen Lette-Vereins. Als junge Frau gründete und leitete sie eine „ko-edukative“ Schule, arbeitete als Journalistin und „Arbeitsberaterin“.

Mit Sibylle Nägele, Autorin und Journalistin

Kostenbeitrag 3,00 €

Montag, 12. Juni

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

in der offenen **Gesprächsgruppe**

„**Nachbarschaft**“

oder – nach Anmeldung –

ganz individuell.

Kostenfrei

15:00 Uhr

Kaleidoskop

Das Renaissance-Genie **Sandro Botticelli** dessen berühmtestes Werk „Die Geburt der Venus“ etwa 1485/86 entstanden ist.

Bildvortrag von Kunstwissenschaftlerin

Lena Belenkaya

Kostenbeitrag 2,00 €

Dienstag, 13. Juni

10:00 Uhr

Wir mischen mit Baustellensprechstunde

Vor dem HellMa-Eingang und gerne hinterher
in unseren Räumen zum Austausch über die
fortschreitende Neugestaltung an der
Marzahner Promenade

Kostenfrei

Mittwoch, 14. Juni (NICHT bereits am 13.6.!!!)

15:00 Uhr

Frauenbilder

Die Malerin **Ottillie Rheylander** (1882-1965)
zwischen Bremen, Worpswede, Mexiko und
Berlin

Vorgestellt von Blanche Kommerell,
Schauspielerin seit Kindheitstagen,
Autorin und Schauspielprofessorin

Kostenbeitrag 3,00 €

(Ihr Vortrag über Inge Müller ist verschoben auf 2. Juli!)

Donnerstag, 15. Juni

10:00–12:00 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

Kostenbeitrag 5,00 €

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

Montag, 19. Juni

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

**15:00 Uhr Kaleidoskop
„Begegnung mit der Unsterblichkeit“
Ein Beethoven-Nachmittag
von Ingrid Galeski.**
Kostenbeitrag 2,00 €

Mittwoch, 21. Juni

**15:00 Uhr Frau und Gesellschaft
Produktgestalterinnen in der
DDR-Industrie**
An künstlerischen Hoch- und Fachschulen der DDR ausgebildete Formgestalterinnen wirkten in „handfesten“ Industriezweigen und Seite an Seite mit den unmittelbar „Werk-Tätigen“. Kulturgeschichte schrieben die fünf Industrieformgestalterinnen
**Margarete Jahny,
Christa Bohne,
Marlies Ameling,
Renate Müller und
Antje Erkmann,**
von denen Sie bestimmt Arbeiten kennen oder noch besitzen.
Bild-Vortrag des Ehepaars Claudia und Günter Höhne. Kostenbeitrag 2,00 €

Freitag, 23. Juni

**12:30–16:30 Uhr Fachtag des Netzwerkes
Alleinerziehender
HellMa ist ein „info-Point“**

Ort: Alt-Marzahn 23

BERLINER SENIORENWOCHE

Montag, 26. Juni

11:00-13:00 Uhr Sehenswertes in Berlin

Start: Hack. Markt!

Ohne Frauen ging hier nichts ...

**Rundgang vom Hackeschen Markt bis zur
Friedrichstraße**

Entdeckungen von gestern bis heute

Mit Historikerin Beate Neubauer.

Bitte anmelden und vorab bezahlen.

Kostenbeitrag

Sonderpreis 6,00 €

15:00 Uhr

Was uns bewegt

Das Angebot des VBB-Begleitservices,

um sicher Bus und Bahn nutzen zu können.

Informationsgespräch über das kostenfreie

Angebot und Fragestunde

Mit Heike Rau vom VBB Verkehrsverbund

Berlin-Brandenburg GmbH

Kostenfrei

Dienstag, 27. Juni

15:00 Uhr

Frau und Gesellschaft

**Das deutsche Pfarrhaus und die
Pfarrfrau**

Leben nach und seit der Reformation

Vortrag von Historikerin Beate Neubauer.

Kostenbeitrag 3,00 €

Mittwoch, 28. Juni

15:00 Uhr

Frauenbilder

... bei den Hohenzollern

Frauen um König Friedrich II., den „Großen“:

Gattin Elisabeth Christine, die „Königinmutter“
und andere Hochadelige Damen sowie
Künstlerinnen und angebliche Geliebte werden
vorgestellt von Sabine Krusen

Kostenbeitrag 2,00 €

Donnerstag, 29. Juni

15:00 Uhr

Literatursalon

„Wie ich Feininger-Fan wurde“

Lesung von Karla B. Hoffmann

Um Anmeldung wird gebeten

Kostenbeitrag 2,00 €

15:00 Uhr

Start bei HellMa

Kulturen in der Nachbarschaft

Gemeinsame Fahrt zu einem „Friedhofssalon“
in Kreuzberg über E.T.A. Hoffmann und
Adalbert von Chamisso

Informationen und Anmeldung bei HellMa

Kostenbeitrag Spende

Freitag, 30. Juni

9:00 Uhr

Start bei HellMa

Auf Schusters Rappen

In den Sümpfen von Berlin:

Das Naturschutzgebiet der Fließwiese
Ruhleben und die Murrelschlucht lohnen
einen Besuch.

Mit Karin Danigel; ca. 8,5 km,
Wanderschuhwerk, Rucksackverpflegung und
gute Kondition sind ratsam, Fahrkarten AB.

Bitte anmelden.

Kostenbeitrag 2,00 €

(Nächste Wanderung am 7.7.)

17:00 Uhr

Start bei HellMa

Kulturen in der Nachbarschaft

Gemeinsame Fahrt zu einem Oboen-Konzert
Informationen und Anmeldung bei HellMa

Kostenbeitrag 2,00€

VORSCHAU Sommer 2017

Am 6.7. 15:00 Uhr Bildvortrag

Über Carl Spitzweg – von
Kunstwissenschaftlerin Lena Belenkaya
Kostenbeitrag 2,00 €

Reise durch die Musikwelt

Mit Musikwissenschaftler Dr. Rudolph
Krankheitsbedingt leider vorerst nicht

Acht Tage Marzahn – 1. bis 8. Juli

mit HellMa auf der Marzahner Promenade

z.B. am 4.7. um 17 Uhr

Aus seiner "Sammlung Michael Halfmann" stellt der Grammophon-
& Schellacksammler seine Lieblings-Stücke vor
Gesponsert von Sprossenmanufaktur

Am Mittwoch, 5. Juli ab 15 Uhr

SOMMERFEST

SOZIALWERK des dfb (Dachverband) e.V.
in der Hagenstraße 57 in Lichtenberg

15. Juli Familienfestival „Fit und gesund“

auf der Marzahner Promenade **am Victor-Klemperer-Platz**
vor und im FFM

Mit HellMa

Kostenfrei

Rundgänge über Berliner Friedhöfe

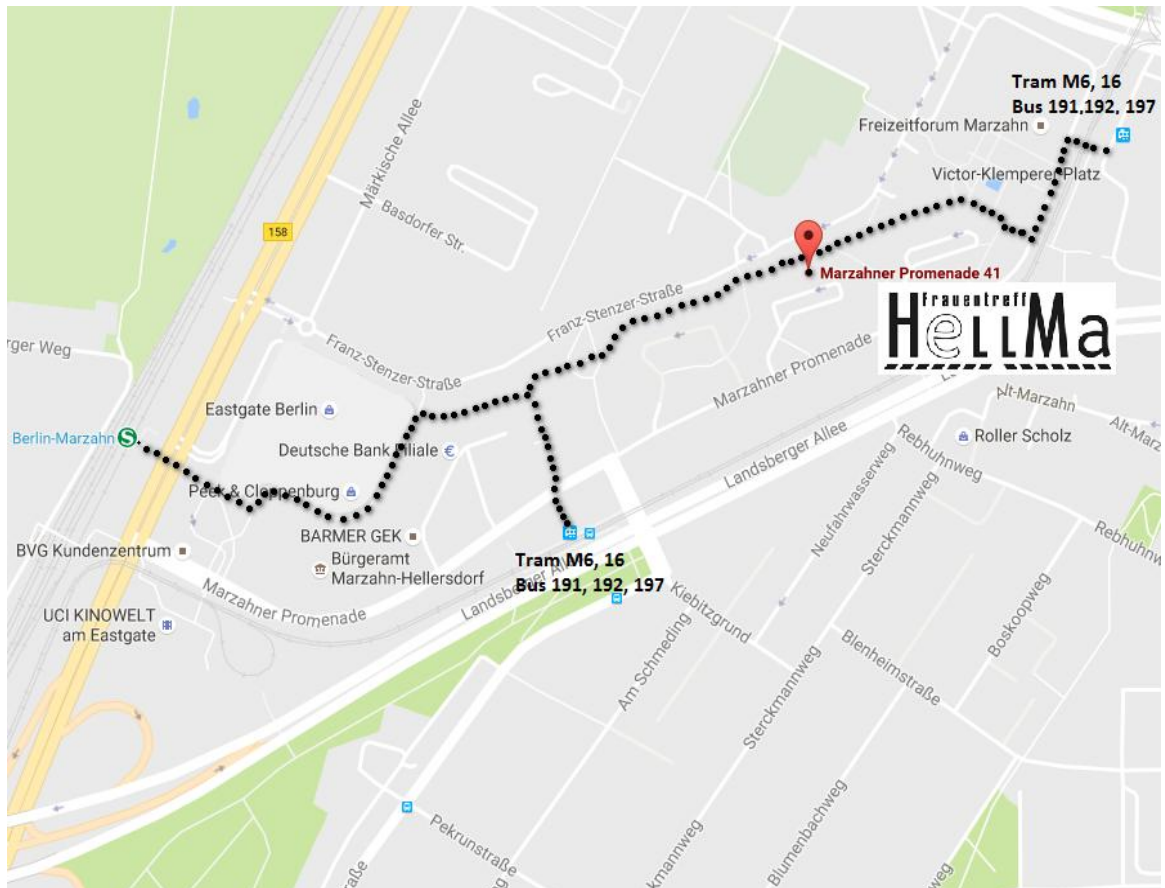
Tagesausflüge über die polnische Grenze

– nach Ihren Wünschen:

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