

Frauentreff **HELLMa**



Treffpunkt für Frauen
aus Marzahn und Hellersdorf

FRAUENMÄRZ 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** HeIMa 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.

Neue 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 in HellMa. Weitere Ausstellungsorte für diese Wanderausstellung können vereinbart werden.

Wir suchen dringend eine zusätzliche Englisch-Lehrerin sowie eine Person für gelegentliche „Hilfen am PC“!

Deutsch-Konversationskurs für Russisch-Sprechende im Aufbau.

Bei Interesse bitte anfragen. Monatsbeitrag bei wöchentlichen Treffen 5,- €

Mittwoch, 1. März

15:00 Uhr



Frauenbilder – Marie Baum

Wissenschaftlerin, Fabrikinspektorin in Berlin,
Sozialarbeiterin in Baden-Württemberg

Mit Historikerin Ilona Scheidle aus Mannheim

Kostenbeitrag: 3,00 €

Donnerstag, 2. März

15:00 Uhr

Was uns bewegt - „FrauenMärz“

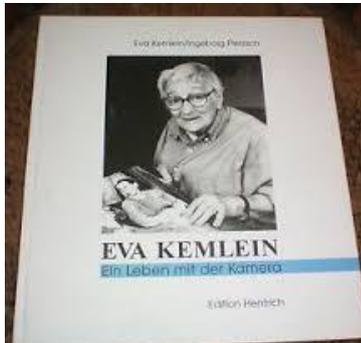
in Berliner Bezirken - Veranstaltungstipps

Kostenfrei beim Tee

Montag, 6. März

15:00 Uhr

Treffpunkt HellMa



Sehenswertes in Berlin - Frauenbilder Fotografin Eva Kemlein

Gemeinsamer Ausstellungs-Besuch im Centrum Judaicum.

Näheres bei HellMa und Anmeldung

Kostenbeitrag 4,00 €

Dienstag, 7. März

13:30 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining

mit Frau Schultz Kostenbeitrag 1,00 €

15:00 Uhr

Kaleidoskop

Bildvortrag von Kulturwissenschaftlerin
Lena Belenkaya über Carl Spitzweg

Kostenbeitrag 2,00 €

Mittwoch, 8. März

13 - 14 Uhr



„Rosen für Clara“

am Clara-Zetkin-Denkmal

Niemegker Straße am Denkmal (Ahrensfelde)

Kostenfrei

15:00 Uhr

DAS IST UNSER TAG

nennt Ingrid Galeski ihre musikalisch-
literarische Revue zum heutigen
Internationalen Frauentag.

Gefördert vom Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf

Kostenbeitrag 3,00 €

18:00 Uhr

**Frauentagsfest mit FrauenNetz,
Frauenbeirat, mit der
Gleichstellungsbeauftragten**

sowie weiteren Aktivistinnen aus dem Bezirk
und mit frauenpolitischen Liedern von Tanja
Buttenborg
Auf Spendenbasis

Donnerstag, 9. März

15:00 Uhr

**Was uns bewegt
Frauen in der Wissenschaft
gestern und heute**

Historische Beispiele und unsere eigenen
Erfahrungen. Ein Gedankenaustausch

Kostenbeitrag 1,00 €

Montag, 13. März

15:00 Uhr

**Kulturen in der Nachbarschaft
Mit der Transsibirischen Eisenbahn
in die Mongolei.**

Bild-Bericht von Ute Wittenburg
Mit landestypischem Imbiss

Kostenbeitrag 4,00 €



Dienstag, 14. März

15:00 Uhr

Frau und Gesundheit

„Der Schlaf“ Gute Nacht – guter Tag!

Wie schlafe ich gut? Warum schlafen wir?

Mit Marlies Carbonara, Gerontotherapeutin und Seminarleiterin für Stressbewältigung

Kostenbeitrag 2,00 €

Mittwoch, 15. März

15:00 Uhr

Kaleidoskop

Ein musikalisches Ständchen

nachträglich zum Frauentag von Dr. Rudolph:

„Haydn, Mozart, Beethoven: Das Dreigestirn

der Wiener Klassik“ Kostenbeitrag 2,00 €

Donnerstag, 16. März

15:00 Uhr

Frauen und Gesundheit

„FRAUENSPORTHALLE“

nennt sich die für Berlin einmalige Einrichtung in der Nachbarschaft von HellMa. Gemeinsam erhalten wir eine Sonderführung und können uns über die vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten informieren. Kostenfrei



Montag, 20. März

15:00 Uhr

Literarischer Salon

Frauen lesen für Frauen – aus eigenen

Texten, Neuerscheinungen oder

wiederentdeckten Lieblingsbüchern.

Sie können auch einfach nur lauschen oder Ihre Eindrücke des Gehörten austauschen.

Kostenbeitrag 1,00 €

Dienstag, 21. März

15:00 Uhr

ICH bin ICH - Erzählcafe

mit Birgit Hartigs, die als Journalistin lange das Leben in der DDR und danach beobachtete und kommentierte. Bis heute ist sie ehrenamtlich überaus aktiv. Sie möchte mit uns auch darüber diskutieren, wie „Ostfrauen“ wahrgenommen und heute dargestellt werden bzw. vorgestellt werden sollten.

Kostenfrei

17:00 Uhr

Programmbeirat

zu weiteren Planungen in HellMa –
für alle Interessierten Kostenfrei beim Tee

Mittwoch, 22. März

15:00 Uhr



Kaleidoskop - DVB? Neue Technik?!

Was muss ich verändern, kaufen oder umschalten, um weiter Fernsehen zu können. (Spezielle Fragen bitte vorab bei uns abgeben.)
Mit Herrn Wegener Kostenfrei

17-19 Uhr

Veranstaltung zum Equal Pay Day vom FRAUENNetz Marzahn-Hellersdorf

Achtung! Ort: Marzahner Promenade 38
Informationen für Frauen zu Chancen am Arbeitsmarkt und zu adäquater Bezahlung

Donnerstag, 23. März

13:30 Uhr

Treffpunkt HellMa

Sehenswertes in Berlin - Frauenbilder

Gemeinsamer Besuch der Sonderausstellung mit Kunst aus 150 Jahren des Vereins Berliner Künstlerinnen, am Ort der historischen Ausbildungsstätte in Schöneberg.

Mit Kuratorinnen-Führung durch

Frau Dr. Möckel

Kostenbeitrag 2,00 €

Montag, 27. März

15:00 Uhr

Literarischer Salon

Aus unserem alten Bücherschrank

„Spiel, Zirkuskind, spiel.“

Erinnerungen eines europäischen

Wunderkindes“ von Sioma Zubicky

Kostenbeitrag 1,00 €



Dienstag, 28. März

15:00 Uhr

Frau und Gesellschaft

Was bieten die Mobilitätsdienste,

was kosten sie, wie finde ich gute Betreuung?

Claudia Hartmann vom Mobilitätshilfedienst

Marzahn-Hellersdorf der Diakonie informiert Sie

und beantwortet Fragen

Kostenfrei

Mittwoch, 29. März

15:00 Uhr



Kulturen in der Nachbarschaft

„Abschied von Matjora“

Sowjetischer Spielfilm nach dem Bestseller von Walentin Rasputin über einen Staudammbau in Sibirien, dem ein Dorf und seine BewohnerInnen weichen sollen und Widerstand leisten. Die Regisseurin Larissa Schepitko verunglückte während der Dreharbeiten, fertig gestellt wurde die Arbeit von ihrem Mann Elem Klimow.

Kostenbeitrag 1,00 €

Donnerstag, 30. März

15:00 Uhr

Was uns bewegt

Frauen in Wissenschaft und Politik

Beispiele aus der Berliner Geschichte und aus der Ausstellung „Pankower Pionierinnen“, darunter Frauen mit Behinderungen

Kostenbeitrag 1,00 €

Freitag, 31. März

10:00 Uhr

Auf Schusters Rappen

Die Parks von Schöneberg

Ausflug mit Karin Danigel – Der Frühling kommt. In den Vorgärten sind schon Frühblüher zu entdecken.

Start und Ziel: U-Bahnhof Kleinstpark (ca. 7 km). AB-Fahrkarten

Kostenbeitrag 2,00 €

Vorschau APRIL

Montag, 3.4.

15:00 Uhr

Kulturen in der Nachbarschaft

Mit der Transsibirischen Eisenbahn nach China –

Reisebericht mit Bildern von Ute Wittenburg

Mit landestypischem Imbiss

Kostenbeitrag 4,00 €

Dienstag, 4.4.

15:00 Uhr

Religionen in der Nachbarschaft

Über den Islam gestern und heute

Ilseget Fink Informiert uns und diskutiert

Kostenbeitrag 2,00 €

Mittwoch, 5.4.

15.00 Uhr

Frau und Gesundheit

Gesundheitsvorsorge und Sport – zu 75% finanziert von der Krankenkasse

Informationen, Antworten auf Ihre Fragen und mögliche Voranmeldung – mit Petra Wichmann

Kostenbeitrag 1,00 €

Donnerstag, 6.4.

15:00 Uhr

Frauenbilder – Berliner Originale

Die Karschin

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

Vortrag von Cornelia Bera

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 1,- €

Treff passionierter Kartenspielerinnen 1,- €

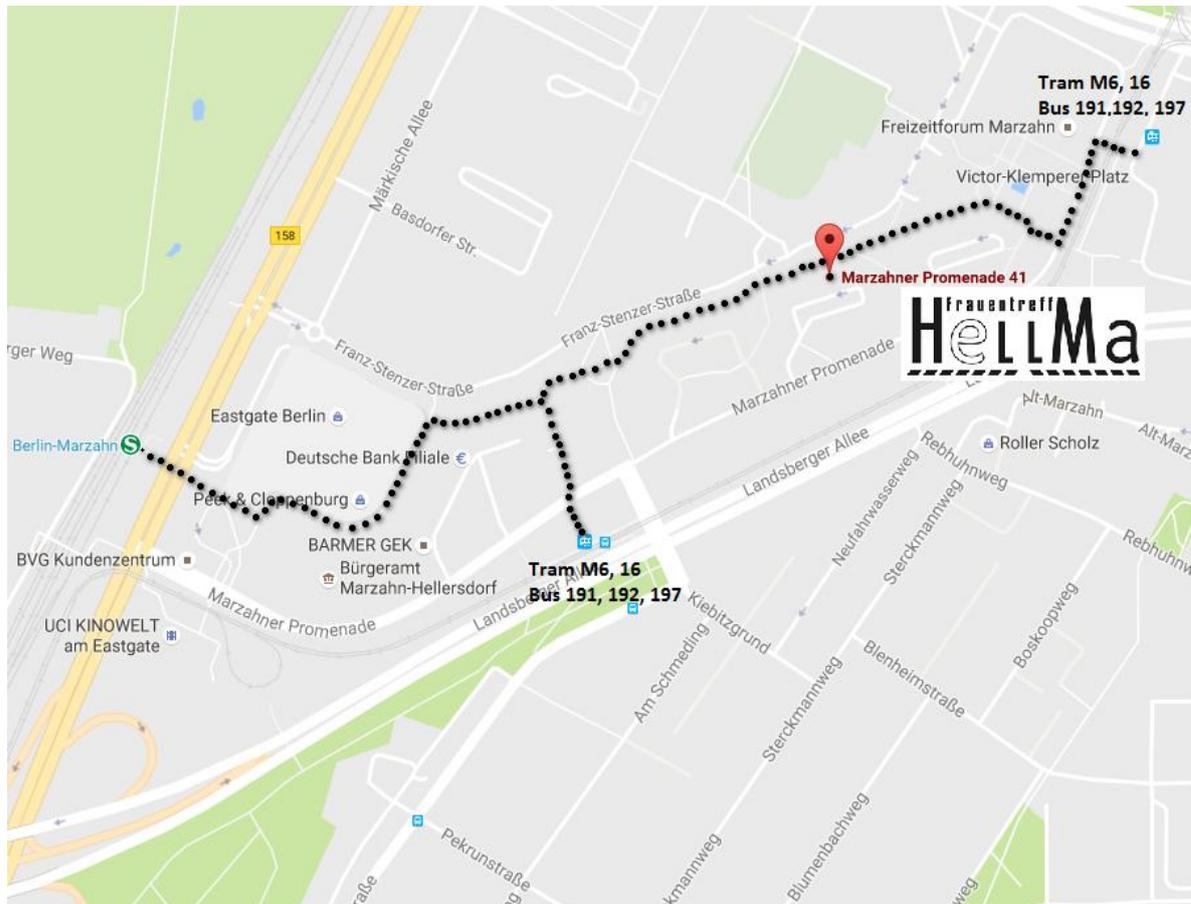
Skat: dienstags 13:00 bis 16:30 Uhr
mittwochs 9:30 Uhr bis 13:30 Uhr

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