

Frauentreff HELLMa



Treffpunkt für Frauen
aus Marzahn und Hellersdorf

OKTOBER 2017

Marzahner Promenade 41

barrierefreier Zugang

12679 Berlin

Fon: 030 5425057

Fax: 030 89546440

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 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

NEU Tandem Russisch-Deutsch	kostenfrei, Termine monatlich nach Absprache	
NEU Spanischer Klub	kostenfrei, Termine monatlich nach Absprache	
NEUER Englischkurs	„Anfängerinnen“ im Aufbau sucht Kursleiterin!	
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

KOSTENFREI

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

NEU Qi Gong ab 5.10.	donnerstags 9:30 bis 10:30 Uhr mit Karin Clausnitzer	2,- €
--------------------------------	--	--------------

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

Line Dance 50+	freitags 14:00 bis 15:30 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,- €

„Flinke Nadel“ Handarbeiten	3. Freitag im Monat ab 10 Uhr	1,- €
------------------------------------	-------------------------------	-------

Ausstellung

Bis Oktober von der Kunsthandwerkerin und Designerin

Julia Bierwert: Entwürfe, Modeschmuck, Collagen und Beispiele für Möbelrestaurierung und -verschönerung

Unsere **Schulungen für Tablet, Smartphone** und PC gehen ab 11. Oktober weiter – bitte voranmelden. Mit dem **Kurs ONLINE-ALLTAGSHILFEN** in Kooperation mit Trevivo üben Sie, mit Smartphone, Tablet, Apps und Internet nützliche Alltagshilfen zu nutzen – für ganze 5,00 €.



Kostenfreie

Sportgruppe speziell für **HellMa-Besucherinnen**
mittwochs 14:00-15:00 Uhr– in der **Frauensporthalle** im
Freizeitforum Marzahn in Kooperation mit FitundFun e.V.



Montag, 2. Oktober

- | | | |
|------------------|--|--------------------------------------|
| 9:30 Uhr | Chinesische Bewegungsübungen
Mit Renate Kaufmann | jeden Montag
Kostenbeitrag 1,00 € |
| 12:30 Uhr | Spielrunde Schach | jeden Montag
Kostenbeitrag 1,00 € |

Mittwoch, 4. Oktober

- | | | |
|--------------------------------|--|--|
| 9:30 bis
13:30 Uhr | Spielrunde Skat | jeden Mittwoch
Kostenbeitrag 1,00 € |
| 10:00 bis
13:30 Uhr | Englischkurse
mit Wiltrud Schühner | jeden Mittwoch
Kostenbeitrag 2,00 € |

14:00-15:00 HellMa-Sportgruppe Kostenfrei
Uhr im FFM **in der Frauensporthalle** jeden Mittwoch

16:30 Uhr Neue Gruppe
„Tandem Russisch-Deutsch“



Heute: Austausch über unsere Erfahrungen und Erwartungen zum Thema Bildung. 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.

Donnerstag, 5. Oktober

9:30-10:30 Neuer Kurs: Qi Gong
Uhr Beweglich bleiben, Selbstheilungskräfte aktivieren, präventive Selbsthilfe
Mit Karin Clausnitzer. Interessentinnen bitte anmelden. Nach Bedarf monatlich oder wöchentlich.
Kostenbeitrag 2,00 €

Freitag, 6. Oktober

14:00 Uhr Line-Dance
Mit Andrea Schmidke Kostenbeitrag 6,00 €

Montag, 9. Oktober

15:00 Uhr Frau und Gesellschaft
Vorsorgevollmachten
In einem Vortrag zu Patientenverfügungen und Vorsorge informiert Sie Rechtsanwalt Volker Loeschner, Fachanwalt für Medizinrecht. Er wird als Insider von Problemen aus der Praxis berichten und auf Sinn und Probleme von Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuung eingehen. Nach dem Vortrag steht er für eine ausführliche Fragerunde zur Verfügung und gibt Ihnen schriftliche Handreichungen mit.
Kostenbeitrag 1,00 €

Dienstag, 10. Oktober

15:00 Uhr ICH bin ICH

Maria-Elisabeth Schmicker

... erzählt von ihrem Leben, das in Niederschlesien begann und sie vor Jahren zurück nach Berlin führte, in die Stadt ihrer Jugend. Ein Thema werden ihre Erinnerungen an das Kriegsende sein.

Kostenfrei

18:00 Uhr Sehenswertes in Berlin

Start bei HellMa **„Festival of Lights“**

19:00 Uhr ab Potsdamer Platz durch die Berliner City mit Karin Danigel. Bitte anmelden.

Kostenbeitrag 2,00 €

Mittwoch, 11. Oktober

**14:30 Uhr Kommen Sie zum SONDERKONZERT
von Gaby Rückert und Ingo Koster
„Erinnerungen in Dur & Moll“**

Ort: Rusche 43 Gemeinsame Veranstaltung der 3 Frauenzentren beim Dachverband Sozialwerk des dfb mit der Senioren-Begegnungsstätte und in deren Räumen: Ruschestraße 43 in Lichtenberg. Bitte anmelden und 4,- € vorab bezahlen

Folgende Veranstaltung findet daher am 11.10. **NICHT** statt!:

... und wird verschoben auf Januar 2018!

Bild-Vortrag über den französischen **Maler Jean Siméon Chardin** (1699 - 1779), den „großen Individualisten“, der eigentlich Tischlermeister lernte, um die väterliche Werkstatt weiter zu führen.

Mit Kunsthistorikerin Lena Belenkaya



Kostenbeitrag 2,00 €

Dienstag, 17. Oktober

13:00 Uhr Was uns bewegt

Start bei HellMa **Mädchen und Demokratie**

Neben „Frauentreffs“ hat Berlin auch spezielle Mädchen-Orte, darunter in Marzahn MiM MÄDEA – aus dem Wedding – feiert heute Jubiläum im Roten Rathaus. Kommen Sie mit und lassen Sie sich überraschen, was „Mädchenarbeit“ in Berlin sein kann.

Kostenfrei, bitte anmelden

Wegen Krankheit verschoben vom 26. September:

15:00 Uhr Frau und Gesellschaft

„Die Schütte“



Margarete Schütte-Lihotzky (1897-2000) war eine der Frauen, die früh Architektur studierten, und wahrscheinlich die erste Frau, die diesen Beruf in Österreich umfassend ausübte. Sie lebte und arbeitete auch in Deutschland, in der Sowjetunion, in der Türkei und anderswo. Die „Frankfurter Küche“ machte sie berühmt.

Vortrag von Design-Forscher Günther Höhne

Kostenbeitrag 1,00 €

Mittwoch, 18. Oktober

15:00 Uhr Frauenbilder

Gisela May

Zum Thema „Alles Theater“ rund um die „Königin der Brecht-Bühne“

erzählt Gerta Stecher von dieser großen Schauspielerin und ihrem Umfeld.

Kostenbeitrag 3,00 €

17 - 18 Uhr Fachberatung



mit Rechtsanwältin Gudrun Riedel vom Büro Schließer, Zab und Partner.

Nur nach Voranmeldung!

Kostenfrei

Donnerstag, 19. Oktober

15:00 Uhr Frauenbilder in der Literatur

Lili Grün (1904-1942)

Nach der fast vergessenen Schriftstellerin wurde Ende August in Hellersdorf eine Straße benannt und eingeweiht. In einer ausführlichen Exklusiv-Lesung über das Leben Lili Grüns und mit Auszügen aus ihrem literarischen Schaffen informieren Sie die Biografin und Herausgeberin Anke Heimberg und die Verlegerin der Werke im AvivA-Verlag Berlin, Britta Jürigs.

In Kooperation mit dem FrauenNetz Marzahn-Hellersdorf und der AG Erinnerungskultur des Bündnisses für Demokratie und Toleranz am Ort der Vielfalt Marzahn-Hellersdorf.

Kostenbeitrag 1,00 €

Freitag, 20. Oktober

10:00 Uhr Auf Schusters Rappen

Start bei HellMa Mit Karin Danigel nach Rahnsdorf und von dort

Wald-Wanderung bis Friedrichshagen.

Bitte anmelden.

Kostenbeitrag 2,00 €

Montag, 23. Oktober

15:00 Uhr Was uns bewegt

Europa-Quiz „EUROPAMEISTER“

Der gemeinnützige Verein Bürger Europas e.V. lädt zu einem unterhaltsamen Europa-Nachmittag ein. Sie erhalten spannende Einblicke in Themen rund um Europa. Sie können Ihr Europawissen testen, erfahren sicher Neues und können kleine Preise gewinnen. Ob Sie aktiv mitmachen oder nur zusehen wollen - wir laden Sie herzlich dazu ein, bei Kaffee und Kuchen mit uns über Europas Rolle in der Welt ins Gespräch zu kommen!

Kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten.

Dienstag, 24. Oktober

- 15:00 Uhr Kaleidoskop**
„Tansanias Tierwelt“
Erika Alsleben mit einem Reisebericht in Wort und Bild und mit kleiner Überraschung.
Kostenbeitrag 3,00 €

Mittwoch, 25. Oktober

- 15:00 Uhr Was und bewegt**
Schiedsleute helfen bei Streitigkeiten
Dietmar Pahlitzsch, Schiedsmann in „unserem“ Schiedsgerichtsbezirk 1 in Marzahn/Hellersdorf, erläutert Ihnen, wie Sie in Konflikten mit anderen Hilfen erhalten – ohne gleich nach „dem Anwalt“ zu rufen: bei Nachbarschaftsstreitigkeiten, Beleidigungen, Sachbeschädigung, Drohungen.
Kostenfrei

Donnerstag, 26. Oktober

- 13:30 Uhr Neue Gruppe „Haste Töne!“**
Wir summen, singen, trommeln internationale Lieblingslieder zur Entspannung.
Musikinstrumente und Kundige, sie zu spielen, sind gern gesehen – aber nicht Bedingung.
Neue Termine nach Abprache
Kostenfrei

- 15:00 Uhr Selbstgemachte Geschenke**
Heute: Textildruck
Kunsthandwerkerin Julia Bierwert hilft uns, mit verschiedenen unkomplizierteren Techniken handgefertigte kleine Geschenke zu gestalten und herzustellen – heute, indem wir Textilmaterialien bedrucken. Eigene Vorlagen oder Stoffe können gerne mitgebracht werden.
Kostenbeitrag 3,-€, zuzügl. Material

Montag, 30. Oktober

15:15 Uhr Kaleidoskop Armin Müller-Stahl – Ich wollte einfach fliegen

Wer sich mit dem Leben von Armin Müller-Stahl beschäftigt, wird Erstaunliches hören, vor allem von der Vielseitigkeit eines Künstlers, die selten ist. Zum Anfang seiner künstlerischen Laufbahn stand die Geige – die er in einigen seiner Filme auch immer wieder gern hervorholt – im Mittelpunkt, bis ihn die Schauspielerei an die großen Bühnen führte und auch zum Film. Er wurde einer der besten Schauspieler in der DDR und seit den 1980er Jahren auch im Ausland und in Hollywood. Im Alter kam eine dritte Leidenschaft dazu – die Malerei.

Filmvorführung: „**Geschlossene Gesellschaft**“ (DDR 1978)

RE: Frank Beyer, DA: Armin Müller-Stahl, Jutta Hoffmann u.a.

Erzählt wird die Urlaubsgeschichte eines Ehepaares. Der Zufall will es, dass die Eheleute in ihrem Ferienquartier ohne Gesellschaft bleiben. Beyers brillanter Film über die Ehekrise eines Paares behandelt neben den privaten auch die gesellschaftlichen Konflikte der DDR.

Mit Filmwissenschaftlerin Dr. Katrin Sell

Kostenbeitrag 3,00 €

Tipp für Samstag, 14. Oktober,

14:00 Uhr Sehenswertes in Berlin

Sonderrundgang Berliner Frauen in der Reformation

Start in Mitte - am Luther-Denkmal vor der Marienkirche nahe Alexanderplatz. Sabine Krusen, Kooperation mit der VHS Mitte und „Evas Arche“

kostenfrei

Wir suchen Kursleiterin für Englisch +++ Vorturnerin für Chinesische Bewegungsübungen 2. Gruppe +++ Yoga-Lehrerin

Vorschau November/Dezember

Informationen zur Versteuerung von Renten auf Nachfrage

Internationaler Tag gegen Gewalt – Gespräch am 21.11.

Berliner Märchentage +++ Filmnachmittag 27.11.

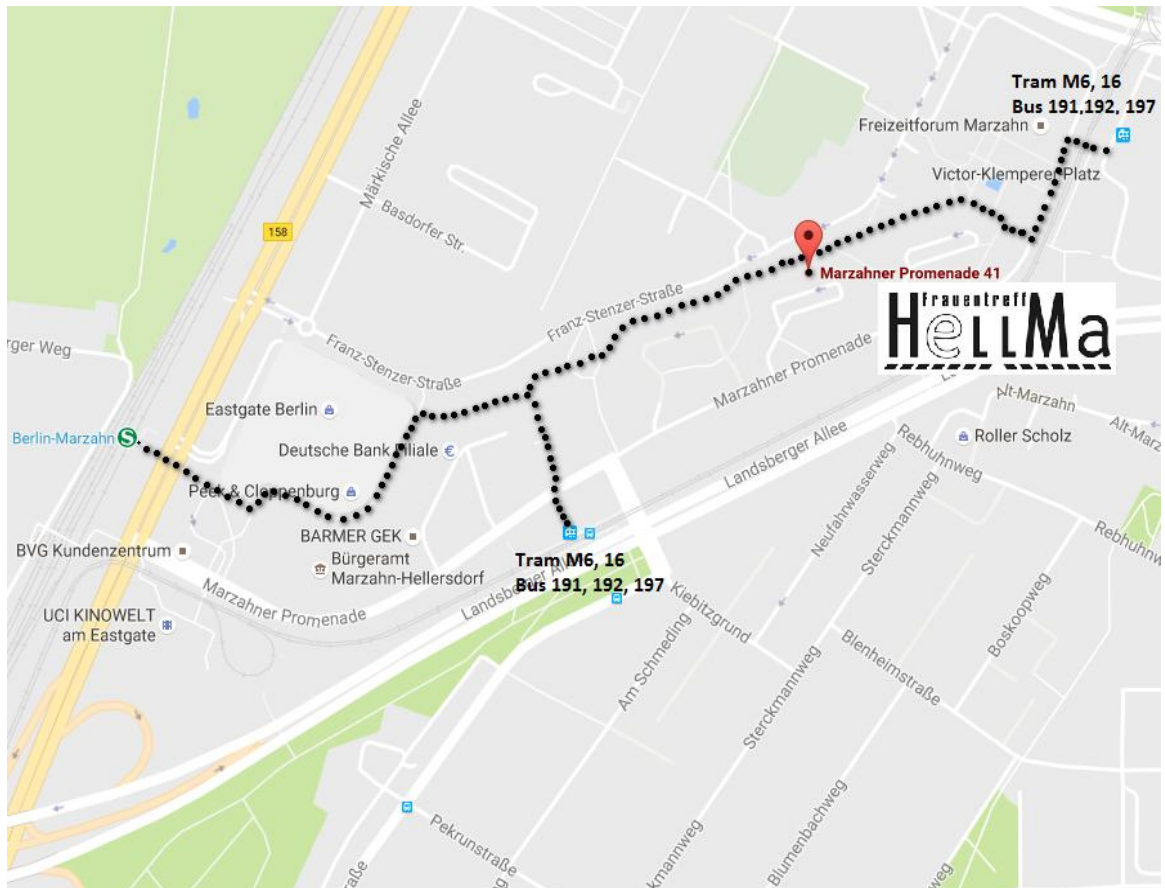
Vorträge Lena Belenkaya Do, 9.11. und Do, 7.12.

Vorträge Dr. Rudolph Di, 7.11. und Di, 12.12.

Vorträge Frau Galeski 20.11. und 11.12.

HellMa-Weihnachtsfeiern am 19. und 21.12. +++ Brunch 28.12.

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