

Frauentreff HELLMa



Treffpunkt für Frauen
aus Marzahn und Hellersdorf
und von überallher

APRIL 2018

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

NEU mail: info@frauentreff-hellma.org

www.frauentreff-hellma.org

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 s. Monats-Programm. Um **Anmeldung** wird gebeten.
- 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 (U8 Bernauer Straße im Nachbarschaftszentrum Bürger für Bürger). 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
- Begegnung verschiedener Kulturen und Sprachen

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

Gruppe Russisch-Deutsch kostenfrei, Termine monatlich nach Absprache
Gruppe Spanisch-Deutsch 2,- €, Termine monatlich nach Absprache

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 Konversation
mit Christa Schott zweiwöchentlich 2,- €
mittwochs 10:00 bis 11:30 sowie 11:45 bis 13:15
mit Wiltrud Schühner wöchentlich 2,- €
Jeweils monatliche Zahlweise

Englisch zum Auffrischen mit Anke Therese Schulz wöchentlich 2,- €
montags 17:00 bis 18:00 Uhr

Gesundheitsförderung für sportinteressierte Frauen

Chinesische Bewegungsübungen

montags 9:30 bis 10:30 Uhr mit Renate Kaufmann 1,- €

Frauensporthalle HellMa-Gruppe

im FFM mittwochs 14:00 bis 15:00 Uhr mit Rainer Kupfer
Bitte bei HellMa anmelden **KOSTENFREI**

Qi Gong-Kurs donnerstags 9:30 bis 10:30 Uhr mit Karin Clausnitzer 3,- €

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 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

Jeden 3. Freitag im Monat ab 10 Uhr 1,- €

Ausstellung in HellMa: Märchenillustrationen der großen deutschen Graphikerin **Lea Grundig**



Ab 5. April: Märchenhafte **China-Scherenschnitt-Kunst**
von Marianne Stranski

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



TIPP Ostermontag, **2. April**

14:00 Uhr Die Singakademie und der Bach-Kultus

Start vor dem Maxim-Gorki-Theater

Stadtspaziergang auf den Spuren der Bach-Familie in
Berlin und derer, die sie und ihre Musik förderten und
pfl egten - wie Sara Levy oder Felix Mendelssohn-Bartholdy.
Mit Sabine Krusen

Kostenbeitrag bei Anmeldung

Dienstag, 3. April

15:00 Uhr **Reise durch die Musikwelt**
mit Musikwissenschaftler Dr. Rudolph:
„An die ferne Geliebte“
Beethoven und die Frauen

Kostenbeitrag 2,00 €



Mittwoch, 4. April

15:15 Uhr **Gesprächsgruppe Russisch-Deutsch**
Sprachen üben im lockeren Gespräch über uns und
gemeinsame Themen
Interessent*nnen bitte anmelden.

Kostenfrei

16:00 Uhr **PC verstehen!**
Grundlagen, Übungen, Antworten auf Ihre Fragen
Bitte anmelden; weiter mittwochs.
Mit Bernd Greve

Kostenbeitrag 6,00 €

Donnerstag, 5. April

! 13:30-15 Uhr Gesprächsgruppe Spanisch-Deutsch
Sprachen üben im lockeren Gespräch über uns
und über gemeinsame Themen
Interessent*nnen bitte anmelden.

Kostenbeitrag 2,00 €

15:00 **Ausstellungseröffnung**
China-Scherenschnitte
Von Marianne Stranski

Kostenfrei

Montag, 9. April

11:30 Uhr **Singen macht Laune**
– kommt und stimmt ein!
Mit Ingrid Galeski.

Kostenbeitrag 1,00 €

15:00 **Schulung für Smartphone und Tablet
ONLINE-ALLTAGSHILFEN**
In Kooperation mit Trevivo üben Sie, mit
Smartphone und Tablet Apps und Internet als
nützliche Alltagshilfen zu nutzen
Mit Roswitha Uhde
Bitte bei HellMa anmelden und eigene Geräte mitbringen
Kostenbeitrag 6,00 €

Dienstag, 10. April

15:00 Uhr **Wir mischen mit
„Geschichte“ der Marzahner Promenade**
Erzählen Sie von Ihren Erfahrungen und
Erinnerungen! Ethnologie-Student Benjamin
Elkenhans möchte erfahren, wie Alltag, Arbeit,
Freizeit oder Einkauf abliefen 1984 bis heute.
Kostenfrei

16:45 Uhr **Frau und Gesundheit
Gesunde Augen**
Beginn eines Kurses mit Übungen zur
Augengesundheit
(je 1 Stunde, insgesamt 7 Termine)
Mit Uta Baranovskyy Kostenbeitrag je 3,00 €

Mittwoch, 11. April

15:00 Uhr **Was uns bewegt
Neue Patientenrechte**
Was sind Ihre neuen Rechte nach einem
Krankenhaus-Aufenthalt?
Experten vom Pflegestützpunkt Marzahner
Promenade geben einen Überblick und beantworten
Ihre Fragen. Kostenbeitrag 1,00 €

16:00 Uhr **PC verstehen!**
Grundlagen, Übungen, Antworten auf Ihre Fragen
Bitte anmelden; weiter mittwochs.
Mit Bernd Greve Kostenbeitrag 6,00 €

Donnerstag, 12. April

! 13:30-15 Uhr Gesprächsgruppe Spanisch-Deutsch

Sprachen üben im lockeren Gespräch über uns und über gemeinsame Themen

Interessent*nnen bitte anmelden.

Kostenbeitrag 2,00 €

TIPP für Samstag, 14. April

14:00 Uhr Luise Zietz, geb. Körner

war in Deutschland die erste Frau in einem Parteivorstand: 1908 in der SPD. Bis zu ihrem plötzlichen Tod 1922 wirkte sie als Politikerin vor allem für Frauen, Kinder und für bessere Arbeitsbedingungen.

Start in Mitte: Rosenthaler/Ecke Sophienstraße

Erster öffentlicher Stadtrundgang auf ihren Lebensspuren
Mit Sabine Krusen, in Kooperation mit der VHS Mitte

Bitte anmelden

Kosten ermäßigt 5,00 €



Montag, 16. April

11-13 Uhr Frauen helfen Frauen –

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

Kostenfrei

15:00 Schulung für Smartphone und Tablet ONLINE-ALLTAGSHILFEN

In Kooperation mit Trevivo üben Sie, mit Smartphone und Tablet Apps und Internet als nützliche Alltagshilfen zu nutzen

Mit Roswitha Uhde

Bitte bei HellMa anmelden und eigene Geräte mitbringen

Kostenbeitrag 6,00 €

Dienstag, 17. April

15:00 Uhr Kunst zum Kaffee
Spanische Bodegones und Stilleben des 16. bis 18. Jahrhunderts
Kunstwissenschaftlerin Elena Belenkaya mit
einem Bildvortrag Kostenbeitrag 2,00 €

Mittwoch, 18. April

15:00 Uhr Was uns bewegt
Lesung Dr. Kulitscher
... aus einem seiner Erinnerungsbücher nach
langem Berufsleben in der DDR Kostenbeitrag 1,00 €

16:00 Uhr PC verstehen!
Grundlagen, Übungen, Antworten auf Ihre Fragen
Bitte anmelden; weiter mittwochs.
Mit Bernd Greve Kostenbeitrag 6,00 €

Donnerstag, 19. April

9:30-10:30 Kurs Qi Gong
Mit Karin Clausnitzer Kostenbeitrag 3,00 €

15:00 Uhr Kaleidoskop
„Eulenspiegelien“, Teil 3
Musikalisch-Literarisches Programm
von Ingrid Galeski
(donnerstags!) Kostenbeitrag 2,00 €

16:45 Uhr Frau und Gesundheit
Gesunde Augen
Kurs mit Übungen zur Augengesundheit
(je 1 Stunde, insgesamt 7 Termine)
Mit Uta Baranovskyy
Bitte anmelden Kostenbeitrag je 3,00 €

Montag, 23. April

! 14:30 Uhr Kaleidoskop Theodor Fontane

Er gehört zu den bedeutendsten deutschsprachigen Schriftstellern des Realismus. Nach dem Ende der Schulzeit wählt Fontane den Beruf des Vaters und wird Apotheker. Erst ab dem 57. Lebensjahr widmet sich Fontane mit voller Energie seiner eigentlichen Berufung. Der große Erzähler des neuruppinisch-aristokratischen Preußentums starb mit fast 80 Jahren. Fontane gilt nicht zuletzt als Meister der Causerie - unterhaltsamer, geistreicher Plauderei. Auch der Film **Schach von Wuthenow** (DDR 1976) beruht auf einer wahren Begebenheit: Major von Schack entschließt sich 1815 zur Behebung seiner Finanznöte durch Heirat mit einer Adligen, einem gebildeten, feinfühligem, doch leider nicht sehr schönen Mädchen.

Mit Filmwissenschaftlerin Dr. Katrin Sell

Kostenbeitrag 3,00 €

Dienstag, 24. April

15:00 Uhr Frauenbilder „Frauengeschichten aus Marzahn- Hellersdorf“

Vorstellung der neuesten Publikation zur Regionalgeschichte durch Dr. Christa Hübner

Kostenbeitrag 2,00 €



Mittwoch, 25. April

15:00 Uhr **Frau und Gesellschaft**
Reisebericht über Kanada
Vortrag und Bildbericht
von Dr. Renate Schilling, Leiterin der Volksolidarität
an der Marzahner Promenade
Kostenbeitrag 1,00 €

15:00 Uhr **Kostenfreie Beratung zum Verbraucherschutz**
(wie an jedem letzten Mittwoch im Monat; auch in
Polnisch)

ORT: Marzahner Promenade 38, in Kooperation mit
der Volkssolidarität und in den deren Räumen

16:00 Uhr **PC verstehen!**
Grundlagen, Übungen, Antworten auf Ihre Fragen
Bitte anmelden; weiter mittwochs
Mit Bernd Greve
Kostenbeitrag 6,00 €

Donnerstag, 26. April

9:30-10:30 **Kurs Qi Gong**
Mit Karin Clausnitzer
Kostenbeitrag 3,00 €

13:30 Uhr **Musikgruppe „Haste Töne!“**
Wir summen, singen, trommeln und „üben“ schon
mal Frühlingslieder.
Musikinstrumente und Kundige, sie zu spielen, sind
gern gesehen – aber nicht Bedingung.
Neue Termine nach Abprache
kostenfrei

16:45 Uhr **Frau und Gesundheit**
Gesunde Augen
Kurs mit Übungen zur Augengesundheit
(je 1 Stunde, insgesamt 7 Termine)
Mit Uta Baranovskyy
Kostenbeitrag je 3,00 €

Freitag, 27. April

9:00 Uhr Auf Schusters Rappen

Start bei HellMa Zingergraben-Wanderweg

Gemeinsamer Spaziergang mit Karin Danigel
Von Rosenthal am Nordgraben zum S-Bahnhof
Wollankstraße.

(ca. 6,6 km, AB-Ticket)

Bitte anmelden.

Kostenbeitrag 2,00 €

WIR SUCHEN

- * Frauen für Klein-Gruppen Nordic-Walking
- * Lehrerin für Anfängerinnen-Kurs Englisch
- * Anleiterin für Sport mit Gymnastik-Ball

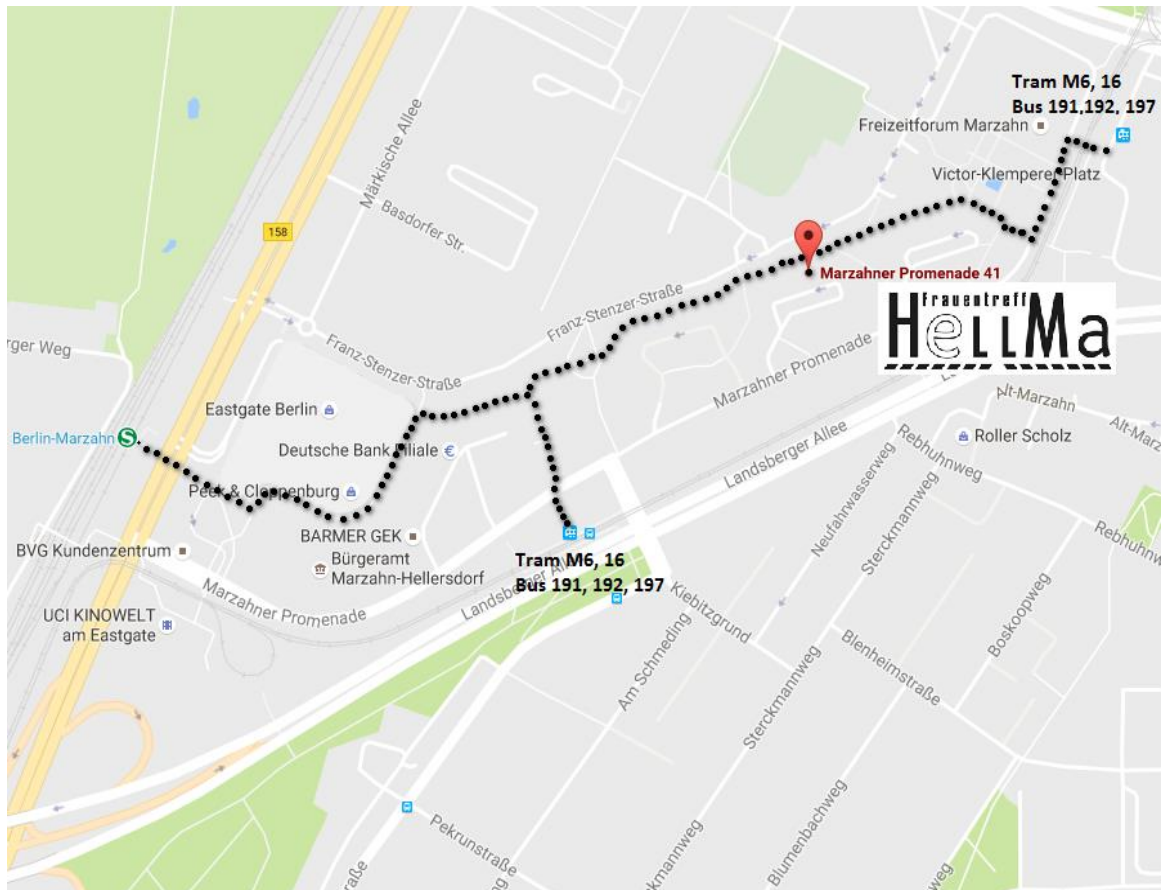
Vorschau Mai/Juni

- * 3. Mai Neues und Hilfestellung zum Thema Wohngeld
- * 24. Mai SOPHIA GmbH
- * 6. Juni Kraftquelle Gesunder Darm
- * Kunstwissenschaftlerin Elena Belenkaya 15.5. + 5.6.
- * Musikwissenschaftler Dr. Rudolph 8. Mai zum Tag der Befreiung + 12.6.
- * Historikern Beate Neubauer am 23. Mai + 27.6.
- * Ingrid Galeski mit literarisch-musikalischen Programmen (donnerstags!)
17.5. + 21.6.

Samstag, **26. Mai Nachbarschaftsfest** auf der Marzahner Promenade

und ... Karl Marx kommt zu HellMa

Frauentreff HELLMa



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

Mitglied im  **DER PARITÄTISCHE**
UNSER SPITZENVERBAND

Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung

berlin

 **Marzahn-
Hellersdorf**
Berlins beste Aussichten

Weitere Förderer:

degewo Marzahner Wohnungsgesellschaft mbH
JobCenter Marzahn-Hellersdorf
zgs consult GmbH