

Frauentreff **HELLMa**



Treffpunkt für Frauen
aus Marzahn und Hellersdorf
und von überallher

7+8 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 HellMa bieten wir:**

Говорим по русски We speak English
العربية ن تكلم نحن 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.

* **Kostenlose Rechtsauskunft von
Anwältin Elga Eisenschink**

Monatlich nach verbindlicher vorheriger

Terminabsprache.

* 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

Viele 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 und Vorschläge.

OFFENE INTERESSENGRUPPEN

Andere Länder und Sprachen - Interkulturelle

Begegnungen

المواعيد و للتسجيل معنا التواصل يمكنكم الكبار و للصغار عربية لغة معلم لدينا : عربية لغة كورسات

ARABISCH Unterricht und Dolmetschleistungen nach Bedarf für Erwachsene und Kinder möglich

Gruppe **RUSSISCH-DEUTSCH** kostenfrei, Termine monatlich nach Absprache

Gruppe **SPANISCH-DEUTSCH** 2,- €, Termine monatlich nach Absprache

Tandem-Gruppe zum **Deutsch** üben – wir suchen deutsche Ehrenamtliche

Bonjour Madame Sommerpause

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,- €

Anfängerkurs ENGLISCH - mit Batool Koja – Mi 13:30; Do 16:30 Uhr

2,- €

Gesundheitsförderung, geistig u. körperlich fit

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

Anleitung für neue **Fitness- und Spielgeräte am „Platz Frieden“** an der Marzahner
Promenade

dienstags 10 bis 11 sowie donnerstags 17 bis 18 Uhr

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,- €
Nordic Walking	auf Nachfrage	
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,- €	
Sing mit	Jeden 1. und 3. Montag 11:30 bis 13:00 Uhr mit Ingrid Galeski	1,- €
Haste Töne	donnerstags 1x monatlich	kostenfrei
„Flinke Nadel“ - Handarbeiten	Jeden 3. Freitag im Monat ab 10 Uhr	1,- €

Bitte anmelden! Im Hochsommer Änderungen und Pausen möglich.

Ausstellung in HellMa:

„Haben wir sie noch alle?!“

40 Jahre Geschichte der Berliner Frauenbewegung am
Beispiel des FFBIZ, des ersten Berliner Frauen-Archivs

Besuchen Sie auch die ständig wechselnden Ausstellungen im
NKI-Projektraum (MP 46, frühere Galerie M). Dienstags bis
samstags 14 bis 20 Uhr sind reihum beteiligte KünstlerInnen
der „**Staffelschau**“ für Führungen und Gespräche bereit.

Mittwochs 14-15 Uhr Sportgruppe speziell für
HellMa-Besucherinnen in der **Frauensporthalle** im
Freizeitforum Marzahn, in Kooperation mit

FitundFun e.V.





Noch einzelne Plätze frei:

Montags

10:00 Nordic-Walking in kleiner Gruppe

Treff an der Kiezsporthalle am Hochzeitspark

Andere Möglichkeiten bitte erfragen.

11:30 Uhr Sing mit!

2. + 16.7

6. + 20.8.

1,- €

Mit Ingrid Galeski

Kosten

12:30-17:30 Schach

1,- €

Kosten

Mittwochs

13:30-14:30 NEU Englisch für Anfängerinnen Kosten

2,- €

Nach Anmeldung!

16:00 Uhr PC verstehen!

Grundlagen, Übungen, Antworten auf Ihre Fragen

Bitte anmelden

Mit Bernd Greve

Kosten

6,- €

Donnerstags

9:30-10:30 Qi GongKurs

Mit Karin Clausnitzer

Kosten

3,- €

13:30 Uhr Gesprächsgruppe Spanisch-Deutsch

12. + 26.7. Sprachen üben
9. + 23.8 im lockeren Gespräch über uns und über
gemeinsame Themen
2x monatlich nach Absprache Kosten
2,- €

16:30-17:30 NEU Englisch für Anfängerinnen
Nach Anmeldung! Kosten
2,- €

An unterschiedlichen Wochentagen nach Absprache:

nachmittags **Gesprächsgruppe Russisch-Deutsch**

16.7., 16 Uhr Sprachen üben im lockeren Gespräch über uns
und

+ 22.8., 15:15 gemeinsame Themen
1x monatlich

Kostenfrei

TIPP für Mittwoch, 1. August

Ab 12:00 Sehenswertes in Berlin
Ephraim-Palais **Kunst-Sonderausstellung**
„Berliner Bilder“ (verlängert bis Oktober) Eintritt
frei

Dienstag, 7. August

15:00 Uhr Kunst zum Kaffee:
Peter Paul Rubens



**Zweite Ehe, zweites Lebensglück, zweite
Blüte seines Schaffens** – Europa-Kulturerbe
Kunstwissenschaftlerin Elena Belenkaya
mit einem Bildvortrag Kosten

2,- €

Mittwoch, 8. August

SENIORENAKTIVTAG – Gesundheitstag für alle

15:00 Uhr in Marzahn-Hellersdorf
- auch mit HellMa – an der
Ahrensfelder Chaussee 148, direkt am
S-Bahnhof Ahrensfelde
beim STZ Kiez-Treff West

Aus dem gesamten Bezirk führen auch Wanderrouten zum Festplatz.

Montag, 13. August

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

Kostenfrei

15:00 Uhr Sehenswertes in Berlin-Marzahn
Start ins Regionalmuseum Marzahn
zum Abschluß der Sonderausstellung
„Gott und die Welt“ in Haus I

Kosten
1,- €

Dienstag, 14. August

15:00 Uhr Reise durch die Musikwelt
„Walzer, Polka und Cancan“
Musikalische Genüsse von
Musikwissenschaftler Dr. Rudolph

Kosten 2,- €

Donnerstag, 16. August

15:00 Uhr Kaleidoskop
Komponisten von A bis Z:
Leonard Bernstein – Europa-
Kulturerbejahr
Musikalisch-Literarisches Programm

von Ingrid Galeski

Kosten
2,- €

TIPP für Montag, 20. August

14:00 Uhr Bemerkenswertes in Berlin
Jüdischer Friedhof Schönhauser Allee

Treff am Eingang – mit Sabine Krusen
Spende



Berliner Landeszentrale
für politische Bildung

Dienstag, 21. August

! 16:00 Uhr Frauenbilder
Clara Immerwahr

Der Name der Chemikerin schmückt seit 3 Jahren
Straßenschilder in Marzahn – eine Einweihung gab es
nicht. Hier soll von dieser Friedenskämpferin berichtet
werden.

Kostenfrei

17:00 Uhr AG Erinnerungskultur
des bezirklichen Bündnisses für Demokratie und
Toleranz am Ort der Vielfalt Marzahn-Hellersdorf
Regionalgeschichte für interessierte
Nachbarinnen

Kostenfrei

Mittwoch, 22. August

! 16:00 Uhr Frauenbilder
Haben wir sie noch alle?!

Gespräch mit Frauen des FFBIZ zu unserer
aktuellen Ausstellung
Mit Erfrischungen

Kostenfrei

Dienstag, 28. August

15:00 Uhr Kaleidoskop

Bilderquiz „Fahrgäste“

Anhand Zeichnungen und Radierungen unserer Besucherin Heidrun Sommer erzählen und kommentieren wir bei Erfrischungsgetränken witzige Beobachtungen in Berliner Nahverkehr

Kosten 1,- €

Freitag, 31. August

8:45 Uhr Auf Schusters Rappen

Start bei HellMa **Zingergraben II**

Von Rosenthal bis Lübars mit Karin Danigel (ca. 6 km) Fahrkarten AB
Bitte anmelden.

Kosten

2,- €

VORSCHAU September

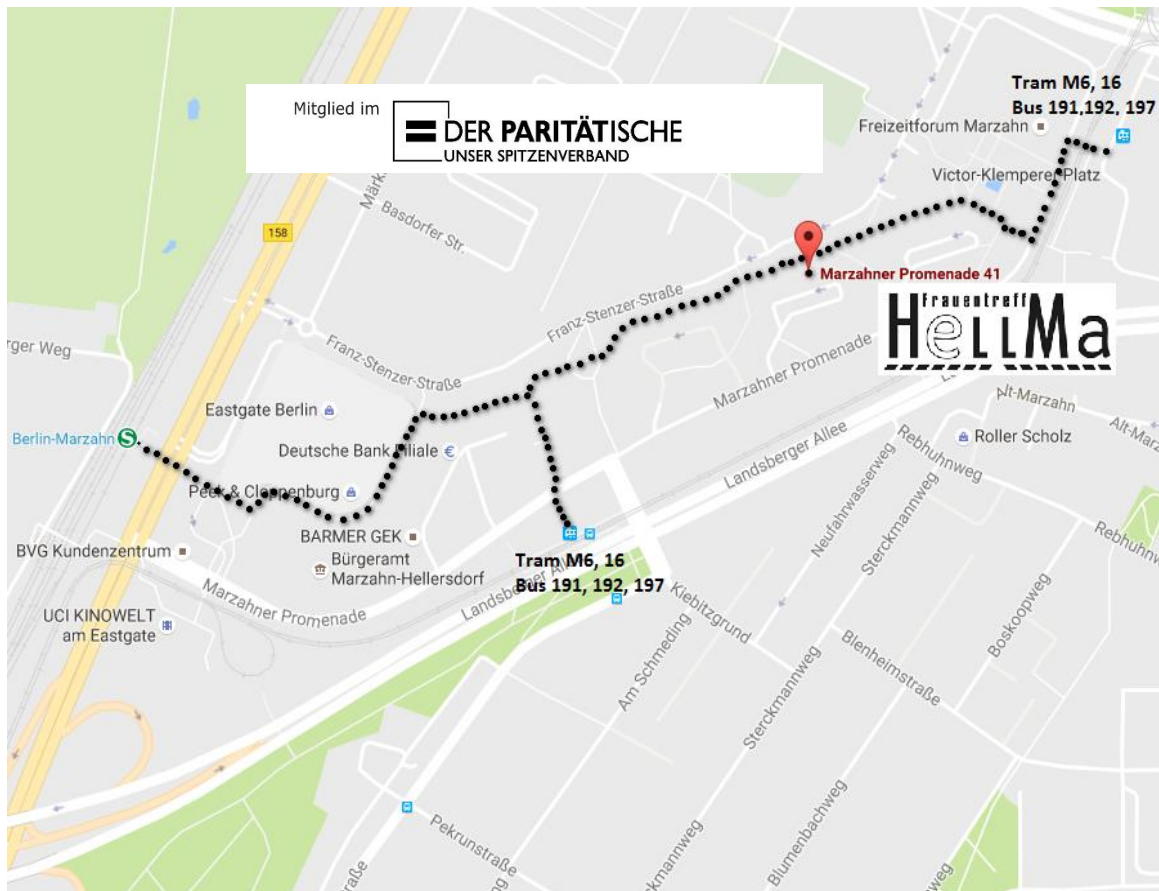
Start der **Interkulturellen Tage** am 3.9. mit unserer Lesung mit **Gretchen Dutschke**

Weiter z.B. mit **Annett Gröschner** und **Ulrike Edschmid**

- * 4.9. Start eines neuen Kurses zur **Augengymnastik**
- * Kunstwissenschaftlerin Elena Belenkaya 4.9.
- * Musikwissenschaftler Dr. Rudolph 11.9.
- * **FrauenGeschichtsWerkstatt**: 12.9. Beate Neubauer über 1968 im „Osten“
- * Ingrid Galeski 19.7. und 16.8.
- * Samstag/Sonntag, 15.+16.9. **Feministische Sommer-Uni** an der Humboldt-Universität – offen für alle!
- * „Kräuter und andere Pflanzen aus fernen Ländern“

Frauentreff HELLMa

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



Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung

berlin Berlin

**Marzahn-
Hellersdorf**
Berlins beste Aussichten

Weitere Förderer:

degewo Marzahner Wohnungsgesellschaft mbH

JobCenter Marzahn-Hellersdorf

zgs consult GmbH

berlin Berlin

Berliner Landeszentrale
für politische Bildung