

# Frauentreff HELLMa



Treffpunkt für Frauen  
aus Marzahn und Hellersdorf  
und von überallher

## JANUAR 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

Mail: [info@frauentreff-hellma.org](mailto:info@frauentreff-hellma.org)

[www.frauentreff-hellma.org](http://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***

NEU Tandem Russisch-Deutsch      kostenfrei, Termine monatlich nach Absprache  
NEU Spanischer Klub, Tandem      kostenfrei, 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      wöchentlich 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,- €  
mit Uschi Schultz

#### **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****



## **Kultur-Tipps zum Ankommen im Neuen Jahr: - in dieser 1. Woche NOCH NICHT bei HellMa! -**

### **Dienstag, 3. Januar**

**10-18 Uhr    Sehenswertes in Berlin  
Sonderausstellung**

Alte Jakobstr. 124-128: „**Jeanne Mammen**“

in der Berlinischen Galerie in Kreuzberg,

Ermäßigter Eintritt 6,- €



### **Mittwochs, wieder ab 3. Januar**

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



**Freitags, wieder ab**  
**5. Januar**



**14-15:30 Uhr**

**Line-Dance-Gruppe**

**bei HellMa** Mit Andrea Schmidte

Schnuppertraining möglich. Kostenbeitrag 6,00 €

**Samstag, 6. Januar**

**15-17 Uhr** **Sehenswertes in Berlin**  
**Thee auf der Insel**

Petersburger Str. 76a: Literatursalon beim Tee in der „Inselgalerie“  
in Friedrichshain, direkt am Bersarinplatz.

Gegen Spende

**Montag, 8. Januar**

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

Kostenbeitrag 1,00 €

**15:00 Uhr** **ICH bin ICH**  
**Anke Therese Schulz**  
Unsere neueste Englisch-Lehrerin ist noch nicht lange in Berlin. Sie hat deutsch-amerikanische Familienwurzeln und eine vielfältige Ausbildung. Seit November leitet sie in HellMa – zweisprachig - eine neue Englischgruppe an, ist aber auch anderswo ehrenamtlich tätig. Fragen wir sie aus nach ihren Erfahrungen und Plänen!

Kostenfrei

**17-18 Uhr** **Englischkurs**  
**Zum Auffrischen Ihrer Kenntnisse**  
mit der Deutsch-Amerikanerin Anke Therese Schulz  
Neuzugänge möglich

Kostenbeitrag 2,00 €

## Dienstags, wieder ab 9. Januar

- 13:30 Uhr**    **Fit und gesund**  
**Ganzheitliches Gedächtnistraining**  
Mit Uschi Schultz  
Kostenbeitrag 1,00 €
- 15:00 Uhr**    **Frau und Gesundheit**  
**Selbstfürsorge**  
**Was können Sie für sich selber tun?**  
Mit Gesundheitsexpertin Rike Schulz vom FFGZ  
(Feministisches FrauenGesundheitsZentrum)  
Kostenbeitrag 1,00 €

## Mittwoch, 10. Januar

- 15:00 Uhr**    **Sehenswertes in Berlin-Marzahn**  
Start ins Museum zum Besuch der  
**Sonderausstellung „Gott und die Welt“**  
im Dorf Marzahn und zu einer Führung durch  
Frau Dr. Hübner.  
Bitte anmelden.  
Kostenfrei

## Donnerstags, wieder ab 11. Januar

- 9:30-10:30 Uhr**    **Qi Gong Kurs**  
Mit Karin Clausnitzer.  
Kostenbeitrag 3,00 €
- 14-16 Uhr**    **NEU Tandem Spanisch-Deutsch**  
**Sprachen üben** im lockeren Gespräch über uns  
und über gemeinsame Themen  
Interessent\*nnen bitte anmelden.
- 15:00 Uhr**    **Reise durch die Musikwelt**  
mit Musikwissenschaftler Dr. Rudolph:  
„Friedrich der Große für Apoll und die Musen“  
Aus der **Geschichte der Berliner Staatsoper**  
Kostenbeitrag 2,00 €

## Freitag, 12. Januar

### **! 18:00 Uhr Fit und gesund ins Neue Jahr**

Gesundheit durch individuell gewählte „personalisierte“ Ernährung mit „Nutrigenomik“. Was ist das denn? Seien Sie neugierig und lassen Sie sich informieren von Ernährungsberaterin Margit Lenser. Mit gesundem Wasser und Knabbereien  
Bitte anmelden! Kostenbeitrag 1,00 €

## Montag, 15. Januar

### **11-13 Uhr Frauen helfen Frauen –**

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

### **15:00 Uhr Frau und Gesellschaft**

**Frauenwahlrecht** in Deutschland seit 100 Jahren – ein kurzer Abriss zur Geschichte  
Kostenfrei

## Dienstag, 16. Januar

### **15:00 Uhr Frau und Gesundheit**

#### **Alterserscheinungen am Auge**

... und wie man ihnen begegnen kann.  
Mit Übungen, um Ihre Augen zu trainieren, und mit Uta Baranovskyy

Kostenbeitrag 2,00 €

## Mittwoch, 17. Januar

### **15:00 Uhr Was uns bewegt**

#### **Renten versteuern?**

Wer, wann und wie?

Lassen Sie sich von Fachleuten informieren!

Kostenbeitrag 2,00 €

**15:00**      **Schulung für Tablet, Smartphone, PC  
ONLINE-ALLTAGSHILFEN**  
In Kooperation mit Trevivo üben Sie, mit  
Smartphone und Tablet Apps das Internet als  
nützliche Alltagshilfen zu nutzen  
Mit Mirijam Broghammer  
Bitte bei HellMa anmelden und eigene Geräte mitbringen  
(nicht Bedingung!)  
**Kostenbeitrag 6,00 €**

**17-18 Uhr**    **Fachberatung mit Rechtsanwältin**  
Frau Gudrun Riedel  
Bitte unbedingt voranmelden!  
**Kostenfrei**

### **Donnerstag, 18. Januar**

**11-13 Uhr**    **NEU Frauenfrühstück**  
Bitte eigene Leckereien mitbringen oder Unkostenpauschale  
entrichten

**14-16 Uhr**    **Tandem Spanisch-Deutsch**  
**Sprachen üben** im lockeren Gespräch über  
uns und über gemeinsame Themen.  
Interessent\*nnen bitte anmelden.

### **Freitag, 19. Januar**

**!16:00 Uhr**    **Frauenbilder**  
**Käthe Augenstein**  
... lebte und arbeitete in den 1920er Jahren  
in Berlin als sozialkritische Fotografin; eine  
Ausstellung läuft hier derzeit. Die Kuratorin  
Sabine Krell aus Bonn berichtet von ihrer  
Spurensuche.  
**Kostenbeitrag 1,00 €**



## Montag, 22. Januar

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

Kostenbeitrag 1,00 €

**15:00 Uhr Kaleidoskop**  
Literarisches Programm „**Winterträume**“  
von Ingrid Galeski

Kostenbeitrag 2,00 €

## Dienstag, 23. Januar

**15:00 Uhr Literarischer Salon**  
Lesung mit Hertha Koch über Prof. **Walter  
Womacka** – in unmittelbarer Nachbarschaft von  
zwei seiner berühmten Mosaiken an der  
Marzahner Promenade

Kostenbeitrag 2,00 €

## Mittwoch, 24. Januar

**15:00 Uhr ICH bin ICH**  
Evelyn Labsch, die seit Jahren sozial-kulturelle  
Frauenprojekte wie HellMa für den Senat  
verwaltet, berichtet von ihren Erfahrungen  
damit, tauscht sich mit uns aus. Wie  
entstanden diese Zentren speziell in der  
Berliner Ostbezirken, wie autonom waren und  
sind sie heute? Welche Perspektiven sind zu  
erwarten?

Kostenfrei

**15:00 Uhr Schulung f. Tablet, Smartphone, PC**  
**ONLINE-ALLTAGSHILFEN**  
In Kooperation mit Trevivo üben Sie, mit  
Smartphone und Tablet Apps das Internet als  
nützliche Alltagshilfen zu nutzen  
Mit Mirijam Broghammer  
Bitte bei HellMa anmelden und eigene Geräte mitbringen  
(nicht Bedingung!)

**Kostenbeitrag 6,00 €**

**15:00 Uhr**    **Kostenfreie Beratung zum Verbraucherschutz**  
(wie an jedem 4. Mittwoch im Monat)

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

### Donnerstag, 25. Januar

**13:30 Uhr**    **Neue Gruppe „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 Absprache

Kostenfrei

**15.00 Uhr**    **Frau und Gesellschaft**

**„Steckbriefe“ belegen den Anteil von Frauen an  
den Januarstreiks 1918**

Mit Autorin und Dramaturgin Cornelia Naumann aus  
München: Sie wollten den Frieden und wurden von  
allen im Stich gelassen - von Gewerkschaften,  
Parteien und von Politikern. Im Januar 1918 traten in  
München ca. 8.000 Menschen der Munitions- und  
Waffenindustrie in den Streik. Allen voran auch  
Frauen, als „russische Steppenfurie“ diffamiert.

Kostenbeitrag 1,00 €

**18:00 Uhr**    **Gesund durch Musik**

**Sonderkonzert im Berliner Dom**

anlässlich des 25. Jahrestags der Gründung der  
Slowakischen Republik und der 25 Jahren der  
diplomatischen Beziehungen zwischen der Bundesrepublik  
Deutschland und der Slowakischen Republik

Mit den **Solistinnen Miriam Garajová**, Sopran und **Jana  
Kurucová**, Mezzosopran und den **Sängerknaben aus  
Bratislava**, unter der Leitung von Magdaléna Rovňáková  
und Gabriel Rovňák

Bitte voranmelden bis 12.1. und Kostenbeitrag 2,00 € vorab

### Freitag, 26. Januar

**10:00 Uhr**    **Auf Schusters Rappen**

Start bei HellMa

**Das Neue Adlershof:**

## **Vom „Busen“ bis zum Trudelturm**

Gemeinsamer Spaziergang mit Karin Danigel  
ca. 7 km, AB-Ticket.

Bitte anmelden.

Kostenbeitrag 2,00 €

### **Montag, 29. Januar**

#### **!14:30 Uhr Frau und Gesellschaft**

##### **Brigitte Reimann**

Ihre Tagebücher und Briefwechsel hatten und haben große Resonanz, auch nachdem sich die politischen Verhältnisse 1989 geändert hatten. Brigitte Reimanns Stärke war die oftmals selbstironische Kommentierung der – auch in ihrer eigenen Persönlichkeit angelegten - Widersprüchlichkeit. Ihr Dasein zwischen Begeisterung und Verzweiflung macht ihr Leben noch heute so schillernd. Ein Film von 1981 berichtete über „Unser kurzes Leben“ und eine Architektin mit Namen Franziska Linkerhand und den industriellen Wohnungsbau der DDR.

Mit Filmwissenschaftlerin Dr. Katrin Sell

Kostenbeitrag 3,00 €

### **Dienstag, 30. Januar**

#### **15:00 Uhr Kunst zum Kaffee**

##### **Max Liebermann**

Kunstwissenschaftlerin Elena Belenkaya mit einem Bildvortrag über den großen Berliner Maler und über den deutschen Impressionismus

Kostenbeitrag 2,00 €

### **Mittwoch, 31. Januar**

#### **15:15 Uhr Tandem Russisch-Deutsch**

**Sprachen üben** im lockeren Gespräch über uns und gemeinsame Themen. Interessent\*nnen bitte anmelden.

\* Klein-Gruppe für abendliches Nordic-Walking

\* Zum Aufbau der Tandem-Gruppen Spanisch-Deutsch und Russisch-Deutsch Interessent\*nnen bitte melden und Terminwünsche nennen

\* Für PC-Grundlagen-Kurs im Februar bitte anmelden

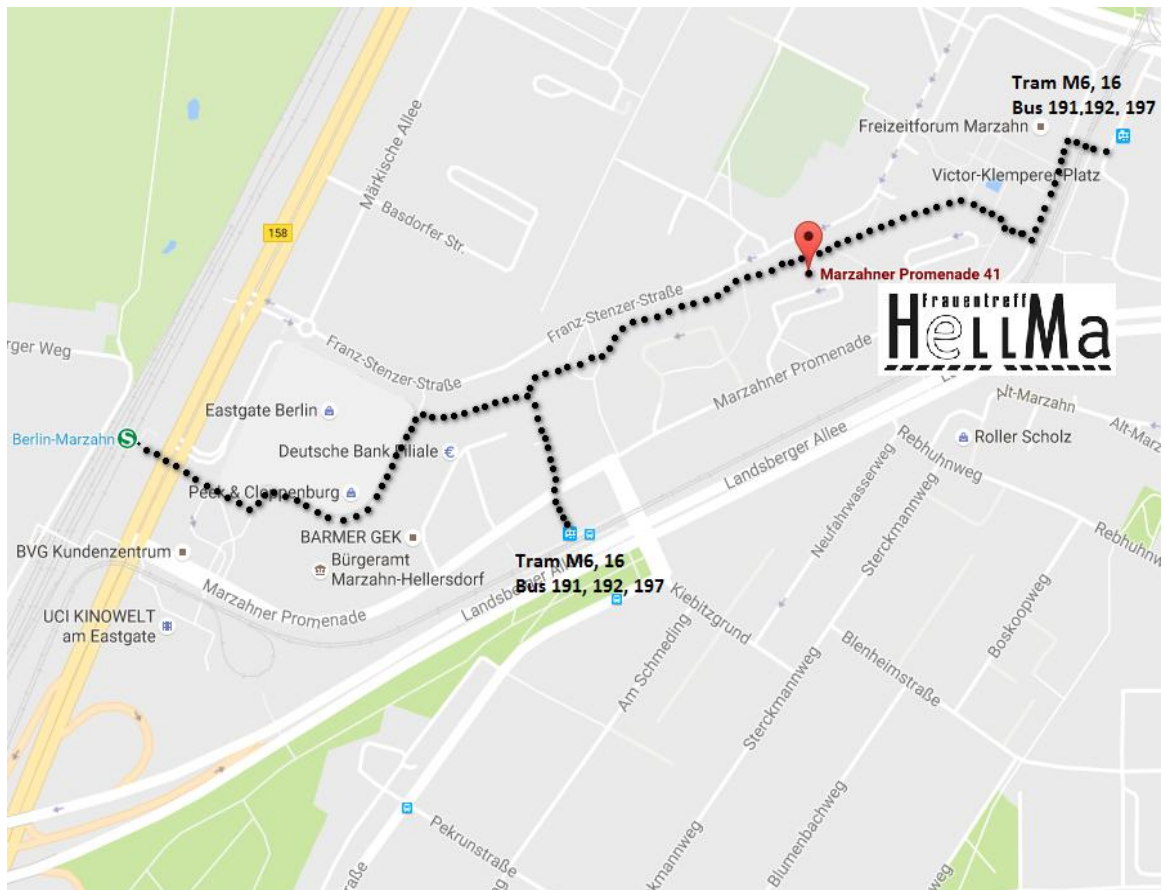
\* Wir suchen Lehrerin für Anfängerinnen-Kurs Englisch

\* Anleiterin für Sport mit Gymnastik-Ball

#### **Bitte vormerken im FrauenMärz:**

15.3. **Pauline Viardot Garcia (1821-1910)** – Sängerin Europas

# 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** Berlin

 **Marzahn-  
Hellersdorf**  
Berlins beste Aussichten

Weitere Förderer:

degewo Marzahner Wohnungsgesellschaft mbH  
JobCenter Marzahn-Hellersdorf  
zgs consult GmbH