

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 نة 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 بدون تسجيل معنا الا تواصل بإمكانكم الاكبار ولا لصغار عربي لغة معلم لديدنا : عربي 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.

Mit Ingrid Galeski

Kosten 1,- €

12:30-17:30 **Schach**

Kosten 1,- €

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

Dienstag, 3. Juli

15:00 Uhr Kunst zum Kaffee:

Der Schweizer Romantiker in England:

Johann Heinrich Füssli oder Henry Fuseli

(1741-1825) – Europa Kulturerbejahr

Kunsthistorikerin Elena Belenkaya



mit einem Bildvortrag

Kosten 2,- €

Mittwoch, 4. Juli sowie 1. August

15 - 17 Uhr Kostenfreie Rechtsauskünfte

Von **Elga Eisenschink**,
Fachanwältin für Familienrecht und Strafrecht.
Bitte verbindlich anmelden!

Donnerstag, 5. Juli

13:30 Uhr

wenige Meter von HellMa entfernt:

Am Platz „Frieden“ vor dem Womacka-Mosaik wird der neugestaltete Platz an der Marzahner Promenade mit Sitzgruppen und **Sportgeräten für jedes Alter** eingeweiht. Lassen Sie sich überraschen, welche Rolle HellMa dabei spielt, insbesondere dienstags 10-11 Uhr und donnerstags 17-18 Uhr.

Zur Eröffnung tritt die **Line-Dance-Gruppe** von HellMa unter Trainerin Andrea Schmidte auf.

Kostenfrei

Dienstag, 10. Juli

15:00 Uhr **Reise durch die Musikwelt**
„Vom hohen C – Bravourstücke aus drei Jahrhunderten“

Musikalische Genüsse von
Musikwissenschaftler Dr. Rudolph

Kosten 2,- €

Montag, 16. Juli

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

Kostenfrei

16:00 Uhr **Gesprächsgruppe Russisch-Deutsch**
Sprachen üben im lockeren Gespräch über uns und
gemeinsame Themen
1x monatlich

Kostenfrei

Dienstag, 17. Juli

15:00 Uhr **Berliner Frauengeschichte(n)**

Emma Siegmund, verh. Herwegh (1817-1904) Berlinerin, Teilnehmerin und Berichterstattein der 1848er Revolution



Berliner Landeszentrale
für politische Bildung

Gespräch über sie mit Sabine Krusen

Kosten 1,- €



Mittwoch, 18. Juli

15:00 Uhr Literatursalon Rosemarie Schuder

Sie war eine der profiliertesten Schriftstellerinnen



der DDR und starb im Mai.

Jetzt hätte sie ihren 90. Geburtstag gefeiert.

Aus diesem Anlaß bringen Sie bitte Lieblingstexte
mit und lassen Sie uns an ihr Werk erinnern.

Kosten 1,- €

Donnerstag, 19. Juli

15:00 Uhr Kaleidoskop Romantische Serenaden

in einem Musikalisch-Literarisches Programm

von Ingrid Galeski

Kosten 2,- €

Donnerstag, 26. Juli

! 16:00 Uhr Frauenbilder

„Queerfeministische Geschichten“

aus dem Jahr 1968 in einem - auch ironischen -
Vortrag von Ilona Scheidle aus Mannheim

Kosten 1,- €

Freitag, 27. Juli

9:00 Uhr Auf Schusters Rappen

Start bei HellMa **Rund um den Schlachtensee und zur
Krummen Lanke**

(ca. 8 km) Fahrkarten AB

Kosten 2,- €

Montag, 30. Juli

15:00 Uhr ICH bin ICH

Lisa Schug, Jahrgang 1989

Sie arbeitet als wissenschaftliche Dokumentarin. Sie
studierte Geschichtswissenschaften und interkulturelle
Kommunikation, beschäftigt sich mit „Mädchenpolitik“.
Aktuell aber erkundet sie auch ihre Familiengeschichte: die
„ganz normal, im ländlichen Raum“ verlief.

Kostenfrei

Dienstag, 31. Juli

15:00 Uhr Berliner Frauengeschichte(n)



Berliner Landeszentrale
für politische Bildung

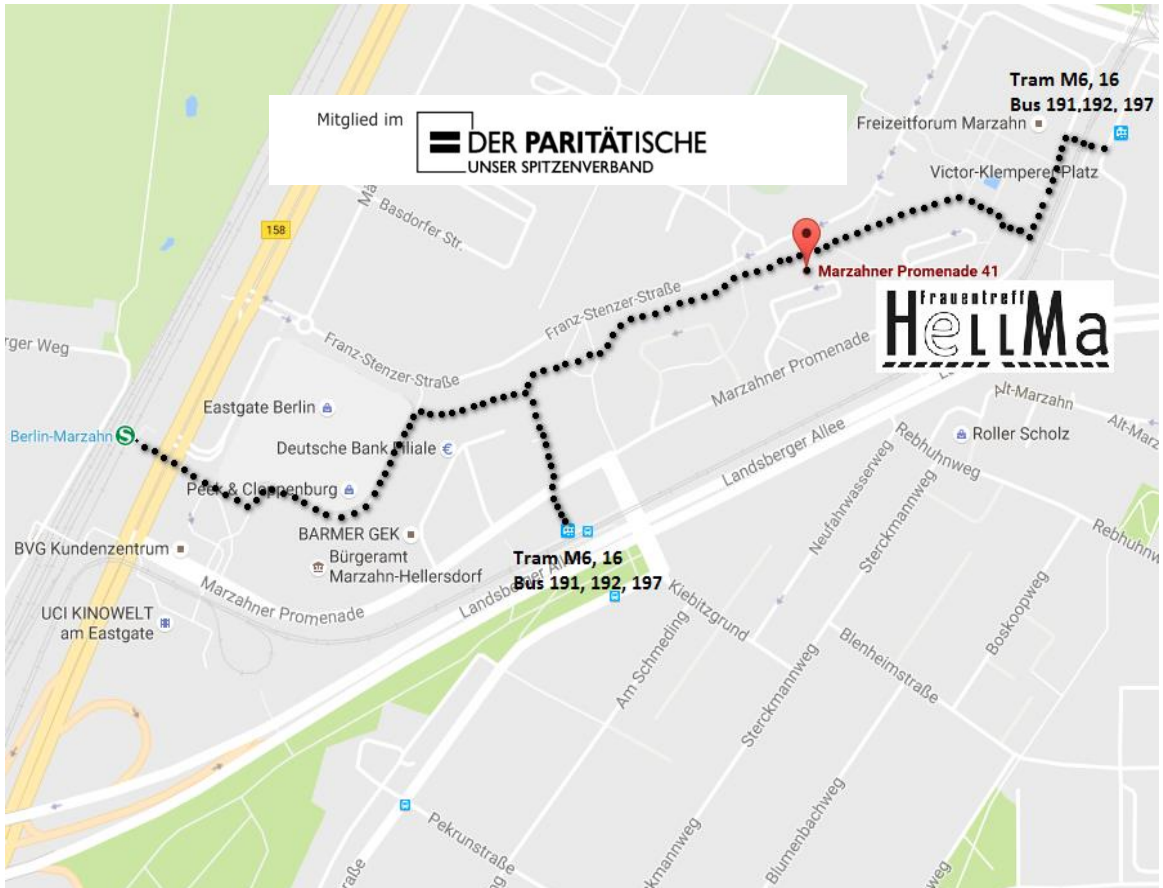
Eleonor Aveling, geb. Marx (1855-1898)



Revolutionär wie ihr Vater - in neuen
Zeiten und unter geänderten Bedingungen
Gespräch über sie mit Sabine Krusen

Kosten 1,- €

Frauentreff HELLMa



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



Weitere Förderer:

degewo Marzahner Wohnungsgesellschaft mbH
JobCenter Marzahn-Hellersdorf
zgs consult GmbH



Berliner Landeszentrale
für politische Bildung