

Frauentreff HELLMa



Treffpunkt für Frauen
aus Marzahn und Hellersdorf
und von überallher

FRAUEN-MÄRZ 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

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

Länder und Sprachen - Interkulturelle Begegnungen

Gruppe Russisch-Deutsch kostenfrei, Termine monatlich nach Absprache
Gruppe Spanischer Klub 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,- €
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**



bis 6. April

Gruppen zur Besichtigung bitte anmelden; Publikationen vorhanden.

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

kostenfrei



Donnerstag, 1. März

! 13:30-15 Uhr Gesprächsgruppe Spanisch-Deutsch

Sprachen üben im lockeren Austausch über uns und über gemeinsame Themen

Interessent*nnen bitte anmelden.

Kostenbeitrag 2,00 €

TIPP für Samstag, 3. März

17:00 Uhr Frauen lesen für Frauen

... aus Lieblingsbüchern und Eigenem

Große Hamburger Str. 28 im Ökumenischen Frauenzentrum Evas Arche

kostenfrei

In Kooperation mit der VHS Mitte

Montag, 5. März

- 11:30 Uhr Singen macht Laune
– kommt und stimmt ein!**
Mit Ingrid Galeski. Kostenbeitrag 1,00 €
- 14:00 Uhr Bemerkenswertes in Berlin:
Jüdischer Friedhof Schönhauser Allee**
Frauengräbmäler und -geschichten im Fokus
Am Friedhofstor, Schönhauser Allee 25 (U2 Senefelderplatz)
In Kooperation mit der Mendelssohn-Gesellschaft
Kostenbeitrag bei Anmeldung
- 15:00 Uhr 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; weiter montags.
Bitte bei HellMa anmelden und eigene Geräte mitbringen.
Kostenbeitrag 6,00 €

Dienstag, 6. März

- 15:00 Uhr Reise durch die Musikwelt
„Wenn Frauen wüssten, was sie könnten
...“ (Goethe)**
Kompositionen von Anna Amalia bis Ruth Zechlin
mit Musikwissenschaftler Dr. Rudolph:
Kostenbeitrag 2,00 €



Ruth Zechlin, gezeichnet von Herbert Sandberg

Mittwoch, 7. März

- 15:00 Uhr Frauenbilder im Europa-Kulturerbejahr**

Sophie Charlotte – weltgewandt und die klügste Frau der Hohenzollern



Vortrag von Historikerin Beate Neubauer
Kostenbeitrag 2,00 €

Mittwoch, 7. März

! 16:00 Uhr PC verstehen!

Grundlagen, Übungen, Antworten auf Ihre Fragen
Bitte anmelden; weiter mittwochs. Kostenbeitrag 6,00 €
Mit Bernd Grewe

Donnerstag, 8. März

9:30 bis 12:30 FrauenAktiv

mit dem FrauenNetz und allen, die Lust und Zeit haben:
In der Frauensporthalle im FFM **Internationales
Frauenfrühstück und sportliche Aktivität**

13:00 Uhr „Rosen für Clara“ am Clara-Zetkin-Denkmal
Niemegker Straße, 12689 Berlin-Marzahn

15:00 Uhr Feier zum Frauentag

bei HellMa
Mit Sonderprogramm von Grammophon-
Aufnahmen, abgespielt auf historischen
Geräten aus der Sammlung Michael Halfmann.
Gefördert vom Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf
Kostenbeitrag 2,00 €

Montag, 12. März

11-13 Uhr Frauen helfen Frauen –

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

kostenfrei

- 15:00 Uhr 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, 13. März

- 15:00 Uhr Kunst zum Kaffee
Paula Modersohn-Becker**
Bei ihrem frühen, unerwarteten Tod im Kindbett kannten wenige ihre Arbeiten. Heute gilt sie als eine der prägnantesten deutschen Malerinnen, deren viele hundert Werke international ausgestellt und gesammelt werden.



- Kunstwissenschaftlerin Elena Belenkaya mit einem Bildvortrag
Gefördert vom Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf
Kostenbeitrag 2,00 €

Mittwoch, 14. März

- 15:00 Uhr Literatursalon**
Autorin Antje Arbor stellt erstmalig ihr Buch „**Täntchen und die Weimarer Republik**“ vor und erzählt nach Tagebuch- und Anderen Notizen das abenteuerliche neue Leben ihrer Tante, das vor 100 Jahren durch Revolution und Weimarer Republik neue Perspektiven fand ...
Kostenbeitrag 2,00 €
- ! 16:00 Uhr PC verstehen!**

Grundlagen, Übungen, Antworten auf Ihre Fragen
Bitte anmelden Kostenbeitrag 6,00 €
Mit Bernd Grewe

Donnerstag, 15. März

! 13:30-15 Uhr Gesprächsgruppe Spanisch-Deutsch

Sprachen üben im lockeren Austausch über uns
und über gemeinsame Themen

Interessent*nnen bitte anmelden. Kostenbeitrag 2,00 €

15:00 Uhr Frauenbilder im Europa-Kulturerbejahr Die Europäerin Viardot-Garcia

Die Ausnahmemusikerin und Weltfrau wird
vorgestellt von ihrer Biografin –

Musikprofessorin Beatrix Borchard aus Hamburg
Bitte anmelden.

Gefördert vom Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf

Kostenbeitrag 2,00 €



Freitag, 16. März

9:00 Uhr Auf Schusters Rappen

Start bei HellMa **Tempelhofer Grünachse**

Gemeinsamer Spaziergang mit Karin Danigel
Durch das Grüne Viergespann: Alter Park, Bose-,
Lehnepark und Franckepark
(ca. 6 km, AB-Ticket)

Bitte anmelden.

Kostenbeitrag 2,00 €

Montag, 19. März

Equal Pay Day

11:30 Uhr Singen macht Laune – kommt und stimmt ein!

Mit Ingrid Galeski.

Kostenbeitrag 1,00 €

15:00 Uhr Kaleidoskop
Literarisches Programm von Ingrid Galeski
Klassische Momente:
„Wiener Nächte“

Kostenbeitrag 2,00 €

Dienstag, 20. März

14:00 Uhr Programm-Beirat
Gespräch miteinander und dem Team, was in den kommenden Monaten bei HellMa Bewährtes und Neues stattfinden sollte und kann

kostenfrei

15:00 Uhr Frauenbilder
Mathilde Jakob 1873-1943
Rosa Luxemburgs Vertraute
Kleiner Vortrag mit Lesung von Sabine Krusen

Kostenbeitrag 2,00 €



Mittwoch, 21. März

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

Kostenfrei

! 16 Uhr PC verstehen!
Grundlagen, Übungen, Antworten auf Ihre Fragen
Bitte anmelden
Mit Bernd Grewe

Kostenbeitrag 6,00 €

15-17 Uhr **Kostenfreie Beratung zum Verbraucherschutz**
- auch in Polnisch -
(wie an jedem 4. Mittwoch im Monat)
ORT: Marzahner Promenade 38, in Kooperation mit
der Volkssolidarität und in den deren Räumen

Donnerstag, 22. März

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 Abprache kostenfrei

TIPP für 22. März

20:00 Uhr **Gespräch über Regine Hildebrandt**
Mark-Twain-Bibliothek, Marzahner Promenade 54/55
Bitte anmelden unter Tel. 54 704 142. Spende erwünscht

Freitag, 23. März

14:00 Uhr **Frauenbilder**
Brendel Veit
geborene Mendelssohn, geschiedene Veit,
verheiratete Madame Dr. Schlegel
ab Portal Marienkirche in Mitte
Rundgang zu Lebensorten mit Sabine Krusen
Kostenbeitrag bei Anmeldung

Montag, 26. März

15:00 Uhr **Kulturen und Religionen in der**
Nachbarschaft: Pessach
Eva Ghosh, seit langem Stadtführerin in Berlin,
berichtet über das jüdische **Pessach-Fest**
und seine Zusammenhänge zum christlichen Ostern
Gefördert vom Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf
Kostenbeitrag 2,00 €

Dienstag, 27. März

15:00 Uhr „**Streifzüge durch Marzahn**“
Moritz Kraetsch, Autor mehrerer Bücher über
„Berlin abseits der Pfade“ ist diesmal durch unsere
Gegend gestromert.
Mal hören, was Sie dazu sagen!



Kostenbeitrag 2,00 €

Mittwoch, 28. März

! 16 Uhr **PC verstehen!**
Grundlagen, Übungen, Antworten auf Ihre Fragen
Bitte anmelden Kostenbeitrag 6,00 €
Mit Bernd Grewe

Allen ein schönes Osterfest!

TIPP für Ostermontag, 2.4.

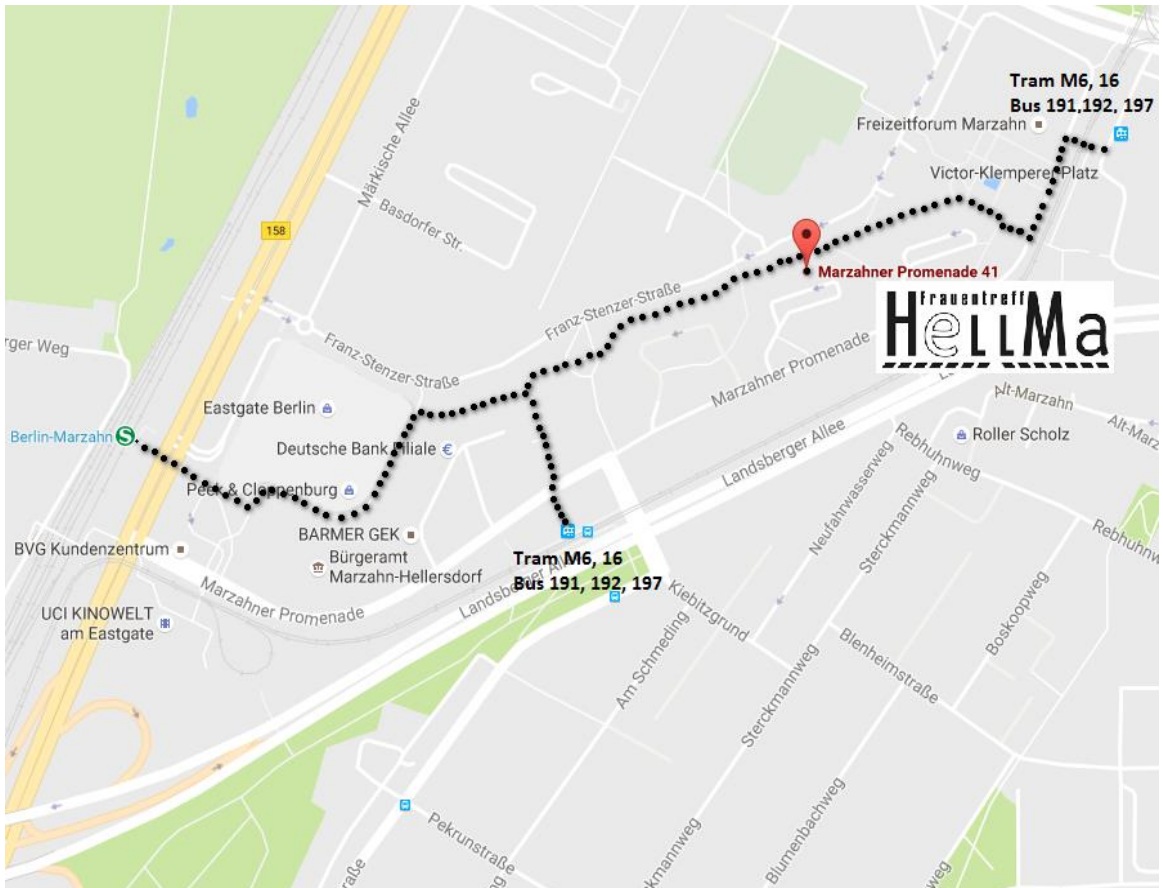
14:00 Uhr **Der Berliner Bachkultus von Frauen**
ab Gorki-Theater Rundgang mit Sabine Krusen
Kostenbeitrag bei Anmeldung

Am Dienstag, 3.4., 15 Uhr geht es weiter bei HellMa mit einem Vortrag von
Musikwissenschaftler Dr. Rudolph

WIR SUCHEN

- * Frauen für Klein-Gruppe für morgend- und abendliches Nordic-Walking
- * für die Gesprächsgruppen Spanisch-Deutsch und Russisch-Deutsch
- * Lehrerin für Anfängerinnen-Kurs Englisch
- * Anleiterin für Sport mit Gymnastik-Ball
- * Teilnehmerinnen ab April für eine neue Gruppe „Übungen gegen Augenprobleme“

Frauentreff HeLLMa



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

Mitglied im  DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung



Weitere Förderer:

degewo Marzahner Wohnungsgesellschaft mbH
JobCenter Marzahn-Hellersdorf
zgs consult GmbH