

Frauentreff HELLMa



Treffpunkt für Frauen
aus Marzahn und Hellersdorf
und von überallher

MAI 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
العربية ن تكلم نحن

We speak English
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

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 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

Anfängerkurs Englisch – mit Batool Koja - beginnt im Mai nach Absprache 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**

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,- €

Ausstellung in HellMa:

China-Scherenschnitt-Kunst von Marianne Stransky

Mit Karin Clausnitzer

Kosten 3,- €

13:30 Uhr **Gesprächsgruppe Spanisch-Deutsch**
17. + 31. Mai **Sprachen üben** im lockeren Gespräch über uns
und über gemeinsame Themen
2x monatlich nach Absprache

Kosten 2,- €

An unterschiedlichen Wochentagen nach Absprache:

nachmittags

Gesprächsgruppe Russisch-Deutsch
Sprachen üben im lockeren Gespräch über uns und
gemeinsame Themen
1x monatlich

Kostenfrei

EINZELVERANSTALTUNGEN

Donnerstag, 3. Mai

15:00 Uhr **Was uns bewegt**
Wohngeld – Wie bekommen Sie es?
Fachfrau Silvia Elzemann informiert Sie ausführlich
über Ansprüche auf Wohngeld und wie Sie sie
durchsetzen können.
Es hat div. Änderungen gegeben.

Kostenfrei

TIPP für Samstag, 5. Mai

! 11:00 Uhr **Rundgang Frauengeschichte(n):**
Else Ury („Nesthäkchen“), Dichterin
Mascha Kaleko (im Bezirk MH ist ein Park
nach ihr benannt) und Malerin Julie
Wolfthorn und andere Frauenbiografien werden in der
Umgebung des Hackeschen Marktes vorgestellt.
Start in Mitte: Monbijou-/Ecke Oranienburger Straße
Mit Sabine Krusen, in Kooperation mit der VHS Mitte
Bitte anmelden

Kosten ermäßigt 5,- €



Montag, 7. Mai

11:00 Uhr Nordic Walking - Kleingruppen
Informationen über ein neues gemeinsames
Sport-Angebot Kostenfrei

Dienstag, 8. Mai

**15:00 Uhr Reise durch die Musikwelt
zum Tag der Befreiung:**
Mit Musikwissenschaftler Dr. Rudolph
„Flieg Gedanke auf goldenen Schwingen ...“
Berühmte Chorszenen Kosten 2,- €

16:45 Uhr Gesunde Augen
Kurs mit Übungen zur Augengesundheit
Mit Uta Baranovskyy Kosten je 3,- €

Mittwoch, 9. Mai

13:30-14:30 Englisch für Anfängerinnen
Absprachen zu einem neuen Kurs Kostenfrei

**15:00 Uhr Berliner Frauengeschichte(n) 1848 bis 1968
Die 1968er-„Bewegung“ und die Rolle von
Frauen** Start einer Werkstattreihe



Berliner Landeszentrale
für politische Bildung

Eigene Erinnerungen, Reflexionen und historische Hintergründe,
vorgetragen von Dorothee Müller-Lankow.
Gefördert von der Berliner Landeszentrale für Politische
Bildung; in Kooperation mit dem Frauenbeirat Marzahn-
Hellersdorf und der AG Erinnerungskultur. Kostenfrei

Dienstag, 15. Mai

15:00 Uhr

Kunst zum Kaffee: Altniederländische Malerei:



Rogier van der Weyden – Europa Kulturerbejahr
Kunstwissenschaftlerin Elena Belenkaya mit
einem Bildvortrag

Kosten 2,- €

Mittwoch, 16. Mai

15:00 Uhr

Berliner Frauengeschichte(n) „Die Berlinerin“

kam schon immer aus aller Herren Länder und allen
Ecken des Landes. Eva Ghosh stellt einige Beispiele
vor. In der Diskussion können wir überlegen, welche
Geschichten wir bis zum Herbst gemeinsam
erforschen wollen.

Gefördert von der Berliner Landeszentrale für Politische
Bildung

Kosten 1,- €

Donnerstag, 17. Mai

15:00 Uhr

Kaleidoskop Komponisten von A bis Z: Johannes Brahms

Musikalisch-Literarisches Programm
von Ingrid Galeski (künftig donnerstags!)

Kosten 2,- €

Freitag, 18. Mai

9:00 Uhr

Auf Schusters Rappen

Start bei HellMa

Wanderung durch die Tiefwerder Wiesen nach Spandau

Mit Karin Danigel
(ca. 8 km, AB-Ticket)
Bitte anmelden.

Kosten 2,- €

Dienstag, 22. Mai

- ! 14:00 Uhr Gesprächsgruppe Russisch-Deutsch**
Sprachen üben im lockeren Gespräch über uns und gemeinsame Themen
Interessent*nnen bitte anmelden. Kostenfrei
- 17:00 Uhr Frau und Gesellschaft**
AG Erinnerungskultur und Frauen-
Geschichtswerkstatt
Überlegungen, wie wir als Laien das geschichtsträchtige Jahr 2018 weiter für Lösungen in der Gegenwart nutzen können.
HellMa-Besucherinnen und Ehrenamtliche sind herzlich eingeladen. Kostenfrei

Mittwoch, 23. Mai

- 14:00 Uhr Kostenfreie Rechtsauskünfte**
von Elga Eisenschink, Fachanwältin für Familienrecht und Strafrecht
Bitte verbindlich anmelden!
- 14:00 Uhr Fotografin Julia Fenske**
... stellt Ihnen kurz ihr Projekt vor
- 15:00 Uhr Frauenbilder**
Anna Seghers, Helene Weigel, Christa Wolf.
Der Dorotheenstädtische Friedhof
und seine berühmten Frauen.
Vortrag und Lesung mit Historikerin Beate Neubauer
Kosten 3,- €



Donnerstag, 24. Mai

13:30 Uhr Gruppe „Haste Töne!“
Wir summen, singen, trommeln ...
Musikinstrumente und Kundige, sie zu spielen, sind
gern gesehen – aber nicht Bedingung.
Neue Termine nach Abprache Kostenfrei

15:00 Uhr Was uns bewegt
SOPHIA – Soziale Betreuung
Bietet Hilfen im Alltag.
Frau Siebert stellt die Einrichtung und ihre
Dienstleistungen vor. Kostenfrei

Freitag, 25. Mai

! 16:00 Uhr Frau und Gesellschaft



**Das Grundgesetz und die „Mütter des
Grundgesetzes“ – wie Elisabeth Selbert –
sowie die Verfassung der DDR**

Vortrag und Austausch mit Sabine Krusen. Kostenfrei

Samstag, 26. Mai

13 bis 18 Uhr Nachbarschaftsfest auf der Marzahner
Promenade und dem Victor-Klemperer-Platz
Mit Mitmach-Angeboten und Überraschungen
Gegen kleine Spenden

Montag, 28. Mai

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

Dienstag, 29. Mai

- 15:00 Uhr** **Wir mischen mit**
Freiwilligen-Agentur Marzahn-Hellersdorf
Soziologin Heidrun Schmitte stellt sie uns vor und
erläutert die Angebote ihrer Projektgruppe
Kostenfrei

Mittwoch, 30. Mai

- 15:00 Uhr** **ICH bin ICH**
Uta Baranovsky
Mit Ihnen im Gespräch – heute arbeitet sie u.a. als
Fotografin, malt, gibt Gesundheitskurse (Bloomy-
Gesichtsgymnastik) und bringt sich bei vielen Aktivitäten
rund um die Marzahner Promenade ein. Kostenfrei

- 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

Donnerstag, 31. Mai

- 9 - 12 Uhr** **„Wege in Arbeit für Frauen“**
Berufliche Beratung
ORT: Hellersdorfer Str. 159
Mit Fachfrauen aus dem JobCenter, dem FrauenNetz des
Bezirks und anderen im Besucherinformationszentrum
Kostenfrei

In HellMa:

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

- 13:30 Uhr** **Gesprächsgruppe Spanisch-Deutsch**
Sprachen üben im lockeren Gespräch über uns
und über gemeinsame Themen Kosten 2,- €

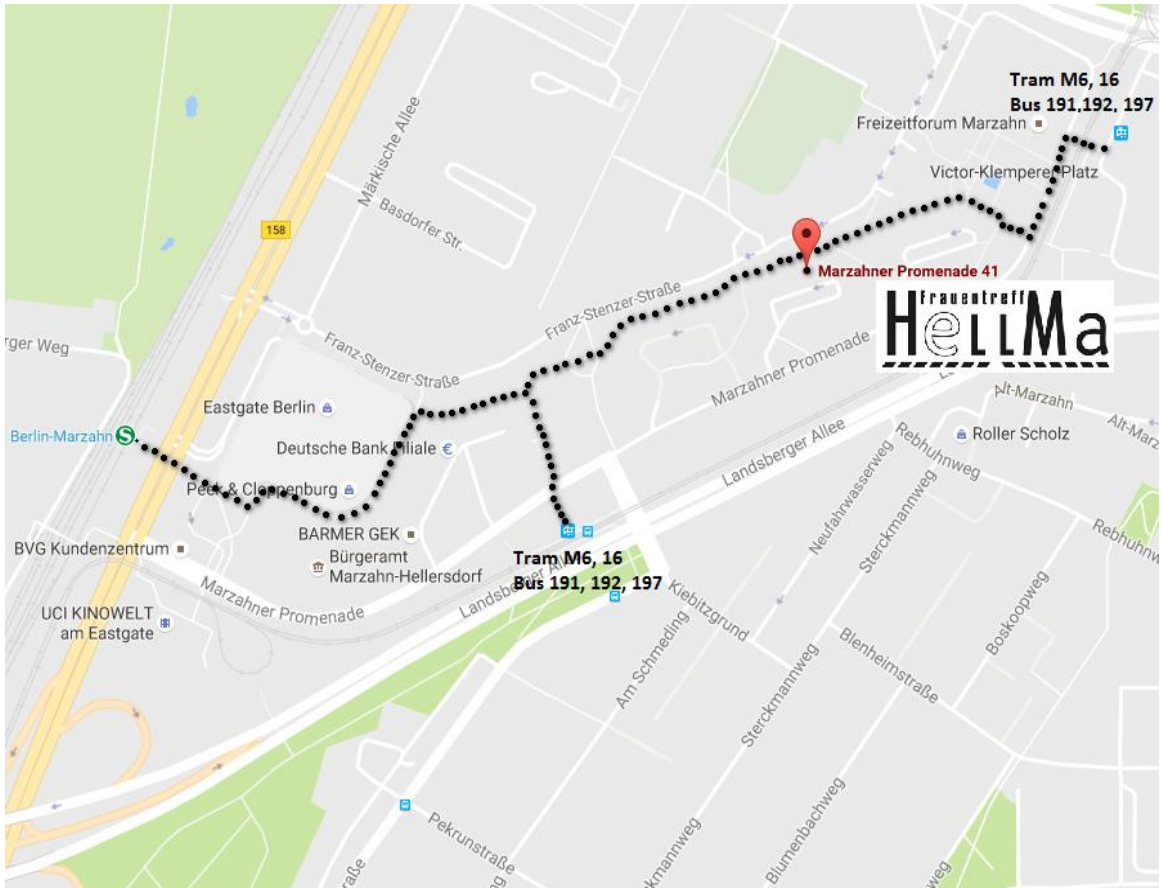
- 13:30 Uhr** **Sehenswertes in Berlin-Marzahn**
Start bei HellMa **SKYWALK**

- 14 Uhr Treff vor Ort** Geführter Besuch der spektakulären
Aussichtsplattform auf einem Wohnhochhaus – Blick
bis zum Fernsehturm und ins Berliner Umland!
Nur nach Anmeldung Kostenfrei

VORSCHAU SOMMER

- * 6.6. Kraftquelle **Gesunder Darm**
- * 13. Juni Hilfen gegen **Stalking**
- * Kunstwissenschaftlerin Elena Belenkaya 5. Juni + 3. Juli
- * 11.6. **FrauenGeschichtsWerkstatt**: 11. + 17. Juni
sowie mit Historikerin Beate Neubauer am 27. Juni
- * Musikwissenschaftler Dr. Rudolph 12.6. über Friedemann Bach
sowie am 10.7.
- * Ingrid Galeski mit literarisch-musikalischem Programm
21.6. + 19.7.
- * Ausflug in Karls Erlebnisdorf 29.6., 8.45 Uhr
- * Sonderausstellung Zitadelle Spandau 22.6.
Ausflug zur Pfaueninsel 23.6.
- * AG Erinnerungskultur beteiligt an einer Veranstaltung zur wahren
Geschichte von **Alex Weddings „Ede und Unku“** im
Schloß Biesdorf am 8.6., 17:00
Wir suchen alte Exemplare von „Ede und Unku“!
- * Freitag, 15. Juni, 19 Uhr **Karl Marx im Musiktheater** bei HellMa,
erstmalig in Marzahn - Mit Christa Weber, Raiko Hannemann und
Martin Orth - anschaulich, unterhaltsam, unakademisch,
humorvoll wie tiefgründig

Frauentreff HellMa



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

Mitglied im  DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung

  **Marzahn-
Hellersdorf**
Berlins beste Aussichten

Weitere Förderer:

degewo Marzahner Wohnungsgesellschaft mbH
JobCenter Marzahn-Hellersdorf
zgs consult GmbH

 **be Berlin**

Berliner Landeszentrale
für politische Bildung