

Frauentreff HELLMa



Treffpunkt für Frauen
aus Marzahn und Hellersdorf
und von überallher

JANUAR 2019

Wir sind Montag+ Dienstag 9-17 Uhr für Sie da, mittwochs bis 20 Uhr
s. Programm, freitags 9 bis 12 Uhr, donnerstags nach Absprache!

Marzahner Promenade 41
barrierefreier Zugang

12679 Berlin

Fon: 030 5425057

Fax: 030 89546440

NEU mail: info@frauentreff-hellma.org

www.frauentreff-hellma.org und

www.kulturring.org/kulturkalender Marzahn-Hellersdorf

Allen einen glücklichen Start 2019

wünscht das HellMa-Team!

Begleiten Sie uns bei Veränderungen, die dieses Jahr unsere Arbeit für Sie und mit Ihnen verbessern soll.

In unserer **BEGEGNUNGS-** und
KOMMUNIKATIONSSTÄTTE
für **FRAUEN** bieten wir weiterhin:

Говорим по-русски

Mówimy po polsku

Soziale Beratung

Informationen für Frauen, Bildung

Egal, welches Problem Sie belastet oder welche Fragen Sie haben: Wenden Sie sich an uns! Gemeinsam mit Ihnen suchen wir nach geeigneten Strategien und Lösungen.

Über **tägliche** Gesprächskontakte und Bewältigung von Alltagsproblemen, Kontakten zu anderen Beratungsstellen und Ämtern hinaus gehören **Sprechstunden** zur individuellen Lebensberatung, insbesondere Montags von 11:00 bis 13:00 Uhr – *bitte anmelden*.

* **Kostenlose Rechtsauskunft von Anwältin**

Elga Eisenschink, Fachanwältin für Familien- und Strafrecht – monatlich nach verbindlicher vorheriger **Anmeldung**.

* Jeden 1. Mittwoch im Monat von 17 bis 19 Uhr **kostenlose** Fachberatung für **Mietfragen** in Kooperation mit Brunnhilde e.V. in Berlin-Mitte, Brunnenstraße 145 (U8 Bernauer Straße; im Nachbarschaftszentrum Bürger für Bürger). Keine Mitgliedschaft erforderlich und ohne Voranmeldung.



Info-Point für Alleinerziehende

- * Informationsveranstaltungen und Veranstaltungsreihen zu frauenspezifischen und lebenspraktischen Themen
- * 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, Sprachen und interkulturelle Begegnungen

Gruppe Russisch-Deutsch Termine mittwochs monatlich nach Absprache
Kostenfrei

Gruppe Spanisch-Deutsch Termine donnerstags nach Absprache
Kostenfrei

Tandem-Gruppen zum Deutsch üben – wir suchen deutsche Ehrenamtliche

Bonjour Madame Französisch-Konversation wieder ab 8.1.2019
dienstags 10:00 bis 11:30 Uhr mit Christina Ettelt

Englisch-Konversation mit Christa Schott jeden 2. Dienstag 17 Uhr

Do you speak English?

14-tägig dienstags 17:00 bis 18:30 Uhr Konversation
mit Christa Schott
mittwochs 10:00 bis 11:30 sowie 11:45 bis 13:15
mit Wiltrud Schühner

Englisch für Anfängerinnen mit Galina Weinberger
Sprachkurse je Termin 2,- €

Geistig und körperlich fit bleiben

Chinesische Bewegungsübungen
montags 9:30 bis 10:30 Uhr mit Renate Kaufmann 1,- €

Mehrere Sportkurse finden ab sofort in der Frauensporthalle. Im FFM statt.
Anmelden bitte dennoch bei HellMa!

Tanz der Welten - Standardtänze

freitags 9:00 bis 10:00 Uhr mit Anatol Wendler 3,- €

Nordic Walking auf Nachfrage kostenfrei

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 - 16:30 Uhr 2,- €

Skat: mittwochs 9:30 Uhr - 13:30 Uhr 1,- €

Sing mit Jeden 1. und 3. Montag 11:30 bis 13:00 Uhr
mit Ingrid Galeski 1,- €

„Flinke Nadel“ – Stricken und andere Handarbeiten

Jeden 3. Freitag im Monat ab 10 Uhr 2,- €

AUSSTELLUNG in HellMa:

Von Uta Baranovskyy gemalte **Kopien bekannter Gemälde**
und Fotoporträts



SPORTGRUPPEN

für HellMa-

Besucherinnen ab sofort

IN DER FRAUENSPORTHALLE im FFM,

weiter in Kooperation mit FitundFun e.V.

Mittwochs 14-15 Uhr FSH im Freizeitforum Marzahn
Gruppe mit Rainer Kupfer.

Folgende langfristige HellMa-Gruppen trainieren ab sofort ebenfalls auf den neueröffneten Trainingsflächen der FSH:

Montags + donnerstags, je 11-12 Uhr
Derzeit noch Plätze frei !

Qi Gong Kurse mit Karin Clausnitzer Kosten 4,- €
Ostasiatische Entspannung mit leichter körperlicher Bewegung zur
Steigerung Ihrer Belastungsfähigkeit

LINE-DANCE Freitags 14-15 Uhr
Mit Trainerin Andrea Schmidtke Kosten 6,- €

Am Platz „Frieden“ vor dem Womacka-Mosaik geben wir im
Frühjahr bei schönerem Wetter dienstags 10-11 und donnerstags
17-18 Uhr wieder Unterstützung durch eine Trainerin bei der
Nutzung der neuen Sportgeräte - für Frauen jeden Alters

Einzelne freie PLÄTZE in folgenden GRUPPEN:

Montags und **Donnerstags**

Gemeinsames **Nordic Walking** – Termine und Orte bitte erfragen
kostenfrei

Montags

7.+21.1., 11:30 **Sing mit!**
Zweiwöchentl. Mit Ingrid Galeski Kosten 1,- €

12:30-17:30 **Schach** Kosten 1,- €

Dienstags

13:30-14:30 Ganzheitliches **Gedächtnistraining** 1,- €

ab 8.1.17-18:30 **Englisch-Konversation** mit Christa Schott
Kosten 2,- €

ab 8.1. **Gesunde Augen - KURS** von 10 Terminen mit
16:45 Uhr Übungen zur Augengesundheit von Uta
Baranovsky zur Augengesundheit Kosten 4,- €

Mittwochs

16:00-17:00 Uhr **PC verstehen!**
Übungen und Antworten auf Ihre Fragen zur Nutzung
mobiler Geräte wie Tablett, Handy
mit Bernd Greve Kosten 7,- €

15:15 Uhr **Gesprächsgruppe Russisch-Deutsch**
языковая группа русско-немецкий
В непринуждённой беседе совершенствуем навыки
русского и немецкого языков. **Ежемесячно, бесплатно**
30.1. 1x monatlich: **Sprachen üben** im lockeren Gespräch
über uns und gemeinsame Themen Kostenfrei

Donnerstags

9:30 bis 11 Uhr oder zu anderer Zeit - nach gemeinsamer Absprache
Общение за круглым столом для молодых мам
в HellMa при желании и на русском языке - интересующиеся,
пожалуйста, сообщите в HellMa –
Gesprächsgruppe junger Mütter

11.00 – 12:30 **Englisch für Anfängerinnen** mit Galina
Weinberger Kosten 2,- €

13:30 – 15 Uhr **Gesprächsgruppe Spanisch-Deutsch**
7.+14.1. **Sprachen üben** im lockeren Gespräch über uns und
über gemeinsame Themen, 2x monatlich
Kostenfrei

Freitags

9:00-10:00 **Tanz der Welten**
Standardtänze üben mit Anatol Wendler 3,- €
при желании и на русском языке

10-11 Uhr **„Flinke Nadel“ Gemeinsam Stricken**
jeden 3. Freitag im Monat 2,- €

EINZELVERANSTALTUNGEN

Montag, 7. Januar

**11 - 13 Uhr Kleines Frauenfrühstück
zum Austauschen und Klönen zum Thema
„Russische Weihnacht und Jolka-Fest“**
- die gerade jetzt erst gefeiert werden.
Bitte möglichst eine Kleinigkeit zum Kosten mitbringen oder
eine kleine Spende.

Dienstag, 8. Januar

**15 Uhr Reise durch die Musikwelt
„Wer niemals einen Rausch gehabt ...“
Trinklieder und -szenen**
vorgestellt von Musikwissenschaftler **Dr. Rudolph**
Kosten 2,- €

Donnerstag, 10. Januar

9:30 - 11 Gesprächsgruppe junger Mütter
Kostenfrei beim Tee/Kaffee

Dienstag, 15. Januar

**15 Uhr Kunst zum Kaffee
Rembrandt van Rijn (1606-1669)**
Die Nachtwache und andere Berühmtheiten sowie
die Biografie des Malers stellt Ihnen
Kunstwissenschaftlerin **Jelena Belenkaya** vor.



Kosten 2,- €

Mittwoch, 16. Januar

17 Uhr Sehenswertes in Marzahn:

gehen wir gemeinsam in die Mark-Twain-Bibliothek und die neue

Ausstellung zu bezirklichen Stolpersteinen

Unsere PC-Gruppe informiert sich und uns zu den Zusatzinformationen per QR-Code.



Kostenfrei

Donnerstag, 17. Januar

9:30 - 11 Uhr Gesprächsgruppe junger Mütter

Kostenfrei beim Tee/Kaffee

15 Uhr Frau und Gesellschaft Wie weiter mit dem Bürgerhaushalt im Bezirk Marzahn-Hellersdorf?

Gespräch mit Sabine Tötz.

Kostenfrei

Dienstag, 22. Januar

15 Uhr Literatursalon Der Dichter Rainer Maria Rilke

vorgestellt von Cornelia Bera
mit seinen berühmten Gedichten und Schriften sowie
einem biografischen Abriss.



gemalt von der Freundin Paula Modersohn-Becker

Das Ehepaar Rilke,

Mittwoch, 23. Januar

15 Uhr

ICH bin ICH

Sebastian Sommer - Kirchenmusiker

Was macht heute so ein junger
Dekanatskirchenmusiker?

In unserer Nachbarschaft - in der Kirche „Von der
Verklärung des Herrn“ - ist er bereits seit 20 Jahren
auch Chorleiter. Übrigens: Es werden noch
SängerInnen gesucht. Und monatlich sehen Sie bei
uns die Einladungen zu den sonntäglichen
Orgelkonzerten.

Kostenfrei

Donnerstag, 24. Januar

9:30 - 11

Gesprächsgruppe junger Mütter

Kostenfrei beim Tee/Kaffee

15 Uhr

Klassische Momente

Ruhe und Gelassenheit

Musikalisch-Literarisches Programm
von **Ingrid Galeski**

Kosten 2,- €

Freitag, 25. Januar

10 Uhr Auf Schusters Rappen
Start bei HellMa **Nach Alt-Hohenschönhausen**
Wanderung mit Karin Danigel
(max. 5 km, Fahrkarten AB)
Kosten 2,- €

Montag, 28. Januar

15:15-17:00 Das Unangemessene würdig missachten Der Schauspieler Dieter Mann

Filmwissenschaftlerin Dr. Katrin Sell über einen Schauspieler, dessen Schaffen nicht groß genug zu messen ist: über Jahrzehnte und Krisen hinweg in Theater-Ensembles bis zur Rente, sensibel, ernst, konzentriert, unaufgeregt und analytisch im Spiel. Ebenso in vielen Filmen. **Erinnern Sie sich?** 1980 mit der Premiere im „Kosmos“: **Glück im Hinterhaus** *Regie: Herrmann Zschoche, SZ: Ulrich Plenzdorf, mit Ute Lubosch und Jutta Wachowiak, nach Günter de Bruyns Roman *Buridans Esel*.*

Kosten 4,- €



Dienstag, 29. Januar

15 - 16 Uhr Frau und Gesellschaft Unser Marzahn

Dr. Renate Schilling gibt für uns den Auftakt der „Jubelfeiern“ 40 Jahre Marzahn und berichtet von den Anfängen der Großsiedlung in Wort und Bild.

Kosten 1,- €

17 Uhr Offene Gruppe zum Thema Erinnerungskultur im Bezirk

Kostenfrei

Mittwoch, 30. Januar

15:15 Uhr Russisch-Deutsch-Konversation

Kostenfrei

Vorschau Februar 2019

5.2. Jelena Belenkaya über den großen Landschaftsmaler Englands: John Constable (1776-1837)

6.2. Filmvorführung für HellMa, erstmalig im Bezirk

11.2. Reisebericht „Osterinseln“ von Charlotte Kittel

12.2. Musikwissenschaftler Dr. Rudolph zum Fasching

20.2. Literatursalon aus der Mark-Twain-Bibliothek

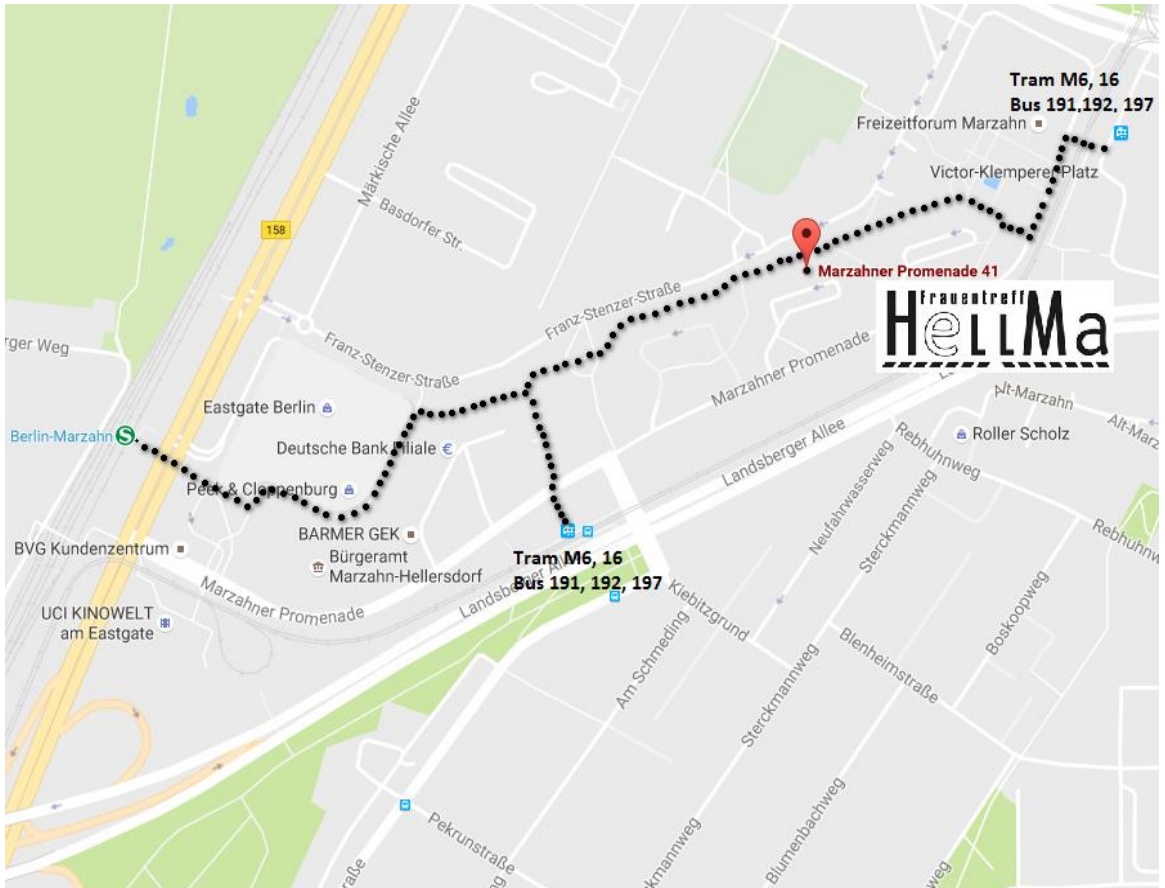
21.2. Osteoporose vorbeugen!

Montag, 25.2., 15:15 - 17 Uhr Wir wollen nur gesunde Menschen mit Filmwissenschaftlerin Dr. Katrin Sell

26.2. Wissenschaftliche Forschungen und Erkundungen zu Marzahn-Hellersdorf mit Raiko Hannemann

28.2. ICH bin ICH: Imma Chienku

Frauentreff HELLMa



Träger: MIM Mädchen in Marzahn e.V.

Mitglied im  DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung



Weitere Förderer:

degewo Marzahner Wohnungsgesellschaft mbH

JobCenter Marzahn-Hellersdorf

zgs consult GmbH



Berliner Landeszentrale
für politische Bildung