

HellMa Frauentreff

für Frauen aus Marzahn und Hellersdorf
und von überallher



September 2020

Marzahner Promenade 41 12679 Berlin
Geöffnet: Montag bis Mittwoch | minimal 10 bis 15 Uhr
Donnerstag, Freitag usw. s. Programm und Absprache

Zugang auch von hinten: mit Treppe, Geländer, Parkplätzen
Fon: 030 5425057

Mail: info@frauentreff-hellma.org

Web: www.frauentreff-hellma.org

Begegnungs-/Kommunikationsort für Frauen

Говорим по русски | We speak English | Mówimy po polsku
Arabisch-sprachige Beratung wieder nach Absprache

Kommen Sie bitte möglichst immer nach Anmeldung

- kontaktieren Sie uns persönlich, per Mail, Telefon, Handy.
Sprechen Sie auf den **Anrufbeantworter** !!! oder hinterlassen Sie eine Nachricht im Briefkasten links neben dem Haupt-Eingang.
Wegen der Abstands- und Hygieneregeln und wegen der eingeschränkten Platzkapazitäten bitten wir auch um Mitführung Ihrer Gesichtsmaske.

Vieles findet seit Mai wieder statt. Doch beachten Sie bitte, dass je nach Lage kurzfristige Änderungen eintreten können.

Beratung und Informationen für Frauen

bleiben weiter unsere Hauptaufgaben: Mit beliebigen Fragen können Sie zu uns kommen! Auch dies bitte möglichst telefonisch oder per Mail anmelden. Wir suchen dann gemeinsam nach Lösungen in **Einzelgesprächen**, bieten Hilfe und Unterstützung bei der Bewältigung Ihrer Alltagsprobleme.

Seit März 2020 arbeitet bei HellMa unsere Fachberaterin zur Unterstützung für **Frauen, die häusliche Gewalt erleben**.

Bitte vereinbaren Sie einen **Beratungstermin** unter 0159-06779657

Alleinerziehende unterstützen wir weiter besonders.

AUSSTELLUNG in der HellMa-Galerie

Frauen in Gambia Fotos des Vereins „Hand in Hand“

Montag, 21. September, 16 Uhr Gespräch mit Elke Kniphoff
zu den Umständen und Motiven der Ausstellung und der Tätigkeit des Vereins Hand in Hand e.V., der Selbsthilfe-Projekte in Afrika unterstützt, z.B. „Frauengärten“.

Kosten 1,- €

Gruppen, Kurse, Sprachen, Begegnungen

Aktuell in HellMa:

HellMa ist nun seit dem Frühjahr Treffpunkt von **SLIM** sowie neuer Gruppen in Marzahn in Kooperation mit **LES LE FAM** e.V. (Lesben leben Familie) sowie **Pink Tee**.

Nächste offene Treffen samstags je 15 Uhr am **22.8.+** (5. September bei Matilde); Freitag, 18.9., 17 Uhr zum Film! (s. Seite 8) sowie **3. + 17. Oktober bei HellMa, 15 Uhr**

Spanisch Deutsch Klub montags 9:30 Uhr

Russisch Deutsch Klub monatlich 1x mittwochs 17 Uhr: **16. Sept языковая группа русско-немецкий**

В непринуждённой беседе совершенствуем навыки русского и немецкого языков. **Ежемесячно, бесплатно**

Bonjour Madame dienstags 10 bis 11:30 Uhr Französisch-Konversation mit Christina Ettelt (frühestens ab 8. September).

Englisch dienstags, 14-tägig 17 bis 18:30 Uhr Konversation mit Christa Schott

Donnerstags 11 bis 12:30 Anfängerinnen mit Galina Weinberger
Donnerstags 16 bis 17:30 mit Batool Koja

Frauen-GESUNDHEIT von und mit Uta Baranovskyy: je 3,-

Gesunde Augen: Aufbau, Kräftigung des Seh-Apparates, Förderung der Durchblutung, Minderung der Alterserscheinungen des Auges (dienstags 16:30 Uhr)

„**Besser gehen**“: Aufbau und Kräftigung der Muskulatur an Füßen, Knöcheln, Knien, Hüfte, Wirbelsäule, Rumpf und der inneren Organmuskulatur (mittwochs 13:30 Uhr)

Gesichtsgymnastik: Kräftigung der Gesichtsstrukturen, Verminderung von Falten, Erschlaffungen, speziell an Wangen und Hals, Durchblutung von Gehirn und Sinnesorganen (dienstags 17:30)
Montags 18-19 Uhr noch einzelne Plätze frei

Schach montags 12:30 - 16:30 Uhr

Gedächtnistraining dienstags 10 - 11 sowie 13:30 - 14:30 Uhr

Treff passionierter Kartenspielerinnen dienstags 13 - 16 Uhr

Skat mittwochs 9:30 Uhr - 13:30 Uhr

Technik-Unterstützung

individuell und in Kleinstgruppen zur Nutzung mobiler Geräte mit

Claudia Ludwig nach Terminvereinbarung:

mittwochs 15 bis 16 mit Android-Geräten

und 16 bis 17 Uhr mit iPhone

sowie donnerstags 14 bis 16 Uhr mit Laptop, iPad, Tablet

Kostenbeitrag 6,- €

In UNSEREN Räumen dürfen und können leider immer noch keine größeren Sport- oder Singe-Gruppen üben!

Wanderungen unternimmt 1x monatlich mittwochs Hella Kleine-Uthmann (10 bis 15 km) – Interessentinnen erfragen Näheres bitte unter Tel. 0171-5763214 oder 030-9917588. Demnächst am **9.9.**

Die **Keramik-Werkstatt** des MIM e.V. mit Keramikerin Beate Pelz macht weiter an neuem Ort: Dienstags in der Villa Pelikan 2. Etage: Hellersdorfer Straße 27, 12621 Berlin, 17 bis 20 Uhr

8,- €

Einzelveranstaltungen bei HellMa zu den Interkulturellen Tagen im Bezirk

Bitte ebenfalls anmelden, damit Sie Platz finden!

Wir danken dem Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf für finanzielle und anderweitige Unterstützung!

Zur Eröffnung: Samstag, 5. September

17 Uhr

INDIEN – Dokumentarfilm

der bildenden Künstlerin **Beate Spitzmüller** nach vielen Reisen dorthin: Rituale, das Straßenleben, Essgewohnheiten ...

Anschließend können Sie gerne mit ihr ins Gespräch kommen.

Bei Bedarf kann der Film gestreamt werden oder im Notfall ausschließlich im Netz abgerufen werden - nach Anmeldung und per Password

Kostenbeitrag 3,- €

Montag, 7. September

9:30 – 11 Uhr Spanisch Deutsch Klub

wöchentlich

15 Uhr

Gespräche über Kunst

sowie um 10 Uhr zusätzlich bei Bedarf

El Greco (1541-1614)

Spanischer Manierismus und Spät-Renaissance und das Werk „Die Heiligen Petrus und Paulus“ von 1590-1600, präsentiert von Kunsthistorikerin **Jelena Belenkaya** in einem Bildvortrag.

Kostenbeitrag 2,- €

Dienstag, 8. September

15 Uhr

Reise durch die Musikwelt

"Weiß ich doch eine, die hat Dukaten..."

150 Jahre Smetanas "Verkaufte Braut"

Vortrag von Musikwissenschaftler

Dr. Eberhard Rudolph

Kostenbeitrag 2,- €



Mittwoch, 9. September

**18 Uhr Filmische Rückblicke
auf Berliner jüdische Geschichte**

Die Dokumentaristin **Roza Berger-Fiedler** - seit Jahrzehnten im Bezirk lebend - zeigt Ausschnitte aus ihren Filmen. So filmte sie z.B. beim Wiederaufbau der berühmten Neuen Synagoge an der Oranienburger Straße, die dieser Tage ein Jubiläum als „Centrum Judaicum“ begeht.

In Kooperation mit Babel-TV

Bei Bedarf kann der Film gestreamt werden oder im Notfall ausschließlich im Netz abgerufen werden, nach Anmeldung und per Passwort

Kostenbeitrag 3,- €

Donnerstag, 10. September

**15 Uhr Interkultureller Spaziergang für Frauen zum
„Wolkenhain“**

KOSTENFREI

Treff am Startpunkt für den Spaziergang: am **BIZ**, dem „goldfarbenen“ Besucher-Informationszentrum am IGA-Haupteingang, Hellersdorfer Str. 159 Insbesondere für Frauen aus dem Bezirk, mit Freundinnen, Kindern oder solo – zum Kontakte knüpfen

In Kooperation mit dem FrauenNetz, Frauenbeirat und der Gleichstellungsbeauftragten des Bezirks

Dienstag, 16. September

15 Uhr

ICH bin ICH – Karin Thürmann

Eine der neu im Bezirk tätigen Fachfrauen stellt sich Ihren Fragen. Sie arbeitet in einem schulpsychologischen Unterstützungszentrum. Lassen wir uns berichten, in welchen Zusammenhängen sie Familien im Bezirk Hilfe leisten kann.

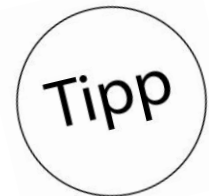
Erzählen kann sie aber auch von ihrem ersten Beruf und früheren Arbeitserfahrungen bzw. privaten Hobbys.

In Kooperation mit SIBUZ

Kosten 1,- €

12.9. Tag des offenen Denkmals europaweit

Berlin-Programm erhältlich bei HellMa ab Mitte August



Mittwoch, 16. September

17 Uhr

Russisch Deutsch Klub



Ausstellung im Frauenmuseum Bonn zu Musikerinnen in Bezug zu Beethoven

Donnerstag, 17. September

15 Uhr

Beethoven – revolutionärer Weltbürger?!

Musikalisch-Literarisches Programm von **Ingrid**

Galeski, gleichzeitig eine Erinnerung an den Ausnahme-Sänger **Peter Schreier**, der zu Jahresbeginn verstarb

Kostenbeitrag 2,- €

Freitag, 18. September

17 Uhr

**„Für meine Freundinnen“
Dokumentarfilm**

der Filmemacherin **Natasha Sharandak** über
Russische Bildende Künstlerinnen, über deren
Werke und ihren privaten Hintergrund.

Der Film läuft im Russischen Original, zusätzlich mit
sehr guten deutschsprachigen Untertiteln.

Das anschließende Gespräch kann mehrsprachig
geführt werden.

**In Kooperation mit SLIM, LES LE FAM Marzahn-Hellersdorf und Pink Tee
HellMa**

Kostenbeitrag 3,- €



Samstag, 19. September

11 bis 14 Uhr

**Selbstverteidigung
für Frauen jeden Alters
und jeder Kondition!**

Theoretische Hinweise und praktische Übungen
zu Ihrem Schutz - Mit Trainer Matthias Rex

Bitte rechtzeitig anmelden.

Kosten 15,- €

In Kooperation mit der Kampfsport-Schule Pal Chang e.V.

Montag, 21. September

16 Uhr

**Ausstellungsgespräch
über Frauen in Afrika**
s. Seite 2 unten



Clara Zetkin mit ihren Söhnen

Dienstag, 22. September

15 Uhr

**FrauenGeschichtsWerkstatt
Neues über Clara Zetkin**

Über ihre Familie, Freundinnen und politische Kämpfe, auch zu gesundheitlichen Problemen vor 100 Jahren.

Aus ihren neuesten Forschungsergebnissen berichtet **Marga Voigt**, die seit Jahren bislang Unbekanntes in Archiven sammelt und publiziert. Ständig kommt noch Unerforschtes zutage.

Kostenbeitrag 2,- €

Kooperation mit der Gruppe Erinnerungskultur des Bündnisses für Demokratie und Toleranz am Ort der Vielfalt Marzahn-Hellersdorf.

17 Uhr

trifft sich die **Gruppe Erinnerungskultur** im Anschluss bei HellMa.

Sie sind herzlich eingeladen zu weiteren Planungen!

Sollten die diesjährigen **Berliner Seniorentage** stattfinden, bieten wir auch bei HellMa Ende September kurzfristig Hilfen zur „**Digitalen Sicherheit**“ an – auf Nachfrage.

Kleine Herbst-Vorschau

3.+ 17.+ 24. Oktober Pink Tee u.a.

Mo, 5.10. Kunsthistorikerin Jelena Belenkaya + 2.11., 3.12.

Di, 6.10. FrauenGeschichtsWerkstatt: Inessa Armand

Di, 13.10. Musikwissenschaftler Dr. Eberhard Rudolph; 10.11.+8.12.

Mi, 14.10. Russisch Deutsch Klub 17 Uhr

Do, 22.10. Ingrid Galeski + 19.11.+17.12.

Mi, 28.10. Lesung und Gespräch zu Literatur-Preisträgerinnen:
Elke Erb, Irina Liebmann, Helga Schubert

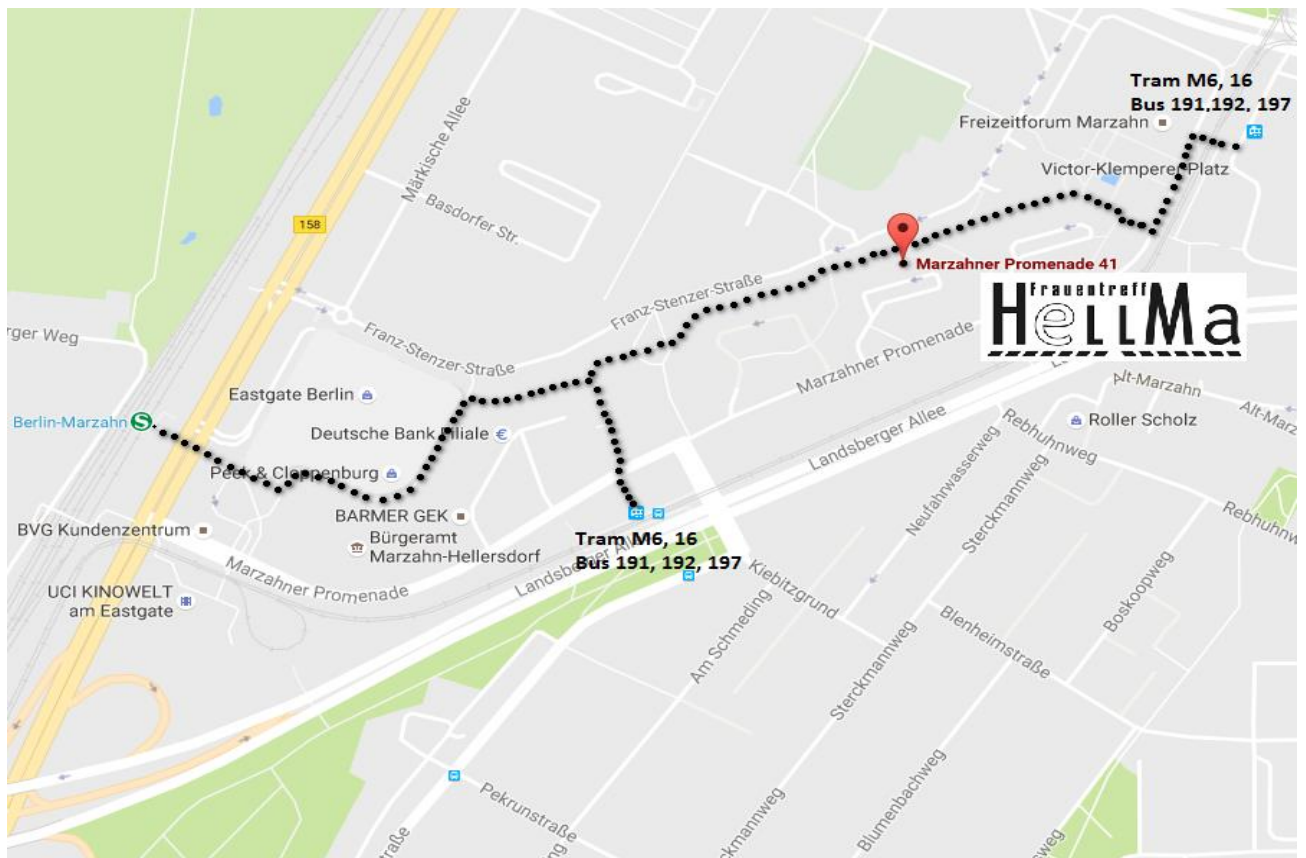
Im November Märchentage mit 3-4 Veranstaltungen

ICH bin ICH Angelique Schwarz am 23.11. zum Internationalen Tag
gegen Gewalt an Frauen

Filmwissenschaftlerin Dr. Katrin Sell

Wo Sie uns finden:

Fahrverbindungen: S7 Bahnhof Marzahn; Tram M6, M16; Bus 191, 192, 195



Träger:



MIM – Mädchen in Marzahn e.V. –
für Mädchen und Frauen aus der Region

Förderer:

degewo Marzahner Wohnungsgesellschaft mbH | zgs consult GmbH
JobCenter Marzahn-Hellersdorf

Mitglied im 



Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung



Abteilung III - Frauen und Gleichstellung



Ihre Notizen und Vorschläge