



Juni 2022

HellMa Frauentreff

Beratungs- und Kommunikationsort
für Frauen aus Marzahn / Hellersdorf
und von überallher

Marzahner Promenade 41 12679 Berlin

Geöffnet: Montag bis Freitag | 9:30 bis 16:00 Uhr
und länger bei Veranstaltungen und Terminvereinbarungen

Fon: 030 5425057, Mobil: 0176 45807285

Mail: info@frauentreff-hellma.org

Web: www.frauentreff-hellma.org

Говоримо українською | Говорим по-русски | We speak English |

Beratung und individuelle Unterstützung

Kostenfrei

Egal, welches Problem Sie belastet oder welche Fragen Sie haben: Sie können sich jederzeit an uns wenden. Wir suchen gemeinsam nach Lösungen, bieten Unterstützung bei der Bewältigung von Alltagsproblemen, Kontakten zu anderen Beratungsstellen und zu Ämtern.

Sprachen: Deutsch, Englisch, Ukrainisch, Russisch, Polnisch

- Psychosoziale Beratung
Termine nach Vereinbarung
- Beratung bei häuslicher Gewalt
Termine nach Vereinbarung
- Beratung und Netzwerk für Alleinerziehende
Dienstags von 9 bis 13 Uhr
- Juristische Beratung zum Familien- und Strafrecht
Sprechstunden und Weitervermittlung nach Absprache
- Fachberatung zur Arbeitsrechtlichen Fragen bei Olga Klus (in Kooperation mit „Arbeit und Leben“ DGB/VHS Landesarbeitsgemeinschaft Berlin e.V.), Tel.: 030 513 019 264, 0179 424 0108, E-Mail: klus@berlin.arbeitundleben.de

Beratungen für die Geflüchtete aus der Ukraine (auf Ukrainisch, Russisch)
Beratungen für die deutschen Familien, die ukrainischen Geflüchtete aufgenommen haben

Gruppen und Begegnungen

Montags:

09:00 – 10:00 Uhr – Chinesische Bewegungsübungen mit Frau Schott

10:15 - 11:30 Uhr – „Singekreis“ mit Frau Galeski“ (*erster und dritter Montag*)

12:00 – 16:00 Uhr – Schachrunde

Dienstags:

13:00 - 16:30 Uhr – Treff passionierter Kartenspielerinnen
(*neue Interessierte gesucht*)

13:30 - 14:30 Uhr – Gedächtnistraining

17:00 - 18:30 Uhr – Englischkonversationskurs (*fortgeschrittenes Niveau, 14.06. und 28.06.*)

mit Frau Schott

Mittwochs:

09:30 - 13:00 Uhr – Skat-Runde

15:00 - 16:00 Uhr – Smartphone, Tablet und Handy VERSTEHEN
(*nach Voranmeldung*)

16:00 - 17:00 Uhr – iPad, iPhone, Tablet und Handy VERSTEHEN
(*nach Voranmeldung*)

16:30 – 18:30 - *psychologische Selbsthilfegruppe für ukrainische Flüchtlinge mit Hilfe einer Traumatherapeutin*

Donnerstags:

14:00 - 15:30 Uhr – Laptop und PC VERSTEHEN

15:30 – 16:30 Uhr – Englischkurs mit Viktoria

Freitags:

14:00 – 16:00 Uhr – Sprach-Café: Deutsch-Ukrainisch-Russisch
*Im Rahmen des Projekts „Migrant*innen - aktiv“. Unterstützt vom Bundesprogramm „Demokratie Leben!“*

Spenden zur Unterstützung unseres Projekts nehmen wir gerne entgegen.

Einzelveranstaltungen

Mittwoch, 8. Juni
14 Uhr

Musikalischer Nachmittag

mit Ingrid Galeski

Klassische Momente: Musik der Sinti und Roma

Anmeldung erbeten unter Tel. 542 50 57
Eintritt: 3€

Unterstützt vom Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf

Mittwoch, 8. Juni
18:30 Uhr

Was ist eigentlich ein Trauma?

Infoabend für die deutschen Familien, die ukrainischen Geflüchtete aufgenommen haben (und alle Interessierte), mit der fachlichen Traumatherapeutin Sarah Wyka

Anmeldung erbeten unter Tel. 542 50 57
Eintritt: kostenfrei

Mittwoch, 15. Juni
15 Uhr

Ukrainische Geschichte mit Tetiana Goncharuk: Die Ukraine zwischen Stalin und Hitler: „Verborgenes Wissen. Teil II“

Anmeldung erbeten unter Tel. 542 50 57
Eintritt: kostenfrei

Donnerstag, 16. Juni
14 Uhr

Seminar „Demokratie und Menschenrechte in Deutschland: Teilnahme am Leben der Stadt“ mit Olexandra Bienert

Eintritt: kostenfrei

Im Rahmen des Projekts „Migrant*innen - aktiv“. Unterstützt vom Bundesprogramm „Demokratie Leben!“

Donnerstag, 23. Juni
10 Uhr

Yoga-Atemgruppe für die ukrainischen Geflüchtete mit Yun Ju

Anmeldung erbeten unter Tel. 542 50 57

Eintritt: kostenfrei

Donnerstag, 23. Juni
11 Uhr

Tanztraumatherapie für die ukrainischen Geflüchtete mit Yun Ju

Anmeldung erbeten unter Tel. 542 50 57

Eintritt: kostenfrei

Extraangebote für Frauen

Dienstags

17:30 – 20:30 Uhr

Frauen Kreativ – Töpferkurs

- Mit professioneller Begleitung durch Beate Pelz, Diplomkeramikerin.
- Sie können Figuren, Gefäße und andere Objekte aufbauen oder an der Töpferscheibe drehen.
- Sie erlernen verschiedene Dekortechniken, sie bemalen und / oder glasieren ihre Objekte farbig.

Ort: in der Villa Pelikan Hellersdorfer Straße 27, 12621 Berlin

Eintritt: 8 € pro Veranstaltung + Kosten des Materialverbrauchs.

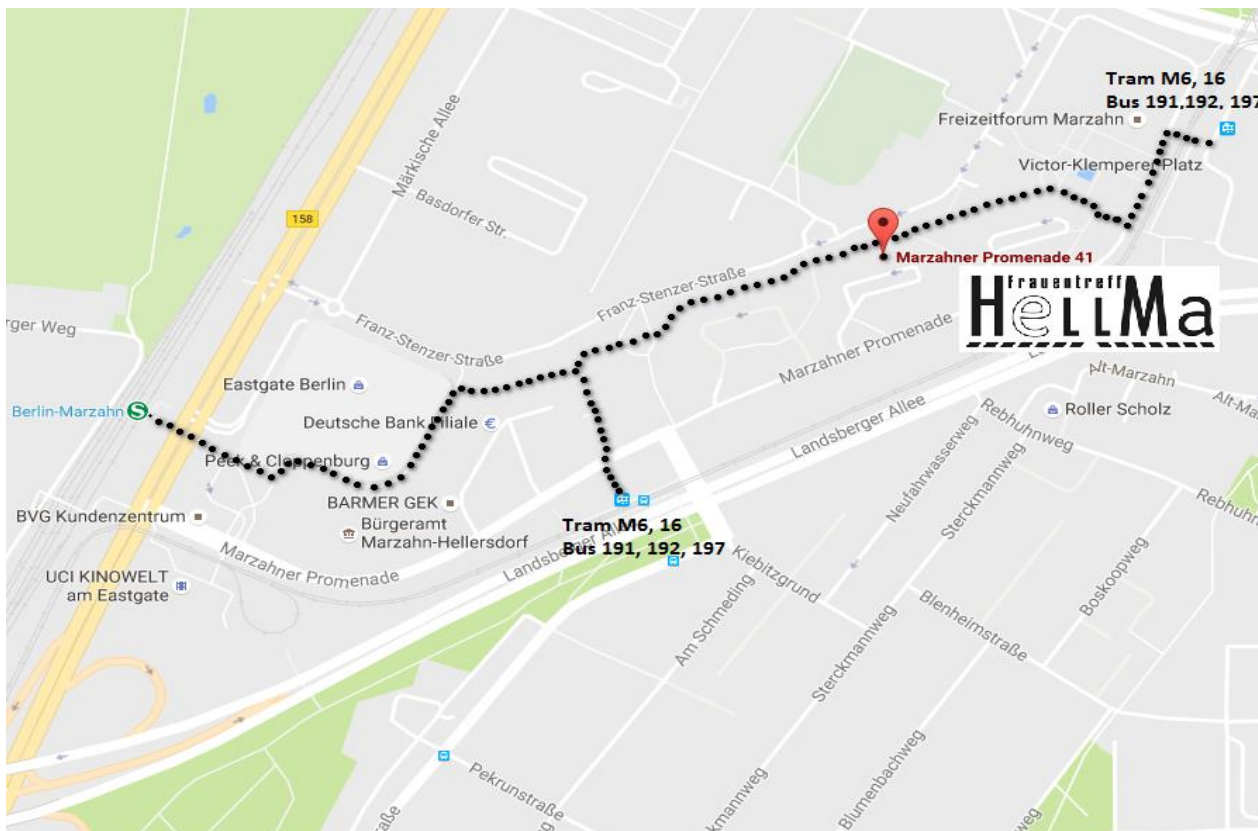
Voranmeldung ist erforderlich!

HellMa-Galerie

Die aktuelle Ausstellung in der HellMa-Galerie zeigt Werke der Künstlerin Saskia Wenzel.

Saskia Wenzel, vermutlich war sie schon immer eine Malerin, eine Bilderfinderin, die Farbe und Licht souverän zur Auferstehung von Traum – und Geisterwelten miteinander verwoben hat. Ihre mit Licht dahin fließende, fabulierende Linie versöhnt Flächen intensive Farbigkeit miteinander. Sie spart keine Themen aus. Alles was einem Mensch in dieser Stadt Berlin begegnen, ereilen und wiederfahren kann, bringen ihre Bilder irgendwann an den Tag.

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

