

YOGA FÜR DIE INNERE MITTE



Yoga für die Innere Mitte mit Elisa Gärtner richtet sich an alle Frauen, die ihre eigene Mitte stärken wollen. Mit den Schwerpunkten Becken(boden), Bauch und unterer Rücken eignet sich der offene Kurs sowohl für Frauen nach der Geburt als auch für Frauen, die ihrer inneren Mitte mehr Aufmerksamkeit schenken wollen. Durch eine abwechslungsreiche Yogapraxis für den ganzen Körper sowie mit mehr Gelassenheit und Wohlfühlen wirst du deinen Alltag leichter meistern. Montags von 20.00 – 21.00 Uhr
Anmeldung: gruppen@paula-panke.de | 030 4854702

ONLINE-FRAUENTREFF „KAFFEE & KIEZ“



Ab 5. März 2021 (siehe unter Veranstaltungen)
Jeden 1. + 3. Freitag im Monat von 15.00 - 16.30 Uhr
Anmeldung erforderlich: lilly.granitz@paula-panke.de | 030 4854702

ONLINE-SPRACHTREFF „ZU GAST BEI MASI“



Ab 12. März 2021 (siehe unter Veranstaltungen)
Jeden 2. + 4. Freitag im Monat von 15.00 - 16.30 Uhr
Anmeldung erforderlich: gruppen@paula-panke.de | 030 4854702

PERSISCH FÜR ANFÄNGERINNEN



Masoumeh vermittelt bei den Gruppentreffen Kenntnisse der persischen Sprache und gibt Einblicke in die iranische Kultur. Der Einstieg ist jederzeit möglich.
Alle 14 Tage donnerstags von 16.00 - 18.00 Uhr
Anmeldung erforderlich: gruppen@paula-panke.de | 030 4854702

REDECLUB FÜR FRAUEN „REDEN WIE ROSA“



Mit unserem Redeclub „Reden wie Rosa“ möchten wir Frauen stärken, selbstbewusster die öffentlichen Bühnen zu betreten. Inspiriert von dem bekannten Prinzip der Toastmasters-Clubabende bieten wir bei Paula Panke regelmäßige Treffen an, in denen Frauen ihre Fähigkeiten zur freien Rede, aber auch Moderations- und Führungskompetenzen entwickeln können.
Jeden 2. Und 4. Mittwoch im Monat 19:00 – 21:00 Uhr
Anmeldung und Info: gruppen@paula-panke.de / 030 480 99 846

FRÜHSTÜCK BEI PAULA



Weil das beliebte Frauenfrühstück zur Zeit nicht wie gewohnt stattfinden kann, laden wir alle interessierten Frauen ein, sich online mit uns bei einer Tasse Kaffee oder Tee zu verabreden und auszutauschen.
Jeden Dienstag von 10:00 - 12:00 Uhr.
Anmeldung unter: lilly.granitz@paula-panke.de | 030 480 99 846

FEMINISTISCHER LESEZIRKEL



Save the world with feminism! - Im feministischen Lesezirkel setzen wir uns mit Autor*innen von Simone de Beauvoir bis Margarethe Stokowski auseinander. Die selbstorganisierte Gruppe trifft sich einmal im Monat, um ein gemeinsam gewähltes Buch zu besprechen.
Anmeldung und Infos: feministischerlesezkirke@gmx.de

POLITISCH-PHILOSOPHISCHER DIALOG

Die offene Gruppe verbindet das Interesse, das eigene Hintergrundwissen zu erweitern und sich zu politisch-philosophischen Fragen auszutauschen. Die Themen und die Literatur werden gemeinsam ausgewählt.
Termine und weitere Informationen bitte bei Ursula Geißler unter ulla.geissler@gmx.de erfragen.

BERATUNG FÜR FRAUEN MIT FLUCHTHINTERGRUND

Unser niedrigschwelliges Angebot ist eine grundlegende Beratung und Unterstützung bei alltäglichen Anliegen wie:

- Fragen und Problemen zum Jobcenter
- Unterstützung beim Formulieren von Lebensläufen und Bewerbungen
- Unterstützung bei der Suche nach spezifischen Angeboten wie Sprachkursen und Bildungsangeboten
- Unterstützung bei der Wohnungssuche
- Begleitung bei Arztbesuchen
- Hilfe beim HomeSchooling

Sprachen: Deutsch, Persisch (Farsi und Dari)
Telefonische Terminvereinbarung: Di 10:00 – 12:00 Uhr
unter 030 485 47 0 oder Mail an gruppen@paula-panke.de

NEU: HOTLINE FÜR ALLEINERZIEHENDE

Alleinerziehende sind besonders betroffen von der Corona-Krise. Sie stehen mit der Erziehungsverantwortung allein da. Doppelbelastung aus Existenzsicherung und Kinderbetreuung bringt viele Alleinerziehende an ihre Grenzen. Kontaktbeschränkungen lassen private Netzwerke zusammenbrechen. Mit ihren Fragen, Sorgen und Nöten können sich alle Betroffenen an unsere Hotline wenden.
Jeden Mittwoch von 15:30 – 16:30 Uhr unter 030-480 99 846

SOZIALBERATUNG

In der Sozialberatung werden Frauen mit sozialen und finanziellen Problemen beraten:

- bei Fragen und Anträgen zu Wohngeld, Elterngeld und Kindergeld
- in wirtschaftlichen Notlagen
- zu Schwangerschaftsfragen

Anmeldung: 030 485 47 01 lebens-und-sozialberatung@paula-panke.de

LEBENSBERATUNG

Du hast den Eindruck, in deinem Leben, in deiner Partnerschaft oder im Beruf in einer Krise zu stecken, die du alleine nicht bewältigen kannst? Bei uns erhältst du Unterstützung und Begleitung beim Finden von neuen Perspektiven und Lösungswegen.
Anmeldung unter: 030 485 47 01 oder lebens-und-sozialberatung@paula-panke.de

RECHTSAUSKUNFT

Unsere Anwältinnen beraten dich zu Familien-, Arbeits-, Miet-, Sozial- und Aufenthaltsrecht. Telefonische Voranmeldung zu unseren Sprech- und Telefonzeiten unter 030 485 47 02.

BERATUNGEN FÜR FRAUEN IN GEWALTSITUATIONEN

Anonyme Beratung für Frauen, die von Gewalt betroffen sind, über Probleme sprechen möchten und Unterstützung suchen.
Termine nach telefonischer Vereinbarung unter: 030 495 47 01 oder zufluchtswohnung@paula-panke.de
In Notfällen bitte die Big Hotline wählen: 030 611 03 00 (täglich von 8-23 Uhr erreichbar)

ZUFLUCHTSWOHNUNGEN

Unsere anonymen Zufluchtswohnungen bieten Schutz für Frauen mit und ohne Kinder, die von Gewalt bedroht oder betroffen sind und in Trennungs- oder Scheidungssituationen leben. Paula Panke bietet ebenso geflüchteten Frauen und ihren Kindern, die von Gewalt betroffen sind, Schutz. Für die Wohnungen wird ein befristeter Untermietvertrag abgeschlossen, damit betroffene Frauen ihre Situation in Ruhe überdenken und eine andere Lebensperspektive entwickeln können. Dabei beraten und unterstützen unsere Sozialarbeiterinnen.
Telefon: 030 485 47 01 oder zufluchtswohnung@paula-panke.de

FRAUENLADEN WEISSENSEE

FRAUENLADEN Paula in Weißensee
Ein Kiezprojekt des Frauenzentrums Paula Panke e.V. Der Frauenladen ist ein Kommunikations-, Selbsthilfe- und Beratungstreffpunkt in Weißensee für Frauen aller Altersgruppen.

Kontakt: FRAUENLADEN Paula | Langhansstraße 141 | 13086 Berlin | Telefon: **030 960 637 61** | E-Mail: frauenladen@gmx.net

Unsere Sprech- und Telefonzeiten:
Mo 14:00 – 16:00 Uhr Di 15:00 – 17:00 Uhr Do 10:00 – 12:00 Uhr



UNSERE SPRECH- UND TELEFONZEITEN:

Mo 10:00 – 12:00 Uhr
Di 16:00 – 18:00 Uhr
Do 10:00 – 12:00 Uhr

TEL.: 030 485 47 02

ADRESSE:

Frauenzentrum Paula Panke e.V.
Schulstraße 25
13187 Berlin (S-U-Bahn Pankow, 5 min)

E-MAIL: frauenzentrum@paula-panke.de
WEBSEITE: www.paula-panke.de

Wir sind auch auf:

Facebook @FrauenzentrumPaulaPanke
Instagram @paula.panke.ev
Twitter @Frauenpolitik
Youtube Paula Panke

Projektmanagerin: Kathrin Möller, Telefon: 030 480 99 845
Projektkoordinatorin: Nadja Bungard, Telefon: 030 480 99 846

Wir sprechen Englisch, Französisch, Farsi, Dari, Russisch.

SPENDENKONTO:

Frauenzentrum Paula Panke e.V. | Deutsche Kreditbank AG
BLZ 120 300 00 | KTO 182 49 276
IBAN: DE 62 12030000 00 18249276 | BIC: BYLADEM 1001

WIE FINANZIEREN WIR UNS?

Das Frauenzentrum Paula Panke e.V. erhält Zuwendungen von der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung, vom Bezirksamt Pankow und von der zgs consult GmbH. Paula Panke e.V. arbeitet aktiv mit vielen anderen Projekten im Berliner Frauennetzwerk (BFN) und im Arbeitskreis Pankower Frauenprojekte zusammen.

Barrierefreiheit: Für die Stufe am Hauseingang bietet das Frauenzentrum eine mobile Rampe. Der weitere Zugang ist barrierefrei und für die meisten E-Rollstuhlnutzer*innen passierbar. Unsere schmalste Tür ist ca. 80cm breit. Unsere Toilette ist rollstuhlgerecht.

FRAUEN, DIE SICH IN GEWALTSITUATIONEN BEFINDEN, WÄHLEN BITTE 030 485 47 01.

Frauenzentrum
PAULA PANKE
e.V.

Programm
03 | 04 | 05
2021



Unsere neue Bildungsreihe heißt „Feministisch in die Zukunft“

FR 05 MÄRZ 15:00 - 16:30 UHR

Neu: Online-Frauentreff „Kaffee & Kiez“

Mit unserer neuen Online-Gruppe laden wir interessierte Frauen ein, in diesen besonderen Zeiten ihre Erfahrungen zu teilen, sich über den persönlichen Alltag auszutauschen und sich zu vernetzen. In unserem Auftakttreffen wird es um Lieblingsfilme gehen und wo wir sie gucken, natürlich finden auch alle anderen Themen Platz, die euch bewegen. Anmeldung erforderlich: lilly.granitz@paula-panke.de | 030 4854702
Wir senden euch dann die Online-Zugangsdaten per Mail zu.
Dann jeden 1. + 3. Freitag im Monat von 15.00 - 16.30 Uhr

MO 08 MÄRZ 10:30 - 16:00 UHR

Frauentags-TV

In drei Gesprächsrunden diskutieren wir über Gleichstellung und Klimaschutz, Geschlechtergerechtigkeit in der Coronakrise, Abschaffung § 218 sowie Antigewalt-Arbeit. Auf dem digitalen Podium von Paula Panke sitzen: Stephanie Wittenburg, die neue Pankower Gleichstellungsbeauftragte; Angelika Haaser, Pankower Klimaschutzbeauftragte; Tannaz Falaknaz, gleichstellungspolitische Sprecherin der SPD-Fraktion in Pankow; Ulrike Rosensky von der Arbeitsgemeinschaft der SPD-Frauen (ASF) in Pankow sowie Natasza Toczec und Till Majewski von Stop-Stalking.
Online-Veranstaltung per YouTube Live-Stream

MO 08 MÄRZ 12:00 UHR

12 Uhr berlinweite Aktion #LassPlatzen

Zum Internationalen Frauentag rufen wir alle Berliner*innen auf, am Ort ihrer Wahl um 12 Uhr Hindernisse platzen zu lassen, die den Weg zur Gleichstellung blockieren. Beschriftet dazu Luftballons und lasst sie vor laufender (Handy-) Kamera platzen: Ungleiche Bezahlung, Gewalt gegen Frauen, § 218, das Patriarchat ... und alles, was sonst noch dringend wegmuss! Macht ein Video oder Foto von eurer Luftballon-Platz-Aktion - sagt es laut, was ihr platzen lasst und veröffentlicht das Video/Foto bei Twitter, Instagram oder Facebook unter dem Hashtag #LassPlatzen sowie #FrauenMärzBerlin

MI 10 MÄRZ 19:00 - 19:30 UHR

Ein Toast auf Rosa Luxemburg

Am 5. März 2021 jährt sich der Geburtstag von Rosa Luxemburg zum 150. Mal. Als eine der Namensgeberinnen unseres Frauenredecorps „Reden wie Rosa“ wollen wir am heutigen Clubabend der leidenschaftlichen Revolutionärin und Wegbereiterin gedenken und einen Geburtstagstoast auf sie halten. Taucht mit uns ein in das Universum der Rosa Luxemburg: 30 Minuten live auf unserem YouTube Kanal!
Moderation: Kathrin Möller und Sandra Maria Fanroth
Online-Veranstaltung per YouTube Live-Stream.

FR 12 MÄRZ 15:00 - 16:30 UHR

Neu: Online-Sprachtreff „Zu Gast bei Masi“

Der Sprachtreff mit Masoumeh ist ein Ort des sprachlichen Austausches: für Besucherinnen, deren Muttersprache nicht deutsch ist und die ihre Sprachkenntnisse verbessern wollen sowie für Muttersprachlerinnen. Moderation: Masoumeh
Anmeldung erforderlich: gruppen@paula-panke.de | 030 4854702
Wir senden euch dann die Online-Zugangsdaten per Mail zu.
Dann jeden 2. + 4. Freitag im Monat von 15.00 - 16.30 Uhr

DO 18 MÄRZ 19:00 - 21:00 UHR

Offene Frühlings-Lesebühne „In Zukunft...“ – Auftakt zur neuen Bildungsreihe „Feministisch in die Zukunft“

Was bringt die Zukunft? Heutzutage ist dies eine besonders spannende Frage. Mit dem Motto der Frühlings-Lesebühne „In Zukunft...“ werden wir mehr darüber erfahren und sagen: Bühne frei für 10 Autorinnen, die max. 10 min ihre selbstverfassten Texte lesen möchten. Bitte meldet euch an, auch wenn ihr nur zuhören wollt. Moderation: Kathrin Möller
Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030 4854702
Wir senden euch dann die Online-Zugangsdaten per Mail zu.

DO 25 MÄRZ 16:00 - 18:00 UHR

„Rassismus im Alltag“ – Ein Austausch über Rassismus-Erfahrung in der Woche gegen Rassismus vom 15. - 28. Mai 2021 (www.pankow-gegen-rassismus.de) Moderation: Helga Elsner Torres in Kooperation mit dem Frauenkollektiv MigrArte Perú

Rassismus ist Alltag in Deutschland - auch in Pankow. In dem Workshop beschäftigen wir uns mit rassistischen Verhaltensweisen und welche Unsicherheiten weiße Menschen bei der Auseinandersetzung mit Rassismus haben. Gemeinsam mit Helga Elsner Torres erarbeiten wir Handlungsmöglichkeiten, um in konkreten Situationen achtsamer und als Verbündete von Betroffenen auftreten zu können.
Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030 4854702
Wir senden euch dann die Online-Zugangsdaten per Mail zu.

DO 08 APRIL 18:00 - 19:30 UHR

Bürger*innen-Sprechstunde – mit Anja Kofbinger (Bündnis 90 / Die Grünen)

Anja Kofbinger ist Mitglied der Fraktion im Abgeordnetenhaus Berlin und dort Sprecherin für Frauen-, Gleichstellungs- und Queerpolitik. In der Bürger*innen-Sprechstunde beantwortet sie eure Fragen zu Gleichstellung, Chancengleichheit sowie Frauen- und Sozialpolitik.



Foto: Barbara Müller

Online-Veranstaltung per YouTube Live-Stream.
Eure Fragen bitte an programm@paula-panke.de

DO 15 APRIL 18:00 - 20:00 UHR

„Die Macht ist in mir“ – Skizzenwerkstatt in Wort Bild und Ton mit Brigitte Windt

„Die Macht ist in mir!“ Arbeitstitel, Aufruf, innerer Ruf? Brigitte Windt lädt ein, sich schreibend und zeichnend an langgehegte Sehnsüchte, brandaktuelle Träume oder kleine neue Absichten anzunähern, diese mit kreativen Schreibtechniken zu erschließen, zu vertiefen und in der Skizzenwerkstatt miteinander zu teilen. Sie bietet das Vergnügen einer mutig heiteren wie ersten Trilogie des Schreibens, Zeichnens und Sprechens. Und ist ein Ort des Vertrauens und der gegenseitigen Wertschätzung auf dem Weg zur Selbstermächtigung.

Material: stabile Internetverbindung mit Kamera und Mikro, Bleistifte, Papier, Handy oder Smartphone
Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030 4854702
Wir senden euch dann die Online-Zugangsdaten per Mail zu.

MI 21 APRIL 18.30 - 20:00 UHR
MI 05 MAI 18.30 - 20:00 UHR
FR 14 MAI 18.30 - 20:00 UHR

Workshopreihe „Es ist in dir - selbstbewusst und intuitiv durch deine Schwangerschaft“ – mit Elisa Gärtner und Theresa Fuchs

Eine Schwangerschaft wirft viele Fragen auf. Vieles ist neu und oftmals verunsichernd. In unserem Workshop lernst du durch verschiedene Übungen aus der Psychologie, Kinesio- und dem Yoga, deine eigene Intuition deutlicher wahrzunehmen, eigene Bedürfnisse klarer zu spüren und Vertrauen zu dir und deinem Kind aufzubauen. Denn wenn du genau in dich hinein hörst, ist bereits alles in dir, was du in dieser Zeit brauchst. Die Workshopreihe umfasst drei Abende a 1,5 Std: Mein Kontakt zu mir -



Foto: Privat

DO 22 APRIL 19:00 UHR

Lesung „Hallo, hört mich jemand?“ – mit Sibel Schick

Sibel Schick ist Autorin, Journalistin, Speakerin und Podcasterin. Ihr Buch „Hallo, hört mich jemand?“, das im August 2020 erschien, ist eine Sammlung ihrer Kolumnen und Kommentare über Rassismus, Klassismus, Sexismus, Identität und Sprache. Die zentrale Frage im Buch ist, welche Menschen in unserer Gesellschaft gehört werden und die Erkenntnis, dass nicht alle auf gleiche Weise Aufmerksamkeit erhalten und mitnichten alle gehört werden.
Online-Veranstaltung per YouTube Live-Stream.

Foto: Privat



© Valerie Siba Romppert

MI 05 MAI 19:00 UHR

„Leichtigkeit durch Loslassen: Veränderungen aktiv gestalten“ – Gesprächsabend mit Gabi Rimele

Viele Menschen wollen in ihren gesammelten Gegenständen oder Beziehungen ihre gesamte Vergangenheit festhalten. Dabei haben wir unsere Erfahrungen längst verarbeitet und in unserem Innersten integriert. In jedem Augenblick unseres Lebens sind wir in einem kontinuierlichen Veränderungsprozess. Wie kann ich meine persönliche Entwicklung aktiv gestalten? Wie kann ich mir Raum für meine Veränderung schaffen? Findet nur vor Ort statt, wenn das möglich ist.
Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030 4854702

FR 07 MAI 19:00 - 21:00 UHR

Vernissage „Styleneid“ aus dem Missy Magazin – mit Marie Serah Ebcinoglu (Mod.) im Gespräch mit Fabienne Sand (Autorin)

Guter Stil - schlechter Stil?! In der Rubrik Styleneid präsentiert das Missy Magazine Menschen mit ihrem Kleidungsstil. Für die Ausstellung bei Paula Panke haben die Redakteurinnen des Missy Magazines Stil-Porträts der letzten Jahre ausgewählt. Zur Vernissage ist nicht nur Online-Redakteurin Marie Serah Ebcinoglu zu Gast, sondern auch Fabienne Sand als Porträtierte. In einem Gespräch werden sie uns erzählen, welche intersektional feministischen Themen der Styleneid aufdeckt.
Online-Veranstaltung per YouTube Live-Stream.



© Paula Winkler

FR 21 MAI 19:00 UHR

Lesung „Die schlechteste Hausfrau der Welt“ – mit Jacinta Nandi. Mod.: Katharina Florian

Jacinta Nandi ist Feministin, freischaffende Künstlerin und freiberufliche Autorin. Und sie ist Mutter und Hausfrau. In ihrem Buch nimmt sie die Schiefen der Care-Arbeit in den Blick, legt Finger in die Wunden, erzählt Geschichten aus dem Alltag und ist schrill ehrlich dabei - immer gewürzt mit einer Prise typisch britischen Humors.
Online-Veranstaltung per YouTube Live-Stream.



© nautilus

MI 26 MAI 18:00 - 19:30 UHR

Bürger*innen-Sprechstunde – mit Derya Çağlar (SPD)

Derya Çağlar ist gleichstellungspolitische Sprecherin für die SPD im Abgeordnetenhaus Berlin. Frauen- und Gleichstellungspolitik und besonders die Unterstützung der von Gewalt betroffenen Frauen sind zentrale Themen ihrer Arbeit. In der Bürger*innen-Sprechstunde beantwortet sie eure aktuellen Fragen zu diesen Themen.
Online-Veranstaltung per YouTube Live-Stream.
Eure Fragen bitte an programm@paula-panke.de



© Lichtkabinen.de

DO 27 MAI 19:00 UHR

Paula-Geburtstag: 31 Jahre – mit Website-Relaunch

Was lange währt, wird endlich gut: Unsere neue Webseite geht im Mai online! Und was kann es in diesen Zeiten Schöneres geben als so ein digitales Geburtstagsgeschenk? Aber nicht nur den Relaunch wollen wir heute mit euch feiern, sondern auch Paula Pankes stolze 31 Jahre. Wenn möglich, soll die Feier NICHT digital, sondern als Hoffest stattfinden.
Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030 4854702

Liebe Besucher*innen, aufgrund der aktuellen Lage führen wir unsere Gruppen, Kurse und Veranstaltungen zur Zeit nur online und teilweise mit Voranmeldung durch. Mehr Informationen erhaltet ihr telefonisch oder auf unserer Webseite www.paula-panke.de

KURSE

BEWEGUNG + ENTSPANNUNG

Hatha-Yoga mit Gabi Schmarr
Jeden Dienstag 18:00 - 20:00 Uhr
Anmeldung und Infos: Gabi Schmarr 0178 55 70 458