

## GRUPPEN

### 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

Jeden 2. + 4. Freitag im Monat von 15.00 – 16.30 Uhr  
Information /Anmeldungen: anmeldung@paula-panke.de

### INTERKULTURELLER FRAUENTREFF



Im interkulturellen Frauentreff tauschen sich Frauen verschiedener Sprachen, Kulturen, Nationen und Altersstufen in vertrauter Atmosphäre aus. Viele sind vor Krieg und Gewalt nach Berlin geflüchtet. Sie erfahren Unterstützung zu Themen wie Schulsystem, Rechts- und Gesundheitssystem, Sprachförderung u.ä..

Jeden 1. + 3. Freitag im Monat von 15.00 bis 16.30 Uhr  
Information /Anmeldungen: anmeldung@paula-panke.de

### PERSISCH-GRUPPE FÜR ANFÄNGERINNEN



Ihr wollt mehr über die iranische Sprache und Kultur erfahren? Masoumeh gibt in dieser neuen Gruppe interessierten Frauen nicht nur Einblicke in die Kultur ihres Landes, sondern auch in die persische Sprache (Farsi). Sie vermittelt einfache Redewendungen, die richtige Aussprache und das persische Alphabet.

Alle 14 Tage Donnerstag von 16.00 bis 18.00 Uhr  
Information /Anmeldungen: anmeldung@paula-panke.de | 030 480 99 846

### FRÜHSTÜCK BEI PAULA



Schon seit vielen Jahren treffen sich Frauen zu unserem beliebten „Frühstück bei Paula“ um sich auszutauschen und sich gegenseitig zu informieren. Wir bitten die Teilnehmerinnen, eine Kleinigkeit zum Frühstück mitzubringen. Kaffee und Tee gibt es vor Ort.

Jeden Dienstag von 10:00 bis 12:00 Uhr  
Informationen + Anmeldung: anmeldung@paula-panke.de | 030 485 47 02

### REDECLUB FÜR FRAUEN „REDEN WIE ROSA“



Mit unserem Frauenredeclub „Reden wie Rosa“ möchten wir Frauen stärken, selbstbewusster die öffentlichen Bühnen zu betreten. Inspiriert von dem bekannten Prinzip der Toastmasters-Clubabende bieten wir ab September 2020 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 von 19:00 bis 21:00 Uhr  
Information /Anmeldungen: anmeldung@paula-panke.de

## GRUPPEN/BERATUNGEN

### NÄHTREFF „MINI – DECKI“



Mit kleinen Decken unterstützen wir seit einigen Jahren die Aktion „Welcome Baby Bags“. Ein Team von engagierten Frauen packt aus Sachspenden für bedürftige Mütter und ihre neugeborenen Kinder eine Tasche mit einer entsprechenden Grundausstattung – u.a. auch mit einer MINI DECKI. Die Decken werden aus gespendeten Baumwollstoffen hergestellt, nur das Innenfutter wird gekauft und über Spenden finanziert. Eine Nähanleitung und Material ist vorhanden, Frauen mit Näh-Erfahrung stehen hilfreich zur Seite. Bringt bitte, wenn möglich eure eigene Nähmaschine mit! Aber auch ohne Nähmaschine können wir jede helfende Hand gebrauchen. Alle interessierten Frauen sind herzlich willkommen!

Jeden 3. Samstag 14:00 bis 18:00 Uhr  
Termine, Anmeldung + Informationen: anmeldung@paula-panke.de

### Beratung

#### 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

#### 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 beratung@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

#### 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 beratung@paula-panke.de

#### 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 B.I.G. 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@paula-panke.de

##### 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

leitung@paula-panke.de, Tel.: 030 480 99 845

**Projektkoordinatorin:** Nadja Bungard

kommunikation@paula-panke.de, Tel.: 030 480 99 846

**Gruppenkoordinatorin:** Lilly Granitz

lilly.granitz@paula-panke.de, Tel.: 030 480 99 846

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

#### 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 Wissenschaft, 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

02 | 03 | 04 | 05

2022



Unsere Bildungsreihe heißt „Feministisch in die Zukunft“

MI 16 FEBRUAR 19:00 - 21:00 UHR

**Vortrag "Es ist mein ganzes Leben" – die Malerin Charlotte Salomon von Dr. Regina Wegner**

Charlotte Salomon wurde 1917 in einer jüdischen Familie in Berlin geboren. Als sie 1939 ins französische Exil geht, beginnt sie ihr Leben in Bildern aufzuzeichnen. Es entsteht ein Kunstwerk aus Bild, Text und Musik, das sie "Vie ou Théâtre" nennt und das ein einmaliges Zeitzeugnis darstellt. Salomon wurde 1943 im KZ Auschwitz ermordet. Die Veranstaltung findet vor Ort und per Zoom statt. Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030 4854702

MI 23 FEBRUAR 19:00 - 21:00 UHR

**Offene Winterlesebühne „Freudenfallen“**

Geh auf die Bühne und lies deine eigenen Texte! Triff auf ein neugieriges, freundlich-aufgeschlossenes Publikum. Lesezeit maximal 10 Minuten pro Autorin. Wir freuen uns über alles, was berührt, provoziert und neue Blickwinkel herausfordert. Alle, die lesen möchten, bitten wir um Anmeldung. Freundinnen sind herzlich willkommen. 10 Autorinnen lesen je maximal 10 Minuten Selbstverfasstes und Unveröffentlichtes. Die Veranstaltung findet vor Ort und per Zoom statt. Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030 4854702

MO 28 FEBRUAR 20:00 - 21:30 UHR

**Yoga-Workshop: Innere Weisheit erspüren**

„Vertraue deiner inneren Stimme, denn alles Wissen ist in dir.“ In diesem Workshop nimmt euch Yoga-Lehrerin Elisa Gärtner auf eine Reise mit, bei der ihr Yoga-Praktiken kennenlernt, die der besonderen inneren Stärkung dienen. Teilnahme gegen Spende. Die Veranstaltung findet vor Ort und online statt. Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030 4854702



DO 03 MÄRZ 19:00 - 21:00 UHR

**Vernissage: Catcalling im öffentlichen Raum**

Sich als Frau im öffentlichen Raum zu bewegen, kann sehr erschöpfend sein. Catcalling und sexuelle Belästigung sind für die meisten von uns eine Normalität geworden. Diese Ausstellung verdeutlicht: Catcalling ist keine

Normalität, denn der öffentliche Raum gehört uns allen. Zu sehen sind Arbeiten, die im Rahmen des Projekts „Miteinander reden“ von OWEN e.V. gemeinsam mit Xochicuicatl e.V., Frühjahrsruf und catcallsofberlin entstanden. Die Veranstaltung findet online. per YouTube live statt.



MI 09 MÄRZ 19:00 - 21:00 UHR

**Filmabend: "HERstory: Wendeman(n)över" – in Anwesenheit von Sabine Michel (Regie) und Tinka Wolf (Beteiligte)**

Wir schauen gemeinsam den Film: „HERstory: Wendeman(n)över – Frauen und die Wiedervereinigung“, der im Herbst 2021 veröffentlicht wurde. Anschließend kommen wir mit der Regisseurin Sabine Michel und Tinka Wolf als einer der Interviewten im Film ins Gespräch. Findet vor Ort und per Zoom statt. Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030 4854702

SA 12 MÄRZ 15:00 - 16:00 UHR

**Paula unterwegs: Frauen in der DDR**

Zum diesjährigen Internationalen Frauentag wollen wir in die Welt der Frauen in der DDR eintauchen. Wie emanzipiert und/oder patriarchalisch war die sozialistische Gesellschaft? Welche Freiräume bot sie Frauen und welche Grenzen hatte sie? Wir laden ein zu einer Sonderführung durch die Ausstellung "Alltag in der DDR" im Museum in der Kulturbrauerei mit der Pankower Historikerin Monia Manganeli. Teilnahme ist kostenfrei. Führung vor Ort. Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030 4854702

MO 14 MÄRZ 20:00 - 21:30 UHR

**Yoga-Workshop: Weibliche Kraft entfachen**

„Wenn eine Frau beschließt, ihr Leben zu ändern, ändert sich alles um sie herum.“ (Eufrosina Cruz, mexikanische Aktivistin) In diesem Workshop zeigt euch Yoga-Lehrerin Elisa Gärtner, wie ihr mithilfe von Yoga-Praktiken eure eigenen Stärken erkennt. Teilnahme gegen Spende. Die Veranstaltung findet vor Ort und online statt. Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030 4854702

FR 18 MÄRZ 15:00 - 17:00 UHR

**Iran - Impulsgeber des interkulturellen Austauschs – Wochen gegen Rassismus**

Im Rahmen der Wochen gegen Rassismus besuchen wir die Ausstellung "Iran. Kunst und Kultur aus fünf Jahrtausenden" in der James-Si-

mon Galerie auf der Museumsinsel. Sie zeigt die herausragende Bedeutung des Iran als Impulsgeber des interkulturellen Austauschs. Mit Führung vor Ort, <https://t1p.de/x57s> Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030 4854702

FR 22 APRIL 15:00 - 17:00 UHR

**Workshop Nachhaltigkeit "Haushalt und Körperpflege" – Workshop mit Selti**

Flaschen, Fläschchen, Tiegel, Töpfchen - viel zu viele Reinigungs- und Körperpflegeprodukte lagern in unseren Haushalten. Wie wir mit weniger auskommen und so manches nachhaltig und preiswert selbst herstellen können, darum geht es in diesem Workshop. Wir zeigen euch einfache Rezepte für Spülmaschinen-Reiniger und wirksame Deo-Cremes direkt zum Ausprobieren und freuen uns auf den Austausch mit euch: Was stellt ihr selbst her? Welche Tipps habt ihr? Findet nur vor Ort statt, wenn das möglich ist. Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030 4854702

DO 28 APRIL 19:00 - 21:00 UHR

**Gesprächsabend Leichtigkeit durch Loslassen Kreatives Loslassen: Collagen gestalten – mit Gabi Rimmel**

Wer besitzt sie nicht: Stapelweise Zeitschriften, die zu schade sind zum Wegwerfen – aber dennoch nie wieder gelesen werden. Warum also nicht gemeinsam kreativ werden und daraus Collagen gestalten: Geburtstagskarten, Wandbilder, Geschenkpapier. Beim gemeinsamen Basteln können wir uns außerdem wunderbar über das Loslassen unterhalten, Tipps austauschen und vor allem Spaß haben. Bitte mitbringen: Zeitschriften (max. 7), Schere und Klebstoff, falls vorhanden



Die Veranstaltung findet nur vor Ort statt, wenn das möglich ist. Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030 4854702

DI 05 MAI 18:00 - 20:00 UHR

**Pankower Nachbarschaftsgespräche: CareArbeit – wer macht's?**

Am Gleichstellungstag wollen wir mit euch ins Gespräch kommen:

- Wie teilt ihr zu Hause die Arbeit auf?
- Welche festgefahrenen Verhaltensmuster nehmt ihr wahr?
- Was nervt euch und was findet ihr gut?

Worüber sollten Paare aller Geschlechter reden, damit das Zusammenleben gleichberechtigt funktioniert? Es wird kleine Gesprächsgruppen geben, die persönliche Erfahrungen austauschen, um abschließend in größerer Runde ins Gespräch zu kommen.

Eine Kooperationsveranstaltung mit MALI Berlin gGmbH und der Ev. Martin-Luther Kirchengemeinde Pankow. Findet vor Ort statt. Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030 4854702



FR 13 MAI 17:00 - 20:00 UHR

**Tag der offenen Tür: Gruppen bei Paula Panke**

Kennt ihr unser umfangreiches Angebot an (Selbsthilfe-) Gruppen? Es reicht vom Frauen-Redeclub über Yoga, Krabbelgruppe, Frauenfrühstück, Nähgruppe, Theatergruppe, Feministischer Lesezirkel, Politisch-Philosophischer Dialog bis hin zu einer Persisch-Gruppe und einem Interkulturellen Frauentreff. An diesem Tag könnt ihr in alle Angebote reinschnuppern. Es ist nichts Passendes dabei? Dann kommt und erzählt uns, was fehlt. Wir freuen uns auf euch! Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030 4854702

MI 25 MAI 14:00 - 16:00 UHR

**Paula unterwegs: Berühmte Frauen in Prenzlauer Berg – mit der AG SpurenSuche**

Wer war die weltweit erste Rabbinerin? Welche Frau wird mit einer Tafel am Pfarrhaus der Gethsemane-Gemeinde geehrt? Wer war die Frau, die bei ihrer Beerdigung 80 Kränze mehr auf ihrem Grab hatte, als Kaiser Wilhelm I. bei seiner Beerdigung? Mehr über diese berühmten Frauen aus Prenzlauer Berg erfahrt ihr bei unserem Kiezspaziergang mit den Frauen der AG SpurenSuche des Pankower Frauenbeirats. Führung vor Ort. Teilnahme ist kostenlos, um eine Spende wird gebeten. Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030 4854702



**Liebe Besucher\*innen, aufgrund der aktuellen Lage führen wir unsere Gruppen, Kurse und Veranstaltungen zur Zeit entweder online, vor Ort oder hybrid (gemischt) und teilweise mit Voranmeldung durch. Mehr Informationen erhaltet ihr telefonisch oder auf unserer Webseite [www.paula-panke.de](http://www.paula-panke.de)**

**Kurse**

BEWEGUNG + ENTSPANNUNG

Hatha-Yoga mit Gabi Schmarr  
Jeden Montag 18:00 - 20:00 Uhr  
Anmeldung und Infos: anmeldung@paula-panke.de  
Gabi Schmarr 0178 55 70 458

**Gruppen**

FEMINISTISCHER LESEZIRKEL

In unserem feministischen Lesezirkel setzen wir uns mit Autor\*innen von Simone de Beauvoir bis Margarethe Stokowski auseinander. Wir wollen uns von den ersten Feminist\*innen inspirieren lassen und die neuen Autor\*innen des aktuellen Feminismus genauer betrachten. Von den gelesenen Werken werden wir Neues lernen, gemeinsam darüber diskutieren und uns davon gegenseitig motivieren. Die Gruppe trifft sich einmal im Monat, um ein gemeinsam ausgewähltes Buch zu besprechen. Der Lesezirkel ist für alle offen: Diversity rules! Termine, Anmeldung + Infos: anmeldung@paula-panke.de

KRABELGRUPPE

Bei einer Tasse Kaffee oder Tee lernen Mütter andere Mütter kennen und tauschen sich zu Mutterschaft, Erziehung, Berufstätigkeit, dem eigenen Körper und andere Themen aus. Für die Kinder gibt es einen Krabbelbereich sowie Spielsachen. Alle Mütter und ihre Kinder bis zu einem Alter von 3 Jahren sind herzlich willkommen! Jeden Freitag von 10:00 bis 12:00 Uhr Information /Anmeldungen: anmeldung@paula-panke.de

THEATERGRUPPE

Bei Paula gibt es seit 2012 eine Theatergruppe, die sich im Rahmen eines europäischen Projektes der „Theater der Unterdrückten“ zusammenfand. Die Freude am Theaterspielen setzte sich fort und bis heute hat die Gruppe unterschiedliche Stücke zu gesellschaftlichen Problemen eigenständig erarbeitet. Seit 2016 nennt sie sich „Altweibersommer“ und es gab verschiedene Aufführungen, z.B. „Alterst du schon oder lebst du noch?“, „Ist unsere Demokratie in Gefahr?“ oder „Visionen braucht das Land“. Fachgerechte Unterstützung erhielt die Gruppe durch die Theaterpädagogin Aki Krishnamurti und an einem Projekt arbeitete sie mit der russischen Theaterregisseurin Natasha Borenko zusammen. Interessentinnen sind herzlich willkommen! Informationen + Anmeldung: anmeldung@paula-panke.de

POLITISCH-PHILOSOPHISCHER DIALOG

ist eine offene Gruppe, die das Interesse verbindet, das eigene Hintergrundwissen zu erweitern und sich zu politisch-philosophischen Fragen auszutauschen. Die Themen und die Literatur werden gemeinsam ausgewählt. Information /Anmeldungen: anmeldung@paula-panke.de