

## Atemgruppe

**Kursleiterin: K. Madsack**

Atem erfahren - Unseren Atem kommen und gehen lassen, uns atmend in einfachen Bewegungsübungen erfahren, das fördert uns in unserer Gesundheit und unserer inneren Entwicklung. Wir üben in einer kleinen Gruppe mit bis zu 4 Frauen im Sitzen. (Frei nach Ilse Middendorf) Jeden 1.&3. Dienstag im Monat. 16:00-17:30 Uhr

## Kurse - Kreativ

### Mal- und Zeichenkurs

**Kursleiterin: R. Hindemith**

Intensives Naturstudium, anatomisches Zeichnen, Malen mit Aquarell – und Acrylfarben sowie Mischtechniken. Dienstag: 14 tägig, 11:00-13:00 Uhr  
Anmeldung erforderlich unter Tel: 03 / 960 637 61 oder Mail: frauenladen@paula-panke.de

## Systemische Beratung

Ein Gesprächsangebot zur Klärung von Lebensfragen. Mit Hilfe von Fragen und Impulsen können neue Sichtweisen entdeckt und Lösungen entwickelt werden.

Anmeldung erforderlich. Tel. 030 / 960 637 61 oder Mail: frauenladen@paula-panke.de

## Rechtsauskunft

Die Termine für die Rechtsberatung: Montag, 14. Februar, 14. März, 04. April und 02. Mai 2022. Für einen Beratungstermin ist eine Anmeldung erforderlich unter Tel. 030 / 960 637 61 oder Mail: frauenladen@paula-panke.de  
Es berät Sie die Fachanwältin für Sozialrecht K. Winkler.

## Zur Information

Wir vermieten unsere Räume für:

- Seminarveranstaltungen
- Bildungsveranstaltungen
- Workshops etc.

Bei Interesse melden Sie sich bitte an unter Tel. 030 / 960 637 61 oder Mail: frauenladen@paula-panke.de  
Wir vereinbaren gerne einen Gesprächstermin mit Ihnen.

Ansprechpartnerinnen:

Ch. Stenzel-Anhalt: Projektleitung, Projektkoordination, Veranstaltungen, Öffentlichkeitsarbeit

K. Madsack: Offene Angebot

„streitbar & vernetzt“ Das Frauennetzwerk in Pankow.  
[www.frauennetz-pankow.de](http://www.frauennetz-pankow.de)

Seit April 2005 gehört der Frauenladen Paula Weiss, im Ortsteil Weißensee zum Frauenzentrum Paula Panke e.V. Für Frauen aller Altersstufen und mit unterschiedlichen Interessen werden Beratungs-, Kurs- und Bildungsmöglichkeiten angeboten. Abendveranstaltungen und Ausstellungen ergänzen das Angebot.

## Sprech- und Telefonzeiten

**Mo** 14:00-16:00 Uhr

**Di** 15:00-17:00 Uhr

**Do** 10:00-12:00 Uhr

**ADRESSE:**

Frauenladen Paula  
Langhansstr. 141  
13086 Berlin

**VERKEHRSANBINDUNG:** Mit der Tram 12 oder M 13 bis Behaimstraße oder M4 bis Antonplatz.

**TELEFON:** 030 / 960 637 61

Bitte eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen. Wir melden uns umgehend zurück.

**E-MAIL:** frauenladen@paula-panke.de

**WEBSEITE:** [www.paula-panke.de](http://www.paula-panke.de)

Der Frauenladen ist barrierefrei zugänglich.

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

# Frauenladen Paula Weißensee



## Programm

**02 | 03 | 04 | 01 2022**

Liebe Besucherinnen, bitte informieren Sie sich vor dem Besuch einer Veranstaltung über die aktuellen Bestimmungen zur Coronalage.

## Februar

**Freitag, 18. Februar 2022** 15:00-17:30 Uhr  
**Malworkshop „Frauen – Vielfalt – Kunst“**

Es trifft sich die Malgruppe Paula Weiss unter der Leitung der Künstlerin Ria Siegert.  
 Anmeldung erforderlich unter Tel: 030 / 960 637 61 oder  
 Mail: frauenladen@paula-panke.de

## März

**Freitag, 04. März 2022** 15:00-17:30 Uhr  
**Malworkshop „Frauen – Vielfalt – Kunst“**  
 Siehe 18. Februar 2022

**Donnerstag, 31. März 2022** Beginn: 18:00 Uhr  
**„Vernissage „Frauenporträts und mehr“**

I. Ketel, I. Werner und A. Kranz stellen im Frauenladen Paula aus und zeigen uns das breite Spektrum ihres vielseitigen Schaffens.

## April

**Freitag, 01. April 2022** Treffpunkt: 11:00 Uhr  
**Wanderung**

Gemeinsam wollen wir den Botanischer Volkspark Blankenfelde-Pankow erkunden. Eine Einkehr ist geplant.  
**Treffpunkt:** Endhaltestelle der Straßenbahn M1 Nordend; Schillerstraße in 13156 Berlin.

**Mittwoch, 06. April 2022** Beginn: 19:00 Uhr  
**Gesprächsabend - Leichtigkeit durch Loslassen:  
 „Gewohnheiten verändern“**

Gewohnheiten helfen uns, unser Leben energiesparend zu meistern. Manche Gewohnheiten halten uns jedoch in ungunstigen Lebensmustern fest. Welche Gewohnheiten führen beispielsweise dazu, daß ich zu viele Dinge in meinem Umfeld ansammle? Oder mit welchen Gewohnheiten stehe ich mir manchmal selbst im Wege? Wie kann ich meine Gewohnheiten schrittweise verändern und neue Gewohnheiten erlernen, die mich zufrieden und glücklich machen?  
 Referentin: Gabi Rimmel; Supervisorin und Entrümpelungsberaterin.  
 Anmeldung erforderlich unter Tel. 030 / 960 637 61 oder  
 Mail: frauenladen@paula-panke.de

**Donnerstag, 07. April 2022** Beginn: 18:00 Uhr  
**„Kulinarische Kiezgeschichten „Ludmilla Herzenstein 1906 - 1994“**  
 Geboren in St. Petersburg, kam sie als Kind nach Berlin. Hier studierte sie Architektur und arbeitete nach dem Krieg am Wiederaufbau des zerstörten Berlin mit. Zuletzt wirkte sie in Weißensee, wo sie die „Parkgaststätte Milchhäuschen“ entwarf. Referentin: Karin Schulz, Mitglied im Frauenbeirat Pankow der AG Spurensuche – Pankower Frauengeschichte.  
 Anmeldung erforderlich unter Tel. 030 / 960 637 61 oder  
 Mail: frauenladen@paula-panke.de

**Freitag, 08. April 2022** 15:00-17:30 Uhr  
**Malworkshop „Frauen - Vielfalt - Kunst“**  
 Siehe 18. Februar 2022

**Montag, 25. April 2022 und** 11:00-12:30 Uhr  
**Montag, 02. Mai 2022**  
**„Handyschulung für Anfängerinnen“**

In diesem Workshop gibt es die Möglichkeit, sich in einer kleinen Gruppe mit Fragen der Gerätesicherung, Speicherkarten und dem Unterschied zwischen mobilen Daten und W-Lan zu informieren. Weitere Fragen sind willkommen. Der Workshop ist ausgerichtet für Smartphones mit einem Android Betriebssystem.  
 Referentin: R. Jenß  
 Anmeldung erforderlich unter Tel: 030 / 960 637 61 oder  
 Mail: frauenladen@paula-panke.de

**Dienstag, 26. April 2022** Beginn: 19:00 Uhr  
**Filmabend „Roads“**  
 Wir zeigen den 1. Teil der Filmtrilogie „Roads“ von Jessica Jacobi. Es zeigt das Schicksal ihrer Großeltern. Die Regisseurin ist anwesend und steht im Anschluß für Gespräche bereit.  
 Anmeldung erforderlich unter Tel. 030 / 960 637 61 oder  
 Mail: frauenladen@paula-panke.de

## Mai

**Donnerstag, 05. Mai 2022** Treffpunkt: 12:00 Uhr  
**Museumsbesuch Bröhan Museum**  
 Die Ausstellung „HANNAH HÖCH ABERMILLIONEN ANSCHAUUNGEN“ ist derzeit im Bröhan Museum zu besichtigen. Hannah Höch (1889 – 1978) ist eine bekannte Malerin und Collagekünstlerin des Berliner Dadaismus. In der Zeit des Nationalsozialismus galt ihre Kunst als entartet. Treffpunkt: Schloßstraße 1a, 14059 Berlin, gegenüber dem Schloss Charlottenburg.

**Freitag, 13. Mai 2022** 15:00-17:30 Uhr  
**Malworkshop „Frauen – Vielfalt – Kunst“**  
 Siehe 18. Februar 2022

**Donnerstag, 19. Mai 2022** 11:00-12:30 Uhr  
**Frauen in Afghanistan**

Im Herbst 2021 hat sich die politische Situation in Afghanistan radikal verändert. Wir hören Stimmen von Frauen aus dem Land, die zeigen, was die neue Situation für Frauen bedeutet.  
 Anmeldung erforderlich unter Tel. 030 / 960 637 61 oder  
 Mail: frauenladen@paula-panke.de

## Gruppen

**Trennung und Neubeginn** Kursleiterin: K. Madsack  
**Selbsthilfegruppe**

Eine Gruppe für Frauen, die sich in einem Trennungsprozess befinden. Jede in der Gruppe findet ihren eigenen Weg, um sich so zu trennen, wie es für sie passt und gut ist. Jede findet ihren individuellen Weg, um eine neue Zeit in ihrem Leben zu beginnen. Jede findet Schätze, die auf diesem manchmal dornigen Weg helfen können. Die Gruppe unterstützt Sie dabei.  
 Jeden 2. Montag im Monat. 18:00-19:30 Uhr  
 Anmeldung erforderlich unter Tel: 030 / 960 637 61 oder  
 Mail: frauenladen@paula-panke.de

**Gedächtnistraining** Kursleiterin: Ch. Stenzel-Anhalt  
 Trainieren Sie Ihr Gedächtnis und Ihre Konzentration mit Übungen, die Spaß machen.  
 Jeden 3. + 4. Dienstag im Monat. 14:00-15:30 Uhr

**Englisch** Kursleiterin: Ch. Myritz  
 Mit einfachen Sprach- und Schreibübungen werden die Sprachkenntnisse aufgefrischt oder Vergessenes erinnert.  
 Mittwochs: 16:30-18:00 Uhr  
 Anmeldung erforderlich unter Tel: 030 / 960 637 61 oder  
 Mail: frauenladen@paula-panke.de

**Schreibgruppe** Kursleiterin: M. Römer  
 Frauen schreiben  
 Schreibend helfe ich mir selbst und kann so meine kreativen Kräfte fördern. Der Schreibprozess unterstützt meine Reflektion über verschiedene Themen. Im Austausch mit der Gruppe zeigen sich neue Perspektiven.  
 Anmeldung erforderlich unter Tel. 030 / 47 37 99 50 oder  
 mail@mechtild-roemer.de Termine bitte erfragen.