

GRUPPEN

SPRACHTREFF „ZU GAST BEI MASI“



Der Sprachtreff mit Masoumeh ist ein Ort des sprachlichen Austausches. Willkommen sind Besucherinnen, deren Muttersprache nicht deutsch ist und die ihre Sprachkenntnisse verbessern wollen sowie für Muttersprachlerinnen, die beim Sprachenlernen unterstützen möchten. **Moderation:** Masoumeh
Jeden 2. + 4. Freitag im Monat von 15.00 – 16.30 Uhr
Information/Anmeldung: 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 und weiteren Themen. Jeden 1. + 3. Freitag im Monat von 15.00 bis 16.30 Uhr
Information/Anmeldung: anmeldung@paula-panke.de

PERSISCH-GRUPPE FÜR ANFÄNGERINNEN



Ihr wollt mehr über die iranische Sprache und Kultur erfahren? Masoumeh gibt in dieser 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/Anmeldung: anmeldung@paula-panke.de

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
Information/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 bei Paula Panke regelmäßige Treffen an, in denen Frauen ihre Fähigkeiten zur freien Rede, aber auch Moderations- und Führungskompetenzen entwickeln können.
Jeden 2. Donnerstag im Monat von 19:00 bis 21:00 Uhr
Information/Anmeldung: anmeldung@paula-panke.de

GRUPPEN/BERATUNGEN

NÄHTREFF „MINI – DECKI“



Mit kleinen Decken unterstützen wir 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 – auch mit einer MINI DECKI. Die Decken werden aus gespendeten Baumwollstoffen hergestellt 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 wird jede helfende Hand gebraucht.
Alle interessierten Frauen sind herzlich willkommen!
Jeden 3. Samstag 14:00 bis 18:00 Uhr
Information/Anmeldung: 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 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 02 oder gruppen@paula-panke.de

SOZIALBERATUNG

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

- bei Fragen und Anträgen zu Wohngeld, Elterngeld und Kindergeld
 - in wirtschaftlichen Notlagen
 - zu Fragen rund um die Schwangerschaft
- Anmeldung: 030 485 47 01 beratung@paula-panke.de

RECHTSAUSKUNFT

Unsere Anwältin berät zu Familien-, Arbeits-, Miet-, Sozial- und Aufenthaltsrecht. Telefonische Anmeldung 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, Telefon: 030 480 99 845
Projektkoordinatorin: Nadja Bungard
kommunikation@paula-panke.de, Telefon: 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

06 | 07 | 08 | 09

2022



Unsere Bildungsreihe heißt „Feministisch in die Zukunft“

Hinweis: Wenn nicht anders angegeben, ist aktuell keine Anmeldung zu den Veranstaltungen erforderlich. Unsere Angebote sind kostenfrei, wir bitten um Spenden nach euren Möglichkeiten.
Mehr Informationen und weitere Veranstaltungen findet ihr auf unserer Webseite. Bei Fragen erreicht ihr uns per Mail programm@paula-panke.de oder telefonisch zu den Sprechzeiten unter 030 4854702.
Mehr Veranstaltungen finden ihr auf www.paula-panke.de

MI 08 JUNI 19:00 - 21:00 UHR

Lesung: „Die gereizte Frau: Was unsere Gesellschaft mit meinen Wechseljahren zu tun hat“

Die Periode ist politisch und ihr Ausbleiben auch. Als Miriam Stein von Hitzewallungen, Schlafstörungen und weiteren unangenehmen Vorboten der Menopause überrascht wird, stellt sie fest: Die sogenannten Wechseljahre sind das letzte Tabu der Frauengesundheit. In ihrem Buch räumt sie mit alten Vorurteilen auf und holt das Thema aus dem gesellschaftlichen Abseits. Ausgehend von häufigen klimakterischen Symptomen und den damit verbundenen misogynen Klischees und Behauptungen schreibt sie die Geschichte vom weiblichen Älterwerden neu.
Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030 4854702



Foto: © Robert Rieger

FR 10 JUNI 19:00 - 21:00 UHR

Vernissage: Herzen öffnen - mit Jeanett Kipka

Unsere Sommerausstellung zeigt Acryl-Malerei von Jeanett Kipka. Die Pankower Künstlerin gestaltet den Prozess der Öffnung aus einer inneren Bewegung heraus, aus der immer neue Formen und Farben entstehen, die sich in die Welt ausdehnen. Die Bilder zeigen, dass diese Bewegung die Möglichkeit birgt, das Verbindende zwischen uns Menschen zu suchen und zu finden.
Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030 4854702



Foto: © Jeanett Kipka

MI 15 JUNI 19:00 - 21:00 UHR

Lesung: „Paula Modersohn-Becker“ - Text von Cornelia Birkfeld vorgetragen von Frank A. Kunz

Als Paula Modersohn-Becker 1907 mit nur 31 Jahren stirbt, hinterlässt sie ein gewaltiges künstlerisches Werk - ein ungewöhnliches Leben für eine Frau Anfang des 20. Jahrhunderts. Ihrer Zeit weit voraus, musste Paula Modersohn-Becker nicht nur als Frau die engen Grenzen der bürgerlichen Normen übertreten. Auch als Künstlerin ging sie mit viel Kraft und Glauben ihren ganz eigenen Weg, da ihr Ruhm und Anerkennung zu Lebzeiten versagt blieben. Sie gilt heute als eine der bedeutendsten Künstlerinnen der Moderne.
Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030 4854702

DO 07 JULI 19:00 - 21:00 UHR

Nachbarschaftsgespräch „Wie reden wir über den Krieg?“ - mit OWEN e.V.

Der Russland-Ukraine-Krieg trifft uns alle. In den Medien, unter Freund*innen und in den Familien wird heftig diskutiert. Manche festen Überzeugungen sind durch die Ereignisse in Frage gestellt. Die Polarisierungen zwischen verschiedenen Positionen verstärken sich. Für einen nachdenklichen, offenen Dialog bleibt oft zu wenig Raum. Wir laden euch ein, über Perspektiven und Erfahrungen, Zweifel und Fragen ins Gespräch zu kommen.
Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030 4854702

FR 08 JULI 16:00 - 18:00 UHR

Workshop Nachhaltigkeit „Haushalt und Körperpflege“ - 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-Creme direkt zum Ausprobieren und freuen uns auf den Austausch mit euch: Was stellt ihr selbst her? Welche Tipps habt ihr?
Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030 4854702

SOMMERPAUSE: VOM 18. JULI BIS 28. AUGUST FINDEN KEINE VERANSTALTUNGEN UND GRUPPEN STATT.

MI 31 AUGUST 16:00 - 18:00 UHR

Workshop Nachhaltigkeit „Blühende Wiesen“ - mit Nadja
Samenbomben sind eine Möglichkeit, in der Stadt für mehr Grün und Blüten zu sorgen. Das sieht nicht nur gut aus, sondern fördert auch nachhaltig die Artenvielfalt. Wie Samenbomben hergestellt werden und was bei der Verwendung zu beachten ist, erfahrt ihr in diesem Workshop. Wir stellen aus Erde und Samen selbst „Seedballs“ (Samenbomben) her. Bringt, wenn möglich, Samen von insektenfreundlichen Pflanzen schon mit.
Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030 4854702

MI 07 SEPTEMBER 19:00 - 21:00 UHR

Vortrag: „Es ist mein ganzes Leben“ - die Malerin Charlotte Salomon - mit 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 Zeugnis darstellt. Charlotte Salomon wurde 1943 im KZ Auschwitz ermordet.
Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030 4854702

MI 14 SEPTEMBER 16:30 - 18:30 UHR

Workshop: „Reise in den Herzraum“ - mit Jeanett Kipka

Unser Herz ist der Ort von Rhythmus, Begegnung und Regulierung. Aquarell-Übungen, Tusch- und Formenzeichnen bereiten in dem Workshop den malerischen Weg, um dem Ausdehnen und Zusammenziehen sowie dem Überkreuzen von Lebensadern und damit von Lebenswegen nachzuspüren.
Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030 4854702

SO 18 SEPTEMBER 15:00 - 18:00 UHR

Paula unterwegs: Queerer Stadtspaziergang - mit Katja Koblitz

Katja Koblitz vom Spinnboden Lesbenarchiv und Bibliothek e.V. ist Historikerin und eine Kennerin der queeren Geschichte Berlins. Sie nimmt uns mit auf einen queeren Stadtspaziergang durch den Bezirk Pankow, bei dem sie uns Orte, Persönlichkeiten und Anekdoten vorstellt, die sie in intensiver Recherchearbeit zusammengestellt hat. Lernt euren Bezirk mit ihr unter einem anderen Blickwinkel kennen. Treffpunkt folgt nach Anmeldung
Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030 4854702

DO 22 SEPTEMBER 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, Schere und Klebstoff, falls vorhanden
Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030 4854702

MI 28 SEPTEMBER 18:00 - 20:00 UHR

Pankower Nachbarschaftsgespräch: Partnerschaft „Und sie lebten glücklich bis ans Ende ihrer Tage...“

Verliebt, verlobt, verheiratet? – Das Modell der Ehe ist längst nicht mehr die einzige Form, wie Menschen Beziehungen und Verbindlichkeit leben. In diesem Nachbarschaftsgespräch erzählen wir uns, welche Werte uns mit unseren Partner*innen verbinden und welche Vereinbarungen es in der Partnerschaft gibt. Wer verdient Geld und wie wird das gemeinsame Einkommen aufgeteilt? Wer kümmert sich um Haushalt und vielleicht die Kinder? Wir freuen uns auf einen wertschätzenden Austausch.
Bitte beachten: Die Veranstaltung findet nicht bei Paula Panke, sondern im Lutherhaus statt.

Lutherhaus, Pradelstr. 11, 13187 Berlin
Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030 4854702
Eine Kooperationsveranstaltung mit der Ev. Luthergemeinde Pankow.

Gruppen

NEU OFFENER SPIELEABEND „DOPPELKOPF & CO.“

Bei Paula gibt es ab sofort eine neue Gruppe für alle Frauen, die Spaß am Spielen haben. Im Mittelpunkt steht vorerst das Kartenspiel Doppelkopf. Wer Lust zum Spielen hat, kommt einfach vorbei jeden 1. Mittwoch im Monat ab von 19.00 Uhr
Information/Anmeldung: anmeldung@paula-panke.de

FEMINISTISCHER LESEZIRKEL

Save the world with feminism! Im 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, dazu diskutieren und uns davon inspirieren lassen. Die Gruppe trifft sich einmal im Monat, um ein gemeinsam ausgewähltes Buch zu besprechen.
Der Lesezirkel ist für alle offen: Diversity rules!
Information/Anmeldung: anmeldung@paula-panke.de

KRABELLGRUPPE

Mütter mit kleinen Kindern bis drei Jahre sind herzlich willkommen. Bei den Treffen lernen sie sich kennen und tauschen sich zu Themen wie Mutterschaft, Erziehung, Vereinbarkeit von Familie und Beruf aus. Für die Kinder gibt es einen Krabbelbereich sowie Spielsachen. Jeden Freitag von 10:00 bis 12:00 Uhr
Information/Anmeldung: anmeldung@paula-panke.de

THEATERGRUPPE

Bei Paula gibt es seit 2012 eine Theatergruppe, die sich im Rahmen eines europäischen Projektes der „Theater der Unterdrückten“ zusammenfindet. 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“.
Interessentinnen sind herzlich willkommen!
Information/Anmeldung: anmeldung@paula-panke.de

POLITISCH-PHILOSOPHISCHER DIALOG

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

YOGA

Bewegung + Entspannung – Hatha-Yoga mit Gabi Schmarr. Jeden Montag von 18:00 bis 19:30 Uhr
Information/Anmeldung: anmeldung@paula-panke.de / 0178 55 70 458