

**Sonnabend, 21. Januar 2023** 10:00 - 11:30 Uhr  
**„Biografiearbeit und kreatives Schreiben zum Jahresanfang“**

Diese Veranstaltung findet als Präsenzveranstaltung statt.  
 Siehe 15. Januar 2023

**Freitag, 27. Januar 2023** 15:00 - 17:30 Uhr  
**Malworkshop „Frauen – Vielfalt – Kunst“**  
 Siehe 14. Oktober 2022

### 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 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.

**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

### Rechtsauskunft

Die Termine für die Rechtsberatung: Montag, 17. Oktober; 14. November; 12. Dezember 2022 und Montag, 16. Januar 2023.  
 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, 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

**10 | 11 | 12 | 01 2022/23**

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

## Oktober

**Sonntag, 09. Oktober 2022** 10:00 - 11:30 Uhr

**„Wir teilen Geschichte(n)“**

Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit können Sie in einer Schnupperstunde Biografiearbeit und kreatives Schreiben für Frauen ausprobieren. Mit einfachen Schreibübungen und dem Austausch in einer kleinen Gruppe. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anleitung: Mechtild Römer; Systemische Beratung. Anmeldung erforderlich unter Tel: 030 / 47 37 99 50 oder mail@mechtild-roemer.de

**Freitag, 14. Oktober 2022** 15:00 - 17:30 Uhr

**Malworkshop „Frauen – Vielfalt – Kunst“**

Es trifft sich die Malgruppe Paula Weiss unter der Leitung der Künstlerin Ria Siegert.

**Freitag, 14. Oktober 2022** Beginn: 19:00 Uhr

**Vernissage „Diesseits – Jenseits – Andererseits“**

Anke Ilona Nikoleit erzählt auch in diesem Jahr im Frauenladen Paula zu den Märchentagen Geschichten, Märchen und Mythen. Und wieder ist auch eine passende Ausstellung ihrer Bilder präsent.

**Samstag, 15. Oktober 2022** 10:00 - 11:30 Uhr

**„Wir teilen Geschichte(n)“**

Siehe Sonntag, 09. Oktober 2022  
Anmeldung erforderlich, um einen Zugangslink zu erhalten.

**Mittwoch, 19. Oktober 2022** Beginn: 19:00 Uhr

**Buchvorstellung: Gabi Rimmele „Mit Leichtigkeit zur Lebensfreude“**

Menschen wollen sich oft von äußerem Ballast befreien, doch auch emotionaler Ballast kann bedrückend sein und dem Glück im Wege stehen. Die Autorin Gabi Rimmele geht der Frage nach, wie wir unnötige Belastungen loslassen und damit Leichtigkeit für unser Leben gewinnen können. Die Autorin liest aus ihrem neuen Buch und beantwortet Fragen.

**Freitag, 28. Oktober 2022** Beginn: 19:00 Uhr

**Vortrag „Rojava Frühling der Frauen“**

Im Nordosten Syriens besteht seit 2012 ein autonomes Gebiet, das unter dem kurdischen Namen Rojava bzw. „Autonome Administration Nord-Ostsyrien“ bekannt ist. Frauen spielen eine große und wichtige Rolle, um hier Strukturen zu schaffen, in der sie sich organisieren können. So ist es ihnen möglich,

ihre Rechte im politischen und sozialen Leben zu verteidigen. Der Vortrag gibt einen Einblick von dem Leben und den Kampf der Frauen um Teilhabe und Gerechtigkeit.

Referentinnen: Eike Jogger -Welz und Gisela Rhein

**Montag, 31. Oktober 2022** 11.30 – 13.00 Uhr

**Montag, 14. November 2022** 11.30 – 13.00 Uhr

**„Handyschulung für Anfängerinnen“**

In diesem Workshop gibt es die Möglichkeit, sich über passende Apps zu informieren. Welche App passt zu mir, welche App ist wichtig für mich und wie viele Apps möchte ich auf meinem Handy haben? Der Workshop ist ausgerichtet für Smartphones mit einem Android Betriebssystem. Referentin: R. Jenß, Anmeldung erforderlich unter Tel: 030 / 960 637 61 oder frauenladen@paula-panke.de

## November

**Montag, 07. November 2022** Treffpunkt: 17:45 Uhr

**Kinotreff „Irgendwo in Berlin“**

Der s/w DEFA Film aus dem Jahr 1946 spielt in Berlin kurz nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs und ist einer der ersten deutschen Trümmerfilme und ein zeitgeschichtliches Dokument.  
**Treffpunkt:** Kino Toni, Antonplatz, 13086 Berlin

**Dienstag, 08. November 2022** Beginn: 19:00 Uhr

**Märchenabend „Diesseits - Jenseits - Andererseits“**

Dazwischen steckt die Zeit, die in ihrer Relativität sieben Jahre schnell zu einem fasst. Die Welt der Märchen und Mythen ist verwirrend und erhellend zugleich. Und Hans im Glück ist bei Weitem nicht einfach nur ein Schwank. Anke Ilona Nikoleit (KJUI – Märchensprache) erzählt im Rahmen der 33. Berliner Märchentage.

**Freitag, 18. November 2022** 15:00 - 17:30 Uhr

**Malworkshop „Frauen – Vielfalt – Kunst“**

Siehe 14. Oktober 2022

**Sonabend, 19. und** ab 15:00 Uhr

**Sonntag, 20. November 2022**

**„Weihnachtsatelier“**

In diesem Jahr laden wir Sie wieder herzlich zum Weihnachtsatelier mit den Künstlerinnen R. Hindemith, K. Klinger, D. Loewenberg und A. Hofmann ein. Sie können sich bei Kaffee und Kuchen auf dem weihnachtlichen Kunstbasar für Geschenkideen inspirieren lassen.

**Mittwoch, den 23. November** Beginn: 17:00 Uhr

**Vortrag und Gespräch „Was bedeutet die Istanbul Konvention für mich persönlich?“**

Die Gleichstellungsbeauftragte des Bezirkesamtes Pankow, Stephanie Wittenburg, berichtet zusammen mit den Sozialarbeiterinnen von Paula Panke über den aktuellen Stand der Umsetzung der Istanbul Konvention.

**Sonntag, 27. November 2022** 16:00 - 17:30 Uhr

**Winterlesung**

Die erste Winterlesung präsentiert Gedichte, biografische Skizzen und weitere Texte von Teilnehmerinnen des Workshops Biografiearbeit und kreatives Schreiben. Freuen Sie sich auf Heiteres, Nachdenkliches, Zorniges und Tröstliches. Wir bitten um Anmeldung bis zum 25. November 2022 unter Tel: 960 637 61 oder frauenladen@paula-panke.de

**Mittwoch, 30. November 2022** Beginn: 19:00 Uhr

**Gesprächsabend Leichtigkeit durch Loslassen: „Das Leben vereinfachen“**

Angesichts einer hochkomplexen Welt und unzähliger Handlungsalternativen sind wir permanent dazu gezwungen, uns richtig entscheiden zu müssen. Nicht selten fühlen wir uns überfordert, weil wir die „richtige“ Entscheidung treffen wollen. Wie können wir es uns leichter machen, stimmige Entscheidungen zu treffen? Referentin: Gabi Rimmele; Supervisorin und Entrümpelungsberaterin. Anmeldung erforderlich unter: Tel: 030 / 960 637 61 oder frauenladen@paula-panke.de

## Dezember

**Sonabend, 03. Dezember 2022** 10:00 - 11:30 Uhr

**„Biografiearbeit und kreatives Schreiben zum Jahresende“**

Was hat sich in 2022 für mich verändert – Was habe ich verändert – Habe ich mich verändert? Was nehme ich mit? Was lasse ich los? Was möchte ich noch erledigen? Schreibimpulse und Anregungen für die schreibspielerische Auseinandersetzung mit eigenen Themen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anleitung: Mechtild Römer, Systemische Beratung. Anmeldung erforderlich unter: Tel: 030 / 47 37 99 50 oder mail@mechtild-roemer.de

**Freitag, 09. Dezember 2022** Beginn: 18:00 Uhr

**Paulas Sofa: Vortrag „Dora Hitz (1856 – 1924) und die Künstlerinnen-Ausbildung“**

Die Künstlerin trug mit ihrer impressionistischen Malweise zur avantgardistischen Moderne bei. Sie war Mitbegründerin der Berliner Secession. Nach ihrem Tod versank ihre damalige Bekanntheit in Vergessenheit. Welche Hürden und Möglichkeiten gab es damals in der Künstlerinnen-Ausbildung? Referentin: S. Bahl, Kunsthistorikerin M.A.

**Sonntag, 11. Dezember 2022** 10:00 - 11:30 Uhr

**„Biografiearbeit und kreatives Schreiben zum Jahresende“**

Siehe 03. Dezember 2022. Anmeldung erforderlich, um einen Zugangslink zu erhalten.

**Dienstag, 13. Dezember 2022** Beginn: 18:00 Uhr

**Kulinarischer Leseabend „Gräfin Cosel“**

Sie hatte ein aufregendes Leben (1680 – 1765) an der Seite August des Starken in Dresden. Als Frau mischte sie sich in die Regierungspolitik ein und zahlte einen hohen Preis für ihr starkes Selbstbewußtsein.

**Freitag, 16. Dezember 2022** 15:00 - 17:30 Uhr

**Malworkshop „Frauen – Vielfalt – Kunst“**

Siehe 14. Oktober 2022

## Januar

**Sonabend, 14. Januar 2023** Beginn: 17:00 Uhr

**Vernissage „Weltbetrachtend - Kein Paradies mehr, nirgends?“**

Malerei und Collagen von Karin Schulz.

**Sonntag, 15. Januar 2023** 10:00 - 11:30 Uhr

**„Biografiearbeit und kreatives Schreiben zum Jahresanfang“**

Was erwarte ich vom Jahr 2023 – Was wird mich erwarten – Wie kann ich es gestalten? Was nehme ich aus dem vergangenen Jahr mit und was will ich loslassen? Schreibimpulse und Anregungen für schreibspielerische Auseinandersetzungen mit eigenen Themen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anleitung: Mechtild Römer, Systemische Beratung, Biografiearbeit und Wortspielereien. Anmeldung erforderlich unter: Tel: 030 / 47 37 99 50 oder mail@mechtild-roemer.de