

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, 13. Februar; 13. März und 08. Mai 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 Angebote

„streitbar & vernetzt“ Das Frauennetzwerk in Pankow.
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

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 | 05 2023

Veranstaltungen

Februar

Montag, 06. Februar 2023 **Treffpunkt: 17:45 Uhr**
Kinotreff „Marta, Marta“

Dieser DDR-Film wurde 1979 gedreht. Die Hauptrolle spielt die 17-jährige Marta, die nicht so recht weiß, was sie nach der Schule machen soll. Da es etwas „Vernünftiges“ sein soll, entschließt sie sich, Krankenschwester zu werden. Das Drehbuch zu diesem Film schrieb die Lyrikerin Gisela Steinecker.

Treffpunkt: Kino Toni, Antonplatz, 13086 Berlin

Mittwoch, 08. Februar 2023 **19:00 Uhr**
Gesprächsabend „Leichtigkeit durch Loslassen – Bildungsstress loslassen“

Wild wuchernde Papier- und Zeitungstapel, ausgeschnittene Artikel und Veranstaltungsflyer, übervolle Bücherregale sowie tausend gespeicherte E-Mails. Wir belasten uns mit dem Sammeln von Informationen und Bildungsnachweisen. Was steckt dahinter? Und wie kann ich leichter loslassen und aussortieren?

Referentin: Gabi Rimmel; Supervisorin und Entrümpelungsberaterin

Freitag, 10. Februar 2023 **19:00 Uhr**
Lesung „Noch zu sagen...“

Die Wiener Autorin Traude Veran veröffentlichte spannende Geschichten aus ihrem Leben, zusammengefasst im gerade erschienenen Haibunbuch „Der kleine Mistpilz“. Ein Haibun ist japanische Kurzprosa, die mit einem Haiku abschließt. Das Buch ist mit Bildern aus dem Werk der Berliner Malerin Birgit Rakette illustriert. An diesem Abend werden einige Erzählungen vorgetragen und die Bilder können im Original betrachtet werden. Mit Petra Klingl (Verlegerin Rotkief Verlag) und Birgit Rakette (Künstlerin).

Freitag, 17. Februar 2023 **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 62 oder Mail: frauenladen@paula-panke.de

Montag, 20. Februar 2023 **11:30 - 13:00 Uhr**
„Handyschulung für Anfängerinnen“

In diesem Workshop geht es u.a. um Fragen der Gerätesicherheit, dem Unterschied zwischen mobilen Daten und W-Lan. Dazu gibt es praktische Anleitungen. 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

Veranstaltungen

Donnerstag, 23. Februar 2023 **Treffpunkt: 14:00 Uhr**
Führung „Atelier Jeanne Mammen“

Jeanne Mammen (1890 – 1976) zählt zu den bekanntesten Berliner Malerinnen. 1920 mietete sie Räume am Kurfürstendamm. Bis zu ihrem Tod wohnte und arbeitete sie hier. Diese Räume in dem Gründerzeithaus sind weitgehend unverändert geblieben und können bis heute besichtigt werden. Referentin: Dr. Weinland; Anmeldung erforderlich, da begrenzte Teilnehmerinnenzahl. Wichtig: es sind 80 Treppenstufen zu bewältigen. Tel: 030 / 960 637 61 oder frauenladen@paula-panke.de

Treffpunkt: Kurfürstendamm 29, 10719 Berlin

Donnerstag, 23. Februar 2023 **Beginn: 19:00 Uhr**
Vortrag „Dorothee Sölle: Feministische Theologin und Dichterin“

Die streitbare Intellektuelle, die zeit lebenswissenschaftlich, künstlerisch, philosophisch, religiös, literarisch und journalistisch tätig war und in öffentlichen Auseinandersetzungen im In- und Ausland Position bezogen hat, wird in dieser Veranstaltung im Mittelpunkt stehen. Schwerpunkte sind ihre Biographie, einzelne Facetten ihrer theologischen Standpunkte sowie ihre Dichtung. **Referentin:** Dr. Andrea Althoff

März

Freitag, 03. März 2023 **Beginn: 19:00 Uhr**
Gesprächsabend „Gamardschoba Sakartwelo – Willkommen in Georgien“

Eine Jahrtausende alte Kultur prägt dieses Land zwischen Kaukasus, Russland, Aserbaidschan und der Türkei. Georgien gilt als die Wiege des Weinbaus und in seiner Küche sind die Einflüsse von Orient und Oxident zu spüren. Von der Königin Tamar aus dem 12. Jahrhundert bis zu den modernen Frauen von heute gibt die Veranstaltung einen Einblick in das Leben und Wirken georgischer Frauen. Dazu gibt es kleine kulinarische Kostproben.

Referentinnen: Heidi Schmidtke und Karin Schulz.

Sonntag, 12. März 2023 **15:00 - 17:00 Uhr**
Lesung „Autobiografisches“

„Wir teilen Geschichte(n)“ ist seit 2013 das Motto der Veranstaltungsreihe für Biografiearbeit und kreatives Schreiben im Frauenladen Paula. Nun laden wir zur ersten öffentlichen Lesung (auto)biografischer Texte ein. Wer selbst vorlesen möchte oder einen eigenen Text einreichen und vorlesen lassen möchte, bitte bis Freitag, 03. März anmelden. Wer einfach nur Zuhören und applaudieren möchte, ist auch ohne Anmeldung herzlich willkommen. **Anmeldung** bei Mechtild Römer, Tel: 030 / 47 37 99 50 | mail@mechtild-roemer.de

Veranstaltungen

Freitag, 17. März 2023 **15:00 - 17:30 Uhr**
Malworkshop „Frauen – Vielfalt – Kunst“
Siehe 17. Februar 2023

Freitag, 31. März 2023 **18:00 Uhr**
Vernissage „Fotoausstellung - Selbstverteidigung“

Diese Ausstellung zeigt den Widerstand der Frauen gegen Besatzung und Patriarchat in Nord- und Ostsyrien. An diesem Abend geben Gisela Rhein und Nujin Antworten auf Fragen und informieren über ihre Erfahrungen. Gisela hat als Lehrerein und Nujin als Krankenschwester in der Region gearbeitet.

April

Montag, 03. April 2023 **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.

Dienstag, 11. April 2023 **18:00 Uhr**
Vortrag und Gespräch zur Fotoausstellung
(siehe 31. März 2023)

Was bedeutet Selbstverteidigung für die Frauen in Nord-Ostsyrien und was heißt sie für uns?

Referentin: Gisela Rhein; Mitglied in der Städtepartnerschaft „Friedrichshain – Derek“ und „Familien für den Frieden“

Freitag, 21. April 2023 **15:00 - 17:30 Uhr**
Malworkshop „Frauen – Vielfalt – Kunst“
Siehe 17. Februar 2023

Mai

Mittwoch, 03. Mai 2023 **19:00 Uhr**
Gesprächsabend „Leichtigkeit durch Loslassen – Aktivität und Ruhe verbinden“

Viele Menschen leben einen hochverdichteten Alltag – nicht nur im Arbeitsfeld, sondern auch in ihren Freizeitaktivitäten. Wie kann ich Ruhe und Aktivität in eine gute Balance bringen? Welche Prioritäten will ich setzen? Wie kann ich meine Aktivitäten in Muße tun und dadurch intensiver erleben und genießen? **Referentin:** Gabi Rimmel; Supervisorin und Entrümpelungsberaterin

Veranstaltungen

Dienstag, 09. Mai **19:00 Uhr**
Kulinarischer Leseabend „Isabella I. von Kastilien“
Isabella von Kastilien (1451 – 1504) war eine mächtige katholische Königin. Sie einte Spanien durch ihre Heirat mit Ferdinand II., den sie selbstbestimmt ausgewählt hatte, was damals nicht üblich war. Unter ihrer Herrschaft wurden Juden und Muslime aus dem Land vertrieben sowie die Inquisition eingeführt und Kolumbus entdeckte Amerika für die kastilische Krone. Die Biographie dieser selbstbewußten Frau war voller Widersprüche.

Freitag, 12. Mai 2023 **15:00 - 17:30 Uhr**
Malworkshop „Frauen – Vielfalt – Kunst“
Siehe 17. Februar 2023

Mittwoch, 17. Mai 2023 **Treffpunkt: 12:00 Uhr**
Ausflug „Gründerzeitmuseum im Gutshaus Mahlsdorf“

Die Sammlung dieses Museums wurde von Charlotte von Mahlsdorf (1928 – 2002) zusammengetragen. Nicht nur die Sammlung ist bemerkenswert, auch das Leben der Charlotte von Mahlsdorf, so ihr Künstlername. Bekannt wurde sie durch den Film „Ich bin meine eigene Frau“ von Rosa von Praunheim. **Treffpunkt** am Museum Gutshaus Mahlsdorf, Hultschiner Damm 333, 12623 Berlin



Online

Der Frauenladen ist barrierefrei zugänglich.