

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, 19. Juni und 04. September 2023 von 16.00 – 17.30 Uhr. 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

Sie können Ihre Nachricht auf den Anrufbeantworter sprechen. Wir melden uns umgehend bei Ihnen.

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**

Wir haben eine neue Bildungsreihe!
Stark. Feministisch. Gesund?
Feministische Perspektiven auf Gesundheit



Logo: © Xuehka

Mehr Infos auf www.paula-panke.de

Frauenladen Paula Weißensee



Programm

06 | 07 | 08 | 09 2023

NETZWERK DER WÄRME

Begegnungscafé - eine kleine Auszeit vom Alltag.
Im Frauenladen Paula findet jeden Montag von 13.00 - 15.00
Uhr ein Treffen statt, mit Informationen, Beratungen und
Austausch.



NETZWERK der WÄRME

Juni

Donnerstag, 08. Juni 2023 16:00Uhr
Museumsbesuch – Paula unterwegs „Neue Nationalgalerie“
Gemeinsam wollen wir die Neue Nationalgalerie besuchen und uns Kunst aus dem 20. Jahrhundert ansehen. Unter anderem sind derzeit Bilder von Gerhard Richter ausgestellt. Die Künstlerin Birgit Raketke wird uns durch die Ausstellung führen. **WICHTIG:** Es werden online Tickets (für Zeitfenster) benötigt. Diese sind bitte selbst zu besorgen.
Treffpunkt: Eingang Neue Nationalgalerie, Potsdamer Straße 50, 10785 Berlin

Dienstag, 13. Juni 2023 19:00 Uhr
Kinotreff „Flügel und Fesseln“
In diesem Film aus dem Jahr 1984, von der Regisseurin Helma Sanders-Brahms, geht es um einen klassischen Mutter-Tochter Konflikt. Eine Hauptrolle wird von Hildegard Knef gespielt.
Treffpunkt: 18.45 Uhr im Zeughaus Kino, Deutsches Historisches Museum, Unter den Linden 2, 10117 Berlin

Freitag, 16. Juni 2023 15:00 - 17:30 Uhr
Malworkshop „Frauen-Vielfalt-Kunst“

Es trifft sich die Malgruppe Paula Weiss unter der Leitung der Künstlerin Ria Siegert. Diese Gruppe ist momentan geschlossen. Es gibt eine Warteliste. Informationen unter Tel: 960 637 61 oder frauenladen@paula-panke.de

Freitag, 30. Juni 2023 18:00 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.

Juli

Sonntag, 02. Juli 2023 10:00 - 11:30 Uhr
Wir teilen Geschicht(n)

Schreibend helfe ich mir selbst und kann so meine kreativen Kräfte fördern. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur die Lust auf das Schreiben und den Austausch in einer kleinen Gruppe. Leitung: Mechtild Römer.
Fragen und Anmeldung unter: Tel: 030 / 47 37 9950 oder mail@mechtild-roemer.de

Montag, 03. Juli 2023 11:00 - 12:30 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

Sonntag, 09. Juli 2023 10:00 - 11:30 Uhr
Schnupperworkshop „Kreative Biografiearbeit“

Wer Lust hat sich mit Sprichwörtern, Glaubenssätzen und Affirmationen zu beschäftigen und möglicherweise einen hinderlichen Satz durch einen hilfreichen Satz ersetzen möchte, ist herzlich eingeladen. Leitung: Mechtild Römer. Fragen und **Anmeldung** unter: Tel: 030 / 47 37 9950 oder mail@mechtild-roemer.de

Freitag, 21. Juli 2023 12:00 Uhr
Ausflug – Paula unterwegs „Königliche Gartenakademie“

Bei diesem Ausflug können wir vielfältige Gartenkultur und Gartenkunst bewundern. Ein Besuch im Café ist ebenfalls geplant.
Treffpunkt: Königliche Gartenakademie, Altensteinstraße 15 a, 14195 Berlin

Freitag, 28. Juli 2023 15:00 - 17:30 Uhr
Malworkshop „Frauen – Vielfalt – Kunst“

Es trifft sich die Malgruppe Paula Weiss unter der Leitung der Künstlerin Ria Siegert. Diese Gruppe ist momentan geschlossen. Es gibt eine Warteliste.
Information unter Tel: 030 / 960 637 62 oder mail: frauenladen@paula-panke.de

Sonntag, 30. Juli 2023 15:00 - 17:00 Uhr
Sommerlesung im Frauenladen Paula

Wir lesen Autobiografisches und andere Texte, die aus der Schublade heraus und endlich ans Licht wollen. Wer selbst lesen möchte kann sich ab sofort anmelden. Wer zuhören und applaudieren möchte, ist auch ohne Anmeldung herzlich willkommen.
Anmeldung: Mechtild Römer, Tel. 030 / 47 37 9950 oder mail@mechtild-roemer.de

August

Dienstag, 01. August 2023 19:00 Uhr
Kulinarischer Leseabend „Florence Nightingale (1820 – 1910)“

Sie begründete die moderne Krankenpflege in Großbritannien und schuf die Grundlagen dafür, dass sich die Krankenpflege als professioneller Ausbildungsberuf etablierte. Wie schaffte sie es als Frau, sich gegen überlieferte Rollenzuweisungen ihrer Zeit zu wehren und ihrer Berufung zu folgen?

Freitag, 04. August 2023 18:00 Uhr
Vernissage „Mein Herz schlägt für die Kunst“

Lebensbilder – 50 Jahre künstlerisches Schaffen. Eine Reise zwischen Realismus und Abstraktion. Malerei von Sammy Bahl. Die Ausstellung kann bis zum 13. Oktober 2023 besucht werden.

Montag, 21. August 2023 11:00 - 12:30 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. 960 637 61 oder frauenladen@paula-panke.de

September

Donnerstag, 07. September 2023 13:00 Uhr
Museumsbesuch „Tilla Durieux“

Die berühmte österreichische Schauspielerin hat viele Jahre auf den großen Bühnen Berlins gespielt und Erfolge gefeiert. Neben ihrer Bühnenpräsenz hat sie sich auch politisch und sozial engagiert. Jetzt ist ihr eine Ausstellung gewidmet, die die Faszination dieser Frau würdigt.
Treffpunkt: Georg Kolbe Museum, Sensburger Allee 25, 14055 Berlin

Freitag, 08. September 2023 15:00 - 17:30 Uhr
Malworkshop „Frauen – Vielfalt – Kunst“

Es trifft sich die Malgruppe Paula Weiss unter der Leitung der Künstlerin Ria Siegert. Diese Gruppe ist momentan geschlossen. Es gibt eine Warteliste.
Informationen unter Tel: 960 637 61 oder frauenladen@paula-panke.de