

## 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. Jeden 2. + 4. Freitag im Monat von 15.00 - 16.30 Uhr

### INTERKULTURELLER FRAUENTREFF



Im interkulturellen Frauentreff tauschen sich Frauen verschiedener Sprachen, Kulturen, Nationen und Altersstufen in vertrauter Atmosphäre aus. Sie erfahren Unterstützung zu Themen wie Schulsystem, Rechts- und Gesundheitssystem, Sprachförderung und weiteren Themen. Jeden 1. + 3. Freitag im Monat von 15.00 - 16.30 Uhr

### FRÜHSTÜCK BEI PAULA



Beim „Frühstück bei Paula“ treffen sich Frauen 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 - 12:00 Uhr

### 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 - 21:00 Uhr

### THEATERGRUPPE



Bei Paula gibt es seit 2012 eine Theatergruppe, die unterschiedliche Stücke zu gesellschaftlichen Problemen eigenständig erarbeitet. Seit 2016 nennt sie sich „Altweibersommer“. Interessentinnen sind herzlich willkommen! Termine erfragen.

### OFFENER SPIELEABEND „DOPPELKOPF & CO.“



Eine Gruppe für alle Frauen, die Spaß am Spielen haben, v.a. Doppelkopf. Wer Lust hat, kommt einfach vorbei. Jeden 1. Mittwoch im Monat ab 19:00 Uhr

### KRABELGRUPPE



Schwangere und Mütter mit Kindern bis zu 3 Jahren tauschen sich zu Mutterschaft, Erziehung, Berufstätigkeit, den eigenen Körper und andere Themen aus. Jeden Freitag von 10:00 bis 12:00 Uhr

## GRUPPEN

### POLITISCH-PHILOSOPHISCHER DIALOG



Die offene Gruppe lädt ein, eigenes Hintergrundwissen zu erweitern und sich zu politisch-philosophischen Fragen auszutauschen. Themen und Literatur werden gemeinsam ausgewählt.

### NÄHTREFF „MINI – DECKI“



Mit kleinen Decken unterstützt die Gruppe die Aktion „Welcome Baby Bags“. Die Decken werden aus gespendeten Baumwollstoffen hergestellt und über Spenden finanziert. Eine Nähanleitung und Material sind vorhanden.

Alle interessierten Frauen sind herzlich willkommen!  
Jeden 3. Samstag - 14:00 - 18:00 Uhr

### FEMINISTISCHER LESEZIRKEL



Die Gruppe trifft sich einmal im Monat, um ein gemeinsam ausgewähltes Buch zu besprechen.

### KREATIVES SCHREIBEN



Viele Frauen haben große Freude am Schreiben und würden es gern regelmäßig tun. Ohne Inspiration von außen und allein zu Hause fällt es ihnen jedoch oft schwer, etwas zu Papier zu bringen. Unter der Anleitung von Antje Remke treffen sich monatlich Frauen, um mit Hilfe von Impulsen den eigenen Schreibfluss zu aktivieren. Vorerfahrungen sind nicht nötig. Jeden 4. Dienstag im Monat - 19:00-21:00 Uhr

### GRUPPE FÜR HOCHSENSIBLE



Viele hochsensible Frauen sind introvertiert und in ihrem privaten und beruflichen Umfeld stark gefordert. Sie verstecken sich oft mit ihren Talenten. Die Gruppe bietet Raum, sich im geschützten und überschaubaren Rahmen auszutauschen, zu inspirieren und zu stärken. Die Leiterin Antje Remke ist selbst hochsensibel und erfahren im Leiten von Gruppen. Jeden 1. Dienstag im Monat - 19:00-21:00 Uhr

### YOGA



Bewegung + Entspannung – Hatha-Yoga mit Gabi Schmarr. Jeden Montag von 18:00 - 19:30 Uhr

**Anmeldung und Information für Gruppen + Kurse unter:  
anmeldung@paula-panke.de**

## BERATUNGEN

### SOZIALBERATUNG



Wir beraten alle Frauen bei sozialen und finanziellen Problemen wie Wohngeld, Eltern- und Kindergeld, wirtschaftlichen Notlagen oder Fragen rund um die Schwangerschaft. Anmeldung unter: 030 485 47 02 oder beratung@paula-panke.de

### LEBENSBERATUNG



Wir unterstützen bei Lebenskrisen und helfen neue Perspektiven und Lösungswege zu finden. Anmeldung unter: 030 485 47 02 oder beratung@paula-panke.de

### RECHTSAUSKUNFT



Unsere Anwältin berät zu Familien-, Arbeits-, Sozial- und Aufenthaltsrecht. Anmeldung unter: 030 485 47 02 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: 030 485 47 01 oder zufluchtwohnung@paula-panke.de

**IN NOTFÄLLEN BITTE DIE BIG HOTLINE WÄHLEN: 030 611 03 00**  
(täglich von 8-23 Uhr erreichbar)

### OFFENE SPRECHSTUNDE FÜR ALLEINERZIEHENDE



In unserer offenen Sprechstunde für alleinerziehende FLINTA\* (Frauen, Lesben, intergeschlechtliche, nichtbinäre, trans und agender Personen) beraten wir zu Themen wie Geburt, Trennung, Unterhalt, Wechselmodell, Kita- und Schulplatzsuche oder den Umgang mit pubertierenden Kindern. Anmeldung unter: 030 485 47 02 oder beratung@paula-panke.de

### LOTSENDIENST



**Beratung und Unterstützung für alle geflüchteten Frauen.** Wir beraten bei Fragen und Problemen rund um das Jobcenter, unterstützen bei der Suche nach Sprach- und Bildungsangeboten, der Wohnungssuche und begleiten bei Arztbesuchen. Sprachen: Deutsch, Farsi und Dari. Anmeldung per Mail: gruppen@paula-panke.de oder telefonisch: 030 485 47 02



### 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

Ihr erreicht uns 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 Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung und vom Bezirksamt Pankow. Paula Panke e.V. ist vielfach vernetzt, z.B. im Berliner Frauennetzwerk (BFN), im Arbeitskreis Pankower Frauenprojekte sowie im Berliner Netzwerk der Wärme.

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 DIE 030 611 03 00**



# Frauenzentrum PAULA PANKE e.V.

## Programm

06 | 07 | 08 | 09

2023



Gruppen



Kurse



Beratungen

## VERANSTALTUNGEN

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



Logo: © Xuehka

Veranstaltungen im Rahmen der Reihe sind farbig (●) gekennzeichnet.  
Mehr Infos auf [www.paula-panke.de](http://www.paula-panke.de)

FR 02 JUNI	14:00 - 15:30 UHR	F*
------------	-------------------	----

**- Netzwerk der Wärme -**  
**Begegnungscafé – offener Raum zum Austausch, für Beratung und gegenseitige Unterstützung - jetzt jeden Freitag!**

Wir laden euch herzlich zu unserem wöchentlichen Begegnungscafé im Frauenzentrum ein. Jeden Freitag könnt ihr bei uns vorbeikommen, das freie WLAN nutzen, euer Handy aufladen, euch bei einer Lebensberatung unterstützen lassen und ein warmes Getränk genießen. Außerdem füllen wir gerne eure Wasserflaschen auf. Unser Frauenzentrum ist ein Schutzraum für alle Frauen bzw. FLINTA\*, unabhängig von Alter, Herkunft, Religion oder sexueller Orientierung. Offen für alle Frauen/FLINTA\* (und ggf. ihre Partner) + kostenfrei

FR 02 + 16 JUNI	15:00 - 17:00 UHR	♀
-----------------	-------------------	---

**Offene Sprechstunde für zugewanderte Frauen – in Kooperation mit WeTeK Berlin gGmbH**

Frauen mit Migrationserfahrung haben im Ankunftsland oft einen großen Bedarf an Beratung, um die vielfältigen Aufgaben des Alltags rund um Behörden, Beruf und Familie zu bewältigen. Ob Sprachkurs, Kita-Platz oder Papierkram - Coaches von WeTeK, der gemeinnützigen Gesellschaft für Qualifizierung, Ausbildung und Jugendkultur in Berlin, bieten im Juni bei Paula Panke zugewanderten Frauen leicht zugängliche und kultursensible Unterstützung bei Fragen des Alltags sowie individuelle Beratung zu beruflichen Perspektiven für ein selbstbestimmtes Leben. Die Beratungen können auf Deutsch, Arabisch, Russisch, Persisch, Türkisch, Englisch, Italienisch und Französisch stattfinden. Offen für alle zugewanderten Frauen (auch aus EU-Ländern)

♀ für alle Geschlechter  
♀ nur für Frauen  
F\* für FLINTA\*

## VERANSTALTUNGEN

DI 06 JUNI	19:00 - 21:00 UHR	♀
------------	-------------------	---

**● Workshop Cantospirit: Singen mit Jeanette Kankarowitsch-Zenker von Unternehmerinnen plus e.V.**

In diesem Workshop geht es darum, die heilsame Wirkung des lauschen- den Singens im Kreis zu erfahren - ein spielerischer Selbstheilungsweg, jenseits von Leistungsdruck. Cantospirit ist eine Synergie verschiedener Methoden wie dem Achtsamkeitstraining, der Sintala-Methode und der Bewegungsmeditation. Jeanette versteht sich als Botschafterin des Vereins Il canto del mondo e.V.

Anmeldung erforderlich: [programm@paula-panke.de](mailto:programm@paula-panke.de) | 030 485 47 02  
Keine Vorkenntnisse erforderlich + kostenfrei (Spenden erwünscht)

FR 09 JUNI	19:00 UHR	♀
------------	-----------	---

**Lesung: Erinnerungen an Maxie Wander – mit Barbe Maria Linke**

Die Schriftstellerin Maxie Wander wäre in diesem Jahr 90 Jahre alt geworden. Berühmt geworden ist sie durch die Textsammlung Guten Morgen, du Schöne, die im November 1977, kurz vor ihrem Tod in der DDR erschien. Die Berliner Autorin Barbe Maria Linke begegnete Maxie Wander im Schriftstellerheim Wiepersdorf. Es entstand eine Freundschaft, die sich in gegenseitigen Besuchen und Briefen manifestiert hat. Barbe Linke wird ihren Essay "Ein richtiges FEST" lesen, den sie über Maxie Wander geschrieben hat und der in der polnisch-deutschen Literaturzeitschrift WIR erschien.

FR 23 JUNI	19:00 - 21:00 UHR	♀
------------	-------------------	---

**Finissage: Ans Licht – mit Almut Koch**

Seit Jahresbeginn sind die Arbeiten von Margarethe Freudenberg bei Paula Panke zu sehen. Von Anfang an hat die Ausstellung für große Aufmerksamkeit in Pankow gesorgt. Almut Koch führte vielfach persönlich durch die Ausstellung mit den Arbeiten ihrer Urgroßmutter. An diesem Abend wollen wir noch einmal die Bilder würdigen und uns darüber austauschen, zu welchen Gesprächen sie angeregt haben und welche Geschichten sie ans Licht brachten. kostenfrei (Spenden erwünscht)

MI 05 JULI	19:00 UHR	♀
------------	-----------	---

**„Warum wir so gefährlich waren“ – Gedenkabend für Bettina Dziggel**

Am ersten Todestag von Bettina Dziggel wollen wir gemeinsam mit Zeitzeug\*innen und Freund\*innen das Wirken dieser wichtigen Akteurin der DDR-Lesbenbewegung und Aktivistin für die queere Community würdigen. Katja Koblitz vom Spinnboden Lesbearchiv und Maria Bühner von der Uni Leipzig geben uns Einblick in das Leben und Wirken von Bettina Dziggel sowie in ihren Nachlass und stellen den Film: „Warum wir so gefährlich waren. Geschichten eines inoffiziellen Gedenkens“ vor. kostenfrei (Spenden erwünscht)

YouTube Kanal von Paula Panke e.V. <https://t1p.de/40at>

## VERANSTALTUNGEN

FR 07 JULI	15:30 - 19:00 UHR	♀
------------	-------------------	---

**Sommerempfang: Solidarität mit den Revolutionär\*innen in Afghanistan, Syrien und dem Iran – mit Akteur\*innen aus Zivilgesellschaft und Politik**

Wir leben in einer unruhigen Zeit mit vielen Krisen und Kriegen. Ohne die mutigen Frauen in Ländern wie Syrien, Afghanistan und dem Iran würden die Kämpfe anders verlaufen. Leider sind diese bei uns viel zu selten sichtbar. An diesem Nachmittag wollen wir deshalb zur aktuellen Lage der Frauen und Mädchen in diesen Ländern informieren, uns mit Akteur\*innen aus Zivilgesellschaft und Politik austauschen, gemeinsam singen und bei einem solidarischen Büffet Geld für konkrete Projekte in diesen Ländern einsammeln. Bringt dafür gern Speisen mit. Teilnahme gegen Spende

**SOMMERPAUSE 10. JULI BIS 25. AUGUST**

Wir sind zu unseren telefonischen Sprechzeiten erreichbar.  
Das Begegnungscafé findet durchgängig jeden Freitag von 14:00 bis 15:30 statt.

DI 28 AUGUST	10:00 - 12:00 UHR	♀
--------------	-------------------	---

**Workshop: FLINTA\* – Was bedeutet das? – Kooperation mit Serena Raucci & Luca Zimmer vom Sonntags-Club e.V.**

Warum es wichtig ist, dass wir uns auch sprachlich für die Gleichberechtigung von Frauen, Lesben, inter, nicht-binären, trans und agender Personen einsetzen, erfahrt ihr in diesem Workshop. Es geht darum, queere feministische Begrifflichkeiten kennenzulernen und zu verstehen.

Anmeldung erforderlich: [programm@paula-panke.de](mailto:programm@paula-panke.de) | 030 485 47 02  
Teilnahme gegen Spende

DO 31 AUGUST	18:00 - 21:00 UHR	F*
--------------	-------------------	----

**Exklusive Mitfrauen-Veranstaltung: Kennenlernen und vernetzen mit Aha-Effekt**

Diese Veranstaltung ist NUR für Mitfrauen des Vereins Paula Panke. An diesem Abend sorgen wir dafür, dass ihr euch spielerisch besser kennenlernt, wir gemeinsam die Ressourcen in unserem Verein entdecken, uns besser vernetzen sowie Themen aufdecken, die wir unbedingt gemeinsam anpacken müssen. Freut euch auf einen Abend mit Spiel, Spaß und gesundem Büffet. Bringt gern etwas mit, das ihr essen wollt.

Anmeldung erforderlich: [programm@paula-panke.de](mailto:programm@paula-panke.de) | 030 4854702  
kostenfrei

Hinweis: alle Angaben ohne Gewähr, Änderungen vorbehalten

## VERANSTALTUNGEN

SA 16 SEPTEMBER		♀
-----------------	--	---

**● Aktionstag für sexuelle Selbstbestimmung – am Brandenburger Tor**  
Aktuell arbeitet eine Kommission der Bundesregierung daran, die Regulierungen für den Schwangerschaftsabbruch außerhalb des Strafgesetzbuches zu prüfen. Ende März 2024 wird sie einen Abschlussbericht vorlegen. Wichtig ist, dass die Zivilgesellschaft mit in diese Diskussion einbezogen wird. Denn es wird Zeit, dass Personen, die sich für einen Schwangerschaftsabbruch entscheiden, entkriminalisiert werden. Dafür müssen wir an diesem Tag gemeinsam auf die Straßen gehen. Die Uhrzeit geben wir rechtzeitig auf unserer Website, dem Newsletter und in unseren Social-Media-Kanälen bekannt. Kommt zum Brandenburger Tor und bringt euer Demo-Material mit! Wir treffen uns am Ausgang der U/S-Bahnstation.

FR 22 SEPTEMBER	19:00 - 21:00 UHR	F*
-----------------	-------------------	----

**● Paula Talk: FrauSuchtZukunft – die unterschätzte Droge Alkohol – mit Julia Notthoff und Dilek Okur von FrauSuchtZukunft**

Im Jahr 2020 starben in Deutschland 19.000 Frauen an einer alkoholbezogenen Todesursache. Da Frauen in der Corona-Pandemie enormen psychischen und physischen Belastungen ausgesetzt waren, stieg der Anteil der Suchterkrankungen erneut an. Der Verein FrauSuchtZukunft bietet Frauen sowie trans\*, inter\* und nicht-binären Menschen individuelle Unterstützung bei der Entscheidung für ein suchtmittelfreies, selbstbestimmtes Leben. An diesem Abend werden Julia Notthoff und Dilek Okur die Arbeit von FrauSuchtZukunft vorstellen, auf geschlechtsspezifische Ursachen von Suchterkrankungen eingehen und zum Austausch einladen.

DO 28 SEPTEMBER	16:30 - 18:30 UHR	F*
-----------------	-------------------	----

**Workshop: Frauen und Geld – Was bedeutet Geld für dich? – mit Daria Lewandowska von den MoneySisters**

In diesem Workshop schauen wir mit Hilfe von Finanzcoachin Daria Lewandowska auf unser Verhältnis zu Geld: Wozu brauche ich Geld? Was mache ich damit? Welche Gedanken verbinde ich mit Geld? Was macht das mit meinem Leben? Gemeinsam wollen wir gute Verhaltensweisen entwickeln, um mit den eigenen Finanzen besser umzugehen. Denn leider ist es so: Viele Frauen verdrängen das Thema Geld, haben in der Regel weniger und sind häufiger von Armut betroffen als Männer. Für ein gleichberechtigtes und selbständiges Leben sind aber genügend Finanzmittel und ein gesunder Umgang mit Geld unerlässlich. kostenfrei (Spenden erwünscht)



Foto: © Ralf Baumgart

## VERANSTALTUNGEN / ANgebote

DO 29 SEPTEMBER	18:00 UHR	F*
-----------------	-----------	----

**● There will be blood – Menstruation, Zyklus & PMS – Gespräch mit Taina Engineer, Feministisches Frauen GesundheitsZentrum e.V. Berlin (FFGZ)**

Wie und wann spielen Östrogen, Progesteron, luteinisierendes Hormon und follikelstimulierenden Hormon im Menstruationszyklus eine Rolle? Und wie entsteht eigentlich das Prämenstruelle Syndrom (PMS)? Durch die Vermittlung von Körperwissen soll das Selbstverständnis für den Körper geschärft und gestärkt werden. Bringt eure Fragen mit. Ihr erhaltet grundlegende Informationen sowie vielfältige Selbsthilfe-Tipps.



Foto: © FFGZ

**Wenn nicht anders angegeben, finden alle Veranstaltungen und Gruppen vor Ort und ohne Anmeldung statt. Unsere Angebote sind kostenfrei, wir bitten um Spenden nach euren Möglichkeiten.**

Mehr Informationen und weitere Veranstaltungen findet ihr auf unserer Website. Bei Fragen erreicht ihr uns hier:

Mail: [programm@paula-panke.de](mailto:programm@paula-panke.de)

Telefonisch zu den Sprechzeiten unter: 030 4854702

### 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](mailto: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

### 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](mailto:zufluchtswohnung@paula-panke.de)

**IN NOTFÄLLEN BITTE DIE BIG HOTLINE WÄHLEN: 030 611 03 00**  
(täglich von 8-23 Uhr erreichbar)

♀ für alle Geschlechter  
♀ nur für Frauen  
F\* für FLINTA\*