GRUPPEN/BERATUNGEN

BERATUNGEN

SPRACHTREFE 7U GAST BELMASI"

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 FRAUENTREFE

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 bis 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 bis 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 bis 21:00 Uhr

THEATERGRUPPE

Bei Paula gibt es seit 2012 eine Theatergruppe, 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

KRABBELGRUPPE

Schwangere Frauen bzw. FLINTA* mit Kindern bis zu 3 Jahren tauschen sich zu Erziehung, Berufstätigkeit und anderen Themen aus. Jeden Freitag von 10:00 bis 12:00 Uhr

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 unterstützen wir 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 bis 18:00 Uhr

FEMINISTISCHER LESEZIRKEL

Die Gruppe trifft sich einmal im Monat, um ein gemeinsam ausgewähltes Buch zu besprechen. Jeden letzten Mittwoch im Monat 19 his 21 Uhr.

YOGA

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

OFFENE SPRECHSTUNDE FÜR ALLEINERZIEHFNDF

In unserer offenen Sprechstunde für alleinerziehende FLINTA* (Frauen, Lesben, intergeschlechtliche, nichtbinäre, trans und agender Personen). Wir beraten zu Themen wie Geburt, Trennung, Unterhalt, Wechselmodell, Kita- und Schulplatzsuche oder den Umgang mit pubertierenden Kindern. Die Beratung findet alle 14 Tage statt. Die Termine findet ihr auf der Webseite. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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 Artzbesuchen • 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

RECHTSAUSKUNFT

Unsere Anwältin berät zu Familien-, Straf-, Sozial- und Aufenthaltsrecht. Telefonische Anmeldung zu unseren Sprech- und Telefonzeiten unter 030 485 47 02.

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

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 FRAUENE Mo 10:00 – 12:00 Uhr ZENTRUM Di 16:00 - 18:00 Uhr Paula Pankes Do 10:00 - 12:00 Uhr

TEL.: 030 485 47 02

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:

@FrauenzentrumPaulaPanke @paula.panke.ev

Paula Panke

Projektmanagerin: Kathrin Möller,

leitung@paula-panke.de, Telefon: 030 480 99 845 Projektkoordinatorin: Nadia 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. I Deutsche Kredithank AG BLZ 120 300 00 I 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 GEWALT-SITUATIONEN BEFINDEN. WÄHLEN BITTE 030 485 47 01.



Frauenzentrum PAULA PANKE

Programm 10 | 11 | 12 | 01 2023 | 2024

VFRANSTAITUNGEN

VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNGEN VERANSTALTUNGEN / GRUPPEN

18.30 - 21.00 UHR

14 00 - 15 30 UHR

17.00 - 20.00 UHR

14.00 - 16.00 UHR

[Workshop] Shiatsu für mehr Gesundheit und Wohlbefinden -

Bei dem geselligen Info-Abend führt die zertifizierte Shiatsu-Praktikerin

sowie Lehre von Yin und Yang ein. Ihr lernt Selbst-Shiatsu-Techniken

Schulter-Partie, Eigene Gesundheitsthemen dürfen mit eingebracht

Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de I 030 4854702

[Begegnungscafé] "Märchen aus aller Welt" - mit Rachel Nangally

An diesem Nachmittag wird uns Rachel Nangally Märchen aus aller Welt

mitbringen und in den Sprachen, Mabi, Französisch und Deutsch vortragen.

Wer ein Lieblingsmärchen hat, bringt es gern auch mit. Kommt vorbei und

Petra-Lohan in die Grundkenntnisse von Shiatsu, die Fünf-Elemente-Lehre

kennen und praktiziert Dao-Yin-Übungen mit Fokus auf die Kopf-Nacken-

• F*

• F*

Liebe Besucher*innen, unsere Angebote sind kostenfrei, wir bitten um Spenden. Alle Veranstaltungen/Gruppen finden, wenn nicht anders angegeben, ohne Anmeldung + bei uns vor Ort statt.



Veranstaltungen im Rahmen der Reihe sind farbig • gekennzeichnet.

DO	05	OKTOBER	19:00-21:00 UHR	Å
			Gespräch im Frauenzentrum Paula Pa	anke

Gespräch - Re-Interpretation der klassischen persischen Musik des Radīf - mit der iranischen Musikerin Elshan Ghasimi

Elsham Ghasimi ist eine der wenigen Frauen weltweit, die die klassische persische Musik des Radīf auf der Tar spielt. Im Frauenzentrum Paula Panke sprechen wir über diese Musiktradition und was das Spiel der Iranerin auf der Tar heute bedeutet. Elshan Ghasimi wird uns eine Kostprobe ihres Spiels bieten.

SO 22	OKTOBER	19:00-21:00 UHR	Å
		Konzert: Ev. Luthergemeinde	

Konzert - Re-Interpretation der klassischen persischen Musik des Radīf - mit der iranischen Musikerin Elshan Ghasimi Siehe Gespräch am 05.10.

Ort: Ev. Luthergemeinde, Pradelstr. 11 in Berlin-Pankow

SO	08	OKTOBER	13.00 - 18.00 UHR

Internationales Kulturfestival in Kooperation mit Source d'Espoir Paula Panke e.V. ist mit einem Stand und beim Bühnenprogramm vertreten. Es gibt ein internationales Kulturprogramm, Live-Musik, Kinder-Mitmach-Aktionen sowie kulinarische Angebote aus verschiedenen Ländern. Kommt vorbei und lasst euch überraschen

Ort: Zukunftswerkstatt Heinersdorf, Romain-Rolland-Str. 129, 13089 Berlin

DI	10	OKTOBER	19.00 - 21.00 UHR	•	Å

[Vernissage] "Heilung im Patriarchat" mit Toni Plantsch

In der Ausstellung experimentiert, forscht und fragt die Künstlerin Toni Plantsch, wie Heilung im Patriarchat funktionieren kann. Mit Malerei, Druck, Zeichnung und Stoffen kreiert sie eine künstlerische Verschmelzung von Erkenntnissen, Fragen und Antworten bei der Suche nach kollektiven Wegen zur Heilung. Sie entwirft individuelle Fragmente des Wachsens, Forderungen für Raum sowie sichtbares Umsorgen und Kümmern, aber auch der Wut und des Wandels.

FR 13 OKTOBER 14.00 - 15.30 UHR

[Begegnungscafé] "Kulinarische Köstlichkeiten aus Kamerun" -Kochen mit Rachel Nangally

Wir laden ein zum gemeinsamen Kochen. Mit Rachel Nangally werden wir Gerichte aus Kamerun zubereiten, dann zusammen NETZWERK der WÄRME essen und miteinander ins Gespräch kommen.

Л	25	OKTOBER	19.00 - 21.00 UHR	F

[Salon der Gruppen] Der Feministische Lesezirkel blickt ins Buch "Das beherrschte Geschlecht"

Im <Salon der Gruppen> stellt jeweils eine Gruppe von Paula Panke ein Thema vor, das die Frauen der Gruppe bewegt.

Passend zur aktuellen Bildungsreihe 'Stark.Feministisch.Gesund?' von Paula Panke e.V. diskutiert die Gruppe Feministischer Lesezirkel das Kapitel Hysterie' aus dem Buch "Das beherrschte Geschlecht: warum sie will, was er will" von Sandra Konrad. Interessent*innen sind eingeladen, den Text im Voraus ebenfalls zu lesen und im «Salon der Gruppen» darüber mitzudiskutieren.

weitere Informationen: 030 4854702 I programm@paula-panke.de

FR	03	NOVEMBER	18.00 - 20.00 UHR	Å

[Salon der Gruppen] Die Bhote-Khampa-Frauen in Nepal - Gespräch mit der Ethnologin Hanna Rauber über ihre Forschung - Moderation: Uschi Geißler

Die Bhote Khampa sind eine ethnische Gruppe von Händlernomad*innen. Die Schweizer Ethnologin Hanna Rauber hat sie 1976 zum ersten Mal in Nepal besucht. 2022 erschien ein Buch über ihre Forschung und die Traditionen der Bhote Khampa. In ihrem Vortrag mit vielen Bildern geht es um das Alltagsleben vor allem der Frauen der Gemeinschaft sowie um einen kritischen Blick auf die ethnografische Forschung. Ursula Geißler von der Gruppe Politisch-Philosophischer Dialog bei Paula Panke e.V. moderiert das Gespräch.

FR	10	NOVEMBER	14.00 - 15.30 UHR	F

[Begegnungscafé] Nähworkshop mit Rachel Nangally

Wir laden zum gemeinsamen Nähen unter der Anleitung von Rachel Nangally ein. Lernt einfache Stücke selbst herzustellen und kommt dabei mit euren Nachbar*innen ins Gespräch. Bringt gern NETZWERK Stoffe und Ideen zum Nähen mit. Es gibt Getränke und der **WÄRME** einfache Speisen kostenfrei.

DI	14	NOVEMBER	19.00 - 21.00 UHR	F*

[Mitfrauenversammlung] mit Vorstandswahl

Wir laden alle Mitfrauen des Vereins Paula Panke e.V. herzlich zu unserer jährlichen Vollversammlung mit Vorstandswahl ein. offen für alle Mitfrauen von Paula Panke e.V.

MI 15 NOVEMBER 18.00 - 21.00 UHR

[Aufruf zum Schreiben] "Worte für Orte" - Walerija Weiser und Antje Remke Eine Einladung zu einer Schreibreise zu Orten unseres Lebens - drinnen, draußen, privat, öffentlich, aktuell und aus der Vergangenheit: Walerija Weiser inspiriert uns dabei mit ihrem Projekt "Berliner Fenster", bei dem sie Frauen an ihren Orten in Berlin fotografiert hat. Dazu gibt es jeweils Texte. Antje Remke gibt kreative Schreibimpulse. Wir wollen unsere Geschichten erinnern und ans Licht bringen. Willkommen sind auch Frauen mit wenig Schreiberfahrung. Geschriebenes kann, muss aber nicht mit den anderen geteilt werden.

Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de I 030 4854702

FR	17	NOVEMBER	14.00 - 15.30 UHR	F*

[Begegnungscafé] "Herbstlaub" - mit Almut Koch

SA 25 NOVEMBER

SO 26 NOVEMBER

e.V. und der Ev. Luthergemeinde.

AQUItheater Berlin

Zum Spätherbst werden die Tage kürzer, und wir gehen wieder mehr nach innen. Dieser Nachmittag soll einen Raum insbesondere für ältere Frauen schaffen, sich mit Themen, die der November bereithält, kreativ und spielerisch auseinanderzusetzen. Die angehende Kulturgeragogin Almut Koch lädt zu einer kreativen Auszeit ein.

12.00 UHR

19.00 - 20.30 UHR

[Demonstration] Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen und Mädchen

Kulturgeragogik beschreibt die ressourcenorientierte NETZWERK Kulturarbeit mit älteren Menschen.

Kommt alle zur Demo und habt eure Plakate dabei!

Informationen unter: programm@paula-panke.de I 030 4854702

[Performance] Wir gegen Gewalt - mit Lorena Valdenegro vom

Ort: Ev. Luthergemeinde, Pradelstr. 11 in Berlin-Pankow

Im September verarbeiteten in den Labor-Workshops "Körper, Migration,

Heilung" Frauen und FLINTA* mit Migrationsgeschichte mit Elementen von

Tanz und Theater ihre Erfahrungen mit Gewalt, die sie im Migrationsprozess

erfahren haben. Es entstand eine einzigartige Performance, die nun zum

Tag gegen Gewalt an Frauen und Mädchen gezeigt wird. Dieses Labor ist

Teil des "Projekts Körper, die existieren" - in Kooperation mit Paula Panke





MI 13 DEZEMBER

FR 15 DEZEMBER

FR 08 DEZEMBER

DO 07 DEZEMBER

werden. Bitte warme Socken mitbringen.

Vorkenntnisse nicht erforderlich I max. 12 Personen

mit euren Nachbar*innen ins Gespräch. Es gibt

Getränke und einfache Speisen kostenfrei.

[Workshop] Erste Hilfe Kurs für FLINTA* - mit Rebecca Lehmann

Notfallsituationen können jede*n treffen. In dem Mini-Kurs werden theoretische und praktische Grundlagen der ersten Hilfe vermittelt. Jede*r Teilnehmende soll empowert werden, erste Hilfe zu leisten. Das gelingt uns in einem safer space, in dem es Raum für Fragen gibt und eventuelle Sorgen abgebaut werden können. Rebecca Lehmann ist ausgebildete

Notfallsanitäterin, seit vielen Jahren notfallmedizinische Ausbilderin und

intersektionale Feministin Vorkenntnisse nicht erforderlich | max. 15 Personen | keine Bescheinigungen

volkerindingse inent errordemen max. 131 ergonen keine begeneinig
Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de I 030 4854702

[Begegnungscafé] Gemeinsames Plätzchen backen in der

Ev. Luthergemeinde Pankow Wir backen gemeinsam Plätzchen, tauschen Rezepte aus und kommen miteinander ins Gespräch. Bringt einen Plätzchenteig schon mit. Deko gibt es kostenfrei, ebenso wie Getränke und NETZWERK der **WÄRME** einfache Speisen.

Ort: Ev. Luthergemeinde, Pradelstr. 11 in Berlin-Pankow

IVIO	JANUAR	19.00 - 21.00 UHR	Г

[Erzählcafé/Aktion] Mit Baba Jaga im Gespräch zum Thema "Wechseljahre - Übergänge in Frauenleben"

Baba Jaga ist nicht nur eine bekannte slawische Sagenfigur, sondern wird

auch als Göttin der Geburt und des Todes beschrieben. Sie ist diejenige. die uns unbequeme Fragen stellt - zu Themen, die uns betreffen, auch wenn wir sie vielleicht versuchen zu vermeiden. An diesem Abend wollen wir uns von Baba Jaga inspirieren lassen, um zum Thema Übergänge in Frauenleben, insbesondere auch über die so genannten Wechseliahre, ins Gespräch zu kommen.

Serviert wird eine rote Suppe. | Eintritt kostenfrei, aber nicht umsonst

18.00 - 21.00 UHR

• Ÿ

[Performance] "Villa Vulva" - Clowneske Performance zur

Menstruation - mit FIESEMATENTEN

In dem clownesken Objekt-Theaterstück "Villa Vulva" spielt Performer*in Ronia Rienecker von den FIESEMATENTEN mit Barbie und dem Zyklus. Oder spielt der Zyklus mit ihnen? Anschließend kommen wir ins Gespräch zu Mythen und Tabus über Menstruation.

offen für alle ab 12 Jahren

FR 27 JANUAR

DO 25 JANUAR

NETZWERK der WÄRME [Holocaust-Gedenktag] Pankower Lichterkette

Wie jedes Jahr beteiligen wir uns an der Pankower Lichterkette zum Gedenken der Befreiung des Konzentrationslagers Auschwitz am 27. Januar - für ein solidarisches und gewaltfreies Miteinander, gegen Antisemitismus und Rassismus. Bringt gern ein windgeschütztes Kerzenlicht mit. Treffpunkt: 18 Uhr vor dem Eingang der Janusz-Korczak-Bibliothek

GRUPPEN

Information und Anmeldung für alle Gruppen: anmeldung@paula-panke.de

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 Anleitung von Antje Remke treffen sich monatlich Frauen, um mit Hilfe von Impulsen den eigenen Schreibfluss zu aktivieren. Keine Vorkenntnisse 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. Antje Remke ist selbst hochsensibel und leitet die Gruppe an. Jeden 1. Dienstag im Monat - 19:00-21:00 Uhr





