

Gruppen

NEU Interkulturelles Café „Nachbarinnen aus aller Welt und Weißensee“ Leitung: **K. Madsack**

Wir können erzählen und zuhören, Tee trinken und etwas Leckeres essen. Oder spielen, schreiben, tanzen, basteln, fotografieren, Ausflüge machen, bei der Lösung eines Problems, den nächsten Schritt gehen...
für alle Frauen | Die ersten beiden Termine: Dienstag, 05.09.2023, 10.00 - 12.00 Uhr und Dienstag, 12.09.2023, 18.00 - 20.00 Uhr

Trennung und Neubeginn Leitung: **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 Leitung: **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 Leitung: **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 Leitung: **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 Leitung: **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 Leitung: **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

Malworkshop Leitung: **R. Siegert** **„Frauen - Vielfalt - Kunst“**

Es trifft sich die Malgruppe Paula Weiss unter der Leitung der Künstlerin Ria Siegert. Die Gruppe ist momentan geschlossen. Es gibt eine Warteliste.
Termine: 06.10. | 03.11. | 01.12. | 12.01.24 jeweils 15.00-17.30 Uhr.
Informationen unter Tel. 030 / 960 637 61 oder frauenladen@paula-panke.de

Rechtsauskunft

Die Termine für die Rechtsberatung: Montag, 09. Oktober, 06. November und 04. Dezember 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

Raumnutzungen gegen Spende möglich, z. B. für:

- Seminarveranstaltungen
- Bildungsveranstaltungen
- Workshops etc.

Bei Interesse bitte melden unter Tel. 030 / 960 637 61 oder Mail: frauenladen@paula-panke.de
Wir vereinbaren gerne einen Gesprächstermin.

Ansprechpartnerinnen:
Ch. Stenzel-Anhalt: Projektleitung, Projektkoordination, Veranstaltungen, Öffentlichkeitsarbeit
K. Madsack: Offene Angebote

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

Di 14.00 - 16.00 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

10 | 11 | 12 | 01 2023 | 2024

Veranstaltungen

Netzwerk der Wärme

Begegnungscafé – Ein kleine Auszeit vom Alltag. Jeden Montag von 13.00 – 15.00 Uhr findet in den Räumen des Frauenladens Paula ein Treffen statt. Hier gibt es die Möglichkeit zum Austausch, zur Information und Beratung.

NEU

„Schatzkiste für alleinerziehende BIPoC Eltern“

In Zusammenarbeit mit dem Verein Paula Panke e.V.

ist der Verein Sources-d'Espoir e.V. zu Besuch im Frauenladen Paula.

Alleinerziehende BIPoC Eltern können sich treffen, um über Themen und Probleme zu reden. Hier können sie sich gegenseitig kennenlernen und unterstützen.

Termine bitte erfragen unter: 030 / 4595 1488 oder info@sources-despoir.org



Sources d'Espoir e.V.

Oktober

Montag, 9. Oktober 2023 17.45 Uhr

Kinotreff „Kaskade rückwärts“

Der DEFA-Film aus dem Jahr 1984 zeigt das Schicksal von Maja, deren Mann früh verstarb und die nun das Leben neu für sich entdeckt.

Treffpunkt: Kino Toni; Antonplatz 1; 13086 Berlin

Freitag, 20. Oktober 2023 **Treffpunkt: 12.00 Uhr**

Ausflug „Britzer Garten“

Die letzten Dahlienblüten wollen wir im Britzer Garten erkunden, wo es 300 verschiedene Sorten von diesen wunderschönen Blumen gibt. Ein Besuch im Café ist geplant. Wir treffen uns am Eingang Sangerhauser Weg 1 in 12349 Berlin. Anfahrt: U6 Alt-Mariendorf / Bus 179 bis Haltestelle »Sangerhauser Weg«

Dienstag, 24. Oktober 2023 **Beginn: 19.00 Uhr**

Filmvorführung „Drei Frauen – Kreuzberg in Pankow“

Ein Film von Annika Lewandowski über die Berliner Künstlerin Carin Kreuzberg (geb. 1935). Sie arbeitete über 60 Jahre lang als Bildhauerin in der DDR. Dieser dokumentarische Kurzfilm handelt von ihrer persönlichsten Skulptur „Drei Frauen“, die in der Nähe des Schlosses Niederschönhausen beheimatet ist. Die Regisseurin, sowie die Künstlerin werden anwesend sein und Auskunft über ihre Arbeit geben.

Offen für alle.

Veranstaltungen

November

Sonntag, 5. November 2023 10.00 - 11.30 Uhr

Wir teilen Geschichte(n)

Schreibend helfe ich mir selbst und kann so meine kreativen Kräfte fördern. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur die Lust am Schreiben und den Austausch in einer kleinen Gruppe.

Leitung: Mechtild Römer. Fragen und Anmeldungen unter Tel: 030 / 47 37 9950 oder frauenladen@paula-panke.de

Mittwoch, 8. November 2023 **Beginn: 19:00 Uhr**

Gesprächsabend: Leichtigkeit durch Loslassen „Kreatives Loslassen: Collagen gestalten“

Wer besitzt sie nicht: Stapelweise Zeitschriften, die zu schade sind zum Wegwerfen – aber dennoch nie wieder gelesen werden. Warum also nicht gemeinsam kreativ werden und daraus eine Collage gestalten: Geburtstagskarten, Wandbilder, Geschenkpapier... Beim gemeinsamen Basteln können wir uns außerdem wunderbar über das Loslassen unterhalten und Tipps austauschen. Bitte mitbringen: Zeitschriften (max.7), Schere und Klebstoff.

Referentin: Gabi Rimmel; Supervisorin und Entrümpelungsberaterin. Anmeldung erforderlich unter Tel: 030 / 960 637 61 oder frauenladen@paula-panke.de

Freitag, 10. November 2023 **Beginn: 19:00 Uhr**

Märchenabend „Ursache und Symptom auch im Märchen“

Streit ist auch im Märchen nur ein Symptom, begründet w-möglich in einem Missverständnis. Schlimmer sind Missgunst, Neid und Prahlerei. Versöhnung liegt da in der Ferne! Die Ursachen gilt es zu erkennen. Wer hilft? Wer schlichtet? Wer richtet? Anke Ilona Nikoleit erzählt davon u.a. mit Märchen und Fabeln aus Marokko. Anmeldung erwünscht unter Tel: 030 / 960 637 61 oder frauenladen@paula-panke.de Parallel dazu gibt es Bilder von Anke Ilona Nikoleit zu sehen, die sie auf ihrer kleinen Tiefdruckpresse hergestellt hat, u.a. Monotypien im Format von 30x20 cm.

Donnerstag, 16. November 2023 16.00 Uhr

Museumsbesuch „Isa Genzken“

Die Neue Nationalgalerie zeigt aktuell eine Ausstellung der deutschen Künstlerin Isa Genzken (geb. 1948). Zu sehen sind 75 Skulpturen aus allen Schaffensphasen. Durch die Ausstellung führt die Künstlerin Birgit Rakette.

Treffpunkt: Potsdamer Str. 50, 10785 Berlin

Veranstaltungen

Sonnabend 25. November und **ab 15.00 Uhr**

Sonntag, 26. November 2023

Weihnachtsatelier bei Paula

Wir laden ins Weihnachtsatelier ein. Auf einem Kunstbasar gibt es Inspiration für Geschenke sowie Kaffee und Kuchen. Es sind Arbeiten vertreten von R. Hindemith, D. Lowenberg und K. Klinger.

Dienstag, 28. November 2023 18.00 - 20.00 Uhr

Filmvorführung „Zuflucht nehmen“

Anlässlich des Tages gegen Gewalt an Frauen zeigen wir diesen Dokumentarfilm, der auf die Situation von gewaltbetroffenen Frauen aufmerksam macht. Er zeigt, wie schwer es ist, eine Gewaltsituation überhaupt verlassen zu können. Die Regisseurin Selina Höfner ist anwesend und wird für ein Gespräch zur Verführung stehen.

Anmeldung erbeten unter Tel: 030 / 960 637 61 oder frauenladen@paula-panke.de

Dezember

Dienstag, 12. Dezember 2023 18.00 Uhr

Kulinarischer Leseabend „Edith Sitwell (1887 - 1964)“

Die englische Schriftstellerin und Dichterin entstammt einem aristokratischen und exzentrischen Elternhaus. Sie war eine der wichtigsten Vertreterinnen der britischen Dichtung der Moderne. Mit ihrem ungewöhnlichen Auftreten provozierte sie die damalige Gesellschaft.

Mittwoch, 13. Dezember 2023 17.45 Uhr

Kinotreff „Seitensprung“

Dieser DEFA-Film aus dem Jahr 1980 zeigt das recht harmonische Familienleben von Edith und Wolfgang. Gäbe es da nicht den Seitensprung von Wolfgang von vor 12 Jahren, aus dem es eine Tochter gibt. Zudem erfährt Edith, daß Wolfgang seit Jahren ein Doppelleben führt. Werden die beiden es schaffen, weiterhin eine harmonische Ehe zu führen?

Treffpunkt: Kino Toni; Antonplatz 1; 13086 Berlin

Januar

Freitag, 19. Januar 2024 18.00 Uhr

Vernissage „Textausstellung - sich schreibend begegnen“

Vom 19. Januar bis zum 17. März 2024 werden Gedichte, biografische Skizzen und andere Texte zu sehen und zu hören sein, die in den Schreibgruppen und den Zeiten dazwischen entstanden sind. Das Begleitprogramm mit Schreibworkshops, Lesungen und Gesprächen startet am Sonntag, 21. Januar, siehe unten. **Weitere Angebote** und Termine bitte erfragen. Tel: 030 / 47 37 9950 | frauenladen@paula-panke.de

Veranstaltungen

Sonntag, 21. Januar 2024 10.00 - 11.30 Uhr

„Schreiben zum Jahresanfang – Mein 2024 – ein Ausblick“

Für die Teilnahme am Schreibtreffen sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur die Lust am Schreiben und den Austausch in einer kleinen Gruppe.

Leitung: Mechtild Römer. Fragen und Anmeldung unter: Tel: 030 / 47 37 9950 oder frauenladen@paula-panke.de

Dienstag, 23. Januar 2024 18.00 Uhr

Gesprächsabend „Brasilien“

Brasilien ist ein Land voller Schätze. Es ist das artenreichste Land der Erde. Wie haben Europäer*innen die Kolonisierung betrieben und wie sieht es heute aus? Was können wir tun, um die Vernichtung von Leben aufzuhalten? Wie leben Frauen in Brasilien? Frauen, die aus Brasilien kommen, erzählen und stellen das Land vor.

Dienstag, 30. Januar 2024 18.00 Uhr

Vortrag „Katherine Mansfield (1888-1923) - Am Leben zu sein, und Schriftstellerin zu sein ist genug.“

Katherine Mansfield, geboren als Kathleen Beauchamp in Neuseeland, hat ihr kurzes Leben sehr intensiv gelebt- immer gefangen von der Leidenschaft zu schreiben und ihrem lebenshungrigen Temperament. Es entwickelt sich eine interessante Beziehung zu Virginia Woolf, die Katherine bewundert, von der sie aber beneidet und sogar gehasst wird. Die 75 hinterlassenen Erzählungen sind geprägt von ihrer eigenen Lebensgeschichte und sind oft in einem ironischen Ton verfasst, der von ihr perfekt beherrscht wird. Referentin Dr. Regina Wegner