

GRUPPEN

THEATERGRUPPE

F*

Bei Paula gibt es seit 2012 eine Theatergruppe, die bis heute unterschiedliche Stücke zu aktuellen gesellschaftlichen Themen erarbeitet. Seit 2016 nennt sie sich „Altweibersommer“. Interessent*innen sind herzlich willkommen! Termine bitte erfragen.

OFFENER SPIELEABEND "DOPPELKOPF & CO."

F*

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

KRABELLGRUPPE

F*

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

POLITISCH-PHILOSOPHISCHER DIALOG

F*

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

NÄHTREFF „MINI – DECKI“

F*

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

F*

Die Gruppe trifft sich einmal im Monat, um ein gemeinsam ausgewähltes Buch zu besprechen. Für Termine bitte anmelden. Jeden letzten Mittwoch im Monat 19:00 bis 21:00 Uhr

KREATIVES SCHREIBEN

F*

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. Für Termine bitte anmelden. Jeden 4. Dienstag im Monat 19:00-21:00 Uhr

GRUPPEN/BERATUNGEN

GRUPPE FÜR HOCHSENSIBLE

F*

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 - 18:30 -21:00 Uhr. Für Termine bitte anmelden

YOGA

F*

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

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.

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 Arztbesuchen. Sprachen: Deutsch, Persisch (Farsi und Dari) Telefonische Anmeldung zu unseren Sprech- und Telefonzeiten 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.

BERATUNGEN

PSYCHOSOZIALE UND LEBENSBERATUNG

Du hast den Eindruck, in deinem Leben, in deiner Partnerschaft oder im Beruf in einer Krise zu stecken, die du allein nicht bewältigen kannst? Wir unterstützen und begleiten dich, neue Perspektiven und Lösungswege zu finden. Telefonische Anmeldung zu unseren Sprech- und Telefonzeiten 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: 030 495 47 01 oder zufluchtwohnung@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 zufluchtwohnung@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:

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
Projektkoordinatorin: Nadja Bungard | kommunikation@paula-panke.de
Gruppenkoordinatorin: Lilly Granitz | lilly.granitz@paula-panke.de

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, 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 030 611 03 00.



Frauenzentrum
PAULA PANKE
e.V.

Programm

02 | 03 | 04 | 05

2024

VERANSTALTUNGEN

In diesem Programm findet ihr nur ausgewählte Highlights. Das vollständige Programm findet ihr auf der Webseite www.paula-panke.de



Veranstaltungen im Rahmen der Reihe sind farbig ● gekennzeichnet.

FR 14 FEBRUAR 17 UHR BRANDENBURGER TOR ♀

One Billion Rising - Tanzaktion gegen Gewalt an Frauen/FLINTA*
Kommt mit und tanzt mit bei dieser Aktion, die weltweit stattfindet und auf die unveränderte Gewalt an Frauen/FLINTA* aufmerksam macht.
Treffpunkt: S/U-Bahnhof Brandenburger Tor, Ausgang Pariser Platz

DU 22 FEBRUAR 19:00 - 21:00 UHR ♀

[Paula Talk] "...mit den Lebenden wie mit den Toten"- Lesung und Gespräch mit Andrea Zemskov-Züge
Vor 2 Jahren am 24. Februar 2022 griff Russland die Ukraine an. Aus diesem Anlass wollen wir uns mit Andrea Zemskov-Züge über die Auswirkung von Kriegen auf Gesellschaften sowie Möglichkeiten der Friedensarbeit unterhalten. Seit vielen Jahren begleitet sie Projekte wie die von OWEN e.V. Sie wird aus ihrem Text "...mit den Lebenden wie mit den Toten" lesen. Die Geschichte entstand aus Gesprächen und Begegnungen mit Menschen, die den Georgisch-Abchasischen Krieg 1992-1993 erlebten. Der Roman illustriert sehr eindringlich die Entstehung und die Folgen von Krieg am Beispiel Georgiens und Abchasiens.
kostenfrei | Spenden erwünscht

DI 27 FEBRUAR 18:00 - 21:30 UHR F*

[Salon der Gruppen] Offene Winterlesebühne „Bauchgefühl“
In unserer Reihe zu feministischen Perspektiven auf Gesundheit beschäftigen wir uns mit dem Thema „Bauchgefühl“. Im ersten Teil des Abends (18:00-19:00 Uhr) lädt Paulas Schreibgruppe zum kreativen Schreiben ein, im zweiten Teil (19:30 bis ca. 21:30 Uhr) hören wir dann 10 Autorinnen jeweils max. 10 min. Die Bühne richtet sich an alle Frauen bzw. FLINTA*, die ihre selbstgeschriebenen und bisher unveröffentlichten Texte einem wohlwollenden Publikum vortragen möchten. Schreib- und Lesezeiten können unabhängig voneinander besucht werden. Alle, die nur zuhören möchten, sind herzlich willkommen.
Anmeldung für Lesende erforderlich: programm@paula-panke.de 030 4854702

VERANSTALTUNGEN

DO 29 FEBRUAR ♀

[Aktion] Equal Care Day
Die Aktion Equal Care Day will an diesem Tag auf die unbezahlte und meist unsichtbare Care Arbeit aufmerksam machen. Care Arbeit steht für das alltägliche Kümmern und Versorgen anderer. Meist lastet diese Arbeit auf Frauen/FLINTA*. An diesem Tag gibt es ein Festival, bundesweite Aktionen und eine digitale Care Landschaft. Mehr unter <https://equalcareday.de/>

MI 6 MÄRZ ♀

[Aktion] Equal Pay Day „Höchste Zeit für Equal Pay!“
Noch immer arbeiten Frauen fast dreimal so häufig in Teilzeit wie Männer. Denn Frauen erledigen nach wie vor den Großteil der Care-Arbeit. Diese Lücke bei der Arbeitszeit sorgt auch für den Gender Pay Gap von 18 Prozent. Was muss sich ändern, damit Care-Arbeit, Erwerbsarbeit und Freizeit paritätisch aufgeteilt werden können? Findet eure Aktion unter: www.equalpayday.de

FR 08 MÄRZ ♀

Demonstration Internationaler Frauentag
Frauen/FLINTA* - kommt heraus zum 8. März! Es bleibt wichtig, für unsere Rechte zu demonstrieren. Lasst uns zusammen auf die Straße gehen!
Treffpunkt und Uhrzeit erfahrt ihr Anfang März auf unserer Webseite oder über programm@paula-panke.de | 030 4854702

FR 15 MÄRZ 17:00 - 19:00 UHR F*

Finanzwissen für Frauen/FLINTA* - mit Daria Lewandowska
Frauen und FLINTA* beschäftigen sich meist zu wenig mit ihren Finanzen. Das hat für sie leider verheerende Auswirkungen. Finanzcoachin Daria Lewandowska möchte das mit Spaß und Leichtigkeit ändern. Alle interessierten Frauen bzw. FLINTA* werden sich neues Finanzwissen aneignen, miteinander austauschen und gegenseitig ermutigen. Themen können sein:
- Gehalts-/Honorarverhandlungen
- finanzielle Bildung
- Altersvorsorge mit ETFs



Foto: Ralf Baumgarten

Wir planen eine Gruppe, die sich alle 8 Wochen trifft | kostenfrei | Spenden erwünscht | Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030 485 47 02

DO 21 MÄRZ 19:00 - 21:00 UHR ● ♀

[Paula Talk] „Kalungas Kind“ mit Stefanie-Lahya Aukongo in Zusammenarbeit mit dem migraUp!-Projekt - Sources d'Espoir e.V.
Im Dialog mit Stefanie-Lahya Aukongo geht es um Wege, wie ein Mensch

VERANSTALTUNGEN

durch Kunst, Tiefblick und Liebe in einer Welt, geprägt von Machtstrukturen, gestärkt werden kann. Lahya liest aus ihrem Buch "Kalungas Kind". Darin erzählt sie, wie ein kleines Schwarzes Mädchen, später eine kraftvolle Frau, sich trotz Krieg, Rassismus und anderen Diskriminierungsformen ins Leben kämpft und sich widersetzt.
kostenfrei | Spenden erwünscht



Foto: Stefanie-Lahya Aukongo

SA 06 APRIL 15:00 - 17:00 UHR ● ♀

[Paula unterwegs] „Läuft. Die Ausstellung zur Menstruation“ - mit Stephanie Pearson vom Feministischen Lesezirkel
Menstruation? Weiterhin ein Tabu-Thema! Das ist anders in der Ausstellung "Läuft! Die Ausstellung zur Menstruation" im Museum Europäischer Kulturen. Hier werden anhand persönlicher und musealer Objekte die Diskurse und Debatten der letzten Jahrzehnte nachgezeichnet und Menstruationsprodukte seit dem Ende des 19. Jahrhunderts gezeigt. Wir wollen mit euch die Ausstellung besuchen, an einer Führung teilnehmen und anschließend uns weiter austauschen.
mit Führung | Eintritt: 8 € | max. 12 Personen
Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030 4854702



Foto: Staatliche Museen zu Berlin, Museum Europäischer Kulturen / Christian Krug

DO 18 APRIL 17:00 - 20:00 UHR ● F*

[Workshop] Intuitive Körperarbeit - mit Anne Gradl
Jede* von uns trägt ein beeindruckendes Potenzial an innerer Weisheit in sich - unsere Intuition. Im Alltag nehmen wir oft nur einen Bruchteil davon wahr. In dem Workshop erforschen wir Zugänge zu unserer Intuition. Es werden Methoden der Systemischen Therapie mit Elementen aus Körperarbeit und Achtsamkeit wie Authentic Movement, Experimental Dance, Yoga sowie Meditation kombiniert.
kostenfrei | Spenden erwünscht | max. 8 Teilnehmer*innen
Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030-4854702



Foto: Privat

MI 24 APRIL 17:00 - 20:00 UHR ● F*

[Workshop] Konstruieren wir Gender selbst! - mit Toni Plantsch
Eine forschende Auseinandersetzung mit Heilung und Kreation begleitend zur Ausstellung "Heilung im Patriarchat".
In diesem Workshop geht es um einen künstlerisch-kreativen Austausch unter Anleitung von Toni Plantsch, die unsere aktuelle Ausstellung "Heilung im Patriarchat" gestaltet hat: Konstruieren wir Gender selbst! Wir erschaffen uns, finden Ausdruck. Wir experimentieren mit Druck,

VERANSTALTUNGEN

Collage oder Zeichnung und sprechen dabei über Feminismus, Rollen-erwartungen, eigene Wünsche und die Zerstörung des Patriarchats.
kostenfrei | Spenden erwünscht | max. 8 Teilnehmer*innen
Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030-4854702

MI 08 MAI 19:00 UHR ♀

Nachbarschaftsgespräch "Krieg geht uns alle an" - Friedensstimmen aus der Berliner Nachbarschaft
Hass, Antisemitismus und Antimuslimismus nehmen in unserer Gesellschaft immer mehr zu. Sie sind wie ein Spiegelbild der Konflikte in der Welt. Und immer sind es Frauen und marginalisierte Personen, die besonders darunter leiden. Was können wir hier in Pankow gemeinsam für ein friedliches und demokratisches Miteinander tun? Wie können wir die Menschen in den Konfliktregionen unterstützen? Dazu wollen wir miteinander ins Gespräch kommen.
kostenfrei | Spenden erwünscht

FR 24 MAI 16:00-20:00 UHR ● F*

Schreibworkshop "Zartscharfes Erzählen" mit Stefanie Lahya Aukongo
Stefanie-Lahya Aukongo ist ein*e Schwarze intersektional verwobene Künstler*in, Autor*in, Poet*in... Monatlich kuratiert und moderiert sie die "One World Poetry Night" in Berlin. Unter Lahyas Anleitung begeben wir uns in einen kreativen Schreibprozess der individuellen Heilung. Es geht um Wege, wie ein Mensch durch Kunst, Tiefblick und Liebe in einer Welt, geprägt von Machtstrukturen, gestärkt werden kann mit zartscharfem Erzählen.
kostenfrei | Spenden erwünscht
Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030-4854702

GRUPPEN

GRUPPEN F*

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

SPRACHTREFF „ZU GAST BEI MASI“ F*

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 F*

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

BEGEGNUNGSCAFÉ F*

Für eine kleine Auszeit vom Alltag: Frauen/FLINTA* treffen sich in einem geschützten Raum zum Austausch und für gegenseitige Unterstützung. Kreatives Ausprobieren ist möglich. Es gibt Getränke und kleine Snacks.
Jeden Freitag von 14:00 - 15:30 Uhr

FRÜHSTÜCK BEI PAULA F*

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" F*

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