

## GRUPPEN

### THEATERGRUPPE

F\*

Im Frauenzentrum Paula Panke gibt es seit 2012 eine Theatergruppe, die bis heute unterschiedliche Stücke zu aktuellen gesellschaftlichen Themen, angeleitet von der Theaterpädagogin Antje Mehle erarbeitet. Interessent\*innen sind herzlich willkommen!  
Anmeldung erforderlich: anmeldung@paula-panke.de | 030 4854702

### 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  
Anmeldung erforderlich: anmeldung@paula-panke.de | 030 4854702

### 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  
Anmeldung erforderlich: anmeldung@paula-panke.de | 030 4854702

### 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.  
Anmeldung erforderlich: anmeldung@paula-panke.de | 030 4854702

### FEMINISTISCHER LESEZIRKEL

F\*

Die Gruppe trifft sich einmal im Monat, um ein gemeinsam ausgewähltes Buch zu besprechen.  
Jeden letzten Mittwoch im Monat 19:00 bis 21:00 Uhr  
Anmeldung erforderlich: anmeldung@paula-panke.de | 030 4854702

### 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.  
Jeden 4. Dienstag im Monat 19:00-21:00 Uhr  
Anmeldung erforderlich: anmeldung@paula-panke.de | 030 4854702

## GRUPPEN/BERATUNGEN

### 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  
Anmeldung erforderlich: anmeldung@paula-panke.de | 030 4854702

### 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  
Anmeldung erforderlich: anmeldung@paula-panke.de | 030 4854702

### YOGA

F\*

Bewegung + Entspannung – Hatha-Yoga mit Gabi Schmarr.  
Jeden Montag von 18:00 bis 19:30 Uhr  
Anmeldung erforderlich: anmeldung@paula-panke.de | 030 4854702

### OFFENE SPRECHSTUNDE FÜR ALLEINERZIEHENDE

In der 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.

### LOTSENDIENST FÜR GEFLÜCHTETE FRAUEN

Unsere Kollegin im Lotsendienst berät und begleitet geflüchtete Frauen und ihre Familien 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 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: 030 485 47 01 oder zufluchtswohnung@paula-panke.de  
**In Notfällen bitte die B.I.G. Hotline wählen: 030 611 03 00** (täglich rund um die 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:

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  
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.

Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung

BERLIN



Bezirksamt Pankow

BERLIN



### 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.

Schulstraße 25 | 13187 Berlin-Pankow

Programm

06 | 07 | 08 | 09

2024

## VERANSTALTUNGEN

In diesem Programm findet ihr nur ausgewählte Highlights. Das vollständige Programm findet ihr auf der Webseite [www.paula-panke.de](http://www.paula-panke.de)



Veranstaltungen im Rahmen der Reihe sind farbig ● gekennzeichnet.

FR 07 JUNI 18:00-20:00 ● ♀

### [Lesung + Gespräch] „Die meisten wollen einfach nur reden“ - mit Elke Schilling

Elke Schilling hat Silbernetz gegründet - ein bundesweites Telefonangebot für Menschen ab 60 Jahren, die sich einsam fühlen. Ihre Erfahrungen in vielen Stunden ehrenamtlicher und anonymer Telefonsprechzeit hat sie jetzt in ihrem Buch aufgeschrieben. Es geht um Themen, die ältere Menschen bewegen, von Alleinsein, Gesundheit, Mobilität bis hin zu Vorurteilen, aber auch den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen für Einsamkeit im Alter. Sie wird aus ihrem Buch vorlesen und wir werden miteinander ins Gespräch kommen.



Foto: Gordon Weilers

DO 20 JUNI 19:00-22:00 ♀

### [Film + Gespräch] „Drei Frauen“ - Alltag in der Ukraine in Kooperation mit OWEN e.V.

In seinem Dokumentarfilm begleitet Maksym Melnik drei ukrainische Frauen in ihrem Alltag in einem kleinen Dorf in den Karpaten. Der preisgekrönte Film wird in Anwesenheit des Regisseurs gezeigt. Unterstützt wird der Abend durch den ukrainischen Kinoklub cinemova.de und den Partnerschaftsverein Riwne-Pankow. Der Erlös der Veranstaltung kommt dem zivilen Wiederaufbau und den Menschen in Riwne, einer Großstadt im Nordwesten der Ukraine, zugute. Ein Dank geht auch an die Filmuniversität Babelsberg „Konrad Wolf“ für die Bereitstellung des Films.



Foto: © Filmuniversität Babelsberg KONRAD WOLFF, Baumgarten

Kino in der Brotfabrik, Caligariplatz 1, 13086 Berlin

kostenfrei | Spenden erwünscht  
Anmeldung über die Webseite oder [programm@paula-panke.de](mailto:programm@paula-panke.de) | 030 4854702

## VERANSTALTUNGEN

DO 27 JUNI 18:00 - 20:00 UHR F\*

**[Tag der offenen Tür] - Gruppen bei Paula Panke stellen sich vor**  
Bei Paula Panke gibt es ein umfangreiches Angebot an (Selbsthilfe-) Gruppen, angefangen beim Frauenredeclub, über unseren Feministischen Lesezirkel, die Krabbelgruppe bis hin zum Interkulturellen Frauentreff. An diesem Abend stellen sich die Gruppen aus dem Frauenzentrum vor. Es ist nichts Passendes dabei? Dann kommt und erzählt uns, was fehlt. Wir freuen uns auf euch!  
kostenfrei | Spenden erwünscht

FR 28 JUNI 18:00 - 20:00 UHR ● ♀

### [Paula Talk] Dekoloniale Perspektiven auf Sexualitäten - Was wir von der Maya-Bevölkerung im Südwesten Mexikos lernen können mit Dr. Rub(en) Solís und Anna Anger - in Kooperation mit fembi e.V.

Während der Kolonisierung Lateinamerikas wurde der Bevölkerung der Maya-Kulturen im Südwesten Mexikos eine heteronormative Geschlechterkonstruktion aufgezwungen, die versuchte, jegliche Sexualität außerhalb dieser Konstruktion zu unterdrücken. Mit Dr. Rúb(en) Solís sprechen wir über Erfahrungen nicht-binärer Seinsweisen in den heutigen Maya-Kulturen und laden zum Gespräch ein.



Yum Kaax - die Mais Göttin der Maya. (Bild: Rúb Solís)

During the colonization of Latin America, a heteronormative gender construction was imposed on the populations of the Mayan cultures of southwestern Mexico, which attempted to suppress any sexuality outside of this construction. With Dr. Rúb(en) Solís we talk about experiences of non-binary ways of being in today's Mayan cultures and invite you to a conversation.

kostenfrei | Spenden erwünscht  
Veranstaltung in englischer Sprache mit deutscher Simultan-Übersetzung

MI 03 JULI 17:00 - 20:00 UHR ♀

### [Kleidertausch] — mit fembi e.V.

Ihr habt Lust auf neue Kleidung, wollt aber nichts Neues kaufen? Dann kommt zum Kleidertausch, den wir mit fembi e.V. organisieren. Bringt aussortierte Hosen, Kleider, Schuhe, Accessoires usw. mit - bitte nur gereinigte Kleidung, die nicht kaputt ist. Kleidung hat kein Geschlecht, daher sind alle willkommen, die Lust zum Tauschen in feministischer Runde haben. Übrig gebliebene Garderobe nehmt ihr wieder mit oder spendet sie an fembi e.V.

kostenfrei | Spenden erwünscht  
mit Snacks und Getränken

## VERANSTALTUNGEN

FR 12 JULI 18:00 - 20:00 UHR ♀

### [Theaterpremiere] „Lysistrata 2.0“ - Theater AG in Kooperation mit der Ev. Luthergemeinde Pankow

Die Theater AG des Frauenzentrums hat wieder ein neues Stück erarbeitet. Sie führen das Publikum dieses Mal weit in die Geschichte zurück. Aristophanes hat bereits 411 v. Christus die Komödie ›Lysistrata‹ geschrieben. Es handelt von den Frauen Athens und Spartas, die sich gegen ihre kriegstreibenden Männer verschwören und mit einer Sitzblockade in der Akropolis zum Frieden zwingen wollen. ›Lysistrata‹ galt schon damals als fortschrittliches und demokratisches Werk. Heute ist es vielleicht aktueller denn je.  
kostenfrei | Spenden erwünscht  
Ev. Luthergemeinde, Pradelstr. 11, 13187 Berlin

MI 04 SEPTEMBER 18:00 - 20:00 UHR ♀

### [Sommerfest] „Paula Panke Geburtstag“

Wir feiern Geburtstag! Kommt vorbei zu Spaß, Spiel, Musik und Tanz. Es wird ein veganes und vegetarisches Buffet geben, zu dem ihr gern etwas beisteuern könnt. Für Getränke sorgen wir.  
kostenfrei | Spenden erwünscht  
Buffetbeitrag

FR 13 SEPTEMBER 14:00 - 17:00 UHR F\*

### [Nachbarschaftsgespräch] Erinnerungen in Pankow Intergenerationelles Projekt mit tivo\* - mit Almut Koch

Dieses Nachbarschaftsgespräch bildet den Auftakt, verschiedene Generationen öfter und selbstverständlicher miteinander ins Gespräch zu bringen, sich zuzuhören und (mehr) Verständnis füreinander zu entwickeln. Teenager\*innen und Senior\*innen aus Pankow sind eingeladen, sich zu begegnen: Welche Erinnerungen verbinden wir mit unserem Kiez? Wie lange und warum lebe ich hier? Was finde ich gut, und was wünsche ich mir anders? Jede Teilnehmerin soll etwas mitbringen, das sie mit Pankow verbindet. Im Gespräch geht es bei Brause, Snacks und Kaffee um den Austausch und darum, was sich Menschen verschiedener Generationen für ihren Bezirk wünschen.  
Anmeldung über die Webseite oder [programm@paula-panke.de](mailto:programm@paula-panke.de) | 030 4854702

## VERANSTALTUNGEN

DO 19 SEPTEMBER 18:00 - 20:00 UHR ♀

### [Paula Talk] „Antisemitismus und antimuslimischer Rassismus in Pankow“ mit Monika Flores Martinez, Antisemitismus- und Antidiskriminierungsbeauftragte in Pankow

Nicht erst seit dem 7. Oktober 2023 leben Menschen in Pankow in Angst vor muslimfeindlichem Rassismus und Antisemitismus. Wie sich diese menschenfeindlichen Einstellungen äußern, was sie mit unseren unterschiedlichen Perspektiven auf den Nahost-Konflikt zu tun haben und was wir in Pankow für Solidarität und Zusammenhalt tun können - darüber möchten wir an diesem Abend reden.  
kostenfrei, Spenden erwünscht

FR 20 SEPTEMBER 16:00 - 18:00 UHR ● F\*

### [Werkstatt] Demo-Schilder selbst gemacht

Am Vorabend des bundesweiten Aktionstages für sexuelle Selbstbestimmung möchten wir mit euch gemeinsam Demo-Schilder gestalten, die wir am nächsten Tag gleich einsetzen können. Kommt mit euren Ideen ins Frauenzentrum. Bastel-Material haben wir da. Passt auf eure Kleidung auf.  
ohne Anmeldung  
kostenfrei, Spenden erwünscht

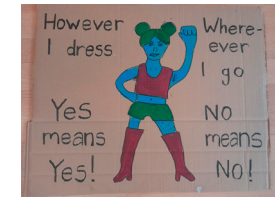


Foto: Paula Panke

SA 21 SEPTEMBER 12:00 UHR ● ♀

### [Demo] Aktionstag für sexuelle Selbstbestimmung

Gemeinsam mit dem Bündnis für sexuelle Selbstbestimmung gehen wir auf die Straße für unser Recht auf Selbstbestimmung über unseren Körper und unser Leben. Unter dem Motto „Leben und lieben ohne Bevormundung“ findet der Aktionstag statt und ist Auftakt für eine bundesweite Aktionswoche für sexuelle Selbstbestimmung. Wir treffen uns vor Ort - voraussichtlich am Brandenburger Tor. Infos auf unserer Webseite, in unserem Newsletter oder über [programm@paula-panke.de](mailto:programm@paula-panke.de) | 030 4854702

### BITTE BEACHTEN:

Vom 08.07.-09.08.2024 finden keine Veranstaltungen, Gruppen und Beratungen statt. Telefonsprechzeiten sind wie gewohnt.

## GRUPPEN

GRUPPEN F\*

Information und Anmeldung für alle Gruppen: [anmeldung@paula-panke.de](mailto: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  
Anmeldung erforderlich: [anmeldung@paula-panke.de](mailto:anmeldung@paula-panke.de) | 030 4854702

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 4. Dienstag im Monat von 17.00 - 19.00 Uhr  
Anmeldung erforderlich: [anmeldung@paula-panke.de](mailto:anmeldung@paula-panke.de) | 030 4854702

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

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