

## Trennung und Neubeginn Selbsthilfegruppe

Leitung: K. Madsack

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 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

Gemeinsam trainieren wir das Gedächtnis und die 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

## Gruppen

### 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.

## Rechtsauskunft

Die Rechtsberatung findet an Montagen (jeweils von 16:00 - 17:30 Uhr) statt. Es berät die Fachanwältin für Sozialrecht K. Winkler. Die nächsten Termine bitte erfragen. Eine Anmeldung ist erforderlich: frauenladen@paula-panke.de | 030 – 96 06 3761 Die Beratungen sind kostenfrei. Wir bitten um eine Spende.

## 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: 030 / 960 637 61 oder Mail: frauenladen@paula-panke.de

## Zur Information

Raumnutzung 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

## 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 bedingt barrierefrei zugänglich.

**FRAUEN, DIE SICH IN GEWALTSITUATIONEN BEFINDEN, WÄHLEN BITTE DIE 030 611 03 00**



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.

## WIE FINANZIEREN WIR UNS?

Der Frauenladen Paula - Weißensee 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



# Frauenladen Paula Weißensee

Langhansstr. 141 | 13086 Berlin-Weißensee



## 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.



### Juni

- **Donnerstag, 13. Juni 2024 18:00 Uhr**  
**[Gesprächssalon] - zum Thema:**  
**„Kriege, Krisen, Katastrophen, aber: Bange machen gilt nicht - über Ängste in wirren Zeiten“**  
Wir wollen uns mit unseren Besucher\*innen darüber austauschen, wie wir den Umgang mit unseren realen und oft diffusen Ängsten gemeinsam lernen können.

**Donnerstag, 20. Juni 2024 19:00-22:00 Uhr**  
**[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.  
**Kino in der Brotfabrik, Caligariplatz 1, 13086 Berlin**  
offen für alle | kostenfrei, Spenden erwünscht | Anmeldung über die Webseite oder [programm@paula-panke.de](mailto:programm@paula-panke.de) | 030 960 637 61 gebeten

### Juli

- **Dienstag, 2. Juli 2024 18:00 Uhr**  
**[Vortrag] - „Woher unsere Ängste kommen und wie wir lernen können mit ihnen umzugehen“**  
Vortrag und Gespräch mit Dr. Ursula Geissler, Dipl. Psychologin

### August

**Donnerstag, 8. August 2024 16:00 - 18:00 Uhr**  
**[Paula unterwegs] - Stadtpaziergang durch die alte Luisenstadt: Mitte und Kreuzberg, mit Astrid Landero**  
**Treffpunkt:** 15:30 Uhr am Zille- Denkmal,  
Märkisches Museum, U2 Märkisches Museum

## Veranstaltungen

- **Donnerstag, 29. August 16:00 - 18:00 Uhr**  
**„Hildegard von Bingen und ihre Empfehlungen für gesundes Leben und Essen“**  
Ein kulinarischer Abend mit Ria.

### September

**Mittwoch, 4. September 2024 18:00 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.

- offen für alle
- Buffetbeitrag erwünscht
- kostenfrei, Spenden möglich
- Wir feiern im Frauenzentrum in der Schulstraße 25, Berlin-Pankow.

- **Donnerstag, 5. September 2024 18:00 Uhr**  
**[Gesund und lebendig werden – Frauen-Bewegung] - Vortrag und Gespräch mit Karina**  
Frauen landen auf der Erde, gehen in die Luft und entdecken sich selbst - eine Befreiung aus der gewaltvollen Disziplinierung und Isolierung des weiblichen Körpers durch Gymnastik, Tanz sowie Atem- und Körpererfahrung. Es werden Geschichten von Pionier\*innen, ausgehend vom Anfang des 20. Jahrhunderts erzählt, und „bewegende“ Beispiele gezeigt.

- **Dienstag, 10. September 2024 18:00 Uhr**  
**[Lesebühne] „Bange machen gilt nicht - wie wir mit unseren Ängsten leben können“**

- **Samstag, 21. September 2024 12:00 - 14:00 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 zum Safe Abortion Day.
  - offen für alle
  - Wir treffen uns vor Ort - voraussichtlich am Brandenburger Tor.
  - Infos auf unserer Webseite

## Veranstaltungen / Gruppen

**Donnerstag 26. September 2024 17:00 - 20:00 Uhr**  
**[Workshop] - Allyship - in Kooperation mit Lea und Johanna von fembi e.V., Verein für feministische Bildung**  
Rechtsextreme Ideologien in der gesellschaftlichen Mitte verzeichnen einen besorgniserregenden Anstieg, begleitet von wachsender Zustimmung zu antifeministischen Erzählungen. Das geht mit zunehmenden verbalen und physischen Angriffen einher, die auf antifeministischen Überzeugungen, Trans- und Queerfeindlichkeit sowie Misogynie basieren. Wir möchten mit politischer Aufklärungsarbeit Demokratie fördern und eine solidarische Zivilgesellschaft stärken.  
Anmeldung erforderlich unter Tel: 030 / 960 637 61 oder [anmeldung@paula-panke.de](mailto:anmeldung@paula-panke.de)

### Gruppen

**Ab Mai jeden Dienstag und Donnerstag von 10:00 bis 12:00 Uhr offene Sprech- und Telefonzeiten im Frauenladen.**  
**Wenn ihr Rat sucht oder dringend Unterstützung braucht, wendet euch an Annette.**

**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 –  
**Termine:** [www.paula-panke.de](http://www.paula-panke.de) 030 960 637 61

**Begegnungscafé - im Frühjahr mit „Kultursalon Spezial“**  
**Moderation: Karin Schulz**

Jeden Montag von 13:00 - 15:00 Uhr ist die Tür des Frauenladens Paula geöffnet für Begegnung und Austausch: miteinander reden über Literatur, Kunst, Alltags- und Gesellschaftsthemen. Im Frühjahr 2024 veranstalten wir in diesem Rahmen 2x monatlich einen "Kultursalon" zu unterschiedlichen Themen. Kreativ und bewegt - eine kleine Auszeit vom Alltäglichen. Anmeldung erforderlich unter Tel: 030 / 960 637 61 oder [frauenladen@paula-panke.de](mailto:frauenladen@paula-panke.de)

**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  
Anmeldung erforderlich unter Tel: 030 / 960 637 61 oder [frauenladen@paula-panke.de](mailto:frauenladen@paula-panke.de)