

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 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

Englisch

Leitung: Ch. Myritz

Mit einfachen Sprach- und Schreibübungen werden die Sprachkenntnisse aufgefrischt oder Vergessenes erinnert. Montags: 16:30-18:00 Uhr | Anmeldung erforderlich unter Tel: 030 / 960 637 61 oder Mail: 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. und 5. Dienstag im Monat. 16.00 – 17.30 Uhr

Rechtsberatung

Rechtsberatung, findet an folgenden Terminen statt: Montag, 14. Oktober; Montag, 25. November; Montag, 09. Dezember, Montag, 20. Januar. 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 möglich für gemeinnützige Zwecke auf Anfrage, z.B. für: Seminarveranstaltungen, Bildungsveranstaltungen, Workshops etc. Bei Interesse bitte melden unter Tel. 030 / 960 637 61 oder 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.



Frauenladen Paula Weißensee

Langhansstr. 141 | 13086 Berlin-Weißensee



Programm

10 | 11 | 12 | 01

2024 2025

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.



Oktober

Dienstag, 01. Oktober 2024 16:30 Uhr
Paula unterwegs: Stadtspaziergang durch das historische Berlin
Wir gehen auf Entdeckungsreise durch die alte Friedrichsstadt von Berlin. Astrid Landero erzählt Geschichte und zeigt uns historische Wirkungsorte berühmter Berliner*innen. Treffpunkt ist am Humboldt-Forum, Schloßplatz 1, 10178 Berlin

Donnerstag, 10. Oktober 2024 16:30 Uhr
Kiezspaziergang zu Gertrud Classen
Um 16:30 Uhr findet die feierliche Benennung des neu gestalteten Platzes nach der Pankower Künstlerin Gertrud Classen statt.
Treffpunkt: Erich-Weinert-/Hosemann-/Naugarder Straße

Donnerstag, 17. Oktober 2024 18:00 Uhr
Treff der Gruppe "Für Zuversicht und Lebensfreude"
Wir lesen uns vor und geben uns Mut. Bitte bringt eure literarischen Lieblingstexte mit. Für Getränke und Leckereien sorgen wir. kostenfrei- Spenden willkommen

Samstag, 26. Oktober 2024 14:00 - 17:00 Uhr
● **Workshop: Körperwahrnehmung mit Heyka Glissmann**
Was es an uns zu meckern gibt, wissen wir meist sehr genau. Schönheitsideale sind normiert und unterliegen marktwirtschaftlichen Trends. Das erzeugt Frust und Stress gerade bei jungen und zunehmend auch bei älteren Frauen. Heyka Glissmann, Autorin von „Dickegal-Dünnauch – du bist wichtig“ schaut in diesem Workshop mit uns auf die schönen, wertvollen und guten Seiten. Wir tauschen uns dazu aus, decken Fallen auf, finden neue Sichtweisen und entwickeln Rituale und Genussmomente, die unser Körpergefühl verbessern, damit wir uns einfach wohl fühlen in unserer Haut. offen für alle Frauen begrenzt auf 10 Teilnehmer*innen kostenfrei- Spenden willkommen mit Anmeldung: frauenladen@paula-panke.de | 960 637 61

November

Donnerstag, 14. November 2024 16:00 Uhr
Stadtspaziergang über den Dorotheenstädtischen Friedhof
Astrid Landero lädt zu einem Spaziergang durch eine

Veranstaltungen

besondere Ruhestätte im Herzen Berlins ein. Wir besuchen die Gräber bekannter Künstler*innen und tauschen Erinnerungen und Erzählungen über sie aus. Vielleicht bringt ihr eine Rose für Helene Weigl, Christa Wolf und/oder Gisela May mit?
Treffpunkt: im Hof des Bertolt-Brecht-Hauses, Chausseestr. 125, 10115 Berlin

Freitag, 22. November 2024 18:00 Uhr
● **Workshop Resilienz. Entdecke deine innere Stärke.**
Eine Einführung mit Susanne Koch
Krisen gehören zum Leben dazu. Sie können überrollen, gewohnte Routinen durchbrechen, aus der Bahn werfen, Gefühle von Orientierungslosigkeit, Wut, Trauer und Hilflosigkeit erzeugen. Doch Krisen bergen auch Schätze – ungeahnte Kräfte, Fähigkeiten, Ressourcen. begrenzt auf 12 Teilnehmer*innen kostenfrei - Spenden willkommen mit Anmeldung: frauenladen@paula-panke.de | 960 637 61

Montag, 25. November 2024 am Nachmittag
Demo gegen Gewalt an Frauen und Mädchen
Auch in diesem Jahr streiten wir öffentlich auf das Recht von Frauen und Mädchen auf ein gewaltfreies Leben. Anlass ist der Internationale Kampftag gegen Gewalt gegen Frauen und Mädchen. Treffpunkt: Ort und genaue Uhrzeit unter www.paula-panke.de

Donnerstag, 28. November 2024 17:00 - 20:00 Uhr
Empfang: 30 Jahre Zufluchtswohnungen bei Paula Panke e.V.
1994 gab es die erste Zufluchtswohnung bei Paula Panke, 2024 sind es drei und der Bedarf ist riesig. Bei dem Empfang im Pankower Rathaus möchten wir alle Unterstützer*innen danken und über die nach wie vor schwierige Situation informieren, in der sich von Gewalt betroffene Frauen/FLINTA* und ihre Kinder befinden. Die Pankower Gleichstellungsbeauftragte Stephanie Wittenburg wird zur Istanbul-Konvention berichten und als Gastrednerin wird Simone Schmollack, taz-Journalistin und Autorin, über Mechanismen von Partnerschaftsgewalt sprechen und die Mythen, die sich darum ranken. offen für alle mit Einladung | Ort: Rathaus Pankow, Emma-Ihrer-Saal | Breite Str. 24-26A, 13187 Berlin

Dezember

Donnerstag, 05. Dezember 2024 18:00 Uhr
Vergnügliche literarische Texte von Mascha Kaleko bis Hilde Domin
Wir lesen aus dem Buch „Gedichte, die glücklich machen“ und vertreiben gemeinsam die Dunkelheit.

Dienstag, 17. Dezember 2024 18:00 Uhr
Feministische weihnachtliche Lesebühne
Wir freuen uns auf eure besinnlichen Texte zur Weihnachtszeit.

Veranstaltungen / Gruppen

Januar

Donnerstag, 16. Januar 2025 18:00 Uhr
„Tauschen statt Kaufen“- Kleidertausch mit fembi e.V.
Bringt mit, was euch nach Weihnachten zu eng oder zu überflüssig geworden ist. Gerne auch Taschen und Schmuck. Nehmt mit, was Ihr schön findet.
offen für Frauen/FLINTA* | kostenfrei - Spenden willkommen

Dienstag, 21. Januar 2025 18:00 Uhr
Vortrag und Gespräch: Keine Angst vor Apps und Chats!
Die „digitalen Engel“, ein Projekt zur Unterstützung älterer Menschen im Netz, machen uns neugierig auf den Aufbruch in die digitale Welt. kostenfrei - Spenden willkommen
mit Anmeldung: frauenladen@paula-panke.de | 960 637 61

Gruppen

Begegnungscafé
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. Eine kleine Auszeit vom Alltäglichen.

Interkulturelles Café „Nachbarinnen aus aller Welt und Weißensee“
Leitung: K. Madsack
Wir können erzählen und zuhören, Tee trinken und etwas Leckereres essen. Oder spielen, schreiben, tanzen, basteln, fotografieren, Ausflüge machen, bei der Lösung eines Problems, den nächsten Schritt gehen... – für alle Frauen – jeden 4. Dienstag im Monat, 17-19 Uhr evtl. weitere Treffen nach Vereinbarung

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

Schreibgruppe
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. Eine Anmeldung ist erforderlich: frauenladen@paula-panke.de 030 – 96 06 3761