

PAULAS PROGRAMM

FEBRUAR - MAI 2025



TRENNUNG UND NEUBEGINN SELBSTHILFEGRUPPE

Kursleiterin: 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

SCHREIBGRUPPE FRAU SUCHT WORT

Schreibend helfe ich mir selbst und kann so meine kreativen Kräfte fördern. Der Schreibprozess unterstützt meine Reflexion über verschiedene Themen. Im Austausch mit der Gruppe zeigen sich neue Perspektiven.

Jeden 2. Sonntag im Monat von 10 - 12 Uhr treffen sich die schreibenden Frauen. **Anmeldung** erforderlich unter Tel: 030 / 960 637 61 oder frauenladen@paula-panke.de

RECHTSAUSKUNFT

Die Rechtsberatung findet an Montagen jeweils von 16.00 bis 17.30 statt. 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.

BEGEGNUNSCAFÉ

Moderation: Karin Schulz

Jeden Montag ist die Tür des Frauenladens Paula geöffnet für Begegnung und Austausch: miteinander reden über Literatur, Kunst, Alltags- und Gesellschaftsthemen. Wir veranstalten in diesem Rahmen monatlich einen "Kultursalon" zu unterschiedlichen Themen. Kreativ und bewegt - eine kleine Auszeit vom Alltäglichen

Jeden Montag 13.00 – 15.00 Uhr

PAULA PANKE E.V. WIRD GEFÖRDERT VON:



GEDÄCHTNISTRaining

Kursleiterin: 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

Kursleiterin: 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

ATEMGRUPPE

Kursleiterin: 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

INTERKULTURELLES CAFÉ

Gruppenleitung: 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.

Jeden 4. Dienstag im Monat, 17-19 Uhr

MAL- UND ZEICHENKURS

Kursleiterin: 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

ZUR INFORMATION

Raumnutzung für gemeinnützige Zwecke auf Anfrage möglich für Seminarveranstaltungen, Bildungsveranstaltungen, Workshops etc. Bei Interesse melden Sie sich bitte an unter:

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

Wir vereinbaren gerne einen Gesprächstermin mit Ihnen.

ANSPRECHPARTNERINNEN:

Ch. Stenzel-Anhalt: Projektleitung, Projektkoordination
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. „streitbar & vernetzt“ Das Frauennetzwerk in Pankow. www.frauennetz-pankow.de

WIE FINANZIEREN WIR UNS?

Paula Panke e.V. erhält Zuwendungen von der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung und vom Bezirksamt Pankow. Paula Panke ist vielfach vernetzt, z.B. im Berliner Frauennetzwerk (BFN) und im intersektional-feministischen Arbeitskreis Pankow.

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

TEL.: 030 960 637 61

UNSERE SPRECH- UND TELEFONZEITEN:

Di 14:00-16:00 Uhr, Do 10:00-12:00 Uhr
Sie können Ihre Nachricht auf den AB sprechen.
Wir melden uns umgehend bei Ihnen.

ADRESSE:

Frauenladen Paula | Langhansstr. 141 | 13086 Berlin

VERKEHRSANBINDUNG: Mit der Tram 12 oder M 13 bis Behaimstraße oder M4 bis Antonplatz. Der Frauenladen ist barrierefrei zugänglich.

E-MAIL: frauenladen@paula-panke.de

WEBSEITE: www.paula-panke.de Ihr erreicht uns auch auf:

Facebook @FrauenzentrumPaulaPanke
Instagram @paula.panke.ev
Youtube Paula Panke

FRAUEN IN GEWALTSITUATIONEN
WÄHLEN BITTE DIE 030 611 03 00

BIG e.v.

Bei häuslicher Gewalt - Hilfe für Frauen und ihre Kinder





VERANSTALTUNGEN

Im Frauenladen Weißensee

02/

Donnerstag, 06. Februar / 15.00 -17.00 Uhr / Mit Anmeldung bis 05.02 / kostenfrei **F***
Übergänge - Kreativer Workshop mit Kulturpädagogin Almut Koch

Der Februar markiert oft bereits eine Zeit des sanften Übergangs zwischen Winter und Frühling, die Tage werden unmerklich länger, aber der Winter steckt uns beharrlich in den Knochen. Welche Erinnerungen verbindest Du mit dem Winter? Vielleicht denkst Du an eine besondere Reise, an ein Erlebnis aus der Kindheit, an ein Bild oder eine Musik? Bringe gerne Deine persönliche Winter-Erinnerung mit. Dieser Nachmittag soll insbesondere für ältere Frauen einen Raum schaffen, sich mit jahreszeitlichen und persönlichen Übergängen kreativ und spielerisch auseinanderzusetzen.



Donnerstag, 13. Februar / 15.30 Uhr / Eintritt frei / Treffpunkt Innenhof Humboldtforum Schloßplatz **F***
Besuch der Ethnologischen Sammlungen „Häuserkubus. Mehr als ein Dach über dem Kopf“ mit Ria

Das Ethnologische Museum im Humboldt Forum zeigt u.a. Häuser aus verschiedenen Regionen Ozeaniens. Früher hatte jedes Dorf in Palau mehrere Versammlungshäuser für den Rat der Herrschenden und die Klubs gleichaltriger Männer. Die Frauenklubs trafen sich meistens in Wohnhäusern. Gemeinsam werden wir unseren Blick auf das Leben der Frauen und deren Darstellung in der Ethnologischen Sammlung richten. Beim anschließenden Gespräch in einem Café tauschen wir unsere Eindrücke aus.

Donnerstag, 13. Februar / 18.00 Uhr / kostenfrei - Spenden willkommen **F***
Ein kreativer Abend: Hannah Höch - „Schrankenlose Freiheit“

Die Künstlerin Hannah Höch wurde vor 135 Jahren geboren und war eine einflussreiche Vertreterin der Moderne. Bekannt sind vor allem ihre Fotomontagen und ihre Collagen im Stil des Dada. Hannah Höch war aber nicht nur eine vielseitige und eigenständige Künstlerin, sondern auch eine ungewöhnlich freiheitsliebende, starke und eigenwillige Frau. Wir wollen uns ihre Kunst - vor allem die Collagen - genauer ansehen und uns von ihnen zu eigenen Kreationen inspirieren lassen. Unter der Anleitung der Designerin und Kunstpädagogin Marina Popova werden wir unseren Ideen nachspüren und genüsslich schneiden, reißen, arrangieren, malen, kleben usw. Die Fotokünstlerin Walerija Weiser eröffnet den Abend mit einer kurzen Einführung in das Leben von Hannah Höch. Material ist vorhanden, darf aber sehr gern durch eigenes ergänzt werden!



Donnerstag, 27. Februar / 18.00 Uhr / kostenfrei / mit Anmeldung **F***
Winterlesebühne „Winter Ade“

Schreibgruppen von Paula Panke präsentieren eigene Texte und laden herzlich zum Lesen und Zuhören ein.

03/

Donnerstag, 06. März / 15.30 Uhr / Eintritt frei / Treffpunkt Eingang Museum Kulturbrauerei **F***
Führung und Gespräch: Frauenbilder in der DDR mit Astrid Landero

Gemeinsam besuchen wir die Dauerausstellung Alltag in der DDR im Museum in der Kulturbrauerei. Aus Anlass des Internationalen Frauentages 2025 tauschen wir uns anschließend über eigene Erfahrungen und unsere individuelle Herkunft aus.
 Adresse: Knaackstraße 97, 10435 Berlin (U-Bhf. U2 oder Tram 10 Eberswalder Str.)



04/

Donnerstag, 03. April / 15.00 – 17.00 Uhr / kostenfrei / Teilnahme begrenzt / mit Anmeldung **F***
Wachstum - Kreativer Workshop mit Kulturpädagogin Almut Koch

Der Frühling kündigt sich langsam an. Was im Außen wächst, kann eine Resonanz im Inneren finden. Was will in mir wachsen, was will ich lieber umtopfen und was möchte ich mehr gießen? Nach dem ersten Workshop im Februar beschäftigen wir uns weiter kreativ mit unseren biografischen Wurzeln und Erfahrungen und setzen sie mit der Jahreszeit in Bezug. Die Teilnehmerinnen sind eingeladen, kreative Collagen oder kleine Texte zu entwickeln.

Mittwoch, 23. April / 10.00 – 12.00 Uhr / kostenfrei - Spenden willkommen / mit Anmeldung **F***
Vortrag und Gespräch - keine Angst vor Chats und Apps

Die „Digitaler Engel“, ein Projekt zur Unterstützung älterer Menschen im Netz, machen uns neugierig auf den Aufbruch in die digitale Welt.



05/

Mittwoch, 07. Mai / 18.00 – 21.00 Uhr / kostenfrei - Spenden willkommen **F***
80 Jahre Befreiung von Krieg und Faschismus - Gespräch mit Dr. Joanna Szkolnicka

Gemeinsam mit der Historikerin Dr. Joanna Szkolnicka vom Zentrum für Historische Forschung Berlin der Polnischen Akademie der Wissenschaften wollen wir eine polnisch-deutsche Perspektive entwickeln zu Fragen wie:

- Warum sind Frauen oft unsichtbar bei Gedenkveranstaltungen und auf Denkmälern?
- Welche Rolle spielten Frauen im polnischen und im deutschen Widerstand?
- Was waren Überlebensstrategien von Frauen im Zweiten Weltkrieg?

Die Veranstaltung findet im Frauenzentrum Paula Panke in der Schulstraße 25, 13187 Berlin-Pankow statt.

Donnerstag, 29. Mai / 16.00 Uhr / Treffpunkt U-Bahnhof Wittenbergplatz **F***
Spaziergang durch „Charlottengrad“ mit Astrid Landero

Charlottenburg ist eine besondere Stadtlandschaft. In den 1920er Jahren war der Bezirk bekannt als „Charlottengrad“ und Zufluchtsort für tausende russische Migrant*innen. Astrid Landero erzählt die Geschichten und zeigt die Orte einiger namhafter Persönlichkeiten.

unverzichtbar
feministisch

