

FRAUENLADEN PROGRAMM



JUNI – SEPTEMBER 2025



TRENNUNG UND NEUBEGINN SELBSTHILFEGRUPPE

Kursleiterin: Karina

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 von 18.00 - 19.30 Uhr
Anmeldung erforderlich unter Tel: 030 / 960 637 61 oder frauenladen@paula-panke.de
Achtung: Die Gruppe wird erst einmal nur bis Juli weitergeführt.

SCHREIBGRUPPE FRAU SUCHT WORT

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.

Jeden 2. Sonntag im Monat von 10.00 - 12.00 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 16.6. und 14.7. jeweils von 16.00 - 17.30 Uhr statt. Für einen Beratungstermin ist eine **Anmeldung** erforderlich unter Tel. 030 / 960 637 61 oder Mail: frauenladen@paula-panke.de. Es berät 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 von 13.00 - 15.00 Uhr

PAULA PANKE E.V. WIRD GEFÖRDERT VON:



GEDÄCHTNISTRAINING

Kursleiterin: Ch. Stenzel-Anhalt

Trainiere Gedächtnis und Konzentration mit Übungen, die Spaß machen.
Jeden 3. und 4. Dienstag im Monat von 14.00 - 15.30 Uhr

ENGLISCH

Kursleiterin: Christine Myritz

Mit einfachen Sprach- und Schreibübungen werden die Sprachkenntnisse aufgefrischt oder Vergessenes erinnert.

Montags von 16.30 - 18.00 Uhr. **Anmeldung** erforderlich unter Tel: 030 / 960 637 61 oder Mail: frauenladen@paula-panke.de

ATEMGRUPPE

Kursleiterin: Karina

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. und 3. Dienstag im Monat von 16.00 - 17.30 Uhr
Achtung: Die Gruppe wird erst einmal nur bis Juli weitergeführt.

INTERKULTURELLES CAFÉ

Gruppenleitung: Karina

Wir können erzählen und zuhören, Tee trinken und etwas Leckeren 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 von 17.00 - 19.00 Uhr
Achtung: Die Gruppe wird erst einmal nur bis Juli weitergeführt.

MAL- UND ZEICHENKURS

Kursleiterin: Roswitha Hindemith

Intensives Naturstudium, anatomisches Zeichnen, Malen mit Aquarell- und Acrylfarben sowie Mischtechniken.

Dienstag: 14-tägig von 11.00 - 13.00 Uhr
Anmeldung erforderlich unter Tel: 030 / 960 637 61 oder Mail: frauenladen@paula-panke.de

ZUR INFORMATION

Raumnutzung für gemeinnützige Zwecke auf Anfrage möglich für Seminare, Veranstaltungen und 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.

unverzichtbar
feministisch





Im Frauenladen Weißensee

06/



Mittwoch, 04. Juni / 19.30 - 21.00 Uhr / kostenfrei - Spenden willkommen

Lesung der Schreibgruppe: Frau sucht Wort

Unsere Wortsucherei war erfolgreich. Wir suchten und fanden und schrieben Geschichten, Gedichte und Textsorten, die in keine Schublade passen. Nun laden wir zur Lesung ein und freuen uns auf Publikum.



Donnerstag, 12. Juni / 18.00 - 21.00 Uhr / kostenfrei - Spenden willkommen

Kleidertausch

Bringt mit, was euch zu eng ist oder überflüssig geworden ist - gerne auch Taschen und Schmuck. Nehmt mit, was ihr schön findet. Was nicht weggeht, muss wieder mitgenommen werden.



Montag, 16. Juni / 13.00 - 15.00 Uhr / kostenfrei - Spenden willkommen

Kultursalon Spezial: Selma Lagerlöf

Bei diesem Begegnungscafé stellt Karin Schulz die Schriftstellerin, Pazifistin und Frauenrechtlerin Selma Lagerlöf vor. Diese erhielt 1909 als erste Frau den Nobelpreis für Literatur.



Donnerstag, 26. Juni / 14.00 - 18.00 Uhr / kostenfrei - Spenden willkommen / Treffpunkt: S-Bahnhof Friedrichstraße, untere Ebene gegenüber Edeka

Paula unterwegs: Potsdam - Preußens Glanz und Gloria

Bei einem Stadtspaziergang erkunden wir den historischen Stadtkern von Potsdam. Freut euch auf Geschichte und Geschichten, erzählt von Astrid Landero.



07/



Freitag, 11. Juli / 15.30 - 17.30 Uhr / Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030 485 47 02

Paula unterwegs: Hamburger Bahnhof "embrace." mit Ursula Rogg

Vulvenhafte Formen, Zottelwespen, Hypertechnik – die riesenhaften Skulpturen der jungen tschechischen Künstlerin Klára Hosnedlová laden dazu ein, darin zu verschwinden. Ihr Wirken als Näherin, Chirurgin,

Materialforscherin und Geschichtenerzählerin verbindet die Künstlerin mit technologischem Wissen. Sie kreiert riesige, unheimlich-schöne Räume, die wir durchqueren, wie die unterschiedlichen Temperaturzonen menschlichen Seins. Wir sind da, assoziieren schreibend, zeichnend und tauschen uns aus.



Freitag, 25. Juli, 14.00 Uhr / kostenfrei - Spenden willkommen / Treffpunkt: U-Bahnhof Hallesches Tor auf der Brücke

Paula unterwegs: Ein Ufer-Spaziergang am Landwehrkanal

Berlin wurde ans Wasser gebaut. Flüsse, Kanäle und Seen bestimmen die Stadtlandschaft. Ausufernd erzählt Astrid Landero Berliner Gewässer-Geschichte. Der Spaziergang endet ca. 16 Uhr am Wochenmarkt, Maybachufer.



Mittwoch, 13. August / 16.00 - 18.00 Uhr / kostenfrei - Spenden willkommen / Treffpunkt: vor dem "Weinhaus Huth", Alte Potsdamer Str. 5, 10785 Berlin

Paula unterwegs: Spaziergang am Mauerstreifen

Immer an der Wand lang mit Astrid Landero: Der "antifaschistische Schutzwall" wurde vor genau 64 Jahren errichtet und 25 Jahre später wieder abgerissen. Wir erzählen uns Mauergerichten beim Spaziergehen entlang des alten Mauerstreifens.



Montag, 18. August / 17.00 Uhr / offen für FLINTA* ab 14 Jahren / kostenfrei - Spenden willkommen

Workshop sexuelle Bildung: NOPE & YES – Was ich fühl, zählt! Mit Lulu, Sandrin und Lara - Sozialarbeiterinnen im Bereich der sexuellen Bildung (30 Jahre; Pronomen: sie/ihr)

Ey, ready für echten Real Talk? Bei „NOPE & YES – Was ich fühl, zählt“ geht's nicht nur um das „erste Mal“, sondern um viel mehr: um deinen Körper, deine Lust, deine Grenzen und verliebt sein. Wir reden offen über Sexualität, Schutz, Konsens und alles, was sonst niemand ehrlich anspricht. Hier geht's nicht um Tabus oder Urteile, sondern um dich und deinen Space. Du musst nichts beweisen – du darfst einfach du selbst sein. Es ist dein Safe. Space, wo du lernst, auf dein Bauchgefühl zu hören, deine Wünsche zu checken und klarzustellen, was für dich geht und was nicht. Egal, ob es ums Knutschengeht oder um das klare Setzen deiner Grenzen. Let's be loud, proud & unapologetic. Connecte dich mit anderen FLINTA*s. Dein Körper ist kein „maybe“ – du entscheidest!

08/

09/



Freitag, 12. September / 18.00 Uhr / kostenfrei - Spenden willkommen / Frauenzentrum, Schulstr. 25, 13187 Berlin

Paula Party: 20 Jahre Frauenladen - 35 Jahre Paula Panke



Mittwoch, 17. September 2025 / 15.00 - 17.00 Uhr / kostenfrei - Spenden willkommen

Workshop: Reife - ein kreativer Workshop mit Almut Koch

Im dritten Workshop entlang der Jahreszeiten beschäftigen wir uns mit dem Sommer und der Reife: mit persönlichen Reifeprozessen und den sichtbaren in der Natur. Was habe ich gewonnen und wachsen lassen, was braucht noch etwas Pflege und Zeit, um zu reifen? Die Teilnehmer*innen sind eingeladen, eine sommerliche Frucht oder ein Symbol der Reife mitzubringen und persönliche Stilleben zu gestalten.



Freitag, 26. September 2025 / ab 11.00 Uhr / kostenfrei – Leckereien für das Buffet gern mitbringen

Sektempfang: 20 Jahre Frauenladen Paula

20 Jahre sind ein Anlass zu feiern - gerade jetzt, heute und hier! Wir laden ein zu unserem Geburtstagsbrunch. Gemeinsam mit euch und unseren Unterstützer*innen blicken wir zurück und nach vorn. Wer Erinnerungsstücke wie Fotos, Bilder oder einfach Erzählungen aus den letzten 20 Jahren mit uns teilen möchte. **Zudem eröffnen wir die Ausstellung „Zwischentöne“ der beiden hier seit vielen Jahren aktiven Mal- und Zeichengruppen.**



Fotos: 1 -5 © Paula panke, 6 © Almut Koch, 7 © Unsplash; Grafiken: © Xuehka

ANSPRECHPARTNERINNEN:

Christine Stenzel-Anhalt: Projektleitung, Projektkoordination
Karina/Lara: 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.frauennetzwerk-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

WEBSITE: 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

