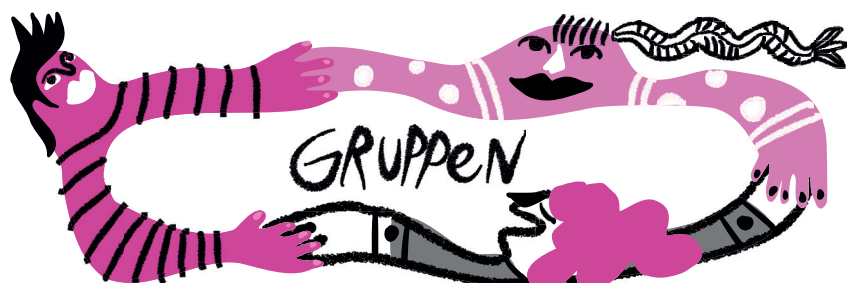
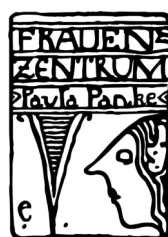


PAULAS PROGRAMM

JUNI – SEPTEMBER 2025



F* FINANZWISSEN FÜR FRAUEN/FLINTA*

Frauen/FLINTA* beschäftigen sich meist zu wenig mit ihren Finanzen. Das hat leider verheerende Auswirkungen. Finanzcoachin Daria Lewandowska möchte das mit Spaß und Leichtigkeit ändern. Alle interessierten Frauen/FLINTA* sind herzlich willkommen, sich zu Finanzthemen miteinander auszutauschen und gegenseitig zu ermutigen. Das geht von Gehalts- und Honorarverhandlungen über Altersvorsorge bis hin zu Umgang mit ETFs.

*Anmeldung und Info siehe unten

♀ INTERKULTURELLER FRAUENTREFF

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. *Anmeldung und Info siehe unten

♀ FRÜHSTÜCK BEI PAULA

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.

*Anmeldung und Info siehe unten

♀ REDECLUB FÜR FRAUEN „REDEN WIE ROSA“

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.

*Anmeldung und Info siehe unten

♀ THEATERGRUPPE

Bei Paula gib es seit 2012 eine Theatergruppe, die bis heute unterschiedliche Stücke zu aktuellen gesellschaftlichen Themen erarbeitet.

*Anmeldung und Info siehe unten

♀ OFFENER SPIELEABEND „DOPPELKOPF & CO.“

Eine Gruppe für alle Frauen, die Spaß am Spielen haben, v.a. Doppelkopf. Wer Lust hat, kommt einfach vorbei. *Anmeldung und Info siehe unten

F* KRABELGRUPPE

Schwangere Frauen bzw. FLINTA* mit Kindern bis zu 1,5 Jahren tauschen sich zu Erziehung, Berufstätigkeit, den eigenen Körper und anderen Themen aus. Bitte anmelden

*Anmeldung und Info siehe unten

♀ POLITISCH-PHILOSOPHISCHER DIALOG

Die offene Gruppe lädt ein, eigenes Hintergrundwissen zu erweitern und sich zu politisch-philosophischen Fragen auszutauschen. Themen und Literatur werden gemeinsam ausgewählt.

*Anmeldung und Info siehe unten

♀ NÄHTREFF „MINI – DECKI“

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!

*Anmeldung und Info siehe unten

F* FEMINISTISCHER LESEZIRKEL

Die Gruppe trifft sich einmal im Monat, um ein gemeinsam ausgewähltes Buch zu besprechen.

*Anmeldung und Info siehe unten

F* KREATIVES SCHREIBEN

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.

*Anmeldung und Info siehe unten

♀ GRUPPE FÜR HOCHSENSIBLE

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.

*Anmeldung und Info siehe unten

♀ YOGA

Bewegung + Entspannung – Hatha-Yoga mit Gabi Schmarr.

*Anmeldung und Info siehe unten

***Anmeldung und Information für Gruppen unter:**
anmeldung@paula-panke.de



♀ 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.

Anmeldung unter: 030 / 485 47 02 oder beratung@paula-panke.de

F* ZUFLUCHTWOHNUNGEN

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 zufluchtwohnung@paula-panke.de

♀ BERATUNGEN FÜR FRAUEN IN GEWELTSITUATIONEN

Wir bieten eine 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 zufluchtwohnung@paula-panke.de

IN NOTFÄLLEN BITTE DIE BIG HOTLINE WÄHLEN: 030 / 611 03 00
(rund um die Uhr erreichbar)

F* SPRECHSTUNDE FÜR ALLEINERZIEHENDE

In unserer 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.

wöchentlich donnerstags von 14-16 Uhr

Anmeldung unter: 030 / 485 47 02 oder beratung@paula-panke.de

♀ LOTSENDIENST FÜR GEFLÜCHTETE FRAUEN

Unser niedrigschwelliges Angebot ist eine grundlegende Beratung und Unterstützung bei alltäglichen Anliegen wie: Fragen und Problemen beim Jobcenter, Unterstützung bei der Suche nach Angeboten wie Sprachkursen und Weiterbildung, Hilfe bei der Wohnungssuche, Begleitung bei Arztbesuchen uvm.

Sprachen: Deutsch, Persisch (Farsi und Dari)
Telefonische Anmeldung zu den Sprech- und Telefonzeiten unter 030 / 485 47 02 oder gruppen@paula-panke.de

♀ OFFENE RECHTSBERATUNG

Unsere Anwältin berät zu Familien-, Straf-, Sozial- und Aufenthaltsrecht.
Jeden Dienstag von 16.00 – 18.00 Uhr - keine Anmeldung notwendig

Projektmanagerin:
Kathrin Möller, leitung@paula-panke.de, Telefon: 030 / 480 99 845
Projektkoordinatorin:
Nadja Bungard, kommunikation@paula-panke.de, Telefon: 030 / 480 99 846
Gruppenkoordinatorin:
Lilly Granitz, lilly.granitz@paula-panke.de, Tel.: 030 / 480 99 846

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?

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.

Barrierefreiheit: Für die Stufe am Eingang bietet das Frauenzentrum eine mobile Rampe. Weitere Zugänge sind barrierefrei und für E-Rollstuhlnutzer*innen nutzbar. Unsere schmalste Tür ist ca. 80cm breit. Unser WC ist rollstuhlgerecht.

UNSERE SPRECH - UND TELEFONZEITEN:
Mo 10.00 – 12.00 Uhr
Di 16.00 – 18.00 Uhr
Do 10.00 – 12.00 Uhr
Englisch, Französisch, Farsi, Dari, Italienisch.

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



**FRAUEN IN GEWELTSITUATIONEN
WÄHLEN BITTE DIE 030 / 611 03 00**

BIG e.v.
Bei häuslicher Gewalt - Hilfe für Frauen und ihre Kinder



Im Frauenzentrum Paula Panke

06/



Freitag, 06. Juni / 15.30 - 17.30 Uhr / mit Anmeldung / kostenfrei - Spenden willkommen / Weitere Termine sind: 13.6., 20.6., 27.6., 4.7. (außerhalb) 2025
Workshop-Reihe: Trennung mit Kindern erfolgreich meistern / Begleitung, Austausch und kreative Verarbeitung mit Stephanie Mai



Eine Trennung ist nie leicht und mit Kindern bringt sie ganz besondere Herausforderungen mit sich. Themen wie elterliche Kommunikation, Erziehungsfragen oder der Umgang mit gegenseitigen Verletzungen fordern uns emotional und praktisch heraus. In dieser Workshop-Reihe schaffen wir Raum für Reflexion, Austausch und gegenseitige Unterstützung. Themen sind: Selbstfürsorge, Konflikte mit dem*der Ex, Wünsche für das Kind und ein Siebdruck-Workshop zum Abschluss mit Materialbeitrag.

Stephanie lebt mit ihrer Tochter im Wechselmodell und kennt alle Gefühle und Hürden, die mit diesem Familienmodell verbunden sind.



Freitag, 13. Juni / 16.00 Uhr / mit Anmeldung / Bitte teile uns bei der Anmeldung mit, ob du: den Eintritt bezahlen kannst (15 EUR), du ein kostenfreies Ticket benötigst, das Paula Panke bezahlt oder du ein Karma-Ticket kaufen willst (15 EUR +), damit eine andere Person kostenfrei teilnehmen kann. Teile uns dann bitte mit, wie viel du spenden möchtest.
Paula unterwegs: Yoko Ono im Gropiusbau / Bildbetrachtung mit Ursula Rogg

„Wasch Dir die Ohren, bevor Du kommst!“ Wer ist eigentlich Yoko Ono, außer die Frau von John Lennon? Eine feministische Künstlerin, die Werke im Kopf oder durch die Hand ihrer Betrachter entstehen lässt. Sie ermächtigt Menschen dazu, aktiv an ihrem Werk teilzuhaben. Sie ist eine Performerin, die sich dem Ergebnisoffenen stellt: in „Cut Piece“ forderte sie schon 1965 ihr Publikum dazu auf, Stücke aus ihrem Kleid zu schneiden – was macht das mit den Menschen und mit ihr? Diesen und anderen Fragen gehen wir gemeinsam nach. Wir betrachten die Werke und sprechen darüber. Es gibt kein Falsch. Kunst entsteht im Auge der Betrachenden. Im Anschluss nimmt sich jede eine Handlungsanweisung vor.

(* „wash your ears before you come“ steht auf einer Einladung zu „Morning Piece“ von 1965)



Donnerstag, 19. Juni / 17.00 - 20.00 Uhr / kostenfrei - Spenden willkommen
Gespräch: Ausstellung Berliner Fenster / Orte von und für Frauen* in Berlin mit Walerija Weiser

Die Ausstellung ist eine Einladung, sich mit der eigenen Biografie auseinanderzusetzen: Welche Orte sind uns wichtig? Welche persönlichen Bindungen gibt es an bestimmte Orte auf dem Stadtplan? Sind das nur persönliche oder auch kollektive Wahrnehmungen? Wie beeinflussen Architektur und Infrastruktur einer Stadt, wer öffentliche Räume wie nutzen kann? Das sind Fragen, mit denen wir uns zum Abschluss der Ausstellung beschäftigen wollen, auch mit Blick auf einzelne Geschichten aus der Ausstellung sowie Veranstaltungen, die hier stattgefunden haben.



Donnerstag, 26. Juni / 17.00 - 20.00 Uhr / kostenfrei - Spenden willkommen / mit Anmeldung
Workshop: Beziehungen mit Dr. Andrea Newerla

Mit Andrea sprechen wir über Arten von Beziehungen, in denen wir leben und leben wollen. Muss es immer die romantische Zweierbeziehung sein? Oder darf es etwas mehr sein? Welche Möglichkeiten darüber hinaus sind noch denkbar und was macht uns glücklich? Schön wäre, wenn sich aus dem Workshop eine Gruppe entwickelt, die sich regelmäßig trifft, um über Beziehungen zu sprechen.



Freitag, 27. Juni / 18.00 - 21.00 Uhr / Spenden willkommen
Gespräch: Neue Bildunsreihe - Feministisch widerstehen!
mit Fikri Anil Altıntaş - He for She-Botschafter

Im Worldcafé hat eine Gruppe engagierter Menschen das Thema unserer neuen Bildungsreihe erarbeitet: Feministisch widerstehen! Zusammenhalten. Gegenhalten. Mitgestalten. Ausgangspunkt war der Austausch über den spürbaren Backlash in unserer Gesellschaft. Was heißt das konkret für uns? Wie gehen wir mit antifeministischen Strömungen um? Und wie können wir uns gegenseitig unterstützen? Zum Auftakt haben wir uns einen Verbündeten (Ally) eingeladen den Berliner Autor Fikri Anil Altıntaş. Er beschäftigt sich mit Männlichkeit, Rollenbildern, Antifeminismus und der (De)-Konstruktion von nicht-weißen, muslimisch gelesenen Männlichkeiten in Deutschland.



07/08/

Achtung:

Vom 01.07. - 31.08.2025 gibt es keine Gruppen & Veranstaltungen statt.
Beratungen finden wie folgt statt:

Beratung für Alleinerziehende: 10.7. + 17.07. / Rechtsberatung: 08.07. + 15.07. + 22.07.

In Fällen von häuslicher Gewalt sind wir wie gewohnt unter 030 485 47 01 oder zufluchtswohnung@paula-panke.de zu erreichen.



Freitag, 05. September 2025 / 18.00 - 21.00 Uhr / kostenfrei - Spenden willkommen /
Vernissage: MINI-Decki - 10 Jahre, 10.000 Decken ... Die Geschichte eines ehrenamtlichen Projektes

Seit zehn Jahren nähen engagierte Frauen aus Berlin kleine Decken für bedürftige Kinder, die sogenannten MINI DECKIS. Seit 2021 trifft sich die Gruppe im Frauenzentrum Paula Panke zum gemeinsamen Nähen und unterstützt mit ihren individuell gestalteten Decken die Aktion „Welcome Baby Bags“ - eine Grundausrüstung mit Sachspenden für bedürftige Mütter und ihre neugeborenen Kinder. In der Ausstellung zeigen wir die Entwicklung des Projekts, stellen die Frauen mit ihren Arbeiten vor, die das Projekt seit 10 Jahren am Laufen halten und unterhalten uns bei der Vernissage darüber, warum das gemeinsame Nähen für die Frauen so wichtig ist.



Freitag, 12. September 2025 / 19.00 - 22.00 Uhr / kostenfrei - Spenden willkommen
Paula-Party: 20 Jahre Frauenladen + 35 Jahre Paula Panke

Wir laden zu einer besonderen Geburtstagsfeier: Die beide Jubilarinnen erweisen sich bis zum heutigen Tag als sehr widerstandsfähige Geschöpfe in unruhigen Zeiten. Paula Panke - 1990 von mutig entschlossenen Feministinnen gegründet, mitten in einer Zeit radikaler Umbrüche, zeigt sich auch nach 35 Jahren als verlässliche empowernde Wegbegleiterin und Freundin für alle, die sich selbst ermächtigen und widerstehen wollen. Die kleine Schwester in Weißensee hat in 20 Jahren aus einem öden Ort in der Langhansstraße einen geschützten Raum für Frauen* aus dem Kiez und darüber hinaus geschaffen.

Wir feiern diese Geburtstage mit unseren Nutzer*innen, Verbündeten und Unterstützer*innen. Moderierte Erinnerungsgespräche zu den vergangenen 35 Jahren sind Teil des Programms. Dazu gibt es Köstlichkeiten aus allen Paula-Welten, sowie Getränke, Musik, Talks, Wiedersehensfreude und einen Dance Floor.

Wir freuen uns auf eine fröhliche Geburtstagsparty der Superlative!!!!



Freitag, 19. September 2025 / 18.30 - 20.00 Uhr / kostenfrei - Spenden willkommen
Nachbarschaftsgespräch: Geschlechterrollen gestern und heute -
mit Dr. Joanna Szkolnicka (CBH)

Schwangerschaft, Care-Arbeit, Wohnungsnot, menschliche Beziehungen sind hochaktuelle Themen. In einem Nachbarschaftsgespräch mit der polnischen Historikerin Dr. Joanna Szkolnicka wollen wir uns anhand des Romans von Renate Holland-Moritz „Das Durchgangszimmer“ und dem daraus entstandenen Film „Florentiner 73“, der vor über 50 Jahren zum Teil in Pankow gedreht wurde, über Bilder und Erfahrungen zu Geschlechterrollen damals und heute austauschen.



Anmeldungen an programm@paula-panke.de oder 030 485 47 02



FLINTA*



Frauen*



Alle Geschlechter



unverzichtbar
feministisch

PAULA PANKE E.V. WIRD GEFÖRDERT VON:

Bezirksamt
Pankow

BERLIN



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

BERLIN

