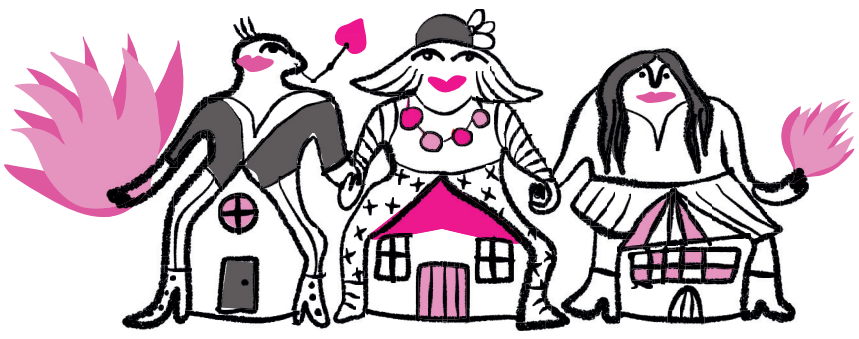
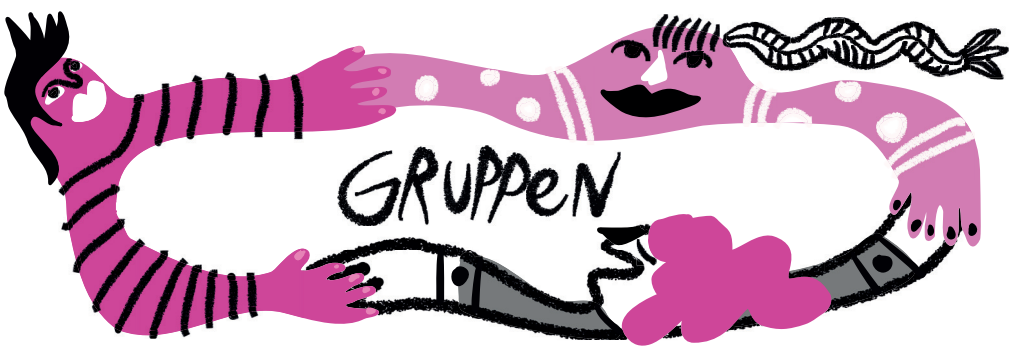
FRAUENLADEN PROGRAMM

OKTOBER 2025 – JANUAR 2026





NEU: STARKE KINDER – STARKE MÜTTER

Kursleiterin: Lara & Sandrin
Ein Gruppenangebot für Kinder, die häusliche Gewalt miterlebt haben – und ihre Mütter. Kinder spüren mehr als sie sagen können. Auch wenn Gewalt „nur" miterlebt wird, hinterlässt sie Spuren. Unser Gruppenangebot soll einen geschützten Raum schaffen, in dem Kinder und ihre Mütter Unterstützung, Stärkung und neue Perspektiven finden können.
Ab Januar 2026

TRENNUNG UND NEUBEGINN SELBSTHILFEGRUPPE

Kursleiterin: Anette
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 18.15 - 19.30 Uhr

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.

PAULA PANKE E.V. WIRD GEFÖRDERT VON:

Bezirksamt Pankow BERLIN

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

RECHTSAUSKUNFT

Die Rechtsberarung findet an Montagen jeweils von 15.30 bis 16.30 statt. **2025:** 15.09., 13.10., 17.11. 15.12. Für einen Beratungstermin ist eine **Anmeldung** erfolderlich unter Tel. 030/ 960 637 61 oder Mail: frauenladen@paula-panke.de.
Es berät Sie eine Fachanwältin für Sozialrecht Katrin 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

ENGLISCH

Kursleiterin: Christine Myritz
Mit einfachen Sprach- und Schreibübungen werden die Sprachkenntnisse aufgefrischt oder Vergessenes erinnert.
Montags von 16.30 - 18.00 Uhr.

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

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.

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

F* FLINTA* ♀ Frauen* ⚧ Alle Geschlechter

Im Frauenladen Weißensee

10/

F* **Donnerstag, 09. Oktober / 15.00 Uhr** / kostenfrei - Spenden willkommen
Paula unterwegs: Wo die Einheit begann und wohin sie in Berlin führt
In diesem Monat jährte sich die deutsche Wiedervereinigung zum 35. Mal. Astrid Landero lädt zu einem Stadtspaziergang mit Rück- und Ausblicken vom ehemaligen Pressezentrum der DDR bis zum Brandenburger Tor ein.

⚧ **Donnerstag, 16. Oktober / 18.00 Uhr** / kostenfrei - Spenden willkommen
Buchpräsentation: Auf beiden Seiten
Ein biografisches Gespräch mit der Autorin Ute Kähler (Novakovic): Die 1970 in Mecklenburg geborene Leistungssportlerin und Polizeibeamtin erlebte beide deutsche Staaten. In ihrem Buch stellt sie Kolleg*innen vor, die auf beiden Seiten der Berliner Mauer Dienst hatten und haben.

11/

F* **Donnerstag, 13. November / 18.00 Uhr** / kostenfrei - Spenden willkommen
Filmgespräch: Frauen in DEFA Filmen:
Die DEFA - (Deutsche Film-Aktiengesellschaft) der DDR hat in den Jahren von 1946 bis 1990 ca. 700 Spielfilme produziert. Sie sind auf besondere Weise ein Spiegelbild der gesellschaftlichen Entwicklung in dieser Zeit. Die zunehmenden Widersprüche und Konflikte in der Gesellschaft der DDR, aber auch die dramatischen Diskurse und ideologischen Auseinandersetzungen um die Kunst und die Kulturpolitik in der DDR lassen sich an diesem Thema interessant vermitteln und zeigen ein durchaus nicht einheitliches Frauenbild. Es ist hoch interessant, der Darstellung von Frauen in den verschiedenen Rollen und durch die Zeiten nachzuspüren

F* **Freitag, 14. November / 15.00 - 17.00 Uhr / Folgetermine sind Freitag, 5.Dezember 2025 und Freitag, 9. Januar 2026 jeweils 15-18 Uhr** / kostenfrei - Spenden willkommen / Anmeldung erforderlich: frauenladen@paula-panke.de I 030 960 637 61
Workshop: Frauen - Vielfalt - Kunst
Die Künstlerin Ria Siegert lädt zu einem künstlerischen Workshop ein, in dem eigene Ideen in künstlerische Arbeiten übersetzt und Mal- und Gestaltungstechnicken geübt und verfeinert werden können.

F* **Mittwoch, 19. November / 15.00 - 17.00 Uhr** / kostenfrei - Spenden willkommen / Anmeldung bis zum 12.11.2025: frauenladen@paula-panke.de I 030 960637 61
Workshop: Winter / mit Almut Koch
Im vierten und letzten Workshop entlang der Jahreszeiten beschäftigen wir uns mit der Ernte und dem Herbst. Was kann ich heute ernten und genießen, Sichtbares und Unsichtbares? Wofür bin ich dankbar?
Zu Beginn der dunklen Jahreszeit schauen wir auch auf das Jahr zurück und auf Dinge, Erlebnisse und Begegnungen in unserem Leben. Die Teilnehmer*innen sind eingeladen, etwas zum Thema Herbst und Ernte mitzubringen. Wir werden je nach Lust und Laune schauen, gestalten, schreiben, kleben, zeichnen…

F* **Montag, 24. November / Montag, 1. Dezember 2025 / 17.00 - 19.00 Uhr** / Weitere Termine folgen |/ Anmeldung erforderlich: Tel. 030/ 960 637 61 oder Mail: frauenladen@paula-panke.de
WORKSHOP SEXUELLE BILDUNG: Nope & Yes - was ich fühle, zählt! / mit: Lara & Sandrin
Wir reden offen über Sexualität, Schutz und Konsens und alles, was sonst niemand ehrlich anspricht. Hier geht's nicht um Tabus oder Urteile, sondern um dich und deinen Space. Offen für FLINTA* ab 14 Jahren.

⚧ **Freitag, 28. November / 18.00 Uhr** / kostenfrei - Spenden willkommen /
Vernissage: Porträts ukrainischer Frauen / mit Oleksandra Bienert von CineMova e.V.
Die Charkiwer Fotografin Galyna Zhuchkova hat 22 ukrainische Frauen fotografiert, die in Berlin leben. Die Ausstellung „I am not a victim, I am a survivor – Ich bin keine Opfer, ich bin eine Überlebende" zeigt die Porträts, ergänzt durch persönliche Geschichten und Zitate der Frauen aus der Ukraine. Sie teilen ihre Perspektiven zur Bedeutung ihrer politischen und gesellschaftlichen Teilhabe in Berlin.

12/

⚧ **Donnerstag, 11. Dezember / 18.00 Uhr** / • Anmeldung erforderlich: frauenladen@paula-panke.de I 030 960637 61 / kostenfrei - Spenden willkommen
Lesung: Weihnachten nach dem Krieg
80 Jahre nach dem Ende des 2. Weltkrieges erzählen und hören wir Geschichten über Weihnachten nach dem Krieg – eine literarische Lesung und Gespräch verschiedener Frauengenerationen.

01/26

F* **Donnerstag, 15. Januar / 14.00 Uhr** / kostenfrei - Spenden willkommen
Tauschparty
Wir tauschen Weihnachtsgeschenke und Winterklamotten, die nicht die richtige Empfängerin gefunden haben. Bringt eure Sachen mit, bitte keine Schuhe oder Unterwäsche!

F* **Donnerstag, 29. Januar / 18.00 Uhr** / kostenfrei - Spenden willkommen
Erzählsalon: Willkommen neues Jahr
Wir reden darüber, was wir uns wünschen, worauf wir uns freuen, was uns ängstigt und wie wir uns gemeinsam ermutigen können.

Anmeldungen an frauenladen@paula-panke.de oder 030 960 637 61

F* FLINTA* ♀ Frauen* ⚧ Alle Geschlechter

Fotos: 1, 4, 5 © Canva, 2 © UKähler, 3 © GalynaZhuchkova; Grafiken: © Xuehka

ANSPRECHPARTNERINNEN:
Die Projektleiterin Christine Stenzel-Anhalt ist leider im August 2025 verstorben.
Interims-Projektleitung: Kirsten Wechslberger, Karin/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.

WIE FINANZIEREN WIR UNS?
Paula Panke e.V. erhält Zuwendungen von der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskrimminierung und vom Bezirksamt Pankow sowie durch Spenden. Paula Panke ist vielfach vernetzt, z.B. im Berliner Frauennetzwerk (BFN) und im intersektional-feministischen Arbeitskreis Pankow.

SPENDENKONTO:
Frauenzentrum Paula Panke e.V. I Deutsche Kreditbank AG
BLZ 120 300 00 I 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 I Langhansstr. 141 I 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
Bluesky @paulapankev.bsky.social

FRAUEN IN GEWALTSITUATIONEN WÄHLEN BITTE DIE 030 / 611 03 00
BIG e.V. Bei häuslicher Gewalt · Hilfe für Frauen und ihre Kinder