

PAULAS PROGRAMM

OKTOBER 2025 –
JANUAR 2026



F* FINANZWISSEN FÜR FRAUEN/FLINTA*

Frauen und FLINTA* Personen beschäftigen sich meist zu wenig mit ihren Finanzen. Das hat leider verheerende Auswirkungen. Finanzcoach 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.

♀ 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.

♀ 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.

♀ 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.

♀ THEATERGRUPPE

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

♀ OFFENER SPIELEABEND „DOPPELKOPF & CO.“

Eine Gruppe für alle Frauen, die Spaß am Spielen haben, v.a. Doppelkopf. Wer Lust hat, kommt einfach vorbei.

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

♀ 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.

♀ 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!

F* FEMINISTISCHER LESEZIRKEL

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

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.

♀ 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.

♀ NEU: RESILIENZ UND ALLTAGSMUT

Kraftquellen im Alltag entdecken, Resilienz stärken und mit mehr Leichtigkeit durch herausfordernde Zeiten kommen: mit Susanne Koch und Babette Neumann. Es gibt Raum für Übungen, Inspiration und Austausch.

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



F* ZUFLUCHTWOHNUNGEN

Unsere anonymen Zufluchtwohnungen bieten Schutz für Frauen mit und ohne Kinder, die von 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 Mietvertrag 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)

♀ OFFENE RECHTSBERATUNG

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

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

♀ PSYCHOSOZIALE BERATUNG

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

FÄLLT AB JANUAR 2026 WEGEN KÜRZUNGEN WEG

Interims-Projektmanagerin: Kirsten Wechsberger | Nadja Bungard
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 sowie durch Spenden. 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
Deutsch, Englisch, 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
Bluesky @paulapankev.bsky.social



FRAUEN IN GEWELTSITUATIONEN
WÄHLEN BITTE DIE 030 / 611 03 00

BIG e.v.

Bei häuslicher Gewalt - Hilfe für Frauen und ihre Kinder

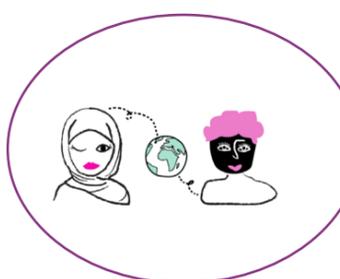


Im Frauenzentrum Paula Panke

10/

F* **Freitag, 10. Oktober / 17.00 - 19.00 Uhr** / mit Anmeldung / kostenfrei - Spenden willkommen / **Neu: Paulas Sprachcafé** mit Rosa und Narges

Du willst deine Sprachkenntnisse in Deutsch verbessern? Dann komm zum Start der neuen Gruppe. Bei Kaffee, Tee und Gebäck geht es um deine Themen: Ob Papierkram wie Bewerbungsunterlagen, bei denen du Hilfe brauchst oder deine Ideen für Aktivitäten wie Kochen, Basteln, Tanz... Rosa und Narges sammeln alles ein und begleiten das Treffen.



F* **Donnerstag, 16. Oktober / 18.00 Uhr** / mit Anmeldung / begrenzt auf 15 Teilnehmer*innen / kostenfrei - Spenden willkommen **Nachbarschaftsgespräch: Couscous & Sauerkraut** / mit Nadja und Mohammed

Wir laden dich herzlich in unsere neue Gesprächsrunde „Couscous & Sauerkraut“ ein. Es gibt ein marokkanisches und ein deutsches Gericht. Gern kannst du auch dein Lieblingsessen zum Kosten mitbringen. Wir wollen nicht nur gemeinsam genießen, sondern uns darüber unterhalten, was dir schmeckt, ob du gern kochst, was du gern kochst und mit wem du am liebsten isst. Gastgeber*innen an diesem Abend sind Nadja von Paula Panke e.V. und Mohammed, Sprecher vom Bezirksrat für Integration und Partizipation Pankow. Mit „Couscous und Sauerkraut“ starten wir eine neue Gesprächsreihe zu Themen, die Pankower*innen verbinden. Und was ist eine bessere Grundlage als gemeinsames Essen?

F* **Freitag 17. Oktober / 17.00 - 20.00 Uhr / Sonntag 23. November / 11.00 - 17.00 Uhr (Aufbauworkshop)** mit Anmeldung / begrenzt auf 12 Teilnehmer*innen / kostenfrei - Spenden willkommen **Workshop: Resilienz. Entdecke deine innere Stärke** / Eine Einführung mit Susanne Koch

Wie gelingt es, mit belastenden Alltagssituationen und Krisen besser umzugehen? In diesem Workshop führt Susanne Koch, Systemische Coach und Mediatorin, in das Thema Resilienz ein. Was ist das eigentlich? Kann man Resilienz lernen oder trainieren? In dem interaktiv gestalteten Workshop beschäftigen wir uns mit der eigenen Resilienz, erstellen einen individuellen Resilienzplan und lernen nützliche Tools kennen.



F* **Freitag, 17. Oktober / 16.00 Uhr** / mit Anmeldung / begrenzt auf 25 Teilnehmer*innen / Auf Spendenbasis **Paula unterwegs: Black and Queer Feminism** / mit Dekoloniale Stadtführungen in englischer Sprache

Join us on a transformative journey through the inspiring legacy of Black and Queer feminists in Germany, the US and the African continent. Let's explore and understand intersectional feminism together to promote inclusion and break down barriers. Our guided tours also delve into the exciting biographies of activists such as May Ayim, Audre Lorde and Ika Hügel-Marshall. They were Afro-German visionaries who had a lasting impact on the human rights movement in Germany.

F* **Mittwoch, 22. Oktober / 18.00 - 19.30 Uhr / Folgetermin: 10. Dezember** / mit Anmeldung / kostenfrei - Spenden willkommen **Neu: „In Beziehungen sein“ - offene Sprechstunde für alle Arten von nahen Beziehungen** / mit Andrea Newerla

Du möchtest deine Beziehungen gern bewusster gestalten, weißt aber nicht wie? Du denkst bei dem Wort Beziehungen nicht nur an romantische Partner*innen, sondern auch an deine Freund*innen und/oder deine selbstgewählte Familie? Und du wünschst dir Austausch mit anderen? Dann ist die offene Sprechstunde genau das Richtige für dich. Es geht um Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung, Ideen, Inspiration und Lernen. Als Gruppe erschaffen wir gemeinsam einen Raum, die eigene Beziehungsgestaltung zu reflektieren. Beziehungsgespräch und Autorin Andrea Newerla begleitet dabei.



F* **Freitag, 24. Oktober / 17.00 - 19.00 Uhr** / mit Anmeldung / kostenfrei - Spenden willkommen **Workshop: Investieren in ETF** / mit Daria Lewandowska

Die Finanzwelt wirkt oft kompliziert – muss sie aber nicht sein! In diesem 2-stündigen Workshop bekommst du eine verständliche Schritt-für-Schritt-Anleitung, die dir hilft, deine ersten Berührungspunkte mit ETFs abzulegen. Gemeinsam gehen wir wichtige Begriffe durch, bauen ein solides Fundament und entwickeln ein erstes Setting, mit dem du deine eigenen Investitionen starten kannst. Der Workshop richtet sich an FLINTA*, die informiert und selbstbestimmt den ersten Schritt in ihre finanzielle Unabhängigkeit gehen möchten.



F* **Donnerstag, 06. November / 18.30 - 20.00 Uhr** / kostenfrei - Spenden willkommen **Paula Talk: Gleichstellungsthemen aus europäischer und Berliner Perspektive** / mit Berit Ebert vom Bard College

Berit Ebert ist Expertin für die Gleichstellung der Geschlechter und Rechtsstaatlichkeit in der EU. Wir werden mit ihr an diesem Abend über folgende Themen sprechen: Wovon sprechen wir, wenn wir von der Gleichstellung der Geschlechter in der EU sprechen? Welche rechtlichen Grundlagen gibt es? Wer hat sie durchgesetzt und wer verteidigt sie? Welche dieser Rechte sind durch den aktuellen politischen Backlash gefährdet? Und was bedeutet das für uns in Berlin und Deutschland? Kommt, hört zu, stellt eure Fragen an diese Pankower Gleichstellungsexpertin.

11/

Bard Berlin
25 YEARS



F* **Freitag, 21. November / 19.00 - 21.00 Uhr** / Ort: Evangelische Martin-Luther-Kirchengemeinde Pankow, Pradelstrasse 11, 13187 Berlin **Theater-Premiere: Cyankali. Ein Jahrhundert** / der Theatergruppe von Paula Panke e.V.

Die Theatergruppe führt ihr neues Theaterstück „Cyankali. Ein Jahrhundert“ auf. Im Mittelpunkt steht das Stück „Cyankali“ von Friedrich Wolf aus dem Jahr 1929, in dem er den §218 und die Folgen für die Frauen thematisiert. Die Aktualität des Themas hat die Theatergruppe zu einer Neuinterpretation des Stückes inspiriert.



F* **Donnerstag, 04. Dezember 2025 / 18.30 - 20.30 Uhr** / kostenfrei - Spenden willkommen **Kurzfilmabend: Yael Bartana 'Two Minutes to Midnight' (OmdU)** / mit dem Feministischen Lesezirkels

Wie könnte eine ausschließlich weibliche Regierung gegen eine Atomkriegsdrohung vorgehen? Die Künstlerin Yael Bartana lässt in diesem Film fünf Schauspielerinnen die Regierungschefin und Ministerinnen darstellen, während echte Wissenschaftlerinnen, Politikerinnen und Aktivistinnen den Beirat bilden. Wir schauen dem filmischen Gespräch zu und besprechen dann selber in der Runde, was wir darüber lernen und denken.

F* **Donnerstag, 15. Januar 2026 / 18.30 - 20.00 Uhr** / mit Anmeldung / kostenfrei - Spenden willkommen **Nachbarschaftsgespräch: Couscous & Sauerkraut** / mit Nadja und Mohammed

Weiter geht es in die nächste Gesprächsrunde. Bei verschiedenen Gerichten zum Probieren tauschen wir uns wieder aus. (Für mehr Infos: siehe Veranstaltung vom 16.10.2025)

1/26



F* **Freitag, 30. Januar 2026 / 19.00 Uhr** / kostenfrei - Spenden willkommen **Lesung und Gespräch: Entspannte Wechseljahre** / mit Wechseljahresberaterin Sonja Bienemann

Wechseljahre sind noch immer ein gern totgeschwiegenes Thema. Viele Frauen/FLINTA* leiden unter den Symptomen und das oft vor dem 50. Lebensjahr. Die Pankower Wechseljahresberaterin Sonja Bienemann räumt auf mit Halbwissen und begleitet Frauen/FLINTA* durch den spannenden Lebensabschnitt des hormonellen Wandels. Ob anstelle von Hormontherapie oder zusätzlich, Pflanzenheilkunde und Alltagstipps unterstützen sanft und wirken nachhaltig bei psychischen und körperlichen Beschwerden.

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

F* FLINTA* **F*** Frauen* **F*** Alle Geschlechter



PAULA PANKE E.V. WIRD GEFÖRDERT VON:

Bezirksamt
Pankow

BERLIN



Senatsverwaltung
für Arbeit, Soziales, Gleichstellung,
Vielfalt und Antidiskriminierung

BERLIN

