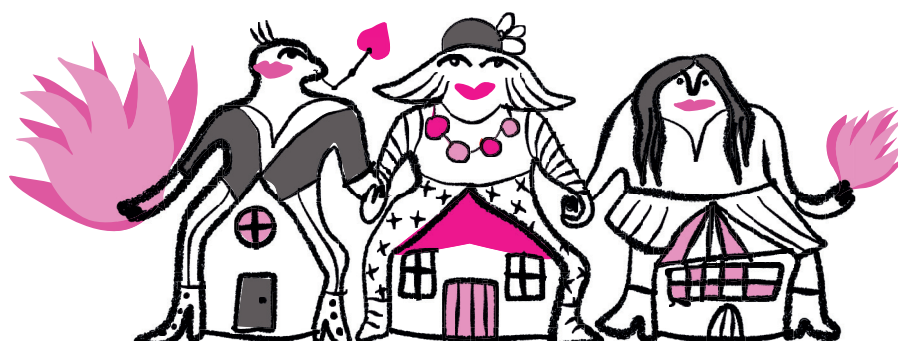
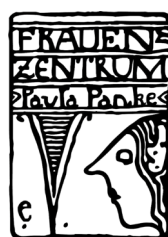


PAULAS PROGRAMM

FEBRUAR 2026 –
MAI 2026



F* FINANZWISSEN

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.

F* FRÜHSTÜCK BEI PAULA

Beim „Frühstück bei Paula“ treffen sich Frauen/FLINTA*, um sich auszutauschen und sich gegenseitig zu informieren. Wir bitten die Teilnehmerinnen, eine Kleinigkeit zum Frühstück mitzubringen. Kaffee und Tee gibt es vor Ort.

F* REDECLUB „REDEN WIE ROSA“

Mit unserem Redecub „Reden wie Rosa“ möchten wir Frauen/FLINTA* 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/FLINTA* ihre Fähigkeiten zur freien Rede, aber auch Moderations- und Führungskompetenzen entwickeln können.

F* THEATERGRUPPE

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

F* OFFENER SPIELEABEND „DOPPELKOPF & CO.“

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

F* KRABELGRUPPE

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

F* FEMINISTISCHER LESEZIRKEL

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

F* 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/FLINTA* sind herzlich willkommen!

F* 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.

F* KREATIVES SCHREIBEN

Viele Frauen/FLINTA* 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/FLINTA*, um mit Hilfe von Impulsen den eigenen Schreibfluss zu aktivieren. Keine Vorkenntnisse nötig.

F* GRUPPE FÜR HOCHSENSIBLE

Viele hochsensible Frauen/FLINTA* 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.

F* NEU: „IN BEZIEHUNG SEIN...“ - OFFENE GRUPPE FÜR ALLE ARTEN VON BEZIEHUNGEN

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. Beziehungscoach und Autorin Andrea Newerla begleitet euch dabei.

*Anmeldung und Information für Gruppen unter: anmeldung@paula-panke.de | 030 / 485 47 02



F* ANTIGEWALTBERATUNG

Wir bieten eine flexible und anonyme Beratung für Frauen/TINA*, die von Gewalt betroffen sind, über Probleme sprechen möchten und Unterstützung suchen. Termine nach telefonischer Vereinbarung unter: 030 / 485 47 01 oder zufluchtswohnung@paula-panke.de | Sprachen: Deutsch, Englisch, Italienisch, Farsi/Dari

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

F* ZUFLUCHTSWOHNUNGEN

Unsere anonymen Zufluchtswohnungen bieten Schutz für Frauen/TINA* mit und ohne Kinder, die von Gewalt bedroht oder betroffen sind und in Trennungs- oder Scheidungssituationen leben. Paula Panke bietet ebenso geflüchteten Frauen/TINA* und ihren Kindern, die von Gewalt betroffen sind, Schutz. Für die Wohnungen wird ein befristeter Untermietvertrag abgeschlossen, damit betroffene Frauen/TINA* ihre Situation in Ruhe überdenken und eine andere Lebensperspektive entwickeln können. Dabei beraten und unterstützen unsere Sozialarbeiterinnen. Telefon: 030 485 47 01 oder zufluchtswohnung@paula-panke.de

F* OFFENE RECHTSBERATUNG

Unsere Anwältin berät Frauen/FLINTA* zu Familien-, Straf-, Sozial- und Aufenthaltsrecht. wöchentlich mittwochs von 16.00 - 18.00 Uhr. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Termine werden um 15.45 Uhr vor Ort vergeben.

F* SPRECHSTUNDE FÜR ALLEINERZIEHENDE

In unserer offenen Sprechstunde für alleinerziehende Frauen/FLINTA* beraten wir zu Themen wie Geburt, Trennung, Unterhalt, Wechselmodell, Kita- und Schulplatzsuche oder den Umgang mit pubertierenden Kindern.

wöchentlich donnerstags von 14.00 - 16.00 Uhr
Anmeldung unter: 030 / 485 47 02 oder beratung@paula-panke.de

F* 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.

wöchentlich donnerstags 14.00 - 16.00 Uhr | Sprachen: Deutsch + Englisch | nur nach Terminvereinbarung unter 030 485 47 02 oder beratung@paula-panke.de

F* SOZIALBERATUNG

Du brauchst Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen oder hast Post vom Amt bekommen, die du nicht verstehst? Wir helfen bei Fragen zu JobCenter/Bürgergeld, Wohngeld, Kindergeld. Die Beratung ist für Frauen/FLINTA*, vor allem mit Fluchterfahrung. wöchentlich freitags von 11.00 - 15.00 Uhr | Sprachen: Deutsch, Farsi/Dari | nur mit Terminvereinbarung unter 030 485 47 02 oder beratung@paula-panke.de

F* FLINTA* - Frauen, Lesben, inter, nonbinäre, trans und agender Personen
TINA* - trans, inter, nonbinäre und agender Personen

Geschäftsführung: Kirsten Wechsberger | Nadja Bungard | Rahel M. 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:

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
Mi 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 GEWALTSITUATIONEN
WÄHLEN BITTE DIE 030 / 611 03 00

BIG e.v.

Bei häuslicher Gewalt - Hilfe für Frauen und ihre Kinder



Im Frauenzentrum Paula Panke

02/



Dienstag, 17. Februar / 18.00 - 20.00 Uhr / mit Anmeldung / kostenfrei - Spenden willkommen / **Nachbarschaftsgespräch: Integrationsbeirat zu Gast im Frauenzentrum Paula Panke**

Ihr wolltet schon immer einmal wissen, was der Pankower Bezirksbeirat für Partizipation und Integration macht? Dann kommt vorbei, lernt die Mitglieder des Beirates und ihre Arbeit kennen. Bringt gern eure Fragen und Ideen mit und lasst uns miteinander ins Gespräch kommen.



Donnerstag, 26. Februar / 18.30 - 20.00 Uhr / kostenfrei - Spenden willkommen
Paula Talk: Feministische Erziehung und kritische Männlichkeit / mit Marie Friesenhahn, Projektleiterin HEROES® bei Strohalm e.V.

HEROES® ist ein feministisches Jungenprojekt, das für Selbstbestimmung und Gleichberechtigung eintritt. Es richtet sich an junge Männer, die sich kritisch mit traditionellen Rollenbildern und der eigenen männlichen Identität auseinandersetzen wollen. Im Rahmen eines Trainings werden sie ausgebildet, mit Gleichaltrigen in Workshops ihr Wissen weiterzugeben. Wir wollen mit der Projektleiterin von HEROES® ins Gespräch kommen, warum es wichtig ist, tradierte Geschlechterrollen zu hinterfragen, welche Erfahrungen sie in 18 Jahren Projektarbeit gesammelt haben und wie genau feministische Jungenarbeit aussieht.



Montag 2. März / 12.00 Uhr /
Aktion: Care Streik / mit Netzwerk Care Revolution / Bist du dabei? -> programm@paula-panke.de oder Tel: 030 480 99 846

Unbezahlte Care-Arbeit ist einer der größten, aber zugleich unsichtbarsten Wirtschaftsbereiche in unserem Land. Vor allem Frauen und FLINTA* Personen leisten diese Arbeit - und trotzdem, oder gerade deshalb, taucht sie nicht im Bruttoinlandsprodukt (BIP) auf. Care-Arbeit zu leisten bedeutet oft weniger Zeit für Erwerbsarbeit, geringeres Einkommen und einen Mangel an Fachkräften auf dem Arbeitsmarkt.

Am 1. März ist Equal Care Day. Wir wollen mit einer Aktion auf diese Ungleichheit aufmerksam machen – und laden dich zu einem Care-Streik-Flashmob ein! Wann und Wo erfährst du nach Anmeldung.

03/



Mittwoch, 4. März & 15. April / 10.00 - 12.00 Uhr / kostenfrei - Spenden willkommen
Gründerinnencafé / mit Andrea Orodu

Du willst dich selbstständig machen oder hast es schon gewagt und 1000 Fragen schwirren dir noch durch den Kopf:

- Was brauche ich eigentlich, um zu starten?
- Wie mache ich auf mein Angebot aufmerksam?
- Und was davon ist wirklich wichtig – gerade am Anfang?

Dann komm zu unserer offenen Fragerunde mit Online-Business-Mentorin Andrea Orodu. Du brauchst kein Vorwissen und du musst noch nicht gegründet haben.



Donnerstag, 19. März / 18.00 - 21.00 Uhr / Folgetermin: 10. Dezember / mit Anmeldung / kostenfrei - Spenden willkommen
Workshop: Was muss ich als Feministin über Künstliche Intelligenz (KI) wissen? / mit Alina Roth, Kulturwissenschaftlerin

In diesem Workshop nähern wir uns dem Thema Künstliche Intelligenz (KI) aus einer feministischen Perspektive. Gemeinsam schauen wir uns an:

- Wie funktioniert KI eigentlich?
- Wo begegnet uns KI im Alltag?
- Welche Auswirkungen hat KI auf unsere Gesellschaft, insbesondere auf marginalisierte Gruppen?
- Wie können wir KI aus feministischer Perspektive kritisch hinterfragen und selbstbestimmt mitgestalten?

Der Workshop richtet sich an alle Frauen/FLINTA*, die sich bisher wenig oder gar nicht mit KI beschäftigt haben, ebenso wie an Personen, die erste Erfahrungen gesammelt haben und diese reflektieren möchten. Gemeinsam schaffen wir einen Raum, um Grundlagen zu verstehen und erste Impulse für eine eigene, bewusste Auseinandersetzung mit KI zu entwickeln.



Freitag, 20. März / 12.00 - 16.00 Uhr / Ort: Rathaus Center Pankow, Erdgeschoss-Ebene
Aktion: Was verbindet uns in Pankow? / mit MALI gGmbH, Janusz-Korczak-Bibliothek und Integrationsbeirat Pankow in den Wochen gegen Rassismus

Pankow ist ein Stadtbezirk mit vielen Gesichtern und alle gehören zu Pankow. Gemeinsam wollen wir die Vielfalt sichtbar machen und mit euch ins Gespräch kommen. Verschiedene Organisationen der Pankower Zivilgesellschaft laden zu einem gemeinsamen Stand ins RathausCenter ein. Kommt gern vorbei und miteinander in Kontakt.

pankow gegen rassismus



Donnerstag, 26. März / 18.30 - 20.00 Uhr / **Nachbarschaftsgespräch: Couscous & Sauerkraut** / mit Nadja & Mohammed - Wochen gegen Rassismus

Beim gemeinsamen Essen laden wir euch herzlich ein, mit Nachbar*innen ins Gespräch zu kommen. Das Thema des Abends ist: Woher kommen Hass und Diskriminierung? Und was sind Gründe, andere Menschen abzulehnen? Gastgeber*innen sind Nadja von Paula Panke e.V. und Mohammed, Sprecher vom Bezirksrat für Integration und Partizipation Pankow. „Couscous und Sauerkraut“ ist eine Gesprächsreihe zu Themen, die Pankower*innen bewegen. Und was ist eine bessere Grundlage als gemeinsames Essen?



04/



Sonntag, 12. April / 13.00 & 14.00 Uhr / maximal 10 TN* pro Tour / Anmeldung erforderlich: programm@paula-panke.de | 030 4854702 / Teilnahme gegen Spende

Paula unterwegs: Auf den Spuren von Anna Seghers / Besuch des Anna-Seghers-Museums mit der Gruppe Politisch-Philosophischer Dialog

Sonntags bei Anna Seghers lautet der Titel der Führung durch die früheren Wohn- und Arbeitsräume der Schriftstellerin. Sie gilt heute als eine der bedeutendsten deutschsprachigen Erzählerinnen des 20. Jahrhunderts. Die Führung wird von der Akademie der Künste durchgeführt, die auch den Nachlass von Anna Seghers verwaltet.



Freitag, 24. April / 18.00 - 21.00 Uhr / mit Anmeldung / kostenfrei - Spenden willkommen / offen für alle Mitglieder von Paula Panke e.V.
Exklusiv für Mitglieder: Let's party!

Zuerst präsentieren wir euch, was wir im letzten Jahr gemacht haben, dann gibt es eine Überraschungsparty mit Musik und Buffet zum besseren Kennenlernen. Bringt gern eure Wünsche und Ideen für Paula Panke mit und etwas Leckeres fürs Buffet (vegetarisch/vegan).



Mittwoch, 29. April / 17.00 am Hochbeet Mühlen-/Maximilianstrasse in Pankow ab 19 Uhr im Frauenzentrum Paula Panke / kostenfrei - Spenden willkommen
Gedenkveranstaltung: Femizid an Zohra Gul / mit Akteur*innen der Zivilgesellschaft und Prof. Dr. Manon Garcia

Am 29. April 2022 wurde Zohra Gul von ihrem Ex-Partner auf offener Straße in Berlin-Pankow ermordet. Es war ein Femizid. Wir versammeln uns um 17 Uhr am Tatort, um Zohra Gul zu gedenken und gegen Femizide zu protestieren. Ab 19 Uhr sprechen wir im Frauenzentrum Paula Panke mit der französischen Philosophin Prof. Dr. Manon Garcia, die das Buch „Mit Männern leben“ geschrieben hat. Das Buch ist eine Dokumentation vom Prozess zu den Verbrechen gegen Gisèle Pelicot. Es geht um die Frage, wie Frauen und FLINTA* Personen in einer patriarchalen Gesellschaft überleben und was die Ursachen von Femiziden sind. Da Paula Panke e.V. eine Schutzeinrichtung für Betroffene ist, informieren wir auch über das Hilfesystem in Berlin.



Mittwoch, 20. Mai / 19.00 - 21.00 Uhr / kostenfrei - Spenden willkommen
Lesebühne: Lieblingstexte von Anna Seghers / mit der Gruppe Politisch-Philosophischer Dialog vom Frauenzentrum Paula Panke

Deutsche, Jüdin, Kommunistin, Schriftstellerin, Frau, Mutter, Geflüchtete: Anna Seghers hatte viele Gesichter. Und sie ist eine starke Stimme als Erzählerin. An diesem Abend geht es nicht nur um ihren facettenreichen Lebensweg, sondern auch um ihre Haltung zu den Verhältnissen in der ehemaligen DDR. Bringt an dem Abend gern eure Lieblingsbücher und -textstellen mit, um sie mit allen zu teilen und miteinander ins Gespräch zu kommen.



Donnerstag, 28. Mai / 19.00 - 22.00 Uhr / kostenfrei - Spenden willkommen
Paula Talk: Das Patriarchat im Uterus / mit Dr. Alicia Baier, Doctors for Choice

Körperliche Selbstbestimmung ist für alle gebärfähigen Personen in Deutschland noch immer keine Selbstverständlichkeit. Nach mehr als 150 Jahren standen wir 2025 kurz vor einer Neuregelung des § 218. Doch dann ist die neue Bundesregierung wieder eingeknickt und hat sich gegen eine Legalisierung und sichere medizinische Versorgung Betroffener entschieden. Dr. Alicia Baier, Gynäkologin und Co-Gründerin von Doctors for Choice Germany, geht in ihrem neuen Buch auf aktuelle Debatten ein, klärt auf und zeigt nicht nur die medizinischen sondern auch politischen Dimensionen des Themas. Es geht um Macht, Entmündigung und patriarchale Strukturen.



Unsere aktuelle Bildungsreihe lautet:
Feministisch widerstehen - Zusammenhalten.
Gegenhalten. Mitgestalten.

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



FLINTA* - Frauen, Lesben, inter, nonbinäre, trans und agender Personen



Alle Geschlechter



unverzichtbar
feministisch

PAULA PANKE E.V. WIRD GEFÖRDERT VON:

Bezirksamt Pankow	BERLIN		Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung	BERLIN	
----------------------	---------------	--	--	---------------	--