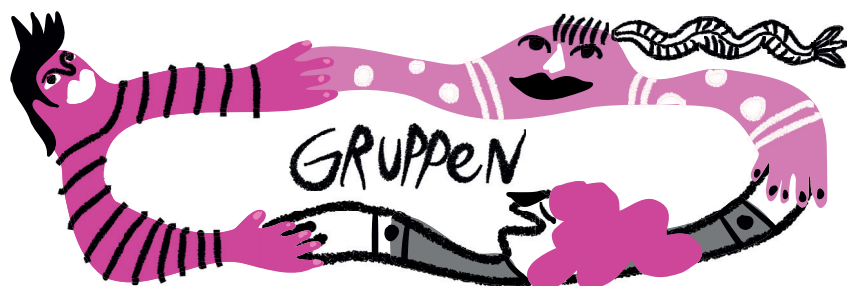
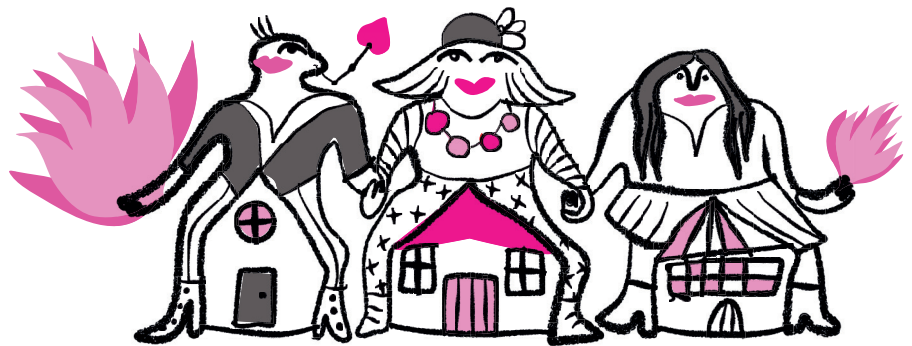


PAULA PANKE PANKOW



JUNI 2026 –
SEPTEMBER 2026



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

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. Jeden Dienstag von 10:00 - 12:00 Uhr

F* REDECLUB „REDEN WIE ROSA“

Mit unserem Frauenredeclub „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. Jeden 2. Donnerstag im Monat von 19:00 - 21:00 Uhr

F* THEATERGRUPPE

Bei Paula gib es seit 2012 eine Theatergruppe, die bis heute unterschiedliche Stücke zu aktuellen gesellschaftlichen Themen erarbeitet. Interessent*innen sind herzlich willkommen! Termine bitte erfragen.

F* OFFENER SPIELEABEND „DOPPELKOPF & CO.“

Eine Gruppe für alle Frauen*, die Spaß am Spielen haben, v.a. Doppelkopf. Wer Lust hat, kommt einfach vorbei. Jeden 1. Mittwoch im Monat ab 19:00 Uhr

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. Jeden Freitag von 10:00 bis 12:00 Uhr

F* FEMINISTISCHER LESEZIRKEL

Die Gruppe trifft sich einmal im Monat, um ein gemeinsam ausgewähltes Buch zu besprechen. Jeden letzten Mittwoch im Monat 19:00 - 21:00 Uhr



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

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

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 sind herzlich willkommen! Jeden 3. Samstag - 14:00 - 18:00 Uhr

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. Jeden 4. Dienstag im Monat - 19:00-21:00 Uhr

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. Jeden 1. Dienstag im Monat - 18:30 - 21:00 Uhr

F* „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. Beziehungcoach und Autorin Andrea Newerla begleitet euch dabei. Mittwochs 1 x im Monat um von 18.30 – 20.00 Uhr

F* SPRECHSTUNDE FÜR ALLEINERZIEHENDE

In unserer 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

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

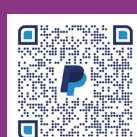
**FRAUEN IN GEWALTSITUATIONEN
WÄHLEN BITTE DIE 030 / 611 03 00**

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

BERLINER REGISTER:
Wir sind Anlaufstelle des Berliner Registers. Melde diskriminierende Vorfälle und extrem rechte Aktivitäten bei uns.



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.

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:
Paula Panke Pankow – Feministisches Zentrum 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



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



06/ ♀

Donnerstag, 04. Juni / 14.00 - 18.00 Uhr / kostenfrei - Spenden willkommen / **Nachbarschaftsfest: Vielfalt in Pankow** / Was tut uns gut?

Wir öffnen unsere Türen für Nachbar*innen und laden gemeinsam mit der Janusz-Korczak-Bibliothek, der MALI gGmbH, dem Bard College Berlin, dem Verein Marokkanischer Riad, dem Stadtteilzentrum Pankow, Source d'Espoir e.V. sowie dem Beirat für Integration und Partizipation zu gemeinsamen Aktivitäten wie Basteln, Malen, Quizzes, Essen und Poetry Slam mit Samson ein. Wir wollen gern von euch wissen: Was tut euch gut? Was macht euer Leben reicher? Abschließend gibt es von 17 bis 18 Uhr eine Demo der Vielfalt in Pankow, die an dem Nachmittag gestaltet wurde.

F* **Freitag 5. Juni / 16.00 - 18.00 Uhr** / mit Anmeldung / bequeme Kleidung mitbringen / kostenfrei - Spenden willkommen **Workshop: Wohlfühlzeit mit Martha**

Du fühlst dich im Alltag gestresst und suchst einen Raum für Ruhe? Dann komm zu dieser neuen Wohlfühlzeit für Frauen und FLINTA* mit Martha. Mit stressregulierenden Atem- und Achtsamkeitsübungen, Entspannungstechniken, Austausch zu gesunder Ernährung und wohltuenden Alltagsroutinen leitet Martha den Austausch an. Als Ernährungswissenschaftlerin, Yogakursleiterin und Mental Coach öffnet sie für dich ihre Toolbox.



F* **Freitag 15. Juni / 17.00 - 18.30 Uhr** / mit Anmeldung / kostenfrei - Spenden willkommen **Neue Gruppe: Wenn Schulstress Familien belastet** / Familienberatung mit Birgit Jedermann

Leistungsdruck und Schulstress können den Familienalltag erheblich belasten. Birgit Jedermann bringt jahrelange Erfahrung als schulpädagogische Beraterin mit und weiß: Konflikte lassen sich auch friedlich lösen. In dieser Gruppe für Frauen/FLINTA* mit schulpflichtigen Kindern schaut Birgit gemeinsam mit euch auf individuelle Herausforderungen rund um Schule und Familie, tauscht Erfahrungen aus und informiert über passende Angebote zur Unterstützung. In geschützter Atmosphäre gibt es Raum für Austausch, Entlastung und neue Impulse für einen entspannteren Familienalltag.

♀ **Donnerstag, 23. Juni / 19.00 Uhr** / kostenfrei - Spenden willkommen **Künstliche Intelligenz (KI) selbstbestimmt nutzen: KI und Arbeit** / mit Alina Roth

KI verändert die Arbeitswelt. Aktuelle Studien zeigen: Frauen nutzen KI im beruflichen Kontext deutlich seltener als Männer - ein Gender AI Gap. An diesem Abend erklären wir, warum es sich lohnt, sich mit KI auseinanderzusetzen und überlegen, welche Nutzung zum eigenen Alltag passt.

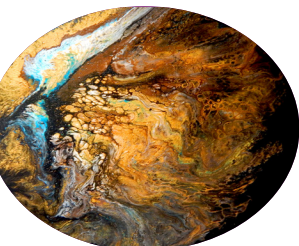
♀ **Donnerstag, 25. Juni / 19.00 Uhr** / kostenfrei - Spenden willkommen **Paula Talk: Wie Familie nur besser** / mit Dr. Andrea Newerla

Andrea hat bei uns ihr Buch „Das Ende des Romantik-Diktats“ vorgestellt und begleitet seither eine offene Gruppe für alle Arten von Beziehungen. An diesem Abend stellt sie ihr neues Buch „Wie Familie, nur besser. Wie wir neue Formen des Zusammenlebens gestalten“ vor, das traditionelle Familienmodelle hinterfragt und alternativen Wege des Miteinanders beschreibt. Gemeinsam wollen wir uns dazu austauschen, wie wir selbst Gemeinschaft aktiv und besser gestalten können.



F* **Freitag, 26. Juni / 17.00 - 20.00 Uhr** / mit Anmeldung / Materialkosten ab 5,-€ - Sprich uns bitte an, wenn der Beitrag für dich nicht leistbar ist. **Workshop: Acryl-Pouring** / mit io von XZact!

In der aktuellen Ausstellung „Weil der Grund aus Liebe besteht“ von XZact lädt io zu einem Workshop ein: Experimentiere mit acryl-pouring und lass dich von phantastischen Mustern, Farben und deinen eigenen Fähigkeiten überraschen.



Sommerpause vom 8. Juli bis 21. August 2026

- Rechts- und Alleinerziehendenberatung finden nicht statt
- Frühstücks- und Krabbelgruppe treffen sich nicht
- Terminvergabe für Beratungen nur unter: beratung@paula-panke.de

07/

F* **Donnerstag, 16. Juli / 19.00 - 20.30 Uhr** / Workshop in English / Please apply **Workshop: Find your Light – Confidence behind the camera** / with photographer Joana Bento

A gentle workshop on confidence and self-image: How do you see yourself? How are you seen by others? This workshop offers a quiet space to explore that question. Through simple guided exercises, shared moments, and a short photography practice, you'll be invited by Joana to notice yourself differently – without pressure and needing to perform. No experience needed. Just bring yourself as you are.



F* **Donnerstag, 20. August / 17.00 - 20.00 Uhr** / mit Anmeldung / kostenfrei - Spenden willkommen **Workshop & Farbwechsel** / mit io, yakuu und jacq von XZact!

In der aktuellen Ausstellung „Weil der Grund aus Liebe besteht“ von XZact! ist es Zeit für einen Bilderwechsel. Diesmal stellen die fantastischen Nachwuchskünstler yakuu und jacq ihre digital-art aus. jacq ist trans* Künstler aus Berlin und liebt es, Illustrationen zu zeichnen, die sich mit queeren Identität befassen. yakuu ist Artist aus Berlin und fertigt Animation sowie digitale Illustrationen. In dem **Workshop** von io „ich sehe was was du nicht siehst - kunst ist überall“ gehst du mit auf die Suche nach interessanten Flecken, Oberflächen und Materialien. Bring gerne deine Kamera und einen kleinen Beutel mit.



♀ **Donnerstag, 27. August / 19.00 Uhr** / kostenfrei - Spenden willkommen **Künstliche Intelligenz (KI) selbstbestimmt nutzen: KI und Social Media** / mit Alina Roth

Wie sieht digitale Selbstverteidigung aus? Social Media ist längst kein neutraler Kommunikationsraum mehr. KI-generierte Inhalte fluten die Plattformen. Algorithmen entscheiden im Hintergrund, was Trend wird und unsere Aufmerksamkeit bindet. All das geschieht, während unsere Daten im großen Stil gesammelt, verkauft und weiterverwendet werden, meist ohne unser Wissen. Gemeinsam schauen wir uns an, wie KI auf Social Media wirkt, welche Phänomene sich dahinter verbergen und wie Maßnahmen zur digitalen Selbstverteidigung aussehen können.

F* **Donnerstag, 03. September / 19.00 Uhr** / kostenfrei - Spenden willkommen **Lesebühne: Neues von tinyhouse-texte** / mit Doro Winter, Mika-Maria Kamméer & Gisela Finke

Sexualität, Alter, Queerness, Familie – das sind Themen, denen sich die Autor*inneninitiative tinyhouse-texte auch widmet. Die Gruppe stellt sich an diesem Abend mit neuen Texten vor und lädt zum Zuhören und Mitreden ein. tinyhouse-texte trifft sich regelmäßig und veröffentlicht gemeinsam Romane, Erzählungen und Gedichte. Mehr unter <http://tinyhouse-texte.de/>

Mittwoch, 09. September / 14.00 Uhr / mit Anmeldung / kostenpflichtig (7 EUR/ ermäßigt 4 EUR) **Paula unterwegs: Berühmte Frauen auf dem Dorotheenstädtischen Friedhof** / Führung der Akademie der Künste, mit dem Politisch-Philosophischer Dialog

Der Friedhof in der Mitte Berlins ist seit rund 200 Jahren Begräbnisort für Persönlichkeiten – meistens Männer. Im Mittelpunkt dieser Führung stehen berühmte Frauen* wie Christa Wolf, Beatrice Zweig oder Ruth Berghaus, deren Leben bei dem Spaziergang ausführlich gewürdigt werden.

♀ **Donnerstag, 17. September / 17.00 Uhr** / kostenfrei - Spenden willkommen **Paula Talk: Von Armenien nach Deutschland** / mit Lena Bunatyan: eine Wissenschaftlerin erzählt von ihrem Weg

Lena ist in Jerewan (Armenien) aufgewachsen, hat Biophysik und Biotechnologie studiert und in Deutschland in Biologie promoviert. Wir sprechen mit ihr nicht nur über den Alltag in der Wissenschaft und ihre Beobachtungen als Frau in diesem System, sondern auch was es darin heißt, Migrantin und Mutter zu sein. Es geht um strukturelle Hindernisse und Lenas Weg zwischen Karriere, Familie und persönlicher Stabilität für sich das Wort Erfolg neu zu definieren.

♀ **Freitag, 25. September / 18.00 - 19.00 Uhr** / kostenfrei - Spenden willkommen **Paula Talk: „Resist – weich bleiben in harten Zeiten“** / mit Laura Lucas

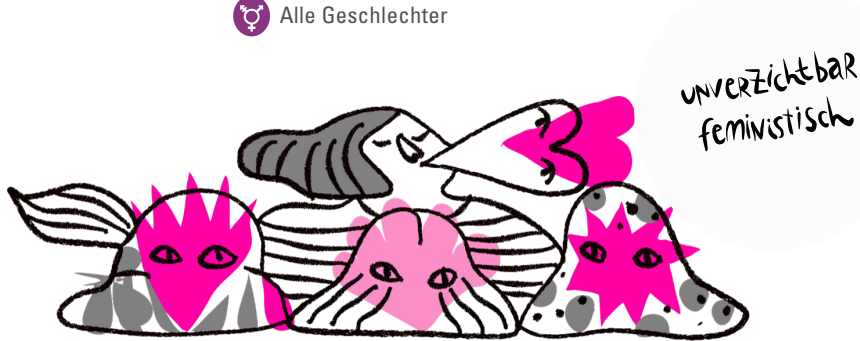
Dieses Buch über solidarischen Feminismus spricht uns an. Denn auch wir sind der Meinung, dass feministische Ideen das Leben von uns allen verbessern, egal, welchem Geschlecht wir uns zuordnen. Wir freuen uns mit einer der Autorinnen, Laura Lucas, dazu ins Gespräch zu kommen. Gemeinsam mit Katrin Rönicke und Lena Sindermann spricht sie regelmäßig im Lila Podcast über gesellschaftliche Machtverhältnisse, weibliche Selbstbestimmung und intersektionalen Feminismus. Die Erkenntnisse aus dieser Arbeit sind im Buch zusammengefasst. Das passt super zu unserer aktuellen Bildungsreihe: Feministisch widerstehen!



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



PAULA PANKE E.V. WIRD GEFÖRDERT VON:

