

FEMINISTISCHES ZENTRUM PAULA PANKE PANKOW



OKTOBER 2026 –
JANUAR 2027



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

F* FINANZWISSEN

Frauen und TINA* 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/TINA* Personen 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 und TINA* Personen, 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 Redecub „Reden wie Rosa“ möchten wir Frauen und TINA* Personen stärken selbstbewusster die öffentlichen Bühnen zu betreten. Inspiriert von dem bekannten Prinzip der Toastmasters-Clubabende bieten wir regelmäßige Treffen an, in denen Frauen und TINA* Personen 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 und TINA* 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* NEU WENN SCHULSTRESS FAMILIEN BELASTET

Leistungsdruck und Schulstress können den Familienalltag erheblich belasten. Birgit Jedermann bringt jahrelange Erfahrung als Lehrerin und schulpädagogische Beraterin mit und weiß: Konflikte lassen sich auch friedlich lösen. In dieser Gruppe für Frauen und TINA* Personen mit schulpflichtigen Kindern schaut Birgit gemeinsam mit euch auf individuelle Herausforderungen rund um Schule, 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.

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

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

F* FEMINISTISCHER LESEZIRKEL

Die Gruppe für Frauen und TINA* Personen trifft sich einmal im Monat, um ein gemeinsam ausgewähltes feministisches 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. In Notfällen bitte die B.I.G. Hotline wählen! 030 611 03 00 (täglich 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 und TINA* Personen 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* Sprechstunde für Alleinerziehende

In unserer Sprechstunde für alleinerziehende Frauen und TINA* Personen 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 FÜR FRAUEN/TINA*

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, Wohngeld, Kindergeld. Die Beratung ist für Frauen/TINA* Personen, vor allem mit Fluchterfahrung. wöchentlich freitags von 11.00 - 15.00 Uhr | Sprachen: Deutsch, Farsi/Dari | vor allem für Frauen/TINA* mit Fluchterfahrung | nur mit Terminvereinbarung unter 030 485 47 02 oder beratung@paula-panke.de



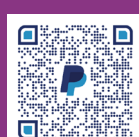
FRAUEN/TINA* PERSONEN IN GEWALTSITUATIONEN WÄHLEN BITTE DIE 030 / 611 03 00

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, Persisch.
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: femzenpankow@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.

VERANSTALTUNGEN

Paula Panke Pankow

10/



Donnerstag, 15. Oktober / 18.00 Uhr / kostenfrei - Spenden willkommen / **Worldcafé: Neue Bildungsreihe**

Alle zwei Jahre diskutieren wir gemeinsamen in einem Worldcafé das Thema für die nächste Bildungsreihe. An diesem Abend möchten wir euch einladen, wieder mit uns ins Gespräch zu kommen: Was ist aus feministischer Perspektive wichtig? Worüber müssen wir reden? Was brennt euch auf den Nägeln? Wir werden zwei Themen vorschlagen und eins gebt ihr als Community dazu. Am Ende stimmen wir gemeinsam ab. Das gewählte Thema ist dann wieder für zwei Jahre Leitlinie für unser Programm.



Samstag 17. Oktober / 14.00 Uhr / mit Anmeldung / kostenfrei - Spenden willkommen
Feministischer Stadtspaziergang: Pankow Nord

Leben von Frauen* in Pankow sichtbar machen – das ist seit vielen Jahren Herzenssache der AG SpurenSuche des Frauenbeirats Pankow. Es geht um Straßen- und Platzbenennungen sowie um Biographiearbeit. In 3 Bänden liegen Biografien von Pankowerinnen bereits vor. Der vierte wurde jetzt veröffentlicht. Aus diesem Anlass entstand ein neuer feministischer Stadtspaziergang in Kooperation mit dem Stadtteilzentrum Pankow und Paula Panke e.V. Er ist Auftakt für weitere feministische Spaziergänge aus intersektionaler Perspektive.



Donnerstag 22. Oktober / 19:00 Uhr / mit Anmeldung / kostenfrei - Spenden willkommen
Workshop: KI und Alltag – wie entscheide ich mich bewusst? / mit Alina Roth

In diesem Workshop verschaffen wir uns einen Überblick über das aktuelle Angebot an Künstlicher Intelligenz (KI), verschiedene Anwendungsbe-
reiche und mögliche europäische, nachhaltige Alternativen. Dabei probieren wir ausgewählte Programme selbst aus und nehmen abschließend
einen Leitfaden für eine selbstbestimmte Nutzung mit. Ein eigenes Smartphone bzw. ein Laptop mitzubringen, ist hilfreich.



Freitag, 06. November / 17:00 Uhr / kostenfrei - Spenden willkommen
Finissage mit Versteigerung: Weil der Grund aus Liebe besteht / Geschichten erzählen mit io + Versteigerung
2 Workshops, 3 Bilderwechsel und 4 Veranstaltungen – das war die Ausstellung „Weil der Grund
aus Liebe besteht“ mit io und dem Kollektiv von Xzact! Der gemeinnützige Verein setzt sich u.a. für
die Förderung, den Schutz und die Hilfe für insbesondere FLINTA* Personen in den Bereichen Kunst, Kultur, IT,
Medienkompetenzen, Naturwissenschaften, Garten und Handwerk und die Förderung von Kunst und Kultur ein. An
diesem Abend feiern wir nicht nur die Arbeiten der Künstler*innen, sondern wollen mit einer Versteigerung auch
das Kollektiv unterstützen. Kommt vorbei und spendet für die FLINTA* Community.

11/



Freitag, 13. November / 19:00 Uhr / kostenfrei - Spenden willkommen
Vernissage: Hüter *innen / Fotoprojekt von Mara Stöhr

Lässt sich Glück fotografieren? Von dieser Frage hat sich Mara in ihrem Fotoprojekt an der Ostkreuzschule leiten lassen.
Von März bis August 2026 begleitete sie mit ihrer Kamera Veranstaltungen von Paula Panke e.V. in Weißensee und Pankow
auf der Suche nach (dem) Glück jenseits patriarchaler und kapitalistischer Vorstellungen. Ihre Fundstücke sind in der
Ausstellung zu sehen. Kommt vorbei und lasst euch überraschen.



Freitag, 20. November / 17:30 Uhr / mit Anmeldung / kostenfrei - Spenden willkommen
Workshop: Körper.Bilder.Geschichten - Vom Maßnehmen zum Wahrnehmen / mit Janne von Vulvariety

Der Workshop ist eine Einladung, sich mit unseren Körpern auseinanderzusetzen. Nach einem kurzen theoretischen Einstieg
werden wir mithilfe von Farben und Pinseln unsere Gefühle, Barrieren und Befreiungen zum Ausdruck bringen. Wir werden die
Bewertung unserer Körper nicht (mehr) Anderen überlassen. Ohne die eigenen Bilder erklären zu müssen, werden wir gemein-
sam überlegen, wie wir vorhandene Grenzen und Tabus verschieben können. Wir können gemeinsam lernen, mehr zu sehen und
weniger zu bewerten.



Mittwoch, 25. November / 19:00 Uhr / Ort: Kino in der Brotfabrik, Caligariplatz 1, 13086 Berlin /
Eintrittspreise der Brotfabrik

Kino: Was an Empfindsamkeit bleibt / in Kooperation mit der Brotfabrik am Tag gegen Gewalt gegen Frauen* und Mädchen

Ein Dokumentarfilm von Daniela Magnani Hüller - 14 Jahre nachdem die Filmemacherin den versuchten Femizid eines Mitschü-
lers überlebt hat, kehrt sie zu prägenden Momenten und Menschen von damals zurück. In den Gesprächen sucht sie nach deren
Erinnerungen an die damaligen Situationen und nach Antworten auf die Fragen, die sie all die Jahre begleitet haben.

- mit Videobotschaft von Daniela Magnani Hüller
- anschließendes Gespräch mit Stefanie auf dem Berge - Koordinatorin für die Umsetzung der Istanbul-Konvention
in Berlin-Pankow



Freitag, 27. November / 17:00 Uhr / mit Anmeldung / kostenfrei - Spenden willkommen
Schreib-Workshop: Sterben, Tod, Trauer, Sorgearbeit / mit Michi Maxi Schulz von #YODO

Der Workshop richtet sich an Menschen, die sich mit den Themen Sterben, Tod, Trauer und Sorgearbeit auf kreative Weise
näher möchten. Er verbindet kreatives Schreiben mit Gespräch und Genogrammarbeit. In Zweierteams entstehen persö-
nliche Genogramme, in denen Fragen zu Familie, Freundschaft und anderen wichtigen Bezugspersonen gestellt werden. Für
jede entsteht dabei ein Text über die eigene Geschichte.
Michi Maxi Schulz entwickelt seit 2017 mit #YODO – You Only Die Once – kreative Formate zum Thema.



Freitag, 04. Dezember / 18:30 Uhr / kostenfrei - Spenden willkommen / free of charge – donations welcome
Paula Talk: FGM_C und Female Empowerment (D/EN) / mit/with Ntalian Lolkoki (Aktivistin/ author) und/and Katrin Summa
(FGM_C Koordinierungsstelle/Coordination Office BALANCE e.V.)

12/



Ntalian hat ihre Geschichte in „Flügel für den Schmetterling“ aufgeschrieben. Es geht um ihre Kindheit in Kenya. Es geht um Ge-
nitalverstümmelung. Und es geht darum, wie sie nach dieser Gewalterfahrung zu der Person geworden ist, die sie heute ist: eine Frau,
die ihren Schmerz in Kraft verwandelt hat. Unterstützung fand Ntalian bei der Koordinierungsstelle gegen FGM_C, ein Fachteam von
BALANCE e.V., deren Arbeit und Hilfsangebote ebenfalls vorgestellt werden.
Ntalian has written her story in „Wings for the Butterfly.“ It's about her childhood in Kenya. It's about female genital mutilation (fgm).
And it's about how, after this experience of violence, she became the person she is today: a woman who has transformed her pain
into power. Ntalian received support from the Coordination Office against FGM/C—a specialist team from BALANCE e.V.—whose
work and support services are also presented here.



Freitag, 11. Dezember / 17:00r / mit Anmeldung / kostenfrei - Spenden willkommen
Workshop: Die Kraft der eigenen Stimme entdecken / mit Nataliia Bitko

Der Workshop lädt dazu ein, die eigene Stimme neu kennenzulernen, bewusster wahrzunehmen und ihre stimmlichen Möglichkei-
ten zu entdecken. Mit praktischen Übungen vermittelt Nataliia, wie Stimme, Atmung und innere Vorstellung zusammenwirken und
wie man diese Verbindung für ein freieres und ausdrucksstärkeres Singen und Auftreten nutzen kann. Gesangserfahrung ist für die
Teilnahme nicht erforderlich. Nataliia Bitko ist ausgebildete Opernsängerin und Gesangspädagogin.

01/
27



Freitag, 15. Januar / 16:00 Uhr / mit Anmeldung / kostenfrei - Spenden willkommen
Workshop: Adé Mental Load / mit Susanne und Babette

Viele Menschen kennen es: der Alltag ist voll mit Aufgaben und To Do's. Das Umfeld erwartet viel, Dead-
lines drängen... Wie gelingt es, aus den quälenden Gedankenschleifen herauszukommen, erste Schritte
zu tun, Energieräuber zu identifizieren und bei sich zu bleiben? In diesem Workshop erfahrt ihr, was oder
wer euch stresst, welche alltagstauglichen Methoden es gibt und tauscht euch mit untereinander aus.



Samstag, 23. Januar / 10:00 Uhr / mit Anmeldung / kostenfrei - Spenden willkommen
Workshop: Essen als Ritual / mit Michi Maxi Schulz von #YODO

Der Workshop richtet sich an Menschen, die sich mit den Themen Sterben, Tod, Trauer und Sorgearbeit nähern möchten. Teilnehmende sind ein-
geladen Speisen mitzubringen, die sie an geliebte Menschen erinnern. Gemeinsam teilen wir das Essen und die Geschichten, die damit verbunden
sind. So entsteht ein Raum für Erinnerung, Care, Gemeinschaft und Austausch.
Michi Maxi Schulz entwickelt seit 2017 mit #YODO – You Only Die Once – kreative Formate zum Thema.



Donnerstag, 29. Januar / 17:00 Uhr / Anmeldung erforderlich/application mandatory / Teilnahme kostenfrei – Spenden willkommen/ free of charge –
donations welcome
Workshop: Tanz dich frei/Dance to empower (D/EN) / mit Ntalian Lolkoki (Aktivistin/activist)

Ntalian hat ihre Geschichte in „Flügel für den Schmetterling“ aufgeschrieben. Eine Geschichte von sexueller Gewalt, Genitalverstümmelung,
Gefühle, Wut und die Rückkehr zu sich selbst. Geholfen hat ihr dabei das Tanzen: eine Möglichkeit, Schmerzen zu verarbeiten und loszulassen, die
der Körper erfahren hat. Komm mit auf eine Reise der Befreiung und Selbstbehauptung.

Ntalian has written down her story in „Wings for the Butterfly.“ A story of sexual violence, genital mutilation, emotions, rage, and the return to herself.
Dancing helped her: a way to process and release the pain her body had experienced. Come along on a journey of liberation and self-empowerment.

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



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



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



Alle Geschlechter



PAULA PANKE E.V. WIRD GEFÖRDERT VON:

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