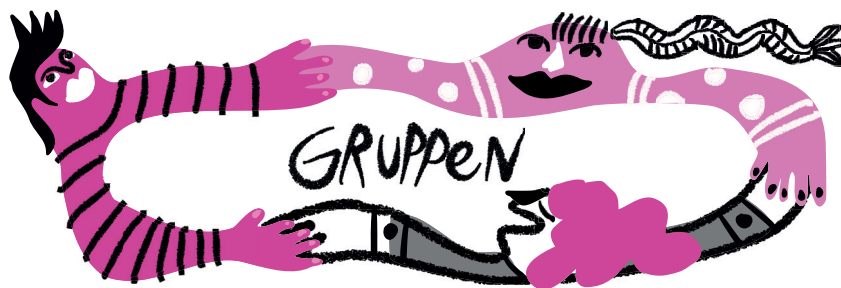


PAULAS PROGRAMM

FEBRUAR - MAI 2025



F* FINANZWISSEN FÜR FRAUEN/FLINTA*

Frauen/FLINTA* beschäftigen sich meist zu wenig mit ihren Finanzen. Das hat leider verheerende Auswirkungen. Finanzcoachin 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. Für Termine bitte anmelden.

♀ 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. Jeden 1. + 3. Freitag im Monat von 15.00 - 16.30 Uhr

♀ FRÜHSTÜCK BEI PAULA

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

♀ 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. Jeden 2. Donnerstag im Monat von 19:00 - 21:00 Uhr

♀ THEATERGRUPPE

Seit 2012 gibt es unsere Theatergruppe, die regelmäßig unterschiedliche Stücke zu gesellschaftlichen Problemen eigenständig erarbeitet. Seit 2016 nennt sie sich „Altweibersommer“. Interessentinnen sind herzlich willkommen! Termine erfragen.

♀ 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* KRABELLGRUPPE

Schwangere Frauen bzw. FLINTA*-Personen mit Kindern bis zu 1,5 Jahren tauschen sich zu Elternschaft, Erziehung, Berufstätigkeit, den eigenen Körper und andere Themen aus. Jeden Freitag von 10:00 bis 12:00 Uhr

♀ 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!
Jeden 3. Samstag - 14:00 - 18:00 Uhr

F* FEMINISTISCHER LESEZIRKEL

Wir diskutieren gemeinsam einmal im Monat eine vorab ausgewählte Lektüre. Ob Sachbuch, Roman oder historischer Text - der Lesestoff bezieht sich auf Frauen/FLINTA*+ mit einer feministischen Perspektive. Es geht um den regen Austausch miteinander. Termine werden nach Anmeldung mitgeteilt.

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 der Anleitung von Antje Remke treffen sich monatlich Frauen, um mit Hilfe von Impulsen den eigenen Schreibfluss zu aktivieren. Vorerfahrungen sind nicht 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. Die Leiterin Antje Remke ist selbst hochsensibel und erfährt im Leiten von Gruppen.

Jeden 1. Dienstag im Monat - 19:00-21:00 Uhr

♀ YOGA

Bewegung + Entspannung – Hatha-Yoga mit Gabi Schmarr. Jeden Montag von 18:00 - 19:30 Uhr

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



♀ PSYCHOSOZIALE- UND LEBENSBERATUNG

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

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 Untermietvertrag 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 GEWALTSITUATIONEN

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)

F* OFFENE 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

♀ LOTSENDIENST FÜR GEFLÜCHTETE FRAUEN

Unsere Kollegin im Lotsendienst berät und begleitet geflüchtete Frauen und ihre Familien bei alltäglichen Anliegen wie: Fragen und Problemen zum Jobcenter, Unterstützung bei der Suche nach Angeboten wie Sprachkursen und Bildungsangeboten sowie bei der Wohnungssuche, Begleitung bei Arztbesuchen uvm.

Sprachen: Deutsch, Persisch (Farsi und Dari)
Telefonische Anmeldung zu den Sprech- und Telefonzeiten unter 030 485 47 02 oder gruppen@paula-panke.de

♀ OFFENE RECHTSBERATUNG

Unsere Anwältin berät zu Familien-, Straf-, Sozial- und Aufenthaltsrecht. Jeden Dienstag von 16-18 Uhr - keine Anmeldung notwendig

Projektmanagerin:
Kathrin Möller, 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. 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
Englisch, Französisch, Farsi, Dari, 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

FRAUEN IN GEWALTSITUATIONEN WÄHLEN DIE 030 611 03 00

BIG e.v.

Bei häuslicher Gewalt - Hilfe für Frauen und ihre Kinder





VERANSTALTUNGEN

Im Frauenzentrum Paula Panke

02/

Freitag, 07. Februar / 18.00 – 21.00 Uhr / mit Anmeldung / kostenfrei - Spenden willkommen ♀
Schreibworkshop: Berlin - Stadt der Frauen (Ausstellung) mit Walerija und Antje

Worte für Orte. Eine Einladung zu einer Schreibreise zu Orten unseres Lebens – drinnen, draußen, privat, öffentlich, aktuell und aus der Vergangenheit. Umgeben von der Ausstellung „Berliner Fenster“ von Walerija Weiser lassen wir uns von den Fotos und Geschichten inspirieren. Sie hat Frauen an ihren prägenden Orten in Berlin fotografiert. Dazu gibt es jeweils Texte. Antje Remke gibt kreative Schreibimpulse. Wir wollen unsere Geschichten erinnern und ans Licht bringen. Willkommen sind auch Frauen mit wenig Schreiberfahrung. Geschriebenes kann, muss aber nicht mit den anderen geteilt werden.



Freitag, 21. Februar / 17.00 – 20.00 Uhr / mit Anmeldung / kostenfrei / max.12 Teilnehmer*innen F*
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. **Fortsetzungsworkshop am 05. April.**



Freitag, 28. Februar / 16.00 – 17.30 Uhr / kostenfrei - Spenden willkommen F*
Mut-Sprechstunde mit Ofelia

Es erfordert Mut, seinen Weg zu gehen, sich immer wieder neu zu erfinden und sich selbst dabei nicht zu verlieren. Ofelia wird mit euch über die verschiedenen Facetten von Mut sprechen. Wir werden nach Bedarf unterschiedliche Themen behandeln – eure Themen. Es wird ein Raum des Vertrauens und der Verbundenheit für mehr Mut sein. Mut kann dabei für jede* von uns etwas anderes bedeuten.



03/

Dienstag, 18. März / 19.00 – 21.00 Uhr / kostenfrei - Spenden willkommen ♀
Lesestunde zu Christa Wolf mit einer kurzen Einführung in ihr Leben und Werk

Veranstaltung im Rahmen einer stadtweiten Aktion der Christa-Wolf-Gesellschaft zum Geburtstag der Autorin am 18. März: In Gedenken an die berühmte Pankower Schriftstellerin Christa Wolf halten wir ihr Werk lebendig. Jede und Jeder kann sich beteiligen. Kommt zusammen mit einem Buch von Christa Wolf unterm Arm und lest euch gegenseitig eure Lieblingsstellen oder Neuentdecktes vor. Die Tochter Tinka Wolf wird auch einen Text lesen.



Donnerstag, 20. März / 17.00 – 20.00 Uhr / mit Anmeldung / kostenfrei / max.12 Teilnehmer*innen ♀
Workshop: Beziehungen anders leben mit Dr. Andrea Newerla

Mit Andrea sprechen wir über Arten von Beziehungen, in denen wir leben und lieben wollen. Muss es immer die romantische Zweierbeziehung sein? Oder darf es etwas mehr sein? Welche Möglichkeiten darüber hinaus sind noch denkbar und was macht uns glücklich? Schön wäre, wenn sich aus dem Workshop eine Gruppe entwickelt, die sich regelmäßig trifft, um über Beziehungen zu sprechen.



04/

Samstag, 05. April / 10.00 – 17.00 Uhr / mit Anmeldung / spendenbasiert F*
Fortsetzungsworkshop von Februar zu Resilienz mit Susanne Koch

Dieser Tagesworkshop ist für Teilnehmer*innen des Einführungsworkshops gedacht bzw. für Menschen, die bereits Vorerfahrungen mit dem Thema Resilienz haben. Einen ganzen Tag werden wir uns intensiv mit Resilienzmethoden befassen und diese ausprobieren. Die Methoden, sowohl interaktiv in der Gruppe als auch Einzelarbeit, können leicht in den Alltag übertragen werden. Der Workshop findet auf Spendenbasis statt.

Donnerstag, 03. April / 18.00 – 21.00 Uhr / kostenfrei - Spenden willkommen F*
Worldcafé: Thema für die neue Bildungsreihe

Seit über zehn Jahren gestaltet Paula Panke eine zweijährige Bildungsreihe zu feministischen Themen, die uns auf den Nägeln brennen. In der aktuellen Bildungsreihe nahmen wir Gesundheit für weibliche Körper in den Blick. An diesem Abend möchten wir mit euch diskutieren, welches Thema wir für die kommenden zwei Jahre wählen.



Freitag, 25. April / 17.00 – 19.00 Uhr / kostenfrei - Spenden willkommen F*
Subbotnik in Paulas Garten

Unser Garten im Hof ist ein echtes Highlight – besonders im Sommer wird er zum grünen Treffpunkt und Lieblingsplatz für viele. Damit er so schön bleibt, braucht er natürlich auch ein bisschen Liebe und Pflege. Hast du Lust, dich ehrenamtlich einzubringen? Ob du einen grünen Daumen hast oder einfach gerne draußen anpackst - jede helfende Hand ist willkommen! Gemeinsam können wir Unkraut jäten, neue Pflanzen setzen oder einfach dafür sorgen, dass unser Garten ein Ort zum Wohlfühlen bleibt. Melde dich einfach an. Wir freuen uns auf dich!



Mittwoch, 07. Mai / 18.00 – 21.00 Uhr / kostenfrei - Spenden willkommen ♀
80 Jahre Befreiung von Krieg und Faschismus - Gespräch mit Dr. Joanna Szkolnicka

Gemeinsam mit der Historikerin Dr. Joanna Szkolnicka vom Zentrum für Historische Forschung Berlin der Polnischen Akademie der Wissenschaften wollen wir eine polnisch-deutsche Perspektive entwickeln zu Fragen wie:

- Warum sind Frauen oft unsichtbar bei Gedenkveranstaltungen und auf Denkmälern?
 - Welche Rolle spielten Frauen im polnischen und im deutschen Widerstand?
 - Was waren Überlebensstrategien von Frauen im Zweiten Weltkrieg?
- Beispielhaft sind die Erinnerungen der polnischen Aristokratkin Klementyna Mańkowska „Odyssee einer Agentin. Ein Frauenschicksal im Zweiten Weltkrieg“ und das Denkmal für zwanzig junge polnische Frauen, die am 04.09.1943 als Zwangsarbeiterinnen der A.E.G. bei einem Bombenangriff auf Berlin in der Grenzstrasse 16 in Wedding ums Leben kamen.

Freitag, 23. Mai / 17.00 – 19.00 Uhr / kostenfrei - Spenden willkommen ♀
Tag der offenen Tür der Gruppen

Im Frauenzentrum ist immer was los – über 10 verschiedene Gruppen treffen sich hier regelmäßig. Frauen und FLINTA* tauschen sich aus, lernen voneinander oder starten gemeinsam Projekte. Die Themen sind so bunt wie die Gruppen selbst: vom Rede-Klub über eine Theater-AG bis hin zur Nähgruppe für die Welcome Baby Bags. Und es kommen ständig neue Gruppen dazu, je nachdem, was die Besucher*innen gerade interessiert. Letztes Jahr war es die Gruppe für Finanzwissen, dieses Jahr die Mut-Sprechstunde – und wer weiß, vielleicht bald eine zum Thema Resilienz. Bei diesem Treffen stellen die Gruppenleiterinnen ihre Angebote vor und erzählen, worum es in ihren Gruppen geht.



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

F* FLINTA* ♀ Frauen* ♀ Alle Geschlechter



PAULA PANKE E.V. WIRD GEFÖRDERT VON:

