Kostenlose Beratungen

Beratung für Minijobberinnen

Neu

Franziska Falinski, Zukunft im Zentrum Joboption

Das Angebot zielt darauf ab, dass Frauen aus sich heraus, aus ihrem vorhandenen Potenzial und aufgrund ihrer eigenen Interessen sich eine eigenständige Existenzsicherung aufbauen können. Das Projekt bietet dabei eine Unterstützung durch individuelle Beratung, ggf. Coaching und eine umfassende Wissensvermittlung an. Ein wesentlicher Teil ist das Empowerment, die Unterstützung dabei, selbst ihren Weg zu finden. Hier führen wir eine erste Bestandsanalyse durch, ermitteln die nächsten Schritte und klären mit den Frauen, welche Unterstützungsmöglichkeiten ihnen das Projekt Joboption bietet.

Alle Frauen, die bei *Joboption* beraten werden (bzw. beraten werden wollen) können auch die kostenfreien Workshopangebote zu den Themen Zeit- und Selbstmanagement, Stärken stärken, Vereinbarkeit von Familie und Beruf und Lerntechniken in Anspruch nehmen.

Jeden
1. Mittwoch
10 - 12 Uhr
und
1. Donnerstag
14 - 16 Uhr

Anmeldung erforderlich
☎ 56 82 49 01 :
frauen-in-neukoelln@gmx.de

Allgemeine Soziale Beratung

Petra Galsterer, Sozialarbeiterin

Eine Kooperation mit dem Verein zur Förderung unter Gropiusstädter Frauen e.V..

Beratung und Unterstützung für Frauen mit sozialen, finanziellen und familiären Problemen. Die Gespräche sind auf Wunsch anonym.

Beratung auch im **Frauencafé Gropiusstadt**, Löwensteinring 22a.

Termin nach Vereinbarung
☎ 56 82 49 01

im Frauencafé Gropiusstadt
☎ 602 46 17

Telefonische psychosoziale Beratung

und Unterstützung in Entscheidungs-, Problem- und Krisensituationen. Die Gespräche sind vertraulich und anonym.

Petra Galsterer, Sozialarbeiterin

Termin nach Vereinbarung
☎ 56 82 49 01

Frauen und Bürgschaft

Aus einer Lebensverlaufsperspektive betrachtet, geraten Frauen besonders schnell an bestimmten Schnittstellen in die Armutsgefährdung. Nicht selten bleiben Frauen auf Schulden sitzen, die von anderen gemacht wurden.

Schuldner- und Insolvenzberatung, AWO Berlin e.V. Kreisverband Südost, Mahlower Straße 23, 12049 Berlin, ☎ 61 39 63 46, Schuldnerberatung@awo-suedost.de, www.schuldnerberatung-berlin.de.

Anmeldung
Montag bis Donnerstag
9 - 17 Uhr
Freitag
9 - 15 Uhr

FRAUEN IN NEUKÖLLN

Gleichstellungsbeauftragte
Sylvia Edler
Bezirksamt Neukölln von Berlin
Karl-Marx-Straße 83, 12040 Berlin, Zimmer A 52
Sprechzeiten: Dienstag 10 - 12 Uhr, Donnerstag 16 - 18 Uhr
Tel.: 90239 2595/3555, Fax: 90239 2445
gleichstellungsbeauftragte@bezirksamt-neukoelln.de
www.berlin.de/ba-neukoelln/gleichstellungsbeauftragte

PROGRAMM Frauentreffpunkt SCHMIEDE

82. Ausgabe

Juni - September 2013

Richardplatz 28, 12055 Berlin (mitten auf dem Platz)

Öffnungszeiten Telefon: 56 82 49 01, Fax: 56 82 29 05

Montag bis Donnerstag 10 bis 17 Uhr und Freitag 10 bis 14 Uhr

www.berlin.de/ba-neukoelln/gleichstellungsbeauftragte

Geschmeide & Geschneide
IN DER RIXDORFER SCHMIEDE

Alte Gesichter in neuem Licht - der Schmied vom Richardplatz

Seit 9 Jahren ist **Martin Böck** nun schon in der Schmiedewerkstatt der Rixdorfer Schmiede tätig. Zu 48 Stunden Neukölln 2004 probierte er zusammen mit zwei Kolleginnen, einem Amboß und einem Eimer Zangen aus, wie es sich anfühlt in dieser historischen Werkstatt zu arbeiten. Es fühlte sich gut an, so gut, dass Martin Böck beschloss zu bleiben.

Seit 2013 führt er die Werkstatt nun mit seiner Frau Katharina Böck gemeinsam. Martin Böck ist gelernter Schneidwerkzeugmechanikermeister, kurz einfach Messerschmied. Neben der Neuanfertigung von hochwertigen Messern und Werkzeugen bietet er auch einen Schleifservice. Fachkundig schärft er unter anderem Messer, Scheren und Gartengeräte. Ob Brotmesser mit Wellenschliff, feine Haut- und Nagelscheren oder auch den guten alten Rasenmäher, es gibt praktisch nichts, was Martin Böck nicht wieder scharf kriegt.

Seine Frau **Katharina Böck** ist für die feineren Arbeiten und Schmuck zuständig, den es in der Schmiede zu bewundern gibt. Außerdem gibt es in der Rixdorfer Schmiede natürlich auch das klassische Schmiedeprogramm.

Vom kleinen Schlüsselanhänger über Kerzenleuchter bis hin zum Gartentor ist für jeden etwas dabei. Auch Sonderanfertigungen sind kein Problem. Meist genügt eine einfache Skizze und Wünsche werden Wirklichkeit. Das Feuer der Begeisterung, das die Rixdorfer Schmiede vor 9 Jahren in Martin Böck entfacht hat, gibt er gerne an andere weiter.

Für alle, die selber einmal schmieden möchten, bietet Martin Böck diverse Schmiedekurse an. Vom einfachen 3-Stunden Schnupperkurs bis zum 30-Stundenkurs über mehrere Tage. Es gibt Kurse die eine grundlegende Einführung in das Schmieden bieten, wie auch Kurse zu speziellen Themen, etwa Damaszenerstahl schmieden oder das Schmieden von Ringen. Diese Gelegenheit wird gerne von angehenden Ehepaaren wahrgenommen, die sich Ihre Hochzeitsringe selber schmieden möchten. Da beim Schmieden eher Geschicklichkeit und Kreativität im Vordergrund stehen, als rohe Muskelkraft, sind die Kurse sehr wohl auch für Frauen gut geeignet und gern besucht.

Neben dem normalen Werkstattbetrieb ist die Schmiede auch immer wieder zu kulturellen Veranstaltungen geöffnet, wie z.B. Lange Nacht der Museen, 48 Stunden Neukölln, Tag des offenen Denkmals oder natürlich der Rixdorfer Weihnachtsmarkt.

Die Schmiede ist jeden Sonntag von 14 – 17 Uhr zur Besichtigung geöffnet.

Rixdorfer Schmiede
Martin & Katharina GbR

Öffnungszeiten:
Montag, Donnerstag 9 – 16 Uhr
Dienstag, Freitag 9 – 18 Uhr
Sonntag 14 – 17 Uhr
☎ 85 07 86 82
info@feine-klingen.de
www.feine-klingen.de

Beratung zur beruflichen Weiterbildung

Infoline FIONA ☎ 0180 113 46 62

Montag bis Freitag
10 - 16 Uhr
und
Termin nach Vereinbarung

Sie haben Fragen zu Beruf, Bildung, Arbeit? Dann können Sie sich an die Infoline FIONA wenden (3,9 Cent die Minute im deutschen Festnetz).
Am Telefon erreichen Sie eine kompetente Beraterin, die über Angebote der Berliner Bildungsberatungsstellen informiert, Hinweise und Tipps für Frauen gibt, die einen beruflichen Einstieg, Wiedereinstieg, eine Neuorientierung oder eine berufliche Veränderung wollen, eine Weiterbildung planen oder für Frauen, die vor einer Bewerbungssituation stehen. Falls erforderlich, kann ein Termin für eine individuelle Beratung in einer der beteiligten Frauenbildungsberatungsstellen vermittelt werden. Weitere Informationen **www.frauen-berufsperspektive.de**

BER-IT Berufsperspektiven für Frauen

Termin nach Vereinbarung
☎ 440 22 50
www.ber-it.de

kostenlos

beraten Frauen, die sich beruflich orientieren und weiterbilden möchten, eine Bewerbung erstellen oder optimieren wollen, das Internet zur Präsentation ihrer Unternehmensidee oder ihrer Fähigkeiten nutzen möchten. Geboten werden Anregungen, Ideen und Informationen in Form von Einzelberatungen, Vorträgen und Workshops rund um die Themen Beruf, Bildung, Arbeit und Beschäftigung. Im Beratungszentrum stehen moderne Computerarbeitsplätze und eine Präsenzbibliothek zur kostenfreien Nutzung bereit. **www.ber-it.de**

KOBRA

Termin nach Vereinbarung
☎ 69 59 23-0

kostenlos

bietet Frauen, die ihre berufliche Entwicklung selbst gestaltet voranbringen wollen, aber auch erwerbslosen, selbständigen, berufstätigen, von Arbeitslosigkeit bedrohten Frauen ein breites Unterstützungsangebot in Form von Beratung, Workshops und Information zur beruflichen Orientierung und Entwicklung, Weiterbildung und Jobsuche.
www.kobra-berlin.de

TIO e.V.

☎ 44 72 85 43

kostenlos

bietet für Frauen und Mädchen mit Migrationshintergrund eine kostenlose Weiterbildungsberatung. Die Frauen können sich - auch in ihrer Muttersprache - rund um das Nachholen von Schulabschlüssen, Zeugnisanerkennung, Deutschkurse, Berufswahl, Umschulungen, Bewerbungen, Jobsuche u. v. m. informieren. **www.tio-berlin.de**

Beratung für junge Migrantinnen

Jeden **Montag**
12 - 14 Uhr
☎ 60 97 59 23
Anmeldung erforderlich

Umfassende Hilfe für junge Zuwanderinnen (bis 27 Jahre) aus dem Bezirk Neukölln (u. a. Klärung rechtlicher Fragen, Hilfe bei der Orientierung und Suche nach einem Schul-, Praktikums-, Ausbildungs- oder Arbeitsplatz). Ein Angebot des Jugendmigrationsdienstes (JMD) vom Internationalen Bund.

Kurse, Seminare

vhs Neukölln
Otto-Suhr-Volkshochschule
www.vhs-neukoelln.de

Jeden
Montag und Dienstag
9.00 - 12.15 Uhr

Anmeldungen erforderlich

Deutsch als Zweitsprache für Mütter

Die Otto-Suhr-Volkshochschule führt in Zusammenarbeit mit dem Frauentreffpunkt Schmiede einen international gemischten Mütterkurs auf dem Niveau Mittelstufe durch. Im Unterricht werden aktuelle Texte aus Politik, Alltag und Literatur bearbeitet. Einen zweiten Schwerpunkt bildet die Auseinandersetzung, mit für Mütter relevanten Themen, wie z.B. Freizeitgestaltung, Angebote für Kinder und Jugendliche, Ernährung, Schulsystem, Rechte der Frauen in der Bundesrepublik u. v. m. Ziel des Kurses ist es, den Frauen die Integration in den Alltag in Deutschland zu erleichtern, sowie soziale Kontakte zu ermöglichen und auf die Mittelstufenprüfung vorzubereiten.
Kontakt: **VHS Neukölln**, ☎ 90239 2433, vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de

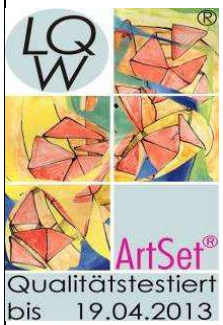
Informationen, Beratung, Anmeldung
Nikola Amrhein
☎ 90239 3690

Computerpass für Migrantinnen

Sie sprechen schon gut Deutsch und möchten den Xpert Computerpass erwerben. Sie brauchen aber im Computerkurs noch sprachliche Unterstützung. Hier lernen Sie in einem Frauenkurs mit spezieller Betreuung durch die Kursleiterin. **Diese Kurse richten sich an Migrantinnen mit Deutschkenntnissen ab Zertifikat B1.**

Informationen, Anmeldung
Robert Hoeber
☎ 90239 2097

Kosten:
Eigenbeteiligung 50,00 €
der Kurs ist ESF-gefördert



Frauen auf dem Sprung

Computerlehrgänge für Frauen

In einem **Basiskurs** und **Aufbaukurs** erlernen Sie die Grundlagen (Windows 7 und Internet) und wichtigsten Anwendungen am PC, die Sie für Ihre spätere Arbeit benötigen: MS-Word, MS-EXCEL, MS-PowerPoint, MS-Outlook und MS-Access. In beiden Kursen werden ebenfalls soziale Kompetenzen entwickelt und ein Bewerbungstraining angeboten.
Am Ende erlangen Sie das Zertifikat Xpert Europäischer Computerpass.

Informationen, Anmeldung
Robert Hoeber
☎ 90239 2097

Kosten:
Eigenbeteiligung 29,00 €
der Kurs ist ESF-gefördert

Deutsch als Zweitsprache für Frauen - Pflege

In einem **Orientierungskurs** verbessern Sie Ihre Deutschkenntnisse, dabei bereiten wir Sie auf die Zertifikatsprüfung B1 vor. Außerdem orientieren wir Sie im Pflegebereich auf pflegerische Hilfsdienste und den möglichen Einsatz in Altenheimen, Sozialstationen und anderen Pflegeeinrichtungen.
In einem **Aufbaukurs** werden Sie theoretisch und über ein Praktikum für Tätigkeiten im Pflegebereich qualifiziert. Zusätzlich werden Ihre Deutschkenntnisse fachbezogen vertieft und verbessert.
Voraussetzung sind Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1.1.

Liebe Neuköllner Bürgerinnen und Bürger,

Dank des Engagement von Frau **Ines Bischoff**, Besucherin und Unterstützerin des Frauentreffpunktes Schmiede, wird unsere Hofidylle bald zu einer kleinen grünen Oase mit Naschgarten erblühen.
Unterstützt wird die Aktion von Besucherinnen/Nutzerinnen des Frauentreffpunkts, der Gleichstellungsbeauftragten und von Katharina und Martin Böck, die ihr Unternehmen „Rixdorfer Schmiede" in dieser Ausgabe vorstellen. Finanziert wird das Projekt aus Mitteln der Senatsverwaltung für Stadtentwicklung und Umwelt für die Unterstützung der ehrenamtlichen Arbeit von Bürger/-innen zur Verbesserung der öffentlichen Infrastruktur .

Tag der offenen Tür

31. August von 11 bis 18 Uhr mit anschließendem Hoffest

Wir laden Sie ganz herzlich zu unserem Tag der offenen Tür ein. Gemeinsam präsentieren sich der Frauentreffpunkt und die Rixdorfer Schmiede – Martin & Katharina GbR. Wir bieten kostenlose Schnupperkurse zu den Angeboten im Frauentreffpunkt und einen Kunsthandwerksmarkt.
Lernen Sie die Angebote des Frauentreffpunktes und der Rixdorfer Schmiede kennen, tauschen Sie sich aus und knüpfen neue Kontakte.
Im Anschluss lassen wir den Tag mit einer musikalischen Darbietung von **Dragana Kistner** ausklingen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

„Notinsel" im Richardkiez

Der Frauentreffpunkt und die Rixdorfer Schmiede unterstützen die Aktion „Notinsel" im Richardkiez vom Quartiersmanagement. Die Notinsel bietet Kindern in bedrohten Situationen einen Ort der Hilfe und Zuflucht. Diese Aktion trägt dazu bei, die Sicherheit unserer Kleinsten auf dem Weg zur Schule zu verbessern. **Wir helfen dabei!**

Erstes bundesweites Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen"

Die kostenlose Telefonnummer 08000 116 016 ist rund um die Uhr erreichbar.
Gewalt gegen Frauen gehört in Deutschland leider zum Alltag. Obwohl eine Mehrzahl von Frauen weiß, dass es Beratungs- und Hilfsangebote für sie gibt, wenden sich nur wenige an eine solche Institution. Diese Lücke soll das Hilfetelefon schließen.
Kompetente, mehrsprachige Ansprechparterinnen stehen betroffenen Frauen, Angehörigen, Freunden und anderen Menschen aus dem sozialen Umfeld, sowie Fachkräften mit qualifiziertem Rat zur Seite. Das Hilfetelefon berät zu allen Formen von Gewalt gegen Frauen. Auf Wunsch werden Hilfesuchende an Unterstützungseinrichtungen vor Ort weitervermittelt. Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite **www.hilfetelefon.de.**

Frauen gehen wählen

Die Bundestagswahl wird auch über die Zukunft der Gleichstellungspolitik entscheiden. Der LandesFrauenRat in Kooperation mit den Frauen– und Gleichstellungsbeauftragten laden zum **Diskussionsforum am 19. August** um 18 Uhr ins Rathaus Charlottenburg ein. Mehr Informationen zu den Forderungen der Frauen– und Gleichstellungsbeauftragten finden Sie unter www.frauenbeauftragte.de.

Viele weitere Angebote finden Sie auch unter **www.frauen-in-neukoelln.de**; z. B. steht Ihnen im Café des Frauentreffpunktes Schmiede ein kostenloser Internetzugang zur Verfügung und es beseht die Möglichkeit, die Räumlichkeiten im Frauentreffpunkt z. B. für Kurse oder Feiern zu mieten. Wenden Sie sich bitte an das Gleichstellungsbüro.

Ihre Gleichstellungsbeauftragte Sylvia Edler

14. bis 16. Juni

www.48-stunden-neukoelln.de

Kulturnetzwerk Neukölln e.V.

Perspektivwechsel!

Berlins vielleicht vielfältigstes Kunst- und Kulturfestival findet bereits zum 15. Mal statt. Die 48 STUNDEN NEUKÖLLN sind ein jährlich angelegtes Kultur- und Kunstfestival - und dabei mittlerweile das größte seiner Art in Berlin. Das Festival zeichnet sich insgesamt durch eine Unmittelbarkeit zwischen Künstler/-innen und Publikum aus, sowie durch die Vielzahl an Projekten, die sowohl die Anwohner/-innen als auch die Festivalbesucher/-innen zur Teilhabe einladen.

In diesem Jahr soll die Begegnung mit der Vielschichtigkeit Neuköllner Lebensrealitäten auf neue Weise in den Mittelpunkt gestellt werden nach dem Motto **„Perspektivwechsel!"**. Er thematisiert die menschliche Fähigkeit, sich Gedanken, Wahrnehmungen und Meinungen anderer Personen vorstellen zu können und diese für eine bestimmte Zeit zu übernehmen. Eines der wichtigsten Grundprinzipien des Perspektivwechsels besteht demzufolge in der Anerkennung des Andersseins, die alle Menschen und Gruppen umfasst. Unterschiede sind allgegenwärtig, sinnvoll und bereichernd.

Hoffest
15. Juni
16.30 - 21.30 Uhr

Frauentreffpunkt und Rixdorfer Schmiede

Von Tür zu Tür

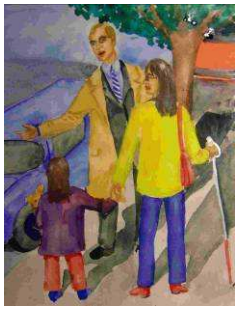
In diesem Jahr präsentiert sich im Hof das „**Mädchenradio**" mit unterschiedlichen Programmbeiträgen nach Motto „intelligent, sexy und amüsant".

Ausstellung
14. bis 19. Juni
während der Öffnungszeiten

Ausstellungen

Die andere Sicht

Iris Hillmeister-Becker



Eine blinde Mutter meistert ihren Alltag. Die Geschichte wird von der Sicht des Kindes erzählt. Die Bilder sind die Illustration dieser Geschichte. Außerdem werden aus anderer Sicht Stadt- und Land-Bilder gezeigt.

Von Tier zu Tier

Tilman Geiger

Der Künstler ist Schmied, Zeichner und Mensch. Der Arbeitsschwerpunkt ist das Schmieden von freien Skulpturen und Plastiken. "Ich suchte nach einer mir gemäßen Ausdrucksform für das, was schon immer in mir war - ich müsste 1500 Jahre alt werden, um wirklich jede Idee umzusetzen. Wenn meine Seele auf ist, dann ist mein Gehirn voller Bilder".

Raus mit mir - damit ich kraftvoll vorwärts gehen kann!

Neu

Samstag
19. Oktober
und
9. November
10 - 17 Uhr

Kosten: 55,00 €
erm. 45,00 €

Andrea Bittermann, Theaterpädagogin und Coach
Sabine Lipski, Erlebnispädagogin und Coach

In dem Seminar erhalten Frauen Klarheit und Bewusstheit über das, was sie persönlich ausmacht.
Hier lernen Sie, mit kreativen Methoden, die eigenen Kraftquellen zu erkennen und zu optimieren: Sie lernen diese Kraft zielgerichtet und erfolgreich sowohl im Privaten als auch im Arbeitsleben einzusetzen.

Das nehmen Sie mit nach Hause:

- Klarheit über das, was Sie persönlich ausmacht
- Inspirationen und wach geküsste Ideen für Ihren weiteren Lebensweg
- Bewusstsein über die eigene Kraftquelle

Anmeldung erforderlich.

Kontakt: **Andrea Bittermann**, ☎ 0171 106 23 75,
info@bittermanncoaching.de, www.bittermanncoaching.de

Improvisations-Theater für „Jedefrau"!

Kontakt:
Dragana Kistner
☎ 0178 543 69 16
dragana-kistner@web.de

Termine bitte erfragen

Der Inspiration des Augenblicks vertrauen und Ihren eigenen Impulsen folgen? Klar! Entdecken Sie in geschützter Atmosphäre die eigene Kreativität und entwickeln Sie u. a. Schlagfertigkeit und Vertrauen in Ihren eigenen Auftritt.
Gemeinsam Spielspaß und kreative Potenziale entdecken?!

Der Kurs:

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen des Improvisationstheaters nach Keith Johnstone. Wir probieren Theatersportspiele miteinander aus und lernen aus dem Stegreif zu spielen. Geschichten entstehen aus der Spontaneität und der gegenseitigen Inspiration.
Kraftvoll, erfrischend und wach!

Die Techniken:

Der Workshop basiert auf praktischen Gruppen- und Einzelübungen, sowie Rollenspielen, die aus dem Improvisationstheater nach Keith Johnstone kommen. Die Trainerin Dragana Kistner geht persönlich auf jede Teilnehmerin ein und gibt individuelle Hilfestellungen.

Die Trainerin:

Dragana Kistner ist Dipl. Opernsängerin und ausgebildete Trainerin. Bereits während ihrer eigenen Theater-Engagements hat sie positive Erfahrungen mit Impro gesammelt. Mittlerweile lebt und arbeitet sie in Berlin und unterstützt hier als Gesangs Coach und Lehrerin Amateure und Profis. Seit mehreren Jahren gibt sie außerdem erfolgreich Kurse im Bereich Improvisationstheater.

PC-Kurse

Kontakt:
Simone Wasner
☎ 68 80 90 63,
0171 728 85 72
cirmail@
googlemail.com
www.computer-
in-ruhe.de

Frauen-PC-Kurse

Simone Wasner, Dipl. SozPäd,
Designerin E-Business, Microsoft Trainerin
Ging es Ihnen in PC-Kursen immer viel zu schnell? Möchten Sie in einer angenehmen Atmosphäre, individuell betreut werden, Ihre Fähigkeiten am PC verbessern und Neues erlernen? Die Lehrmodule finden in kleinen Gruppen bis zu 5 Frauen statt. Jede Teilnehmerin kann ihr eigenes Notebook mitbringen. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen mit und ohne Vorkenntnisse.
Anmeldungen erforderlich bis 1 Woche im Voraus.

Samstag
1. Juni
10 - 15 Uhr

6. Juli
3. August
14. September
10.00 - 11.30 Uhr

Umgang mit dem PC und Peripheriegeräten, Textverarbeitung und Bildbearbeitung

Umgang mit dem PC und Peripheriegeräten, Textverarbeitung und Bilder. Sicherheit im Umgang mit PC und Notebook. Inhalte: Betriebssystem, Anwenderprogramme, Sicherheit und Wartung, gesundheitliche Aspekte der Nutzung. Tipps für alle Fälle.
Der Kursbeitrag beträgt 35,00 € und ist am Kurstag zu entrichten.

Sonntag
2. Juni
10 - 15 Uhr

7. Juli
4. August
15. September
10.00 - 11.30 Uhr

Internet und E-Mail

Internet, Web 2.0 und E-Mail
Einführung in die Internetnutzung. Inhalte: Umgang mit einem Browser, Sicherheit und Datenschutz, Recherche, Kommunikation, Web 2.0 Anwendungen, eigene Darstellung im Netz. Tipps für alle Fälle.
Der Kursbeitrag beträgt 35,00 € und ist am Kurstag zu entrichten.

Freitag
12./19./26. Juli
18.00 - 20.30 Uhr

Kosten: 75,00 €
3 Termine

Bilder – digital - bearbeiten

Die eingesetzte Software ist Photoshop Elements. Verschiedene Fragen der Bildbearbeitung werden im Kurs erläutert.
- o digitale Bilder auf dem PC weiter bearbeiten und verwalten
- o Bildqualität und Druckvorbereitung
- o Bilder für das Internet, E-Mail und zum Drucken
- o Bildtools, z. B. Diashow, Internetseiten usw.

Drei Termine werden verbindlich gebucht und beim ersten Termin bezahlt. Muss die Teilnahme nach dem ersten Termin abgesagt werden, werden 50% eines Kurstagespreises bei rechtzeitiger Absage erstattet.

Termine bitte erfragen
18.30 - 20.00 Uhr

Kostenlose Vorträge

- o PC-Kauf - was muss ich wissen?
- o Schutz im Internet und für den Computer!
- o Web 2.0 - Weblog u. a.
- o Soziale Netzwerke
- o Meine eigene Webpräsenz

NEUKÖLLN FÜR FRAUEN – FRAUEN FÜR NEUKÖLLN

Initiativen, Vereine, Institutionen, Projekte präsentieren sich.

6. INFOBÖRSE

Donnerstag, 6. Juni 2013
11 – 17 Uhr
Rathausvorplatz

Begrüßung und Eröffnung um 11 Uhr
Gleichstellungsbeauftragte **Sylvia Edler**
Netzwerk Frauen in Neukölln **Petra Galsterer**

Programm
Geboten wird ein kulturelles Überraschungsprogramm, ein Glücksrad und ein Quiz mit tollen Preisen z.B. Tickets vom **Estrel Festival Centers - Stars in Concert.**

Die Infobörse endet mit dem Auftritt um 16.30 Uhr mit
Senegals Hip-Hop Queen und Award-Winner
SISTER FA & BAND

Frauen gestalten täglich das private, berufliche und gesellschaftliche Leben, zeigen Interesse und schaffen damit Perspektiven. Sie sind berufstätig oder wünschen sich eine Berufstätigkeit, erziehen Kinder, bilden sich weiter, studieren oder gründen ein eigenes Unternehmen.

Die Info-Börse greift die Stärken und Ressourcen von Frauen und Mädchen auf und gibt neue Impulse zu den Themen Arbeitsmarkt, berufliche Orientierung und Qualifizierung, Karriere, Weiterbildung, Migration, Gewalt gegen Frauen und Gewaltprävention, Soziales und Gesundheit, Sport und Freizeit, Lebensgestaltung und zur Stärkung der Selbsthilfe. Nutzen Sie die Börse zum Fachsimpeln und Zuhören, lassen Sie sich inspirieren, tauschen Sie Erfahrungen aus und aktualisieren Sie begonnene Netzwerke. Es präsentieren sich über **40** Neuköllner Frauenprojekte, -initiativen und -vereine. Die Agentur für Arbeit Berlin-Süd, das Jobcenter Neukölln und die Deutsche Rentenversicherung sind auch vor Ort. Veranstalterin sind das Netzwerk Frauen in Neukölln und die Gleichstellungsbeauftragte Sylvia Edler.

Bezirksamt Neukölln von Berlin –
Gleichstellungsbeauftragte, Sylvia Edler,
Netzwerk Frauen in Neukölln

FRAUEN IN NEUKÖLLN

Kreativ Schmiede

Samstag/ Sonntag
7./8. September
14.00 - 18.30 Uhr

Kosten: 60,00 €
erm. 45,00 €

Anmeldeschluss 4. September

Kreatives Schreiben zu Musik

Neu

In dieser Schreibwerkstatt wollen wir uns von der universellen Sprache der Musik und den Methoden kreativer Schreibtechniken zu Texten inspirieren lassen. Der Klang von Musik lässt Emotionen hochkommen, die z. B. durch assoziatives Schreiben unmittelbar in Worte gefasst werden. Hierdurch erfahren wir einen natürlichen Schreibfluss und können über unsere poetische Ader staunen. Wir hören unter anderem Musikstücke von Satie und Berlioz, aber auch Jazz und Pop. Durch die Musik entstehen in unsrem Kopf Bilder, Szenen und Stücke, die in dieser Schreibwerkstatt festgehalten werden. Kommt mit auf eine Entdeckungsreise in euer inneres poetisches Sein.
Kontakt: **Kirsten Heidler,** ☎ 216 27 32 oder 0177 469 56 49,
heidler@studio58-berlin.de

Dienstag
4. Juni
6. August
3. September
19 - 21 Uhr

Kosten: 10,00 €
je Termin

Schreibschmiede - offener Schreibabend

Schreibwütige Frauen setzen sich mit ihrem Leben schriftlich auseinander. Der Schwerpunkt liegt im biografischen Schreiben, es fließen aber auch Elemente des Kreativen Schreibens mit ein.
Anmeldung erforderlich.
Kontakt: **Kirsten Heidler,** ☎ 216 27 32 oder 0177 469 56 49

Jeden
Mittwoch
10 - 12 Uhr

Kosten: 8,00 €
zzgl. Material
je Termin

Offenes Atelier

Mit **Ulrike Seidenschnur**, Malerin und Diplom-Kunsttherapeutin.
Angesprochen sind Anfängerinnen und Fortgeschrittene, die das künstlerische Arbeiten für sich entdecken/fortführen möchten. Dabei kommen Acryl, Aquarell und Kreide zum Einsatz. Auch andere Techniken sind nach Absprache möglich. Jede Teilnehmerin kann an ihrem persönlichen Projekt arbeiten. Den Abschluss bildet eine gemeinsame Bildbesprechung**. Anmeldung erforderlich.**
Kontakt: Ulrike Seidenschnur, ☎ 687 05 80 oder 0178 255 23 28,
ulrike.seiden-schnur@online.de

Termine bitte erfragen

Kosten: 20,00 €
je Termin

Mit dem Tonfeld das eigene Leben begreifen

Ein flacher, mit weicher Tonerde ausgestrichener Holzkasten verwandelt sich in ein lebendiges Gegenüber, mit dem Sie über die Hände in einen Dialog treten. Im Spurenlegen und -löschen, im Tasten und Kneten, im Graben und Gestalten. Im formbaren Ton werden eigene Bedürfnisse und Wünsche sicht- und greifbar. Der Ton vermittelt Berührung, bietet Halt und Widerstand, lässt Gestaltung und Verwandlung zu. Dieser begleitete Prozess erlaubt Ihnen, sich selbst auf ungewöhnliche Weise zu begegnen, schöpferische Kräfte zu entdecken, das Selbstvertrauen zu stärken und den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern. Einstieg nach einer Probestunde, Einzeltermine auf Anfrage.
Kontakt: **Erna Gfrerer**, HP-Psychotherapie, Dipl.-Psychologin,
☎ 852 87 48, ernagf@gmx.de

Yoga

Kinder-Yoga

Yoga für Kinder ist anders als Yoga für Erwachsene. Auf Kinder hat Yoga eine intensive, beruhigende Wirkung. Sie spüren eine innere Zufriedenheit und werden entspannter und gelassener im sozialen Umgang. Kinder verstehen Übungen schnell und ahmen sie direkt nach. Kinder bleiben nicht so lange in der Haltung wie Erwachsene, nur ein kurzer Moment in der Stellung hat für sie schon starke Resonanz. Wegen der weichen Knochen wird ein langes Halten hier auch ganz bewusst nicht forciert. Ein schnelles Wechseln zwischen den Asanas (Stellungen), egal in welcher Reihenfolge, ist aufgrund der flexiblen Kinderkörper leicht machbar. Wir nehmen uns Zeit zum Spielen, Erzählen, Malen, Singen und Tanzen. Wir üben Yoga, während wir Geschichten erfinden. Bitte bewegungsfreundliche Kleidung tragen (keine Jeans, keine Strumpfhosen) und ein kleines festes Sitzkissen mitbringen. Mindestteilnehmerinnenzahl 4 Kinder. **Anmeldung erforderlich.**
Kontakt: **Martina Römert**, Theaterpädagogin und Yogalehrerin BYV,
☎ 231 33 790 oder 0179 297 41 84

Termine bitte erfragen

Sommerpause

Kosten: 54,00 €
6 Stunden

Yoga

Neu

In diesem Kurs erfreuen wir uns genussvoll am traditionellen Hatha Yoga. Der Unterricht setzt sich zusammen aus Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen), Pratyahara (Übungen, um die Sinne nach innen zu lenken) und kurzen Meditationen. Der Körper wird gestärkt und flexibler gemacht, die Wahrnehmung des energetischen Geschehens im Körper geschult und die Konzentration trainiert. Es werden viele Variationen präsentiert, so dass Anfängerinnen und Fortgeschrittene gemeinsam üben können. Auf Wünsche der Teilnehmerinnen wird eingegangen. **Anmeldung erforderlich.**
Kontakt: **Agata,** Yogalehrerin für Hatha und Raja-Yoga, ☎ 992 54 360

Jeden
Freitag
18 - 20 Uhr
Pause im Juli

2. Kurs ab September
jeden
Donnerstag
18.30 - 20.30 Uhr

Kosten: 8,00 €
erm. 6,00 €
5-er Block: 36,00
erm. 26,00 €

Probestunde:
5,00 €

Yoga

Wir sind Frauen, die Hatha-Yoga nach Iyengar und Desikachar üben. Die Yogahaltungen stärken unsere Muskeln, unterstützen die Atmung, fördern Flexibilität, Balance und Entspannung. Die Konzentrationsfähigkeit erhöht sich, blockierte Energie kommt wieder in Fluss. Es entsteht ein wacher und aufmerksamer Geist, was schließlich zu einem immer größeren Gewahrsein im Alltag führt. Für die Gruppe am Vormittag können sich interessierte Frauen anmelden. Kosten bitte erfragen.
Kontakt: ☎ 694 98 60

Jeden
Dienstag
10.30 - 12.00 Uhr
18.30 - 20.00 Uhr

Jeden
Mittwoch
18.30 - 20.00 Uhr

Körperarbeit

Jeden
Dienstag
20 - 21 Uhr

Kosten: 6,00 €
erm. 5,00 €
je Termin

Feldenkrais

Mit der Feldenkrais-Methode können Sie durch leichte und angenehme Bewegungen lernen, Alltagsbewegungen ohne überflüssige Anstrengung und Spannungen auszuführen und größere Leichtigkeit in Ihrem gesamten Tun zu erfahren. Die ursprüngliche Beweglichkeit des Körpers kann wiederentdeckt und die Bewegungskoordination verbessert werden. Durch Verfeinerung des Körpergefühls und erhöhte Aufmerksamkeit für die eigenen Handlungen können Gewohnheiten erkannt, Alternativen entdeckt und Veränderungen ermöglicht werden. Die Übungen können von Menschen aller Altersstufen ausgeführt werden. Bewegungseinschränkungen sind kein Hindernis. Bitte ein größeres Handtuch und bequeme Kleidung mitbringen. Kostenlose Probestunde und späterer Einstieg jederzeit möglich.

Anmeldung erforderlich (max. 8 Teilnehmerinnen).
Kontakt: **Susanne Jurgan**, Feldenkrais-Lehrerin mit Lizenz
☎ 0176 70 67 75 79, susannejurgan@gmx.de

Jeden
Freitag
7.30 - 8.45 Uhr

Kosten: 10,00 €
erm. 9,00 €
je Übungseinheit

Qigong am Morgen

Mit leichten Übungen für Qigong-Anfängerinnen und Fortgeschrittene stimmen wir uns auf den Tag und das Wochenende ein. Qigong ist eine alte chinesische Methode, körpereigene Energie in den Fluss zu bringen und so Gesundheit zu erhalten. Die fließenden, geschmeidigen Bewegungen mobilisieren Kraft und schenken Ruhe und Gelassenheit. Fortlaufender Kurs, Pause in den Schulferien. Einstieg jederzeit möglich.
Kontakt: **Marion Kappel,** ☎ 684 33 38 oder 0176 10 20 54 55,
marion.kappel@dw-world.de

Ab 6. September
jeden
Freitag
9.30 - 11.30 Uhr

Kosten: 30,00 €
monatlich

8,00 €
Probetraining

Anmeldung erforderlich

Kriegerinnenkurs - Persönlichkeitstraining für Frauen

Spielerisch, mit Spaß und Ernst das Kämpfen als Coachingmethode entdecken. Sportliche Fitness, Kondition oder Alter sind keine Voraussetzung.

Das Ziel:
o ein positives Selbstbewusstsein
o die Entdeckung der eigenen Kraft
o das Leben mehr genießen mit einem neuen Körpergefühl

Der Weg:
o viele Körperübungen, Partnerinnenübungen und Kämpfe mit anderen Frauen
o Spaß und neue Kontakte in einer wöchentlichen Gruppe

Kontakt: **Ursula Berger,** ☎ 612 35 99, ursula@yahoo.de,
www.kriegerinnenkurs.de

_._._31. August_Tag_der_Offenen_Tür_._._

Galerie weib-art

Zu den Ausstellungseröffnungen sind auch Männer herzlich willkommen

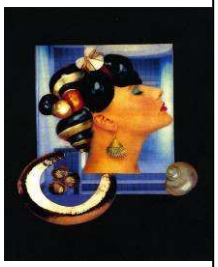
Öffnungszeiten
Montag bis Donnerstag
10 - 17 Uhr
Freitag
10 - 14 Uhr

Jutta Richarz

27. Juni bis
9. August 2013

IMMER EINE COLLAGE

Erster Impuls: SAMMELN
Zweiter Impuls: ENTSPANNEN mit dem Gesammelten
Dritter Impuls: SCHNEIDEN; REISSEN und KLEBEN
Vierter Impuls: UND WAS WIRD DARAUS
Fünfter Impuls: EIN STÜCK VON MIR
Ergebnis: IMMER EINE COLLAGE



Finissage
Donnerstag
8. August
19 Uhr

Ines Bischoff

Vernissage
Donnerstag
15. August
19 Uhr

BUNTE VIELVALT
Acrylmalerei

Ein Jahr lang belegte Ines Bischoff einen Kurs „freie Malerei". Ohne Vorkenntnisse und mit der Gewissheit, sie kann nicht malen, wollte sie erkunden, ob vielleicht doch ein verborgenes Talent in ihr schlummert. Am Ende war sie überrascht - und nicht nur sie. Sie wagt diese Ausstellung, um vielleicht anderen Frauen Mut zu machen, sich einfach mal was Neues zu trauen.

15. August bis
2. Oktober

Gesprächsgruppen

Jeden
Donnerstag
11 - 12 Uhr

Sommerpause
1.6. - 31.7.

kostenlos

Eine Spende für Materialien ist immer willkommen.

Englisch-Treff – Let's talk!

Möchten Sie Ihr Englisch verbessern? Brauchen Sie Englisch für Ihren Beruf? Haben Sie Angst, sich auf Englisch auszudrücken? Im Englisch-Treff soll in einer sicheren Umgebung, ohne Verlegenheit und mit der Unterstützung einer Englischlehrerin aus Amerika die Kommunikation untereinander und die Sprachfähigkeit verstärkt und ausgebaut werden. Es wird Sie überraschen, über wie vieles Sie sprechen können - über die Erfahrungen und Erlebnisse des Lebens, aber auch über interessante Fragen der Gegenwart, ausgewählter Witze, Artikel und Essays aus der englischsprachigen Presse und Journalen. Somit werden wir bestimmt eine Stunde Spaß erleben!
Kontakt: **Karen Haney**, MBA, CELTA Level 4, klhlist@gmail.com

Jeden
Freitag
18 - 21 Uhr

Kostenlos

Schreibgruppe

Geschlossene Gruppe

Regelmäßiges Schreibtreffen in geschlossener Gruppe ohne Anleitung.
Kontakt: **Anke Rupp,** anke.rupp@web.de

Dienstag
30. Juli
24. September
18 - 22 Uhr

Literarische Tafelrunde

Geschlossene Gruppe

Am letzten Dienstag jeden zweiten Monats treffen sich literaturinteressierte Frauen, die sich über Gelesenes oder von Teilnehmerinnen Geschriebenes sowie allgemein interessierende Themen austauschen.
Kontakt: **Brigitte Struzyk**, ☎ 485 35 61

Montag
26. August
30. September
10 - 12 Uhr

Netzwerk Frauen in Neukölln

Ist ein Zusammenschluss Neuköllner Frauen- und Mädchenprojekte.
Kontakt: **Gleichstellungsbeauftragte**, ☎ 90239 3555,
Petra Galsterer, ☎ 56 82 49 01

Jeden
2. Donnerstag
im Monat
18.30 - 22.00 Uhr

Frauenverband Courage

überparteilich – demokratisch – international – finanziell unabhängig
Der Frauenverband Courage besteht seit 1991 auf nationaler Ebene. Er ist eine kämpferische Interessenvertretung, fördert Bildung und Kultur, bietet gegenseitige Hilfe und feiert gemeinsam.
Kontakt: **Silvia Dittmann,** ☎ 33 85 58 92,
dittmannsilvia@web.de, www.fvcourage.de

Samstag
8. Juni
25. August
6. Oktober
14 - 16 Uhr

kostenlos

Impuls 2020

Geplant sind Aktionen zum Gedenken an die Richterin Kirsten Heisig; z. B. ein Gedenkgottesdienst und Gründung eines Fördervereins. Damit ich meine Vorhaben umsetzen kann, suche ich engagierte Mitstreiterinnen, die mit ihren Ideen, Vorschlägen und Erfahrungen zur Umsetzung beitragen können. Ich lade herzlich zur Gesprächsrunde ein.
Kontakt: **Gloria Grupe,** gg-info@arcor.de

_._._31. August_Tag_der_Offenen_Tür_._._

Entspannung

Meditation - Grüne Tara

Die Grüne Tara (Befreierin) ist eine weibliche Buddhagestalt im tibetischen Buddhismus.
Die grüne Tara verkörpert das aktive Mitgefühl aller Buddhas. In dieser Gruppe wird die Meditation der grünen Tara angeleitet. Der Ablauf des Abends gestaltet sich folgendermaßen: 20 Minuten Meditation in der Stille, 10 Minuten Gehmeditation, danach die angeleitete Meditation zur Grünen Tara. Zum Abschluss gibt es Zeit für Fragen und einen kurzen Austausch.
Anmeldung erforderlich (Mo bis 11 Uhr)
Kontakt: **Christa Freisewinkel**, ☎ 694 95 24,
kontakt@christa-freisewinkel.de

Jeden
1. und 3. Montag
im Monat
19.00 - 20.30 Uhr

kostenlos

Aufstellungsraum für Frauen

Struktur, Symptom, System- und Familienaufstellungen
Die Unterdrückung von Ängsten, Ablehnung unangenehmer Gefühle kostet Kraft und engt ein. Durch Aufstellungen lassen sich Ängste lösen, neue Sichtweisen erschließen und Ablehnung in Annehmen umkehren, so entsteht Raum und innere Freiheit.
Der Aufstellungsraum ist ein Ort, um sich selbst und andere besser zu verstehen, sowie Spannungen, Konflikte und Stresssituationen zu lösen. Das Leben wird leichter.
Persönliche Anliegen: Partnerschaft, Körper und Gesundheit, Gefühle, Familie; Lebenssituation
Berufliche Fragestellungen: berufliche Orientierung und Weiterentwicklung, Teamleitung, Teamarbeit, Führung, Hierarchie
Kontakt: **Christa Freisewinkel**, ☎ 694 95 24,
kontakt@christa-freisewinkel.de

Jeden
3. Montag
im Monat
17.00 - 18.30 Uhr

Kosten: 10,00 €
bis 15,00 €

Klangreise

Die schönsten Ereignisse sind nicht unsere lautesten, sondern unsere stillen Stunden" (Nietzsche)
Vielleicht kennen Sie das, der Alltag hat Sie wieder fest im Griff, die Gedanken kommen schwer zur Ruhe. Am liebsten möchten Sie Ihre Augen schließen, nichts tun, nichts leisten müssen - dann kann Ihnen eine Klangreise einfach gut tun. Kommen Sie einfach vorbei, legen sich hin, lassen Sie sich von den Klängen berühren und schenken Ihrem Geist tiefe Entspannung. So tanken Sie wieder Kraft für die alltäglichen Herausforderungen. Ich freue mich, Sie in die Entspannung zu führen. Rufen Sie mich einfach an.

Anmeldung erforderlich.
Kontakt: **Isabella Rümmele**, ☎ 781 63 41, isabrum@gmx.de,
www.farbfeuer-berlin.de

Termine bitte erfragen

Kosten: 8,00 €
erm. 6,00 €

Gesundheit

Jeden
2. Donnerstag
16.30 - 18.00 Uhr

Kosten: 15,00 €
je Termin

Ernährungsberatung

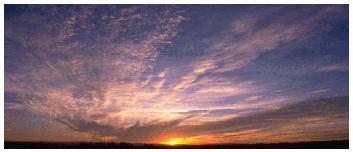
Neu

Katrin Hanebuth
Die Ernährungsberaterin, Köchin und Dipl. Ing. für Lebensmitteltechnologie erörtert die Grundlagen einer „gesunden Ernährung" und die Bedeutung der Nährstoffe und gibt schmackhafte Tipps für die Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung im Alltag. Weitere Themen sind:
Wasser ist Leben, Bedeutung und Funktionen des Wassers in unserem Körper.
Ernährung und Stress, inwieweit beeinflusst meine Ernährung mein Stresslevel?
Einfluss unserer Ernährung auf unsere Hormone und Stimmungen - Nahrung die glücklich macht, jenseits von Zucker und Co.
Milcheiweißallergie und Laktose-Intoleranz sind nicht dasselbe! Welche Lebensmittel sind für mich geeignet?
Anmeldung erforderlich.
Kontakt: **Katrin Hanebuth**, ☎ 26 54 85 49,
kontakt@gesundessen-leichterleben.de

Ab 30. September
Montag
19 - 21 Uhr

Kosten: 12,00 €
5-er Karte:
45,00 €

Die Seele stärken –



achtsamkeitsbasierte Depressions- und Burnout-Prävention
Was hilft mir, seelisch ausgeglichener, gelassener und freudvoller zu sein? Übungen mit Atem, Körper, Qigong, Stimme, Meditation und Imagination lassen uns der Seele und ihren oft zu wenig beachteten Bedürfnissen auf neue Art näherkommen. Wir lernen effektive Achtsamkeits-Ansätze kennen, mit kreisenden Gedanken besser umzugehen und uns mehr anzunehmen. So finden wir mehr in unsere Mitte und werden vertrauter mit unseren ureigenen Kraftquellen.
Anmeldung erforderlich (Montag bis 12 Uhr).
Kontakt: **Uta Alves**, Heilpraktikerin für Psychotherapie, iEMDR-Coach und Fastenleiterin mit langjährigen Erfahrungen in Qigong, Meditation, Mantrasingen aber auch mit eigenen Depressionen, ☎ 72 29 29 80 oder 0151 21 68 04 32

Jeden
Mittwoch
17 - 18 Uhr

Kosten: 8,00 €
erm. 6,00 €
je Termin

Tanz Gymnastikkurs

Dieser Gymnastikkurs richtet sich an alle Frauen unabhängig vom Alter und Bewegungserfahrungen. Diese Tanzgymnastik ist ein besonderes Bewegungserlebnis, das durch ein natürliches Zusammenspiel von Musik und Bewegung entsteht. Hier trainieren Sie optimal Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Kondition sowie die körperliche Wahrnehmung.
Die Musik fördert die Freude an gemeinsamer Bewegung, was zu Entspannung und Wohlbefinden führt und gleichzeitig lernen Sie Tanzschritte von Salsa und Merengue. **Sommerpause bis September.**
Anmeldung erforderlich.
Kontakt: **Luz Mila Vergara**, Physiotherapeutin und Gesundheitsberaterin, ☎ 623 78 04, luzvermu@yahoo.de

_._._31. August_Tag_der_Offenen_Tür_._._

Vorträge

Die Börse für Einsteigerinnen

Marion Walkhoff-Klimach
Dipl.-Kauffrau/Bankkauffrau und Ausbilderin (AEVO)
In Fortführung der im vergangenen Jahr stattgefundenen ersten Infoveranstaltung bietet die Referentin nebenstehende Seminare an.
Geld sicherer anlegen, Kontrolle über Investitionen behalten, Anlage-Entscheidungen selbstständig treffen.
Die Referentin bietet eine verständliche, aber seriöse Schulung, um wirtschaftliche Entwicklungen selbst verstehen zu können sowie bei Anlage-Entscheidungen nicht allein auf Bankberater/-in angewiesen zu sein.
Kosten:
Jedes Seminar ist einzeln buchbar und kostet 20,00 €. Achtung Frühbucherinnen. Bei Anmeldung bis zu einer Woche vorher kostet das Seminar jeweils nur 15,00 €. **Anmeldung erforderlich.**

Aktien
24. September
14 – 16 Uhr

Renten/ Anleihen, Fonds und ETFs
15. Oktober
14 – 16 Uhr

Kontakt:
☎ 841 16009
kontakt@
fmboersensemi
nare.de

Vortrag für Eltern und Kinder

Einfühlsam und wertschätzend miteinander reden

Martina Römert
Yogalehrerin BYV und Trainerin für einfühlsame Kommunikation.
Vortrag auf der Basis der gewaltfreien Kommunikation, nach Marshall B. Rosenberg. Gewaltfrei, einfühlsam miteinander reden bedeutet, jeglichen Druck aus dem Gespräch zu nehmen. Gefühle werden nicht mehr positiven oder negativen Kategorien zugeordnet sondern dienen uns als Wegweiser zu unseren Bedürfnissen. Ausgehend von einer neutralen Beobachtung machen wir uns frei von Be-/wertung und Vorurteilen und nehmen vor allem die Bedürfnisse unseres Gegenübers wahr und ernst. Dabei kommen auch die Betrachtungen unserer eigenen Bedürfnisse nicht zu kurz. Wir machen uns und andere nicht mehr klein. Wir kontrollieren nicht mehr durch Lob, Tadel, Belohnung oder Strafe. Wir lernen wieder Bitten und Dankbarkeit auszudrücken und erfahren ihre heilsame entspannende Wirkung. Eine regelmäßige Übungsgruppe für Frauen kann bei Interesse jederzeit angeboten werden (ab 5 Personen)

Donnerstag
8. August
19.30 Uhr

Kosten: 5,00 €

Anmeldung erforderlich

Petra Galsterer
56 82 49 01

Gewalt gegen Frauen - nicht mit uns!

Eine Aktion des DOSB mit den Kampfsportverbänden und Aktionspartnerinnen. Bundesweit werden Kampfsportvereine aufgerufen, Schnupperkurse zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen anzubieten. Null Toleranz bei Gewalt: "Sport steht für Fairness und Toleranz, stärkt Selbstbewusstsein und Durchsetzungsfähigkeit und dient dadurch auch der Gewaltprävention.", Regina Halmich, Schirmfrau. **Anmeldung erforderlich.**
Sportschule Kodokan Berlin
Inh. Diplom-Sportlehrer Frank Meister
Buckower Damm 50, 12349 Berlin, ☎ 22 68 49 05,
info@kodokan-berlin.de, **www.kodokan-berlin.de**

Jeden
Samstag
10.30 - 12.00 Uhr

Jeden
2. Mittwoch im Monat
10 - 12 Uhr

Kosten: 3,50 €
inkl. Kaffee/Tee

Frauen-Frühstück

Nach dem dem Motto „Raus aus dem Alltag, Zeit haben nur für sich, auf neue Gedanken kommen, mit anderen Frauen reden und Neues erfahren". Bei entspannter Atmosphäre und einem guten Frühstück haben Sie Zeit zur Begegnung und zum gegenseitigen Kennenlernen.
Anmeldung ist zwecks Planung erforderlich ☎ 56 82 49 01

Lesung
Mittwoch
5. Juni
18 Uhr

dbb forum berlin,
Atrium III
Friedrichstraße
169/170

Ehrung der Frauenrechtlerin Hedwig Dohm

Am Geburtshaus der Schriftstellerin, Publizistin und feministischen Theoretikerin Hedwig Dohm in der Friedrichstr. 235 wird am 5. Juni um 10.30 eine Gedenktafel durch die Staatssekretärin in der Senatskanzlei, Frau Hella Dunger-Löper, feierlich enthüllt.
Am Abend laden die Senatsverwaltung für Arbeit, Integration und Frauen und die Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten der Berliner Bezirke ein zu einer szenischen **Lesung** zwischen Wissenschaft und Kabarett mit Texten von Hedwig Dohm (1831-1919) mit Nikola Müller, Isabel Rohner und Gerd Buurmann.

Donnerstag
20. Juni
16 Uhr

Rathaus Neukölln

Regenbogenfahnen

Anlässlich des Christoper Street Days am 22. Juni 2013 werden an allen Berliner Rathäusern nach dem Motto „Berlin tritt ein für Selbstbestimmung und Akzeptanz sexueller Vielfalt" die Regenbogenfahnen auf Initiative des **Lesben– und Schwulenverbandes Berlin-Brandenburg e.V.** aufgezogen. Der LSVD veranstaltet auch in diesem Jahr wieder die **Respect Gaymes.** Weitere Informationen erhalten Sie unter **www.berlin.lsvd.de, www.respect-gaymes.de.**

Sonntag
1. September
15 Uhr

Brandenburger
Tor (Pariser Platz)

Demo gegen „Sexismus in der Werbung"

Das Motto ist „Come as you are - Vielfalt ist Schönheit" mit der Forderung an den Deutschen Werberat „Beurteilen Sie Außenwerbung aus der Sicht von Kindern! Streichen Sie den „verständigen Durchschnittsverbraucher!". Denn Kinder verstehen Ironie frühestens mit dem Schulalter. Darstellungen von überzogenen Geschlechterrollen treffen Kinder unvermittelt und direkt und bekräftigen Klischees und erlernen ihre Form von Begehren durch das, was sie sehen!
Unterstützen Sie auch die Petition: www.petition-werberat.de.

Samstag
14. September
14 Uhr

Richardplatz

Popráci - Rixdorfer Strohballenrollen

Eine der längst vergessen geglaubte Tradition wurde 2008 von den Vereinen traumpfad e.V. und KoMed e.V. wiederbelebt. Die Künstlerkolonie Rixdorf lädt auch in diesem Jahr zum traditionellen Strohballenfest/-rollen mit modernen Maßstäben herzlich ein.
Weitere Informationen erhalten Sie unter ☎ 53 21 74 01,
info@popraci.de, www.popraci.de.

Unterwegs

Neuköllner Frauen organisieren selbstständig Spaziergänge durch Berlin. Sie sind nicht professionell angeleitet, sondern richten sich eher auf die gemeinsame Unternehmung aus. Eine Initiative des Frauen-Cafe´s Gropiusstadt e.V.. Die Spaziergänge für interessierte Bürger/-innen werden begleitet von **Ines Bischoff**, zeitungsmaus1@web.de

Anmeldung:
Petra Galsterer,
☎ 56 82 49 01
Sylvia Stepprath,
☎ 602 46 17

Treptower Park

3. Juli
10 Uhr

Wir spazieren zum „Sowjetisches Ehrenmal", am Karpfenteich vorbei bis zur Insel Berlin.
Mindestens 3 Teilnehmer/-innen. **Anmeldung erforderlich.**
Treffpunkt: Rathaus Neukölln, Karl-Marx-Straße 83, Foyer

Kosten: 3,00 €

Anhalter Bahnhof

24. Juli
10 Uhr

Wir sehen uns am Anhalter Bahnhof um. Weitere Stationen sind der Martin-Gropiusbau, das Abgeordnetenhaus von Berlin, die Gedenkstätte Topografie des Terrors und das Museum für Kommunikation.
Mindestens 3 Teilnehmer/-innen. **Anmeldung erforderlich.**
Treffpunkt: S-Bhf. Neukölln, Eingangshalle

Kosten: 3,00 €

Friedrichstraße

14. August
10 Uhr

Dieser Spaziergang führt vom Bahnhof Friedrichstraße vorbei am Tränenpalast, Metropoltheater, Schiffbauer Damm, Dorotheenstädtischer Friedhof bis zur Synagoge.
Mindestens 3 Teilnehmer/-innen. **Anmeldung erforderlich.**
Treffpunkt: S-Bhf. Neukölln, Eingangshalle

Kosten: 3,00 €

Führungen/Stadtrundgänge/Touren

FRAUENTOUREN will Frauengeschichte sichtbar machen, um Frauen für heutige und zukünftige Auseinandersetzungen zu ermutigen. Ohne Frauen ging und geht nichts! 2001 wurde Claudia von Gélieu für ihr langjähriges und innovatives Engagement bei der Wiederentdeckung des vielfältigen Wirkens von Frauen in Berlin und der lebendigen Vermittlung dieser Frauengeschichte der Berliner Frauenpreis verliehen. frauentouren@t-online.de, www.frauentouren.de.

☎ 626 16 51

Pamela Wolf Stadtrundfahrten, abwechslungsreiche Stadtrund-/Tagesfahrten in einem Komfortreisebus mit Reiseleitung, berlinpema@yahoo.de.

☎ 60 97 48 84

Route 44, Kultur bewegt e.V., Stadtteilführungen der besonderen Art mit Frauen, die in Neukölln zu Hause sind und ihre persönlichen Eindrücke mit Ihnen teilen.
buchung@kulturbewegt.de, www.route44-neukoelln.de.

☎ 70 22 20 23,
0157 37 65 38 85