

# Frauenbeauftragte

des Bezirksamtes Steglitz-Zehlendorf  
von Berlin



*„ ...wo Frauenfragen Gewicht haben!“*

**Veranstaltungskalender für Frauen**

**2017**  
2. Halbjahr

**PROGRAMM**



Berlin, Juni 2017

Sehr geehrte Damen, liebe Frauen,

Als zuständiger Bezirksstadtrat und in Vertretung der Frauenbeauftragten Frau Josten freue ich mich, Ihnen den gewohnten „Veranstaltungskalender für Frauen“ für das 2. Halbjahr 2017 zu präsentieren. In der neuen Wahlperiode wurde der Bereich der Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten meinem Geschäftsbereich zugeordnet. Die Gleichstellungspolitik ist eine Querschnittsaufgabe in der Verwaltung. Frauenfragen sollen nicht nur in der Ratswaage Lankwitz „Gewicht haben“. Dazu haben wir noch viel zu tun. In dieser Wahlperiode soll es eine Neuauflage des Gleichstellungspolitischen Rahmenprogramms für Berlin geben. Alle Dienststellen, Senatsverwaltungen und Bezirksämter werden dafür ihre Beiträge erarbeiten.

Das Büro der Frauenbeauftragten hat für Sie wieder ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm für Frauen zusammengestellt. Ich hoffe, dass die Fort- und Weiterbildungen zum Wiedereinstieg in den Beruf und die Vorträge und Seminare zur Gesundheitsprävention Sie genauso ansprechen, wie die diversen anderen Angebote zur Freizeitgestaltung und die monatlich wechselnden Kunstausstellungen im Frauentreffpunkt Ratswaage in Lankwitz.

Ich möchte Sie ermuntern, Ihre Kritik, Ihre Vorschläge und gerne auch Ihr Lob dem Büro der Frauenbeauftragten mitzuteilen, damit sie in den Inhalt und die Gestaltung des Programms einfließen können.

Bei den Referentinnen und bei der Mitarbeiterin der Frauenbeauftragten bedanke ich mich für die Zusammenarbeit.

Ich wünsche Ihnen aufschlussreiche Informationen, kritisches Nachdenken und vor allem viel Freude bei dem Besuch der Veranstaltungen im Frauentreffpunkt Ratswaage und den anderen Veranstaltungsorten.



*Michael Karnetzki*

Michael Karnetzki  
Stellvertretender Bezirksbürgermeister  
und Bezirksstadtrat für Ordnung, Verkehr  
und Bürgerdienste

## **ADRESSENVERZEICHNIS DER VERANSTALTUNGSORTE**

### ***Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz***

Charlottenstraße 64 / Ecke Amalienstraße, 12247 Berlin ☎ 90299-5206/

**Verkehrsverbindungen:** S 25 Lichterfelde Ost, Bus M11, X11, 184, 284  
(siehe Lageplan Ratswaage Seite 43 )

### ***Infothek beruflicher Wiedereinstieg / Goldnetz e.V.***

Gutsmuthstraße 23-24, 12163 Berlin ☎ 2219 22 500

**Verkehrsverbindungen:** U9 Walter-Schreiber-Platz, Bus 282, M48, M76, M85, X76, 181, 186

### ***Haus der Volkshochschule***

Onkel-Tom-Straße 14, 14169 Berlin

**Verkehrsverbindungen:** S1 Zehlendorf, Bus 112, 118, 318

### ***Volkshochschule Steglitz-Zehlendorf***

- Goethestraße 9-11, 12207 Berlin, ☎ 90299-2373/-74
- Markgrafenstraße 3, 14163 Berlin, ☎ 90299-5020

### ***Nachbarschaftshaus Wannseebahn e.V.***

Mörchinger Straße 49, 14169 Berlin, ☎ 811 40 11

**Verkehrsverbindungen:** S1 Sundgauer Straße, Bus M48, 101

### ***Ingeborg-Drewitz-Bibliothek / Stadtbibliothek Steglitz-Zehlendorf***

Grunewaldstraße 3, 12165 Berlin, ☎ 90299-2410

**Verkehrsverbindung:** S und U Rathaus Steglitz

### ***Villa Donnersmarck***

Schädestraße 9-13, 14165 Berlin

**Verkehrsverbindung:** S Rathaus Zehlendorf, X10, 285

## FRAUEN UND BERUF

montags ab  
**03.07.17**

### **ENGLISH FOR YOU**

**Sie möchten Ihre Englischkenntnisse wieder auffrischen?  
Englisch für Freizeit und Beruf**

fortlaufend  
**18.30 bis  
20.00 Uhr**

Der Englischkurs für alle (Wieder)- Einsteigerinnen bietet Gelegenheit, im kleinen Kreis Ihre Sprechfertigkeiten (Konversation) zu verbessern, Grundlagen der englischen Grammatik zu wiederholen sowie Hörverstehen und Schreiben zu üben. Der Kurs umfasst 20 Unterrichtseinheiten à 90 Minuten. In netter Atmosphäre macht es Spaß, gemeinsam mit anderen Frauen die "Weltsprache Nr. 1" wieder aufzufrischen und auszubauen. Der Unterricht beinhaltet u.a. Einheiten wie "Business English", "Englisch für die Reise und Freizeit", Konversation und Grammatik.

**Ort:** Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz

**Kursbeitrag:** 85,00 EUR / 65,00 EUR erm. für 10 Doppelstunden

**Anmeldung:** Marina Roncoroni, Sprachtrainerin (Cambridge CELTA Certificate), Übersetzerin/Dolmetscherin

**☎** 0160/ 97020510, **e-mail:** englishforyou@web.de

## Infothek beruflicher Wiedereinstieg Workshop-Programm

wir bieten unsere Workshops, Vorträge und Einzelberatungen für **Frauen und Männer** aus den **Bezirken Steglitz-Zehlendorf, Charlottenburg-Wilmersdorf und Tempelhof-Schöneberg** an.

Wir präsentieren Ihnen hiermit unser **Workshop-Programm für Juli bis Dezember 2017**. Sie finden dieses Programm auch auf unserer Homepage [www.goldnetz-berlin.de](http://www.goldnetz-berlin.de) oder direkt in unserer Beratungsstelle. Schauen Sie rein!

### Organisatorische Hinweise:

- **Einige Workshops sind weiterhin ausschließlich Frauen vorbehalten**, einige Workshop sind auch für Männer offen. Bitte beachten Sie den Vermerk im jeweiligen Workshoptext.
- **Beginn** der Workshops ist pünktlich um 9.30 Uhr. Einlass ist bereits ab 9.00 Uhr.
- **Wenn Sie nicht teilnehmen können**, geben Sie uns bitte Bescheid. Ein/e Nachrücker/in von der Warteliste freut sich über Ihren Platz!
- Wegen der großen Nachfrage sind die **Workshopteilnahmen** im Jahr auf drei Seminare pro Teilnehmende/n **begrenzt**. Wer dieses Kontingent ausgeschöpft hat, kann gern ggf. nicht vergebene Restplätze nutzen.

Wir bitten um Ihre **Anmeldung** in der Infothek  
telefonisch: 22 19 22 500  
per Mail: [infothek@goldnetz-berlin.de](mailto:infothek@goldnetz-berlin.de)  
oder kommen Sie für Ihre Anmeldung einfach bei uns vorbei.

Wir achten darauf, dass Sie sich in unseren Räumlichkeiten sowohl in den Workshops als auch in den Einzelberatungen ungehindert bewegen können. Unsere Räume sind größtenteils barrierefrei. Bitte sprechen Sie uns auf Ihre besonderen **Bedürfnissen** oder Ihre eingeschränkte Mobilität jederzeit gerne an.

**Wir freuen uns auf Sie!**

Das Team der **Infothek beruflicher Wiedereinstieg**

Freitag  
**14.07.17**  
09.30 bis ca.  
14.00 Uhr  
oder

Freitag  
**29.09.17**  
09.30 bis ca.  
14.00 Uhr  
oder

Freitag  
**15.12.17**  
09.30 bis ca.  
14.00 Uhr

## **SICHER PUNKTEN UND VERHANDELN IM VORSTELLUNGSGESPRÄCH**

Im persönlichen Gespräch kommt es darauf an, den bestmöglichen Eindruck bei Ihrer/m potentiellen Arbeitgeber/in zu hinterlassen. Wie können Sie das Vorstellungsgespräch gut vorbereiten? Wie präsentieren Sie Ihr Berufsprofil optimal, und was erwartet Sie im Gespräch? Wie können Sie heikle Fragen geschickt beantworten und wie gehen Sie mit Brüchen in Ihrem Lebenslauf um? Auch Verhandeln um ein besseres Gehalt und/oder familienfreundliche Arbeitsbedingungen gehört dazu. Dabei geht es darum, dem Arbeitgeber die Vorteile Ihrer Arbeitskraft zu präsentieren und deren Marktwert in barer Münze zu benennen. In praxisnahen Übungen lernen Sie, Ihre Kompetenzen und sich selbst gewinnend zu präsentieren und stärken Ihre Verhandlungskompetenz. Sie üben, selbstbewusst und authentisch aufzutreten und erfahren, was Sie im Vorfeld, Verlauf und Nachgang des Gesprächs tun können, um Ihre Erfolgs-Chancen zu steigern.

**Offen für Frauen**

**Dozentin:** Annette Hempel, Diplom-Sozialpädagogin

Freitag  
**22.09.17**  
09.30 bis ca.  
14.00 Uhr  
oder  
Freitag  
**01.12.17**  
09.30 bis ca.  
14.00 Uhr

## **FANG DAMIT AN - BERUFLICHE ZIELFINDUNG MIT KREATIVEN MITTELN**

Was wir nicht (mehr) wollen, wissen wir oft ganz genau. Viel schwieriger ist es dagegen herauszufinden, wie ein berufliches Ziel aussehen könnte, das hier und heute wirklich zu uns passt. In diesem Workshop haben Sie die Zeit und die Gelegenheit, sich auf kreative Weise Ihr ureigenes Potential bewusst zu machen. Sie bekommen Kontakt zu Ihren beruflichen Träumen und Wünschen und entdecken Ihre individuellen Ressourcen, Fähigkeiten und Stärken (wieder) neu. Als Hilfsmittel in diesem Prozess unterstützen uns u.a. Papier und Farben.

**Offen für Frauen**

**Dozentin:** Ute Maria Glass, Pädagogin, Atem- und Maltherapeutin

**Freitag**  
**06.10.17**  
**09.30 bis ca.**  
**14.00 Uhr**

## **DER ROTE FADEN IM LEBENS LAUF - „MATCHEN“ SIE BRÜCHE ZU STÄRKEN**

Abwechslungsreiche Lebensläufe erscheinen bei der Jobsuche zunächst häufig problematisch. Familienzeiten, Auslandsaufenthalte, Krankheiten oder Krisen, Berufswechsel oder Arbeitgeberwechsel, die Sie evtl. gar nicht zu verantworten haben – Viele haben keinen geradlinigen Musterlebenslauf, sondern eine Fülle unterschiedlichster Erfahrungen und damit ein sehr individuelles Profil. Trifft dies auch auf Sie zu? Dann ist dieser Workshop richtig für Sie. Durch ein gekonntes „Matching“ werden Sie für Arbeitgeber interessant, auch wenn Sie keinen klassischen Lebensweg hinter sich haben. Lernen Sie, wie Sie Ihre beruflichen und privat erworbenen Kompetenzen aussagekräftig bündeln und somit in ein neues Licht rücken. Formulieren Sie Ihr Berufsprofil und Ihr Alleinstellungsmerkmal und bewerben Sie sich zukünftig zielgenau auf Stellen, bei denen Sie diese Stärken einbringen können.

**Offen für Frauen und Männer**

**Dozentin:** Gisela Möller, Diplom-Kommunikationswirtin

---

**Freitag**  
**13.10.17**  
**09.30 bis ca.**  
**14.00 Uhr**

## **STELLENSUCHE UND BEWERBUNG - KLASSISCH, ONLINE UND PER MAIL**

Wie stelle ich meine fachlichen Stärken in meinen Bewerbungen klar heraus und wie werden meine Unterlagen für Arbeitgebende wirklich interessant? Wo und wie finde ich die richtigen Stellen und wie genau sieht eine zielgenaue Bewerbung dafür aus? Kann ich Internet, Social-Media und E-Mails für meine Zwecke besser nutzen? Dieser Workshop bringt Ihnen Knowhow für Ihren passgenauen Wiedereinstieg. gemeinsam schauen wir uns gängige und spezialisierte Jobbörsen an und probieren aus, wie wir noch geschickter nach unserem Wunschjob suchen können. Wir erfahren, wie wir unsere Bewerbungsunterlagen nach neuesten Standards in Topform bringen. Außerdem lernen wir, wie wir Social-Media-Kanäle wie z. B. Xing für den Jobeinstieg nutzen können und was bei E-Mail-Bewerbung beachtet werden sollte.

**Offen für Frauen und Männer**

**Dozentin:** Ariane Letschert , Diplom-Kauffrau



**Freitag**  
**10.11.17**  
**09.30 bis ca.**  
**14.00 Uhr**

## **ENDLICH ARBEITEN WIE ICH WILL - DIE PROAKTIVE BEWERBUNG**

Die klassische Bewerbungsstrategie bei der Jobsuche ist die Suche in Stellenbörsen und Zeitschriften. Haben auch Sie mit dieser Strategie die Erfahrung gemacht, dass kaum eine Stelle so richtig für Sie passt? Dann zeigen wir Ihnen in diesem Workshop andere Wege zu einer neuen Stelle. Wie positionieren Sie sich als Fachfrau oder Fachmann auf dem für Sie wichtigen Arbeitsmarkt? Wie finden Sie geeignete Arbeitgebende und Tätigkeitsbereiche? Wie können Sie Ihr persönliches Netzwerk für die Stellensuche aufbauen und einsetzen? Wie nehmen Sie auch unkonventionell Kontakt zu möglichen Arbeitgebern auf und welche Hilfsmittel unterstützen Sie dabei, Ihren zukünftigen Arbeitgebern zu überzeugen? Proaktive Stellensuche ist nicht die schnellste, aber die nachhaltigere und effektivere Art, beruflich voranzukommen.

**Offen für Frauen und Männer**

**Dozentin:** Gisela Möller, Diplom-Kommunikationswirtin

---

**Freitag**  
**17.11.17**  
**09.30 bis ca.**  
**14.00 Uhr**

## **SUCHEN – FINDEN – BEWERBEN: INTERNETGESTÜTZT STELLENSUCHE UND MAILBEWERBUNG**

Kennen Sie die Erfahrung, dass bei der Suche in Stellenbörsen entweder viel zu viele oder aber kaum Treffer erscheinen? Bezweifeln Sie häufig, ob sich eine Bewerbung auf diese Stellen angesichts der vielen Mitbewerbenden überhaupt lohnt? Und wie sieht eine gute Mailbewerbung eigentlich aus? Mit diesen Fragestellungen setzen wir uns in diesem Workshop auseinander. Wir thematisieren Ihre individuelle Suchstrategie im Internet, sehen uns Fachstellenbörsen an, stöbern in einem „Social Network“ und diskutieren, was für wen in welcher Form geeignet ist. Zudem besprechen wir, wie eine gelungene Bewerbung per Mail eigentlich aussieht.

**Offen für Frauen und Männer**

**Dozentin:** Sanja Novak, Diplom-Kauffrau

Freitag  
**24.11.17**  
09.30 bis ca.  
14.00 Uhr

## **SELBSTBEWUSST UND MOTIVIERT DURCH DIE BEWERBUNGSPHASE**

Jede Absage ist ein Schlag für das eigene Selbstbewusstsein – das bei vielen Frauen vor allem in beruflicher Hinsicht oft eh nicht so stark ausgeprägt ist. Misserfolge machen es schwer, motiviert zu bleiben und unverdrossen weiter nach geeigneten Positionen zu suchen. Das können Sie ändern! Werden Sie sich Ihres Selbst „bewusst“! Entwickeln Sie Ihre individuelle Strategie, um auch mit Misserfolgen umzugehen und eine positive Grundhaltung zu bewahren.

**Offen für Frauen**

**Dozentin:** Annette Hempel, Diplom-Sozialpädagogin

Freitag  
**08.12.17**  
09.30 bis ca.  
14.00 Uhr

## **„ICH“ ALS MARKE? MEIN BERUFLICHES PROFIL KENNEN UND PRÄSENTIEREN**

Mit welchen Fachkompetenzen und Branchenkenntnissen können Sie punkten? Wo sehen Sie sich im Arbeitsmarkt? Wie heben Sie sich schon im Anschreiben von Ihrer Konkurrenz ab? Und was können Sie noch tun, um sich nach außen überzeugend zu präsentieren? Dieser Workshop dient Ihrem eigenen („Wieder-„) Erkennen von fachlichen und persönlichen Fähigkeiten und dem Erkennen Ihrer Kernkompetenzen. Wir erarbeiten Ihr Berufsprofil und entwickeln dazu einen knackigen Textbaustein für Ihr Anschreiben. Eine zielgerichtete und glaubhafte Präsentation Ihrer Berufserfahrungen üben Sie mithilfe eines Elevator-Pitches, d. h. durch eine kurze mündliche Selbstpräsentation. Die gekonnte Präsentation Ihrer „Ich-Marke“ verhilft Ihnen zu mehr Sicherheit und Überzeugungskraft beim Bewerben und Netzwerken.

**Offen für Frauen und Männer**

**Dozentin:** Sanja Novak, Diplom-Kauffrau

**Donnerstag  
07.09.17  
09.30 bis ca.  
11.15 Uhr**

## **VORTRAG: MEINE ALTERSVORSORGE - ICH SICHERE MIR MEINE RENTE**

Mit Ihren heutigen beruflichen Entscheidungen stellen Sie jetzt schon entscheidende Weichen für Ihre finanzielle Situation nach der Erwerbstätigkeit. Wenn Sie im Alter finanziell gut abgesichert sein wollen, können Sie etwas dafür tun. Gute Information ist die beste Grundlage für eine bewusste Planung Ihrer Altersvorsorge. Die Referentin geht dabei besonders auf die Situation von Personen mit Familien- Erziehungs- Pflegeaufgaben ein. Der Vortrag erläutert, wie Sie einen Rentenanspruch aus sozialversicherungspflichtigen Beschäftigungen, aber auch aus Minijobs, Ausbildung und Familienarbeit erwerben können. Sie erfahren, wann Sie Anspruch auf Erwerbsminderungsrente haben und welche privaten Vorsorgemöglichkeiten Angestellte und Selbstständige haben (Riester, Rürup). Kurze Hinweise zu Versorgungswerken für bestimmte Berufsgruppen wie Künstler u.a. runden den Vortrag ab.

### **Offen für Frauen und Männer**

**Dozentin:** Kathrin Ilchner, Referentin der Deutschen Rentenversicherung Berlin-Brandenburg

# VOLKSHOCHSCHULE

## EDV- und Bildungsangebote

### Anmeldungen zu folgenden Veranstaltungen der VHS unter:



Internet: [www.vhs-steglitz-zehlendorf.de](http://www.vhs-steglitz-zehlendorf.de)  
Postalisch: (unter Angabe der Bankverbindung)  
Goethestraße 9-11, 12207 Berlin ☎ 90299-23 76  
**Mo bis Do von 10–13 Uhr; Do von 16-19 Uhr**  
Markgrafenstraße 3, 14163 Berlin ☎ 90299-50 20  
**Mo bis Mi von 10–13 Uhr; Mo von 16-19 Uhr**

Freitag  
**13.10.17**  
18.00bis  
21.15 Uhr

Samstag/  
Sonntag  
**14. /**  
**15.10.17**  
10.00 bis  
17.00 Uhr

### **FREESTYLE FÜR FRAUEN - jetzt helfe ich mir SELBST** **Den eigenen PC sicher im Griff - nicht umgekehrt**

Voraussetzung: Solide Internet- und Betriebssystemkenntnisse.  
Haben Sie es satt, immer andere fragen zu müssen? In diesem Seminar ist Platz und Zeit für Fragen, z.B. zu folgenden Aufgaben: Tools aus dem Internet downloaden, installieren und anwenden, Dateien zippen und versenden, Bilder in einem Bildbearbeitungsprogramm komprimieren, arbeiten mit portablen Programmen auf dem USB-Stick, Grundlegende Informationen zur Systempflege (Tuning, defragmentieren, "cleaner" etc.), Umgang mit Antivirensoftware (Download und Anwendung), allgemeine Informationen zu Datensicherung (Backup, Spiegelung, externe Festplatte) (Bitte einen USBstick mit min. 1GB mitbringen.)

**SZ500-041 Hatice Sayin**

**Kostenbeitrag:** 60,50 EUR / 35,50 EUR erm., TN 8 – 14, 20 UE  
**Veranstaltungsort:** VHS, Raum 23, EDV  
Onkel-Tom-Straße 14

**Freitag**  
**10.11.17**  
**18.00 bis**  
**21.15 Uhr**

## **EXCEL 2010 - Grundkurs für Frauen**

**Weniger Mathe, mehr Tabelle**

**Voraussetzung:** solide Betriebssystemkenntnisse.

Für alle Interessentinnen, die mehr mit der Bearbeitung von Tabellen zu tun haben und nur oberflächlich mit der Formelerstellung. Anlegen und bearbeiten von Tabellen, Daten eingeben und bearbeiten, Inhalte und Formate kopieren, ausfüllen und löschen, Datenbereich sortieren, Markierungstechniken, Zellen, Zeilen und Spalten einfügen und löschen, Zeilenhöhen und Spaltenbreiten ändern, ein- und ausblenden, Gestaltung des Ausdrucks, Diagrammerstellung mit dem Assistenten, Daten filtern, Grundlegende Berechnungen und einfache Formeln

**Samstag/  
Sonntag**  
**11. /**  
**12.11.17**  
**10.00 bis**  
**17.00 Uhr**

**SZ530-317 Hatice Sayin**

**Kostenbeitrag:** 90,50 EUR / 50,50 EUR erm. , TN 8 – 14, 20 UE

**Veranstaltungsort:** Haus der Volkshochschule, Raum 23 - EDV  
Onkel-Tom-Straße 14

**Samstag/  
Sonntag**  
**11. /**  
**12.11.17**  
**10.00 bis**  
**17.00 Uhr**

## **KOMMUNIKATION UND SELBSTPRÄSENTATION**

**Seminar mit Videoeinsatz**

**Voraussetzung:** für Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen themenspezifischen Vorkenntnissen.

Wie oft sagen Sie, was Sie wirklich meinen? Wie wirken Sie tatsächlich, wenn Sie vor anderen Leuten sprechen - und was wollen Sie daran ändern? In diesem Kurs reflektieren Sie Ihr eigenes Kommunikationsverhalten und üben Sie, Ihre Sprache authentisch, klar und wirksam zu gestalten. Sie bekommen konkretes Feedback zu der Wirkung Ihrer Körpersprache und lernen, wie Sie Ihre Haltung, Mimik und Gestik (selbst)bewusst steuern können. Der Kurs vermittelt Ihnen die nötigen Werkzeuge um Ihr Auftreten selbstständig weiter zu entwickeln. Inhalte: Selbstbild/Fremdbild - Die Wirkung der eigenen Körpersprache - Der Umgang mit Unsicherheit und Lampenfieber - Kommunikationstechniken: Aktives Zuhören, Abgrenzung von verbalen Angriffen, klar, direkt und konstruktiv.

**SZ580-811 Ulrike Werber**

**Kostenbeitrag:** 57,90 EUR / 33,90 EUR erm., TN 8-12, 16 UE

**Veranstaltungsort:** Lehrstätte der VHS Plantagenstraße (ehem. Schmidt-Ott-Schule), Plantagenstraße 8, Raum 25 (2.OG)

**Samstag/  
Sonntag  
11. /  
12.11.17  
10.00 bis  
17.00 Uhr**

**NEU: STIMM- UND SPRECHTRAINING FÜR FRAUEN**  
**Das eigene Stimmpotenzial erkennen und nutzen**

Voraussetzung: Für Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen themenspezifischen Vorkenntnissen.

Der Kurs richtet sich an Frauen, die ihre Stimmkompetenz ausbauen wollen, um bei Präsentationen, Vorträgen und im Meeting sicher und überzeugend aufzutreten. Ihre Stimme ist ein mächtiges Kommunikationsinstrument. Bevor Ihren Zuhörern überhaupt bewusst wird, was Sie gesagt haben, hat das wie schon eine große Wirkung erzielt. Das geschieht meist unbewusst. Die Zuhörer „schalten ab“, wenn Sie zu leise, zu schnell und zu monoton sprechen und Silben verschlucken. Sie „hören weg“, wenn Ihre Stimme zu hoch, piepsig und schrill klingt. Und Sie hören am Klang Ihrer Stimme, ob Sie nervös sind, das lässt Sie unsicher wirken. Der Kurs vermittelt Ihnen eine Abfolge von praktischen Atem-, Stimm- und Sprechübungen, die Ihnen zu einer dynamischen, ausdrucksstarken Sprechweise und einer klangvollen, durchsetzungsfähigen Stimme verhelfen. Dadurch gewinnen Ihre Worte an Glaubwürdigkeit, Sympathie und Kompetenz.

**SZ580-861 Heidemarie Laue-Michaelis**

**Kostenbeitrag:** 57,90 EUR / 33,90 EUR erm., TN 8-12, 16 UE

**Veranstaltungsort:** VHS, Raum 11, Rondellstraße 5

## **SELBSTHILFEGRUPPEN FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE**

Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement Steglitz-Zehlendorf, Träger: Mittelhof e.V.

**(von Fachleuten begleitet)**

**Anmeldung** und Information: Susanne Baschinski,  
Kontaktstelle PflegeEngagement Steglitz-Zehlendorf,  
☎ 8019 75 38, **e-mail:** kpe@mittelhof.org

**jeden 2. und  
4. Donnerstag  
im Monat  
11.00-13.00 Uhr**

**kostenfrei in Lichterfelde-Ost**

**Ort:** Villa Folke Bernadotte, Jungfernstieg 19, 12207 Berlin

**jeden 1.  
Montag  
im Monat  
10.00-12.00 Uhr**

**kostenfrei in Steglitz**

**Ort:** Pflegestützpunkt Steglitz, Johanna-Stegen-Straße 8, 12167 Berlin

**jeden 2. oder  
4. Dienstag  
im Monat  
18.00-20.00 Uhr**

**kostenfrei in Zehlendorf**

**Ort:** Villa Mittelhof, Kate, Königstraße 42 – 43, 14163 Berlin  
Bitte erkundigen Sie sich bei uns nach den Terminen der Treffen.

**jeden 1.  
Montag  
im Monat  
18.30–20.30 Uhr**

**„Von den kleinen Abschieden“**

**kostenfrei in Zehlendorf**

**Ort:** Villa Mittelhof, Kate, Königstraße 42 – 43, 14163 Berlin

**jeden letzten  
Donnerstag  
im Monat  
18.00–20.00 Uhr**

**„Angehörige von Menschen in Pflegeeinrichtungen“**

**kostenfrei in Zehlendorf-Süd**

**Ort:** Mehrgenerationenhaus Phoenix, Teltower Damm 228, 14167 Berlin

**jeden 3.  
Donnerstag  
im Monat  
11.00–13.00 Uhr**

**kostenfrei in Wannsee**

**Ort:** Vitanas Senioren Centrum Schäferberg, Königstraße 25 – 27,  
14109 Berlin

## FRAUENGESUNDHEIT

donnerstags

**20.07.17**

17.08., 21.09.,  
19.10., 16.11.,  
21.12.17

### FRAUENSELBSTHILFEGRUPPE NACH KREBS

**Neue Frauen sind herzlich willkommen!**

Wir setzen uns mit unserer Erkrankung auseinander, tauschen Erfahrungen aus und wollen einfach nur zusammen sein.

**Teilnahme kostenlos**

15.00 bis

18.00 Uhr

**Ort:** Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz

**Anmeldung:** Frau Möckel ☎ 7719 05 11

[www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de)

[www.fsh-nach-krebs.de](http://www.fsh-nach-krebs.de)

Donnerstag

**07.09.17**

19.30 Uhr

### INNERLICH JUNG WERDEN

*„Ich fühle mich innerlich leer“ – „Meine Lebensfreude ist mir irgendwann abhanden gekommen.“*

*„Ich bin oft so schlapp und müde.“* Von solchen und ähnlichen Empfindungen berichten Menschen in der Praxis, auf der Suche nach einer Lösung, Veränderung und Besserung. Verbunden mit der Frage: Gibt es ein Anti-Aging für die Seele? Oft sind es bestimmte Ereignisse im Leben, die den Menschen verletzen und innerlich altern lassen. Als Auswirkung kann der natürliche Fluss der Lebensenergie ins Stocken geraten: in den feineren Schichten des Menschen kommt es zu Blockaden. Wie sich die Blockaden lösen und die Lebensenergie wieder strömen kann, darum geht es in dem Vortrag. Herzlich Willkommen.

**Ort:** Frauentreffpunkt Ratswaage

**Kostenbeitrag:** Euro 8,00 / ermäßigt Euro 6,00

**Anmeldung:** Dagmar Lüttgau, Feinstoffpraktikerin und Feinstofflehrerin NDGM (nach der Göthertschen Methode)

☎ 2201 28 94 oder per **Mail:** [info@feinstoffpraxis-steglitz.de](mailto:info@feinstoffpraxis-steglitz.de)



**Samstag**  
**16.09.17**  
**10.00 bis**  
**14.00 Uhr**

## **STOFFWECHSEL - WORKSHOP**

### **1. Teil: Kohlenhydrate, Fett-, Aminosäuren und Vitamine**

Wie sieht eine „gesunde Ernährung“ aus? Was bedeuten Begriffe wie Omega3, Omega6 und essentielle Aminosäuren? Können durch die Ernährung, (entzündliche) Erkrankungen entstehen, verstärkt oder abgeschwächt werden? Was ist „Stoffwechsel“? Die notwendigen Bausteine dafür werden ausführlich besprochen: Kohlenhydrate, Fett- und Aminosäuren. Welche Funktion erfüllen sie in unserem Körper? Ein Mangel an Nährstoffen kann sich äußern durch Symptome, wie trockene (Schleim-) haut, Fehlempfindungen (Zunge/Beine), Juckreiz, Haarausfall, Zahnfleischbluten, Verdauungsstörungen, Vergesslichkeit, grauer Star, Schlaflosigkeit, Muskel-, Kopfschmerzen, ADHS, erhöhte Cholesterinwerte, Infektanfälligkeit. Aber auch schwerwiegendere Krankheiten und Symptome wie Angstzustände, Depressionen, Unfruchtbarkeit, Diabetes, Herzkreislaufbeschwerden bis hin zur Bildung von Tumoren werden als Folgen von Nährstoffmangel diskutiert. Die Signale unseres Körpers sollten wir ernst nehmen. Anhand der Symptomatik können Sie im Workshop herausfinden, welche Bausteine **ihr** Körper und Geist benötigen. Es wird diskutiert, wie dieser Mangel ausgeglichen werden kann und worauf dabei zu achten ist.

**Ort:** Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz

**Kostenbeitrag:** 8,00 EUR / 6,00 EUR erm.

**Anmeldung:** Daniela Greenfield, Heilpraktikerin/Gesundheitstrainerin  
☎ 3210 53 37, **E-mail:** info@hp-greenfield.de

**Freitag**  
**28.09.17**  
**18.00 bis ca.**  
**20.00 Uhr**

## **BESCHWERDEN AN GELENKEN/**

### **KNOCHEN/BÄNDERN – eine ganzheitliche Sicht**

#### **Vortrag mit Übungsdemonstrationen**

Rückenschmerzen? Nackenverspannungen? Arthrose? Knie- oder Hüftschmerzen? Osteoporose? Kapar-Tunnelsyndrom? Hallux Valgus oder „nur“ Bewegungseinschränkungen?

Diese und viele andere Beschwerden sind u.a. ein Zeichen für ein unausgewogenes Muskelsystem. D.h., wir sind alle ein bisschen „schief“. Dieser Vortrag gibt Einblick darüber, wie es dazu kommen kann, welche Ursachen es noch für Beschwerden am Bewegungsapparat gibt und insbesondere, was Sie selbst tun können, um sich wieder ins Gleichgewicht zu bringen bzw. Ihre Beschwerden – unabhängig von Ihrem Alter – zu lindern oder eventuell sogar ganz zu beheben.

**Ort:** Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz

**Kostenbeitrag:** 8,00 EUR / 6,00 EUR erm.

**Anmeldung:** Daniela Greenfield, Heilpraktikerin + Gesundheitstrainerin  
☎ 3210 53 37, **E-mail:** info@hp-greenfield.de

**Samstag**  
**07.10.17**  
**10.00 bis ca.**  
**14.00 Uhr**

## **STOFFWECHSEL – WORKSHOP**


### **2. Teil: Mineralien**

Im 2. Teil der Reihe werden die übrigen Vitalstoffe dargestellt. Anhand der beschriebenen Mangelsymptome können Sie selber herausfinden, ob Sie eventuell an einem Mineralstoffmangel leiden. Die Symptome können harmloserer, eher kosmetischer Art sein, wie Weißflecken- oder rissige Nägel, Haarausfall, Gewichtszunahme. Sie können aber auch deutlich die Lebensqualität einschränken, wie Obstipation, Muskelschwäche, Nierensteine, Lidzucken, Muskelkrämpfe, Anämie, Restless-Leg-Syndrom, Ängstlichkeit, Unruhe, depressive Stimmung, Antriebslosigkeit, Immunschwäche, Wundheilungsstörungen, Ödeme bis hin zu lebensbedrohlichen Zuständen, wie etwa bei Herzrhythmusstörungen, Herzinsuffizienz oder paralytischem Darmverschluss. Wir diskutieren, ob es sinnvoll ist, Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, worauf zu achten ist und welche Alternativen es gibt. Darüber hinaus werden Bedingungen für die optimale Verwertung der Vitalstoffe – egal ob natürlich oder „künstlich“ – erörtert (z.B. ein gesunder Verdauungsapparat). Aber auch Störfaktoren werden dargestellt, wie z.B. die gar nicht so seltene Stoffwechselstörung Hämopyrrolurie (HPU). Unser Körper ist ein chemisches Wunderwerk, in dem tagtäglich viele Stoffe auf-, um- und abgebaut werden. Ihn in seiner Funktion bestmöglich zu unterstützen, soll das Ziel dieses Workshops sein.

**Ort:** Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz

**Kostenbeitrag:** 8,00 EUR / 6,00 EUR erm.

**Anmeldung:** Daniela Greenfield, Heilpraktikerin./Gesundheitstrainerin

 3210 53 37, **E-mail:** info@hp-greenfield.de

**Freitag**  
**13.10.17**  
**18.00 bis**  
**20.30Uhr**

## **DER DARM – Dreh- und Angelpunkt in unserer Körpermitte**

### **Vortrag**

Nicht nur offensichtlich mit dem Darm zusammenhängende Symptome wie Reizdarm, Verdauungsbeschwerden, „Winde“, Malabsorption und Nahrungsmittelunverträglichkeiten sondern auch Infektanfälligkeit, Nasennebenhöhlenentzündungen, Bronchitiden, Neurodermitis, häufige Blasenentzündungen, Übergewicht, Rückenschmerzen bis hin zu Stimmungsschwankungen können auf eine unausgewogene Darmflora deuten. Der Darm – Sitz des Immunsystems und Stoffwechselorgan ist das Organ, mit der größten Körperoberfläche, die Kontakt zur Außenwelt hat. Dieses Organ, dass für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit eine zentrale Rolle spielt, soll an diesem Abend in den Mittelpunkt gerückt werden. Der Vortrag beleuchtet Symptome, Ursachen sowie Zusammenhänge zu den anderen Körpersystemen und geht u.a. auf die häufig einfachen, natürlichen Therapiemöglichkeiten ein. Lassen Sie diesen Winter den Schnupfen aus und fangen Sie jetzt an sich „winterfest“ zu machen!

**Ort:** Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz

**Kostenbeitrag:** 8.00 EUR / 6.00 EUR erm.

**Anmeldung:** Daniela Greenfield, Heilpraktikerin / Gesundheitstrainerin

 3210 53 37, **e-mail:** info@hp-greenfield.de

# GESUNDHEITSBILDUNG DER VOLKSHOCHSCHULE

## Anmeldungen zu folgenden Veranstaltungen der VHS unter:



Internet: [www.vhs-steglitz-zehlendorf.de](http://www.vhs-steglitz-zehlendorf.de)  
Postalisch: (unter Angabe der Bankverbindung)  
Goethestraße 9-11, 12207 Berlin ☎ 90299 - 23 76  
**Mo bis Do von 10.00–13.00 Uhr; Do von 16.00-19.00 Uhr**  
Markgrafenstraße 3, 14163 Berlin ☎ 90299 - 50 20  
**Mo bis Mi von 10.00 –13.00 Uhr; Mo von 16.00-19.00 Uhr**

## KURSE

**Samstag /  
Sonntag**

**16.09. –  
17.09.17**

**10.00 bis  
17.00 Uhr**

### **ERFOLGSTTEAM-WORKSHOP** **Werden Sie aktiv in eigener Sache!**

Möchten Sie Ihre eigenen Träume und Talente entdecken und entfalten, im Privat- und Berufsleben das tun, was Sie lieben? Zusammen mit weiteren Frauen arbeiten Sie in diesem Erfolgsteam-Workshop an der Verwirklichung Ihrer persönlichen oder beruflichen Wünsche. Sie gewinnen zunächst Klarheit über Ihre Wünsche – auch wenn Sie meinen, keine zu haben! – und leiten daraus realistische Ziele ab. Mit der Unterstützung Ihrer Teambegleiterinnen begeben Sie sich auf den Weg zu Ihrem Wunschziel. Die Umsetzung neuer und schwieriger Schritte fallen gemeinsam leichter als alleine. Ihre Teamkolleginnen unterstützen Sie mit Ideen, wenn Sie selbst den Weg nicht mehr sehen, und helfen Ihnen, kontinuierlich am Ball zu bleiben. Werden Sie Schritt für Schritt in eigener Sache aktiv und gehen Sie Ihrem Zukunftstraum entgegen! Sie lernen an diesem Wochenende die Arbeitsweise eines Erfolgsteams gründlich kennen, so dass Sie nach dem Workshop im Team selbstständig weiter zusammen arbeiten können. Sie probieren mit viel Spaß viele Methoden zur Wunschfindung aus und erhalten Tipps und Tricks, wie Sie es schaffen, motiviert dranzubleiben.

Für Kopien sind 3,00 € direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

**SZ143-011: Alice Westphal**

**Kursgebühr:** 63,50 EUR / 36,70 EUR erm., 16 UE, TN: 8

**Veranstaltungsort:** VHS, Rondellstraße 5, Raum 01; Raum 13

**Samstag /  
Sonntag  
11.11. –  
12.11.17**

**10.00 bis  
17.00 Uhr**

## **UNSERE ROLLE ALS AUSLÄNDISCHE MUTTER MIT UNSEREN IN DEUTSCHLAND AUFGEWACHSENEN KINDERN**

Es gibt vier Kategorien für Frauen, die miteinander in Verbindung stehen: Mutter, Religiös, Verführerisch und Karriere. Wir werden die Rolle der Frau als Mutter unter die Lupe nehmen und folgende Kriterien an Hand der Gruppengespräche vertiefen: Unterschiedliche Kulturen - Deutsche Erziehungsmethoden - Erfolg oder Misserfolg - Schuldgefühle - Trennung oder Nähe

**SZ143-041 Rezwan Samadi**

**Kursgebühr:** 6,50 EUR, 16 UE, TN: 12

**Veranstaltungsort:** VHS, Onkel-Tom-Straße 14, Säulenhalle

---

**freitags  
29.09. –  
20.10.17**

**10.00 bis  
13.00 Uhr**

## **WORKSHOP FÜR ARABISCH SPRECHENDE FRAUEN MIT FLUCHTERFAHRUNG**

Die psychosoziale Situation von Geflüchteten ist oft sehr belastend für die gesamte Familie. Deshalb wollen wir in dieser Workshop-Reihe arabischen Flüchtlingsfrauen einen Ort bieten, an dem sie ihr Leid ausdrücken und sich mit anderen Migrantinnen, die schon länger hier sind, austauschen können. In der Gruppe können gemeinsame Erfahrungen der Flucht thematisiert und bearbeitet werden. Darüber wird ihnen psychologische Hilfe zuteil und sie können sich besser in die neue Gesellschaft integrieren. Zusätzlich zum Entgelt sind einmalig 10,00 € für die Raumnutzung direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.

**SZ143-043: Anisa Saed-Yonan**

**Kursgebühr:** 5,00 EUR, TN 12-16, 16 UE

**Veranstaltungsort:** Al Nadi im Nachbarschaftsheim, Rheinstraße 53-54

**Samstag /  
Sonntag  
07.10. –  
08.10.17**

**10.00 bis  
17.00 Uhr**

## **UMGANG BEI KONFLIKTEN UND GEWALTSITUATIONEN** **Für Mädchen und Frauen**

Mädchen und Frauen wollen nicht Opfer von Gewalt werden. Sich selbst zu behaupten, abzugrenzen, Situationen zu erkennen und richtig einzuschätzen, sich situationsangemessen zu verhalten und zu einer realistischen Selbstverteidigung fähig zu sein, sind die wesentlichen Voraussetzungen, um Angst zu reduzieren, mit Gefahren und Risiken sinnvoll umzugehen und Angriffen zu begegnen. Situationen, die Ihre Selbstbehauptung oder Zivilcourage erfordern, sind zu 80 Prozent durch vorbeugende Maßnahmen zur Vermeidung gewalttätiger Auseinandersetzungen, durch sicheres, überlegtes Handeln zu lösen. Für die restlichen 20 Prozent ist das Training der Abwehr physischer Angriffe ein wesentliches Element des Kurses. Verwendet werden praxisbewährte Techniken aus verschiedenen Kampfsportarten. Diese Techniken können Sie effektiv einsetzen. Sie sind auf die Bewältigung typischer Situationen sowie Ihre realen Möglichkeiten ausgerichtet. Ziel des Kurses ist es, Kompetenzen und Fähigkeiten zu entwickeln, um das Vertrauen in das eigene Handeln zu stärken. junge vhs

**SZ143-077: Chaska Stern**

**Kursgebühr:** 50,70 EUR / 30,30 EUR erm. TN 10-14, 16 UE  
**Veranstaltungsort:** VHS, Onkel-Tom-Straße 14, Säulenhalle

Samstag/  
Sonntag  
**25. -  
26.11.17**

**QI GONG FÜR FRAUEN- TAO DER LIEBE –  
die Magie der Weiblichkeit wecken  
Wochenendkurs**

**10.00 bis  
17.00 Uhr**

Willkommen in diesem Kurs sind Frauen jeden Alters. Frauen gehen durch verschiedene Lebensphasen und Verwandlungen. Diese Phasen können wir positiv mit taoistischen Übungen unterstützen. Frauen und Männer sind nicht nur körperlich verschiedene Wesen, sondern auch geistig, energetisch und spirituell. Die alten taoistischen Meister haben dies sehr klar erkannt und verschiedene Praktiken für Männer und Frauen entwickelt. In unserer yang-orientierten Gesellschaft ist es für uns emanzipierte Frauen oft sehr erschöpfend unsere innere YIN- Essenz zu bewahren. Wir leben häufig in doppelt oder dreifach Rollen (Geliebte, Mutter und Berufstätige) und betreiben Raubbau an unserem Körper und Kräften. Durch die Übungen des heilenden TAOs lernen wir unser Nieren-Qi zu bewahren und zu stärken, unser Jing Qi zu transformieren und unser inneres Wasser & Feuer zu nähren. Unsere natürliche Weiblichkeit und Schönheit kann erblühen, unsere Fruchtbarkeit fließen, unsere Weisheit und Stärke kann sich entfalten. Bitte bequeme Kleidung, Stoppersocken, einen großen Schal / Decke und Trinkwasser mitbringen. Kursbegleitmaterial kann bei der Kursleiterin erworben werden.

**SZ320-207: Julia Nitzsche**

**Kursgebühr:** 50,70 EUR / 30,30 EUR erm., 16 UE, TN: 12-16  
**Veranstaltungsort:** VHS, Säulenhalle, Onkel-Tom-Straße 14

montags  
**04.09. -  
27.11.17**

**FITNESS / GYMNASTIK MIT MUSIK**

**18.00 bis  
19.00 Uhr**

Schon mit einer wöchentlichen Gymnastik werden Sie spürbar leistungsfähiger, Ihr Herz-Kreislauf-System belastbarer und Sie steigern Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden. Nach einer Aufwärmphase trainieren wir mit Spaß und flotter Musik Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit (auf Grundlage der Funktionsgymnastik) und lassen die Stunde mit einer Entspannungsphase für Körper und Geist ausklingen. Bitte bringen Sie feste Schuhe mit nicht-färbenden Sohlen und eine Unterlage mit.

**SZ340-207: Erika Müller**

**Kursgebühr:** 47,10 EUR / 28,40 EUR erm.pro Kurs, 14 UE, TN: 12 - 30  
**Veranstaltungsort:** Willi-Graf-Oberschule, Alte Halle,  
Ostpreußendamm 166

und / oder  
**SZ340-209 Erika Müller**  
**19.00-20.00 Uhr**

dienstags  
**19.09. –  
12.12.17**

## **BAUCH, BEINE, PO**

Erwärmung mit Musik zur leichten Konditionssteigerung; Problemzonen-Workout zur Kräftigung und Gewebestraffung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur mit anschließendem Aufdehnen verspannter Bereiche. Ein Körpertraining das beweglich macht und Sie darin unterstützt Ihren Körper in Form zu bringen!

**17.00 bis  
18.00 Uhr**

**SZ340-057: Anja Bergmann**

**Kursbeitrag:** 43,50 EUR / 26,50 EUR erm., TN: 12 – 20, 13 UE

**Veranstaltungsort:** Schadow-Schule, Haus 2 Turnhalle,  
Beuckestraße 25

dienstags  
**5.9. –  
12.12.17**

## **WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

### **Korrektive Heilgymnastik**

Regulierung von Haltungsfehlern - Übungen zur Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur - Abbau von Verspannungen durch verschiedene Atem- und Entspannungstechniken. In diesem Kurs wird neben einer allgemein körperausbildenden Gymnastik besonders Wert gelegt auf Beckenbodengymnastik - Präventiv-aktives Rückentraining - Vorbeugung gegen Osteoporose - Ganzheitliches Körper- und Bewusstseinstaining - Körperwahrnehmung und Entspannungsübungen mit bewusster Atemarbeit. Bitte bringen Sie eine warme und feste Unterlage mit (Isomatte).

**Leitung: Ursula Dürr**

**für Frauen ab 40 Jahren:**

**SZ340-301: 10 x Di, 09.00-10.00 Uhr**

**für Frauen ab 50 Jahren:**

**SZ340-303: 10 x Di, 10.00-11.00 Uhr**

**für Frauen ab 60 Jahren:**

**SZ340-305: 10 x Di, 11.00-12.00 Uhr**

**Kursgebühr:** 50,70 EUR / 30,30 EUR erm., 16 UE, TN 12 – 14

**Veranstaltungsort:** Lehrstätte der VHS, Plantagenstraße 8, Raum 2  
Bewegung (EG)

donnerstags  
**7.9. –  
7.12.17**

## **WIRBELSÄULENGYMNASTIK** **Korrektive Heilgymnastik für ältere Frauen**

Speziell für ältere Frauen wird gezielte Gymnastik zur Unterstützung der Trag- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule vermittelt. Elemente der funktionellen Gymnastik fließen mit ein. Entspannungsübungen und bewusste Atemarbeit führen dabei zu ganzheitlichem Wohlbefinden. Die Gymnastik findet zum großen Teil auf dem Stuhl statt.

9,00 € für Raumnutzung sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

**Leitung: Ursula Dürr**

**SZ340-307: 08.45-09.45 Uhr**

**SZ340-309: 09.45-10.45 Uhr**

**Kursgebühr: 48,30 EUR / 27,90 EUR erm., 16 UE, TN 12 – 15**

**Veranstaltungsort:** Johannes-Kirche / Gemeindehaus, rechter Seiteneingang, Ringstraße 36

freitags  
**08.09. –  
01.12.17**

**8.45 bis  
9.45 Uhr**

## **GYMNASTIK MIT MUSIK** **für Frauen aller Altersstufen**

Wir erwärmen uns mit Musik und bringen so unseren Kreislauf in Schwung. Danach arbeiten wir abwechslungsreich unsere Muskeln durch. Ein Theraband (leichte Ausführung, Länge 180 cm) sollte immer mitgebracht werden. Andere Kleingeräte werden zur Abwechslung gestellt und ab und zu eingesetzt. Der Hauptteil findet ohne Musik statt, weil Wert auf Erklärungen sowie konzentriertes individuelles Übungstempo gelegt wird. Bitte eine ausreichend große und weiche Matte mitbringen. Rutschfeste Schuhe und ein Handtuch, das den Kopf in Rückenlage stützen kann, sind wichtig. Am Ende jeder Stunde gibt es natürlich eine abwechslungsreiche Entspannungsphase. Nicht am 15.9.17.

**SZ340-213: Kerstin Miersch-Sokolowski**

**Kursgebühr: 43,50 EUR / 26,50 EUR erm., 13 UE, TN 12 – 16**

**Veranstaltungsort:** Jugendfreizeitheim Flemmingstraße, Raum 1  
Eingang: Paulsenstraße 22

und / oder

**SZ340-215 Kerstin Miersch-Sokolowski**  
**10.00-11.00 Uhr**



## VORTRÄGE

In Kooperation mit dem Feministischen Frauen Gesundheitszentrum (FFGZ)

**mittwochs**  
**18.00 bis**  
**19.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:** Ingeborg-Drewitz-Bibliothek, Grunewaldstraße 3,  
Veranstaltungsraum  
**Kursgebühr:** 5,00 EUR, 2 UE, TN: 12 - 30

---

**06.09.17**

### **GESUNDER SCHLAF**

**Vortrag mit Übungen**

Die Ursachen für Schlafstörungen sind vielfältig. Vor allem Sorgen, Stress und die Lebensgewohnheiten wirken sich auf den Schlaf aus. Die Folgen einer schlaflosen Nacht, Müdigkeit, Erschöpfung und Unkonzentriertheit, können sehr belastend sein. Frauen sind von Schlafstörungen häufiger betroffen als Männer und nehmen häufiger Medikamente. Warum das so ist und was Sie selbst gegen Schlafstörungen machen können, ist das Thema dieser Informationsveranstaltung. Mit unterschiedlichen Methoden, Entspannungs- und mentalen Übungen werden Ihnen nützliche und einfache Möglichkeiten der Selbsthilfe nahegebracht.

Vortrag mit Übungen.

**SZ311-003 Rike Schulz**

---

**11.10.17**

### **BLUTHOCHDRUCK - AKTIV UND ENTSPANNT SENKEN**

**Vortrag mit Übungen**

Bluthochdruck ist ein Zeichen unserer schnelllebigen Zeit. Frauen sind stärker betroffen als gemeinhin vermutet. Informationen über Bluthochdruck helfen, einen gesundheitsfördernden Umgang zu finden. Um den Blutdruck zu stabilisieren, können wir selbst aktiv werden - mit Möglichkeiten der Selbsthilfe und Entspannungstechniken. Beides lernen Sie im Vortrag kennen. Kleine Übungen für den Alltag können Sie hier ausprobieren.

**SZ311-021 Monika Fränznick**

## **25.10.17 OSTEOPOROSE UND VITAMIN D**

Von Osteoporose sind vor allem Frauen in einem höheren Lebensalter betroffen. Wir informieren zum einen über die wichtigsten Präventionsmaßnahmen. Auch Vitamin D spielt eine wichtige Rolle zur Vorbeugung von Osteoporose. Die alten Grenzwerte für Vitamin D sind jedoch viel zu niedrig angesetzt. Neue Erkenntnisse geben der Vitamin D-Versorgung einen noch höheren Stellenwert als bisher, wohingegen Kalziumtabletten immer weniger genommen werden sollten. In unseren Breiten ist es schwierig, Vitamin D allein über die Sonnenstrahlung aufzufüllen. Tipps für eine gute Versorgung und auch neues über den Umgang mit Osteoporose-Medikamenten erfahren Sie in diesem Vortrag.

**SZ311-027 Christina Sachse**

---

## **08.11.17 FRAUEN 60 + UND MEDIKAMENTE**

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird die Hälfte aller Medikamente unsachgemäß verordnet. Frauen sind besonders betroffen, sie nehmen häufiger Medikamente ein und diese wirken zum Teil anders als bei Männern. 80% aller Medikamente werden zudem von Menschen eingenommen, die über 60 Jahre alt sind, und in einem höheren Lebensalter kann es häufiger zu Nebenwirkungen kommen. Die sogenannte „Priscus-Liste“ zeigt potentiell problematische Medikamente in höherem Lebensalter auf, welche Alternativen es dazu gibt, und was, wenn diese Medikamente trotzdem eingenommen werden müssen, kontrolliert und beachtet werden sollte. In der Veranstaltung werden Medikamente aus dieser Liste vorgestellt, die z.T. auch Frauen besonders häufig verordnet werden. Sie erfahren außerdem, auf was Sie achten können, um eine unnötige oder inadäquate Medikation zu vermeiden.

**SZ311-029 Christina Sachse**

**17.01. -  
04.04.17  
und/oder  
25.04. -  
11.07.17**

## **HATHA-YOGA Einführungskurs für Frauen**

Yoga-Anfängerkurs nur für Frauen, die sich eigentlich noch jung fühlen und trotzdem akzeptieren, dass der Körper älter wird. Und deshalb achtsamer und bewusster mit ihrem Körper arbeiten möchten. Yogaübungen eignen sich besonders, um individuell auf die Übergangsphasen des Lebens Rücksicht zu nehmen. Bitte lockere Kleidung und ein eigenes Tuch mitbringen. Yogamatten und Sitzkissen sind vorhanden.

**Leitung: Elisabeth Landolt-Tiedje**

**SZ320-460: 11 x Di, 11.15-12.45 Uhr  
und/oder  
SZ320-462: 11 x Di, 11.15-12.45 Uhr**

**Kursgebühr: 66,90 EUR, 38,85 EUR erm., 22 UE TN: 12 – 18  
Veranstaltungsort: VHS, Säulenhalle, Onkel-Tom-Straße 14**

---

**18.01. -  
29.03.17  
und/oder  
26.04. -  
12.07.17**

## **YOGA FÜR HORMONELLE BALANCE (nicht nur in den Wechseljahren)**

Im Kurs werden wirksame Übungen aus dem Hatha-Yoga zur hormonellen Balance in den Wechseljahren vermittelt, um typische Beschwerden wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Osteoporose, das Prämenstruelle Syndrom usw. auf natürliche Weise positiv zu beeinflussen und so eine Alternative oder Ergänzung zu anderen Behandlungsformen zu bieten. Das Programm umfasst intensive Atemtechniken, Asanas (Yogastellungen), Visualisierungen zur Energielenkung und Tiefenentspannung. Die Beratung des Frauengesundheitszentrums (FFGZ) zum Thema Wechseljahre ist als Ergänzung dieses körperorientierten Ansatzes empfehlenswert. Bitte bequeme Kleidung mitbringen

**Leitung: Birgit Löwenbrück**

**SZ320-446: 10 x Mi, 18.15-19.45 Uhr  
und/oder  
SZ320-448: 10 x Mi, 18.15-19.45 Uhr**

**Kursgebühr: 61,50 EUR, 36,00 EUR erm., 20 UE TN: 12 – 16  
Veranstaltungsort: Stadtebibliothek Lankwitz, Yogaraum,  
Bruchwitzstraße 37**

## AUSSTELLUNGEN IM FRAUENTREFFPUNKT RATSWAAGE



### Ein Kunstkaffee in der Ratswaage.

Zusätzlich zu der Vernissage bieten die jeweils ausstellenden Künstlerinnen interessierten Frauen den „**Offenen Sonntag**“ an. Die Künstlerinnen sind zu den angegebenen Terminen in der Ratswaage anwesend. Sie können bei einer Tasse Kaffee oder Tee miteinander ins Gespräch kommen oder einfach nur die Kunst genießen!  
Viel Freude dabei!

**Künstlerinnen können sich für Ausstellungen in der Ratswaage jederzeit bewerben!**

**Kontakt:** Elke Groneberg ☎ 773 76 31

---

**Sonntag**  
**02.07.17**  
11.00 Uhr

### VERNISSAGE MIT BILDERN VON RUHT SCHULER

„EIN DORF IN DER SCHORFHEIDE“

Aquarelle und Eitempera

Ausstellung bis 30.09.2017

**Kontakt:** Frau Schuler ☎ 833 81 57

16.07., 20.08.,  
10.09., 24.09.17

**Offene(r) Sonntag(e) von 14.00 – 17.00 Uhr**  
(sonst nach telefonischer Vereinbarung)

---

**Sonntag**  
**01.10.17**  
11.00 Uhr

### VERNISSAGE MIT BILDERN VON EDITH ALBRECHT UND CLAUDIA GUTSCHE

„POESIE DER PFLANZEN UND LANDSCHAFT“

Blumen und Landschaften in Gouache

Ausstellung bis 04.11.2017

**Kontakt:** Frau Albrecht ☎ 0151 21201734

Frau Gutsche ☎ 0173 9475569

08.10., 15.10.,  
22.10.17

**Offene(r) Sonntag(e) von 14.00 – 17.00 Uhr**  
(sonst nach telefonischer Vereinbarung)

**Sonntag**  
**05.11.17**  
**11.00 Uhr**

## **VERNISSAGE MIT BILDERN VON KARIN MÜHLENBERG**

**„AUGENWELTEN“**

Poetische Fotokunst

Begleitprogramm: Saxophon

Ausstellung bis 03.02.2018

**Kontakt:** Frau Mühlenberg ☎ 611 47 05

**11.11., 26.11.,**  
**10.12., 17.12.,**  
**14.01., 28.01.18**

**Offene(r) Sonntag(e) von 14.00 – 17.00 Uhr**  
(sonst nach telefonischer Vereinbarung)

Am **11.11.2017** im Rahmen der „Offenen Ateliers“ von 14-19 Uhr geöffnet.

## MUSIK IN DER INGEBORG-DREWITZ-BIBLIOTHEK

**donnerstags**  
**18.30 Uhr**

**Ort:** Ingeborg-Drewitz-Bibliothek  
**Anmeldung** nicht erforderlich  
**Infos:** 90299-2408  
**Eintritt frei**

---

**14.09.17**

### **MUSICA BRASILEIRA, JAZZ & IMPROVISATION** mit dem Duo Cor de Canela

Katrin Wahl (Gitarre), Elisabeth Tuchmann (Stimme, Gitarre)  
Die brasilianische Musik hat Jazzsängerin Elisabeth Tuchmann und Gitarristin Katrin Wahl 2013 zu ihrem Duo Cor de Canela inspiriert. Im Mittelpunkt stehen harmonisch komplexe und vielschichtige Kompositionen, die sich zu brasilianischen Rhythmen mit jazzigen Akkorden und lebendigen Improvisationen verbinden.

---

**19.10.17**

### **KLAVIERKONZERT MIT VALENTINE BUTTARD** unter anderem mit Werken von Kurt Schwaen anlässlich des 10.Todestages

Valentine Buttard, geboren 1986 in Belfort/Frankreich, kam 2005 nach Deutschland und studierte an der Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover. Die Pianistin tritt regelmäßig in Frankreich, Deutschland und der Schweiz auf und bescherte der Ingeborg-Drewitz-Bibliothek bereits 2016 ein herausragendes Konzerterlebnis. Aus Anlass des 10. Todestages des Komponisten Kurt Schwaen erklingt u.a. dessen „Nocturne lugubre“.

---

**23.11.17**

### **INSTRUMENT DES JAHRES: OBOE** Konzert mit der Oboenklasse Prof. Washington Barella (UdK)

Washington Barella war als Solooboist im Sinfonieorchester von Campinas (Brasilien) tätig und im Orchester Atlantic Sinfonietta in New York (USA). Seit 1992 ist er Solooboist im SWR Sinfonieorchester Baden-Baden und Freiburg. 2012 wurde Washington Barella als Professor an die Universität der Künste Berlin berufen. Mit seinen Studierenden wird er ein abwechslungsreiches Konzert rund um die Oboe präsentieren.

**07.12.17**

## **JIDDISCHE LIEDER MIT GOFENBERG & CHOR**

Gofenberg & Chor singen in jiddischer und hebräischer Sprache Lieder, die Geschichten voller Melancholie und Lebensfreude erzählen. Jossif Gofenberg wuchs in Czernowitz in der heutigen Ukraine in einer jiddisch-deutschsprachigen Familie auf. Der gefragte Klezmer-Musiker lebt seit 1990 in Berlin. Der Chor möchte mit seinen Liedern „der Seele eine Stimme geben.“

## WECHSELNDES PROGRAMM

### Juli

montags ab  
**03.07.17**  
fortlaufend

**DOPPELKOPF - KARTENSPIELGRUPPE**  
keine Anfängerinnen  
**Teilnahme: kostenlos**

14.30 bis  
18.00 Uhr

**Ort:** Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz  
**Kontakt:** Bärbel Friedrich ☎ 6025 03 26

montags ab  
**03.07.17**  
fortlaufend

**DEUTSCH-FRANZÖSISCHER GESPRÄCHSKREIS**  
**Gesprächsanleitung:** Franziska E. Nölte  
Französischlehrerin und Bildhauerin

Wir wollen auf Französisch neugierige Fragen stellen und interessante Antworten in heiterer Runde gemeinsam finden. Geeignet auch bei geringen Sprachkenntnissen.

19.00 bis  
20.30 Uhr

**Ort:** Nachbarschaftsheim Wannseebahn  
**Kostenbeitrag:** 6,00 EUR je Abend  
**Anmeldung:** Frau Nölte ☎ 802 82 95

Mittwoch  
**05.07.17**  
18.00 bis  
20.00 Uhr

**VOM MÄDCHENWANDERVOGEL  
BIS ZUR ARCHITEKTIN DES KREISELS**

Eine frauenhistorische Führung in Steglitz mit Claudia v. Gélieu / Frauentouren Wer weiß, dass die letzte private Besitzerin des Wrangelschlösschen einer Frau war? Wer vermutet, dass es im bürgerlichen Steglitz schon 1908 eine Kinderkrippe für erwerbstätige Mütter gab? Wer kennt die Architektin des skandalösen Steglitzer Kreisels? Und welche Frau residierte dort einst ganz oben? All diese und viele andere Frauengeschichten hat Claudia von Gélieu bei ihrer Recherche in drei Jahrzehnten entdeckt und erzählt davon bei dieser Spurensuche.

**Kostenbeitrag:** 10,00 EUR / Dauer ca. 2 Stunden

**Treffpunkt:** Rathaus Steglitz, Grunewald-/Schloßstraße, S+U Rathaus Steglitz

**Anmeldung erforderlich:** Claudia von Gélieu ☎ 626 16 51

**e-mail:** frauentouren@t-online.de



dienstags  
**11.07.17**  
15.08., 12.09.,  
17.10., 14.11.,

## **BALLADEN UND GEDICHTE MIT BARBARA M. MOHAFEZ**

**Teilnahme kostenlos**

regelmäßige Treffen / begrenzte Personenzahl!

**16.00 bis**  
**18.00 Uhr**

**Ort:** Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz

**Anmeldung:** Frau Mohafez ☎ 817 81 13

jeden 3.  
**Samstag im**  
**Monat ab dem**  
**15.07.17**  
19.07., 16.08.,  
21.10., 18.11.,  
16.12.17

## **ALLEINERZIEHENDEN-CAFÉ**

zum Austausch und Vernetzen im Süd-Westen Berlins.

**Teilnahme kostenlos**

**14.30 bis**  
**17.30 Uhr**

**Ort:** Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz

**Anmeldung:** Sabine Höppner ☎ 606 98 45

**e-mail:** hoepner87@berlin.de

dienstags  
**18.07.17**  
22.08.  
19.09.  
28.11.  
19.12.

## **MAL WIEDER SINGEN**

Zur Gitarre singen wir deutsche Volks-und Kunstlieder aus mehreren Jahrhunderten und Lieder unserer europäischen Nachbarn zu wechselnden Themenkreisen, einfach aus Freude am gemeinsamen Singen. Eine Fundgrube für jede Liedersammlung - Liedvorschläge und Instrumente sind jederzeit willkommen.

**16.00 bis**  
**18.00 Uhr**

Keine Anmeldung!

**Ort:** Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz

**Kostenbeitrag:** 1 Euro

Leitung und Auskünfte bei: Ursula Rohde  
(rohde.ursula@web.de/ ☎ 7114049)

# August

Dienstag  
**08.08.17**  
18.00 Uhr

## **„ES WIRD WIEDER SCHÖN, ABER ANDERS“** Ein Gesprächsabend für verwitwete Frauen.

Auf der Grundlage des Buches von Angelika Daiker kommen wir ins Gespräch über den langen und schmerzvollen Weg der Trauer und die Sehnsüchte, Erkenntnisse und Lichtblicke, mit denen wir weiterleben.

*„Trauer, Einsamkeit sind die großen Themen,  
Tag für Tag stellen sich andere dazu,  
alte und neue Lebensthemen.  
Unterschiedliche Biografien,  
Einblicke in Schmerz und Freude,  
Momentaufnahmen einer Liebe,  
Rückblick und Bilanz.  
Im Erkennen und Begreifen  
der eigenen Geschichte  
wächst Klarheit,  
Zuversicht.“*

Die Lektüre des Buches ist empfehlenswert, aber keine Voraussetzung für die Teilnahme.

**Ort:** Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz

**Kostenbeitrag:** 10,00 EUR / 8,00 EUR erm.

**Anmeldung:** Eva Vogt, Dipl. Kulturpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Trauerbegleiterin

☎ 6128 6242, **E-mail:** vogt@abschiedundaufbruch.de

## September

Freitag  
**08.09.17**  
18.00 Uhr

### „STERNE ÜBER ANATOLIEN – LEBEN ZWISCHEN ZWEI KULTUREN“

Lesung mit Heike Avsar

Die Liebe und das Leben zwischen der deutschen und der türkischen Kultur, davon erzählt dieser Roman. Als sich Ilke Ende der siebziger Jahre in einen türkischen Mann verliebt, sehen sie sich mit Ausgrenzung und Vorurteilen konfrontiert. Es ist aber auch der Beginn von persönlichem Glück und der Vielfalt völlig neuer Welten, die sich ihr bei gemeinsamen Reisen zur Familie des Partners in die Abgeschiedenheit eines kleinen mittelanatolischen Dorfes auftun. Sie lernt die kulturellen und religiösen Unterschiede kennen und verstehen. Doch auch zum Teil schwer zu akzeptierende Traditionen, wie eine Zwangsheirat, die sie miterleben muss. Das ständige Gespräch des Ehepaars über unterschiedliche Werte, der beidseitige Versuch der Offenheit und Akzeptanz sowie ihre ungebrochene Liebe füreinander und zu ihrem gemeinsamen Sohn, verhindert die Kapitulation vor der fremden Kultur. Eine bewegende Geschichte über Liebe, Vorurteile, Ausgrenzung und Verlust.

**Ort:** Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz

**Kostenbeitrag** 5,00 EUR / 4,00 EUR erm.

**Anmeldung:** Heike Avsar ☎ 342 85 46

**e-mail:** Avsar.Heike@gmail.com

mittwochs  
**13.09.17**

27.09.17

11.10.17

25.10.17

15.11.17

29.11.17

### FILZ - WORKSHOP

Ein archaisches Kunsthandwerk - neu entdeckt!! Ein Kennenlern-Kurs, der die Attraktivität des Filzens zeigt mit einfachsten Mitteln nämlich Wasser - Wolle - Seife! Der Kurs soll Anfängerinnen und Fortgeschrittene ansprechen, und unsere Kreativität neu wecken. Neben Materialkunde werden Techniken wie Nuno-Filz und Spinnweb-Filz vorgestellt.

Achtung: Kann süchtig machen!

17.00 bis  
20.00 Uhr

**Ort:** Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz

**Kostenbeitrag:** 12,00 EUR / 8,00 EUR erm. pro Termin

**Anmeldung:** Dorita Dungan ☎ 795 33 13

**e-mail:** d.dungan@arcor.de

Donnerstag

**14.09.17**

17.30 bis

19.30 Uhr

## **WAS IST, WAS KANN EIN E-BOOK?**

Digitales Lesen und Publizieren sind aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken, und das Interesse daran wächst weiter. Das E-Book wird das gute alte gedruckte Buch keinesfalls verdrängen, aber es wird sich seinen Platz in der Buchlandschaft auch nicht mehr nehmen lassen. Doch was genau sind eigentlich E-Books? Was braucht man, um ein E-Book lesen zu können? Und was muss man alles wissen und können, um selbst ein E-Book auf einer der zahlreichen Internet-Plattformen zu veröffentlichen? Der Vortrag vermittelt einen Überblick und gibt Anregungen, sich ausführlicher mit diesem hochaktuellen Thema zu beschäftigen.

**Ort:** Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz

**Kostenbeitrag:** 10,00 EUR

**Anmeldung:** Marianne Hollmann-Wobschall,  
Poesiepädagogin, Autorin, Ghostwriterin, Lektorin, Schreibcoach

☎ 9168 82 88, **e-mail:** m.hollmann-wobschall@gmx.net

**Anmeldung bitte bis spätestens 11. 09. 2017!**

Mittwoch

**20.09.17**

19.00 Uhr

## **WENN MENSCHEN DEN KONTAKT ABBRECHEN**

Mitunter brechen Verwandte, Partner oder Freunde den Kontakt ab – auch ohne Vorwarnung. Die Zurückgelassenen fühlen sich dann ratlos und fragen nach dem Warum.

- **Was treibt Menschen zum Kontaktabbruch?**
- **Wie fühlen sich die Betroffenen?**
- **Gibt es Wege aus der Funkstille?**

**Ort:** Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz

**Kostenbeitrag:** 8,00€/6,00 erm.

**Anmeldung:** Gabriele Maushake, Dipl.-Psychologin

☎ 7 71 54 88, **E-mail:** gabriele.maushake@t-online.de

dienstags  
**26.09.17**  
10.10., 24.10.,  
07.11., 21.11.,  
05.12.17

## **MÄRCHEN MIT BARBARA M. MOHAFEZ**

### **Märchenabende für Frauen jeden Alters**

Teilnehmerzahl begrenzt!

Bei Samowar und Kerzenschein begegnen wir dem vielfältigen Märchenreichtum, der seinen Bogen von Hexen und Zauberern über Schelme und wilde Abenteurer bis hin zum uralten und immer wieder jungen Erleben der Liebe schlägt.

**18.00 bis**  
**20.00 Uhr**

**Ort:** Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz

**Kostenbeitrag** je Abend: 8,00 EUR

**Anmeldung:** Frau Mohafez ☎ 817 81 13

## Oktober

Sonntag  
**01.10.17**  
13.00 bis  
17.00 Uhr

### **SPAZIERGANG DURCH DAS „PARADIES AM RANDE DER GROSSSTADT“**

Geführter Rundgang durch die Gemeinnützige Obstbausiedlung EDEN bei Oranienburg mit Besuch der Eden-Ausstellung

1893 wurde EDEN bei Oranienburg als erste vegetarische Genossenschaftssiedlung Deutschlands gegründet. Es war eine schwierige Zeit, auch die ersten Jahre der jungen Vegetarier-Siedlung gestalteten sich alles andere als einfach. Dennoch konnten sich die erzielten Ergebnisse in den Bereichen Boden-, Wirtschafts- und Lebensreform durchaus sehen lassen. Noch heute sind Gebäude aus dieser Zeit zu besichtigen, noch heute ist die Genossenschaftsidee lebendig, und noch heute erzählt man sich Geschichten vom Urbarmachen und Parzellieren, von Winifred Wagner und den Brüdern Lilienthal, von der Erfindung der Pflanzenbutter, von Sonnenwendfeiern und über den Traum vom Garten EDEN. EDEN hat zwei Weltkriege, die Ära der DDR und die nachfolgende Wendezeit überstanden. So mancher Traum von damals ist heute nur noch Geschichte. Doch einige Ideen der Gründerväter leben weiter und legen Zeugnis ab von längst vergangenen doch nicht vergessenen Zeiten. Vor allem aber gibt es in EDEN Gärten, Gärten, Gärten ...Erleben Sie einen geführten Rundgang mit Marianne Hollmann-Wobschall (Poesiepädagogin, Autorin, Biographin, Ghostwriterin, Lektorin und Schreibberaterin), die in EDEN geboren wurde und fast ein Vierteljahrhundert dort gelebt hat.

**Ort/Treffpunkt:** 13.00 Uhr, Bahnhof Oranienburg, Bahnhofsvorplatz, vor dem Blumengeschäft, Abfahrtstelle der Buslinie 184 Richtung Hennigsdorf.

**Kostenbeitrag:** 15,00 EUR

**Anmeldung:** Marianne Hollmann-Wobschall

**e-mail:** [m.hollmann-wobschall@gmx.net](mailto:m.hollmann-wobschall@gmx.net) oder ☎ 9168 82 88

**Donnerstag**  
**12.10.17**  
**19.00 Uhr**

## **EINSAMKEIT ÜBERWINDEN**

Einsamkeit ist ein weit verbreitetes Problem unserer Gesellschaft. Einsamkeitsgefühle sind individuell sehr verschieden. Daher ist zu ergründen, was Einsamkeit für jeden bedeutet und nach Möglichkeiten zu suchen, sie zu überwinden.

- **Ursachen von Einsamkeit**
- **Auseinandersetzung mit der eigenen Einsamkeit**
- **Verbesserung der Beziehung zur eigenen Person**
- **Aufnahme neuer Kontakte**

**Ort:** Ratswaage Lankwitz

**Kostenbeitrag:** 8,00€/6,00 erm.

**Anmeldung:** Gabriele Maushake, Dipl.-Psychologin

☎ 7 71 54 88, **E-mail:** gabriele.maushake@t-online.de

---

**Sonntag**  
**29.10.17**  
**11.00 bis**  
**17.00 Uhr**

## **NICHT NUR SCHREIBEN, SONDERN AUCH VERÖFFENTLICHEN!**

Ihr Romanmanuskript ist abgeschlossen? Ihre Erinnerungen oder Ihre Sammlung von Erzählungen warten darauf, veröffentlicht zu werden? Oder vielleicht planen Sie auch erst ein Schreibprojekt, das später veröffentlicht werden soll? Aber wie finden Sie den richtigen Verlag? Welche Literaturagentur passt am besten zu Ihnen und Ihrem Projekt? Und woran erkennt man einen Pseudoverlag? Ob Buchverlag oder Literaturagentur – damit Ihre Texte dort überhaupt wahrgenommen werden, brauchen Sie wiederum Texte, mit denen Sie sich selbst und Ihre Manuskripte vorstellen. Der Workshop vermittelt Ihnen, worauf Sie bei Anschreiben und Exposé, Pitch, Klappentext und Kurzvita achten sollten, und wie Sie typische Fehler vermeiden. Sie erhalten Hinweise auf hilfreiche Literatur und weiterführende Links sowie Tipps zum normgerechten Formatieren und Gestalten eines Manuskripts, damit auch Ihr Probetext gut ankommt.

**Ort:** Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz

**Kostenbeitrag:** 32,00 EUR

**Anmeldung:** Marianne Hollmann-Wobschall,

Poesiepädagogin, Autorin, Ghostwriterin, Schreibcoach, Lektorin

☎ 916 88 288, **E-Mail:** m.hollmann-wobschall@gmx.net

**Anmeldung bitte bis spätestens 25.10.2017!**

# November

Sonntag  
**12.11.17**  
11.00 bis  
14.00 Uhr

## **TÜCHER UND SCHALS KREATIV BINDEN** **Workshop**

Tücher und Schals sind populäre und schöne Accessoires, mit denen sich die Garderobe interessanter gestalten und unser persönlicher Stil gekonnt unterstreichen lässt. Die meisten von uns sind im Besitz vieler schöner Stücke, die aber nicht getragen werden. Es ist nämlich gar nicht so einfach, Tücher und Schals so anzulegen, dass sie uns vorteilhaft „verschönern“. Dieser Workshop bietet die Möglichkeit 20 verschiedene Bindetechniken für Tücher und Schals zu erlernen (Sie erhalten dazu eine entsprechende Begleitmappe); herauszufinden, welches Material für welche Bindetechnik am besten geeignet ist; auszuprobieren, welche Farben und Muster am besten harmonieren.

**Wichtig - bitte mitbringen:** Tücher + Schals in verschiedenen Größen und einen Kosmetikspiegel (nur wenn vorhanden)

**Ort:** Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz

**Kostenbeitrag:** 15,00 EUR / 12,00 EUR erm.

**Anmeldung:** Leonie Wallenta ☎ 612 54 10

**e-mail:** leonie-wallenta@t-online.de





Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf, Kirchstraße 1/3 14163 Berlin

Geschäftszeichen

**Fr B**

(bei Antwort bitte angeben)

Bearbeiterin

**Frau Josten**

Zimmer **A 38**

Telefon: (030) **90299-5354**

Telefax: (030) **90299-6670**

Mail: [hildegard.josten@ba-sz.berlin.de](mailto:hildegard.josten@ba-sz.berlin.de)

## **IHRE MEINUNG IST GEFRAGT!**

Sehr geehrte Damen,  
liebe Frauen,

ich möchte in der Ratswaage Veranstaltungen anbieten, die aktuelle Themen aufgreifen und Frauen interessieren.

Ihre Meinung ist hierbei gefragt!

Für Anregungen, Ideen und Kritik bin ich dankbar – schreiben Sie mir!

Ich bemühe mich um eine stetige Qualitätsverbesserung!

Vielen Dank!

Mit freundlichen Grüßen

Hildegard Josten  
Frauenbeauftragte

# NOTRUFNUMMERN BEI HÄUSLICHER GEWALT

## Notfallkarte

### GEWALT GEGEN FRAUEN IST KEIN PRIVATES PROBLEM

- ⇒ Fühlen Sie sich in Ihrer Familie oder in Ihrer Beziehung nicht sicher?
- ⇒ Werden Sie belästigt oder bedroht?
- ⇒ Fühlen Sie sich eingeengt und haben Angst?
- ⇒ Erleben Sie körperliche, gefühlsmäßige, sexuelle oder finanzielle Gewalt?
- ⇒ Sind Sie von Zwangsheirat betroffen?

### Es gibt Hilfe und Unterstützung

#### Frauen- / Menschenhandel

- **Ban Ying** Südostasien ☎ 440 63 73 / 74  
Beratung und Zuflucht
- **ONA** Osteuropa ☎ 4809 62 81  
Beratung und Zuflucht
- **Solwodi** ☎ 81 00 11 70  
Beratung und Betreuung  
ausländischer Mädchen und Frauen in Not

#### Kinder und Jugendliche

- Mädchennotdienst Wildwasser ☎ 2100 39 90
- Leben lernen e.V., Beratung ☎ 784 26 87  
für Mädchen und junge Frauen
- Hotline Kinderschutz ☎ 61 00 66

#### BIG-Hotline bei häuslicher Gewalt

- gegen Frauen 24 Stunden erreichbar ☎ 61 10 300
- Bundesweites Hilfetelefon** ☎ 08000 116 016  
24 Stunden erreichbar
- **Polizei** ☎ 110

#### • Rettungszentrum

Charité Campus Benjamin Franklin  
12200 Berlin, Hindenburgdamm 30  
Gewaltinterventionsprojekt S.I.G.N.A.L

#### • Notfallambulanz

Ev. Waldkrankenhaus Spandau  
13589 Berlin, Stadtrandstr. 155-156  
Gewaltinterventionsprojekt S.I.G.N.A.L

#### • Gewaltschutzambulanz

Rechtsmedizinische Untersuchungsstelle  
an der Charité, Terminvereinbarung ☎ 45057 02 70

#### Frauenhäuser

##### Aufnahme rund um die Uhr

- Interkulturelles Frauenhaus ☎ 80 10 80 50
- 2. Autonomes Frauenhaus ☎ 37 49 06 22
- Hestia Frauenhaus ☎ 55 93 531
- Frauenhaus Cocon ☎ 91 61 18 36
- Frauenhaus Caritas ☎ 85 11 018
- Frauenhaus Bora ☎ 98 64 332

#### Zufluchtswohnungen

- ZUFF e. V. ☎ 69 46 067/68
- Interkulturelles Wohnprojekt ☎ 8010 80 10
- Frauenzimmer e. V. ☎ 78 75 015
- Augusta ☎ 2859 89 77
- Flotte Lotte ☎ 451 15 80
- FrauenOrt ☎ 4660 02 17
- Frauenschmiede ☎ 687 60 81
- Mathilde e.V. ☎ 5640 02 29
- Kontaktbüro Hestia ☎ 440 60 58
- Offensiv `91 ☎ 63 22 38 45  
(Notfallhandy) ☎ 0179 - 85 70 178
- Paula Panke ☎ 485 47 02

#### Beratungsstellen für Frauen und Mädchen in Konflikt- und Gewaltsituationen

- Interkulturelle Beratungsstelle ☎ 801 95 980
- Frauenraum ☎ 44 84 528
- Frauenberatung Bora ☎ 92 74 707
- Frauenberatung Tara ☎ 7871 83 40
- Frauentreffpunkt ☎ 62 12 005
- Lesbenberatung ☎ 215 20 00
- Frauenkrisentelefon e. V. ☎ 61 54 243
- Berliner Krisendienst ☎ 390 63 10 / 20
- LARA ☎ 216 88 88  
Krisen –u. Beratungszentrum  
sexuelle Gewalt

## WICHTIGE HINWEISE

Die Teilnahme an Veranstaltungen der Frauenbeauftragten erfolgt auf eigene Verantwortung und ohne jegliche Haftungsansprüche gegen die Veranstalterinnen.

\*

**Achtung! Der Redaktionsschluss für  
das 1. Halbjahr 2018 ist der**

**6. Oktober 2017**

### Impressum / Kontakt

**Herausgeberin:**

Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin

Hildegard Josten, Frauenbeauftragte

Kirchstraße 1/3, 14163 Berlin

☎ 030-90299-5354

✉ 030-90299-6670

**e-mail:** [hildegard.josten@ba-sz.berlin.de](mailto:hildegard.josten@ba-sz.berlin.de)

**web:** [www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf/verwaltung/frauenbeauftragte/index.html](http://www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf/verwaltung/frauenbeauftragte/index.html)



Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz

***„ ...wo Frauenfragen Gewicht haben!“***

Charlottenstraße 64



Der Frauentreffpunkt **RATSWAAGE LANKWITZ**  
steht allen Frauen für eigene Aktivitäten zur  
Verfügung. Wenn Sie Ideen haben, wenden Sie sich  
an die Frauenbeauftragte von Steglitz-Zehlendorf.



90299-5354