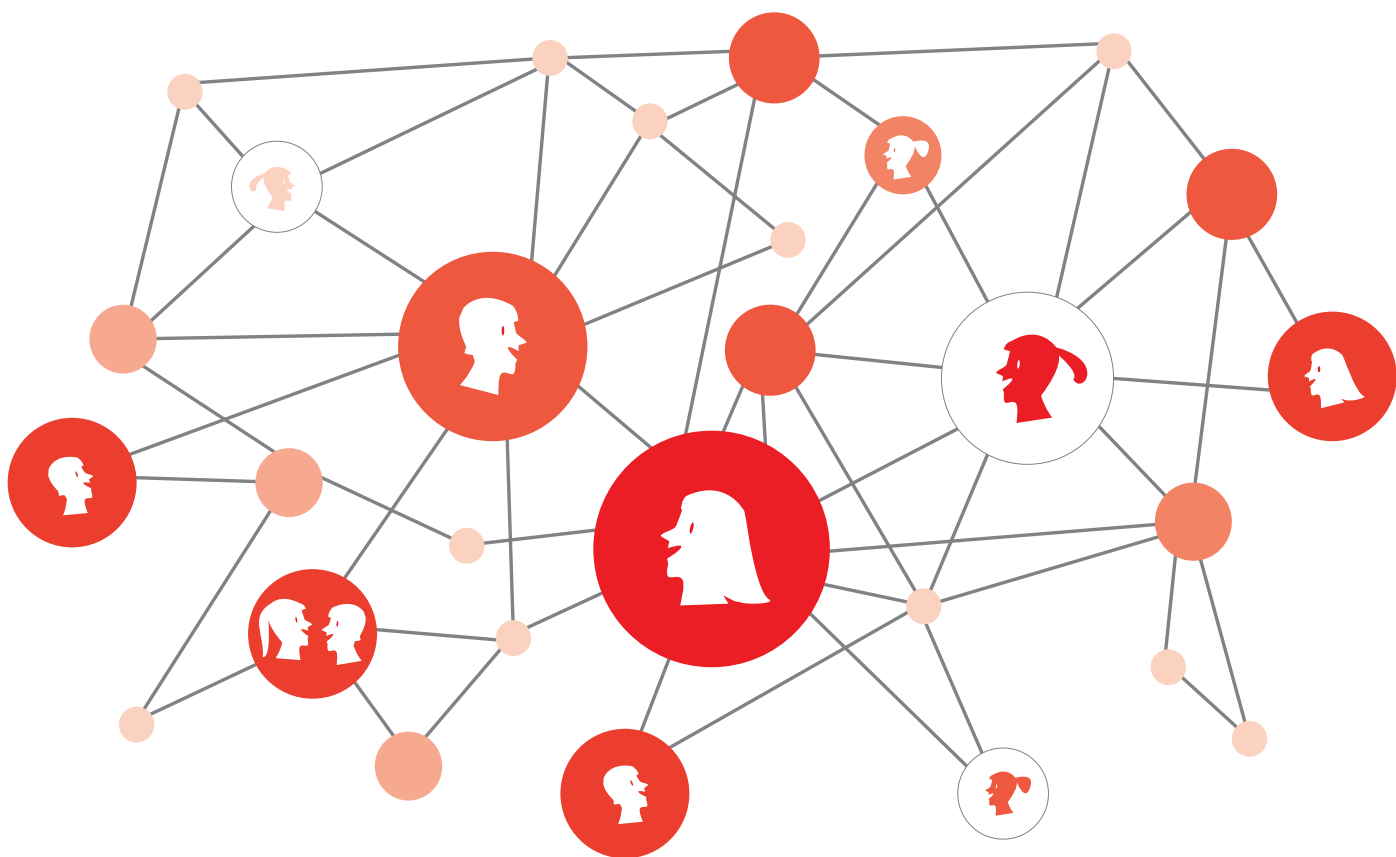


VERANSTALTUNGSKALENDER FÜR FRAUEN

2. Halbjahr 2023



Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf
Frauenbeauftragte

BERLIN



INHALT

1. Vorwort	2
2. Hilfe bei häuslicher Gewalt	4
3. Historie der Ratswaage	7
4. Adressverzeichnis der Veranstaltungsorte	9
5. Angebote für Alleinerziehende	11
6. Beratung, Bildung, Beruf	17
7. VHS – EDV und Bildungsangebot	33
8. VHS – Frauengesundheit	36
9. Frauengesundheit.	40
10. Selbsthilfegruppen.	41
11. Freizeit, Kultur, Ausstellungen	44
12. Literatur von Frauen in Berlin.	50
13. Ausstellungen Frauentreffpunkt Ratswaage	51
14. Wechselndes Programm	
August	54
September	55
Oktober	59
November.	61
15. Lageplan des Frauentreffpunktes Ratswaage Lankwitz	65
16. Ihre Meinung ist gefragt!	66
17. Impressum / Kontakt	68

Ermäßigungen:

Empfängerinnen von Sozialleistungen, Arbeitslose, Schülerinnen, Studentinnen, Auszubildende, Schwerbehinderte sowie Rentnerinnen mit Anspruch auf Grundsicherung. Die Ermäßigungen gelten ausschließlich für Veranstaltungen der Frauenbeauftragten!

1. VORWORT

Sehr geehrte Damen, liebe Frauen,

ich freue mich, Ihnen wieder ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm für Frauen vorstellen zu können. Sie finden Vorträge und Seminare zur Gesundheitsprävention, PC-Kurse, Fort- und Weiterbildungen zum Wiedereinstieg in den Beruf und diverse anderen Angebote zur Freizeitgestaltung sowie wechselnde Kunstausstellungen im Frauentreffpunkt Ratswaage in Lankwitz.

Für mich ist es das letzte Mal, dass ich das Frauenprogramm gemeinsam mit meiner Mitarbeiterin für Sie gestalte. Nach 20 Jahren werde ich mich als Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte des Bezirksamtes Steglitz-Zehlendorf in den „Unruhestand“ verabschieden. Ich möchte mich bei Ihnen für Ihr Interesse an den Veranstaltungen in den vergangenen Jahren, Ihre Kritik und Ihre anregenden Vorschläge herzlich bedanken.

Allen, die zum Gelingen mit Ihrer Kreativität, Ihren Ideen und Ihrem Sachverstand beigetragen haben, gilt mein besonderer Dank. Alleine ist ein solches Programm nicht auf die Beine zu stellen. Nur gemeinsam, mit Organisationen, Projekten und Vereinen die sich mit eigenen Veranstaltungen und Angeboten einbringen, können wir ein so vielfältiges Programm für Frauen in unserem Bezirk gestalten. Und nur so können wir auch die noch immer bestehenden strukturellen Ungleichheiten zwischen den Geschlechtern nach und nach abbauen – gemeinsam.

Ich habe in den vergangenen Jahren durch meine Arbeit, einen Beitrag dazu geleistet, mit vielen Projekten und Veranstaltungen sowie in Gremien, Ausschüssen und Netzwerktreffen. Einiges ist gelungen, wobei sich Erfolge oftmals erst in einem längeren Prozess entwickeln, an dem viele Menschen beteiligt sind und da gibt es weiterhin viel zu tun.

Mein größter Wunsch, ein eigenes Kompetenzzentrum für Frauen, mit ausreichend Platz zum lernen, diskutieren und feiern, konnte ich bisher jedoch nicht durchsetzen. Die Ratswaage Lankwitz, der einzige Frauentreffpunkt in unserem Bezirk, ist viel zu klein und nicht barrierefrei – ein Raum von 27 qm ist nicht ausreichend für bedarfsgerechte Angebote. Eine Kinderbetreuung während der Veranstaltungen sowie Einzelfallberatungen sind dort z.B. nicht möglich. Diesen Wunsch gebe ich hiermit an die politisch Verantwortlichen weiter.

Als Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte braucht frau eben ein dickes Fell, Durchsetzungsvermögen und einen langen Atem.

Wir sind weiterhin offen für Ihre Wünsche und Anregungen und ich möchte Sie ermuntern, uns Ihre Vorschläge, Kritik und gerne auch Ihr Lob mitzuteilen. Viele Ihrer Ideen sind in den Inhalt und die Gestaltung des Programms sowie in meine Arbeit eingeflossen. Sie haben dazu beigetragen, das Programm lebendig und vielfältig zu gestalten.

Ich wünsche Ihnen alles Gute.
Bleiben Sie gesund und mutig!

Mit freundlichen Grüßen

Hildegard Josten

Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte

Berlin, Juli 2023

2. NOTRUFNUMMERN BEI HÄUSLICHER GEWALT

GEWALT GEGEN FRAUEN IST KEIN PRIVATES PROBLEM!

- Fühlen Sie sich in Ihrer Familie oder in Ihrer Beziehung nicht sicher?
- Erleben Sie körperliche, gefühlsmäßige, sexuelle oder finanzielle Gewalt?
- Werden Sie belästigt oder bedroht?
- Fühlen Sie sich eingeengt und haben Angst?
- Sind Sie von Zwangsheirat betroffen?
- Benötigen Sie Hilfe bei der Androhung oder den Folgen von Genitalverstümmelung?

ES GIBT HILFE UND UNTERSTÜTZUNG:

BIG Hotline bei häuslicher Gewalt gegen Frauen (8 – 23 Uhr) 030 611 03 00
Bundesweites Hilfetelefon (24 Stunden erreichbar) 0800 011 60 16
Polizei 110

Gewaltschutzambulanz an der Charité

Kostenfreie rechtsmedizinische Untersuchung und Dokumentation von sichtbaren Verletzungen für Opfer von Gewalt (vertraulich auch ohne polizeiliche Anzeige),
Terminvereinbarung . . . 030 450 57 02 70

Frauen- / Menschenhandel

Ban Ying e.V. (Südostasien)

- Beratung und Zuflucht .030 440 63 73
oder 030 440 63 74

ONA e.V. (Osteuropa)

- Beratung und Zuflucht . . . 030 480 96 281

Solwodi e.V. (Afrika)

- Beratung und Betreuung für
Migrantinnen und geflüchtete Frauen
in Not030 810 01 170

In Via e.V.030 860 092 71

Kinder und Jugendliche

Mädchennotdienst

Wildwasser e.V.030 210 03 990
Hotline Kinderschutz030 61 00 66

Stalking / Cyberstalking

Stop-Stalking, KUB e.V.030 221 92 20 00
FRIEDA Frauenzentrum e.V. . . .030 422 42 76

Zwangsheirat

Sibel Onlineberatung
beratung@papatya.org
www.papatya.org/onlineberatung-sibel

Zufluchtswohnungen

ZUFF e.V.030 694 60 67
Frauenzimmer e.V.030 787 50 15
Flotte Lotte e.V.030 415 15 80
Frauenort-Augusta030 466 00 217
Matilde e.V.030 564 00 229
Hestia e.V.030 440 60 58
Offensiv´91 e.V.030 632 23 845
Paula Panke e.V.030 485 47 02

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

Interkulturelle Initiative e.V. . . .030 801 95 980
Frauenraum030 448 45 28
Frauenberatung Bora e.V. . . .030 927 47 07
Frauenberatung Tara e.V. . . .030 787 18 340
Frauentreffpunkt030 621 20 05
Frauenkrisentelefon e.V.030 615 42 43
Berliner Krisendienst030 390 63 10
LARA e.V., Krisen- und Beratungszentrum
bei sexueller Gewalt030 216 88 88
Lesbenberatung e.V.030 215 20 00
L-Support e.V., lesbenfeindliche Gewalt
Sa u. So 17 - 19 Uhr030 459 618 65

Weibliche Genitalverstümmelung

Familienplanungszentrum Balance
Berlin e.V.030 236 23 680
Desert Flower Center
im Krankenhaus Waldfriede
(medizinische und psychosoziale
Hilfe)030 818 10 85 82

Krisenberatung und Krisenintervention

Berliner Krisendienst (täglich 24 Stunden)
Steglitz-Zehlendorf und
Tempelhof-Schöneberg 030 390 63 60

Spezifische Beratungsdienste

BIG Hotline bei häuslicher Gewalt

Hilfe für Frauen und Kinder
täglich von 9 – 23 Uhr 030 611 03 00

LARA e.V.

Fachstelle gegen sexualisierte
Gewalt an Frauen 030 216 88 88

Elterntelefon

Mo – Fr 9 – 17 Uhr,
Di u. Do 9 – 19 Uhr 0800 111 05 50

Kinder- und Jugendtelefon

Mo - Sa 14 – 20 Uhr 116 111

neuhland

Beratung für Kinder, Jugendliche u. Eltern
bei psychischen Krisen, Suizidgefährdung
Mo – Fr 9 – 18 Uhr 030 87 30 111

Pflege in Not

Beratungs- u. Beschwerdestelle bei
Konflikten u. Gewalt in der Pflege
älterer Menschen
Mo, Mi, Fr 10 – 12 Uhr
Di 14 – 16 Uhr
Do 16 – 18 Uhr 030 695 98 989

Spezifische Beratungsdienste

24 Std.-Notruf

Mädchennotdienst Hilfe für Mädchen und
junge Frauen 030 61 00 63

Kindernotdienst Hilfe für Kinder und
Eltern 030 61 00 61

Jugendnotdienst Hilfe für Jugendliche
und Eltern 030 61 00 62

Hilfetelefon bei Gewalt
an Frauen 08000 116 016

Opferhilfe bei Straftaten

Opferhilfe Berlin 030 395 28 67

Weisser Ring e.V. Hotline
bundesweit, kostenfrei, anonym
täglich 7 – 22 Uhr 116 006

3. DER FRAUENTREFFPUNKT RATSWAAGE LANKWITZ

Durch die Einrichtung der RATSWAAGE Lankwitz als Frauentreffpunkt wurde erstmalig in Steglitz eine kommunale Begegnungsstätte für Frauen des Bezirkes geschaffen.

Ausschlaggebend hierfür war ein Beschluss der Bezirksverordnetenversammlung Steglitz von Berlin, vom 19. Juni 1991, die inzwischen unter Denkmalschutz gestellte Ratswaage der Frauenbeauftragten für die bezirkliche Frauenarbeit zur Verfügung zu stellen. Das Bezirksamt hat diesen Beschluss dann unverzüglich umgesetzt und auch die erforderlichen finanziellen Mittel bereitgestellt. So konnte bereits im Frühjahr 1992 mit der äußerlich original getreuen Wiederherstellung des Baus begonnen werden. Das Innere des historischen Gebäudes wurde nach den Vorstellungen der damaligen Frauenbeauftragten, Sigrid Mazur, den künftigen Zwecken angepasst und ihren Wünschen entsprechend gestaltet. Die RATSWAAGE ist seither eine repräsentative Begegnungsstätte für Frauen jeden Alters und jeder Nationalität. Frauengruppen und Projekte können die RATSWAAGE für Ihre Arbeitskreise nutzen. Das Spektrum an Beratung und Veranstaltungen ist breit gefächert. Die Galeriewände stehen Künstlerinnen für die Ausstellung ihrer Bilder zur Verfügung.

Das Programm der Frauenbeauftragten, das halbjährlich erscheint, informiert regelmäßig über die bezirkliche Frauenarbeit und die

damit verbundenen Aktivitäten. Die Vielfalt der Angebote und Nutzungsmöglichkeiten



trägt dazu bei, dass die RATSWAAGE zu einem Ort wird, „wo Frauenfragen Gewicht haben“.

DIE HISTORIE DER RATSWAAGE LANKWITZ

In dem spitzen Winkel zwischen Charlottenstraße und Elisabethstraße, nahe der Amalienstraße, steht die alte RATSWAAGE Lankwitz. Nach Eröffnung des Güterbahnhofes Lichterfelde Ost wurde die gegenüberliegende „Fuhrwerks-Waage“ – wie sie in der Bauzeichnung des Gebäudeamtes aus dem Jahre 1917 genannt und beschrieben wurde – notwendig, weil die Kohlenhändler ihre Pferdewagen und später die Lastkraftwagen wiegen mussten.

Auch das Gewicht der aus den Eisenbahnwagen ausgeladenen Güter wie Getreide, Gemüse und Vieh, musste vor der Fahrt zum

Markt festgestellt werden. Sogar die bei Verkehrskontrollen aufgefallenen Fahrzeuge wurden von der Polizei zur RATSWAAGE dirigiert und auf Überladung kontrolliert und oft gab es ein Strafmandat. Die öffentliche Gemeindewaage wurde überwiegend von Frauen geführt, die auch in dem Häuschen wohnten. Vereidigte Wägerin war anfangs eine Kriegswitwe. Ihre Nachfolgerin wurde 1927 Frau Arndt, die bis in die 1940er Jahre dort arbeitete und wohnte, zusammen mit ihrem Mann, der schon Rentner war.

Die RATSWAAGE konnte keineswegs die Bewohnenden ernähren – das Amt reichte nur zu einem Nebenerwerb. Die Einnahmen wurden an die Gemeindeverwaltung abgeführt, sie betragen zum Beispiel 1939 ca. 4000,00 Mark. Das Haus wurde im Stil eines Gartenpavillons gebaut und ist damit ein Dokument aus der Zeit der „Gartenstadt Lankwitz“. Der Entwurf trägt die Handschrift des Gemeindebau Rates Fritz Freymüller, obwohl dieser zur Bauzeit im Felde war. Das mit blauem Schiefer gedeckte Kuppeldach wurde nach der Beschädigung 1943 leider nicht wiedererrichtet. Das halbhunterkellerte Gebäude zeigte noch bis zum Umbau im Frühjahr 1992 Räume für eine Stube, Kammer und Küche sowie den Flur und die Toilette. Herzstück war der Wiegeraum, dessen Wiegeeinrichtung als technisches Denkmal erhalten wurde. Die Lastwagen fuhren auf die über den Wiegeraum befindliche, mit Bohlen bedeckte 5 m lange Wiegebrücke und konnten bis zu einem Gewicht von 11 t gewogen werden. Vom Fenster des Wiegeraumes aus wurden die Kunden von mor-

gens um sieben bis nachmittags um fünf bedient.

Schon Frau Arndt musste längere Kraftwagen mit Anhänger abweisen. So wurde 1968 der Betrieb der RATSWAAGE eingestellt; die meisten Firmen hatten ohnehin ihre eigenen Waagen.

Der Standort der Lankwitzer RATSWAAGE am Schnittpunkt von Straßen- und Schienenverkehr markiert aber auch eine bedeutende historische Stelle: die Quelle der Lanke. Die Namensgeberin des Ratswaage Ortsteils entsprang hier, sie floss nach Norden die Elisabethstraße entlang, überquerte die Kaiser-Wilhelm-Straße an der Dreifaltigkeitskirche und mündete in dem Lankwitzer Hauptgraben (heute Teltowkanal) am alten Upstall.

Der Bildhauer, Franz Merk, hat 1989 zur 750 – Jahrfeier von Lankwitz einen Findling mit der Inschrift „Lanke – Quelle“ gestiftet. Dieser Stein liegt heute an der Stelle, wo einst die Lanke entsprang – in der Grünanlage neben der RATSWAAGE, dem heutigen Frauentreffpunkt.

Der Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz steht allen Frauen für eigene Aktivitäten zur Verfügung.

Wenn Sie Ideen haben, wenden Sie sich bitte an die Frauenbeauftragte des Bezirksamtes Steglitz – Zehlendorf von Berlin.

Historischer Text: Mit freundlicher Genehmigung von Dipl.-Ing. Wolfgang Friese, Arbeitskreis Historisches Lankwitz

4. ADRESSVERZEICHNIS DER VERANSTALTUNGSORTE

Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz

Charlottenstraße 64 / Ecke Amalienstraße,
12247 Berlin

Tel.: 030 902 99 52 06

Verkehrsverbindungen:

S 25 Lichterfelde Ost,
Bus M11, X11, 184, 284
(siehe Lageplan Ratswaage Seite 65)

Goldnetz gGmbH / Café fem.point / Beratung zu Bildung und Beruf in Steglitz-Zehlendorf und Tempelhof-Schöneberg

Gutsmuthsstraße 23, 12163 Berlin

Tel.: 030 221 92 25 00

Verkehrsverbindungen:

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

Goldnetz gGmbH

Am Kölnischen Park 1, 10179 Berlin

Tel.: 030 28 88 37 39

Verkehrsverbindungen:

S3, S7, U2, U8,
Bus 147, 265, M29

Haus der Volkshochschule

Onkel-Tom-Straße 14, 14169 Berlin

Verkehrsverbindungen:

S1 Zehlendorf,
Bus 112, 118, 318

Volkshochschule Steglitz-Zehlendorf

• Goethestraße 9 – 11, 12207 Berlin

Tel.: 030 902 99 23 73 – 74

Verkehrsverbindungen:

S25 Lichterfelde Ost,
Bus 117, 184, 186, 380, M11, X11

• Markgrafenstraße 3, 14163 Berlin

Tel.: 030 902 99 50 20

Verkehrsverbindungen:

S1 Zehlendorf,
Bus 101, 112, 115, 118, 623, M48, X10

Ingeborg-Drewitz-Bibliothek / Stadtbibliothek Steglitz-Zehlendorf

Grunewaldstraße 3, 12165 Berlin

Tel.: 030 902 99 24 10

Verkehrsverbindungen:

S und U Rathaus Steglitz, U9,
Bus M48, M82, M85, X83, 170, 186

Schwartzsche Villa / Großer Salon und Atelier

Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin

Verkehrsverbindungen:

S und U Rathaus Steglitz, U9,
Bus M48, M82, M85, X83, 170, 186

Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

Königstraße 42 - 43, 14163 Berlin

Verkehrsverbindungen:

S1 Zehlendorf,
Bus X10, 101, 118, M48, 285

LIFE Bildung Umwelt Chancengleichheit e.V.

Rheinstr. 45, 12161 Berlin

Eingang im Hinterhof, Aufgang C, 3. Etage

Verkehrsverbindungen:

U Walther-Schreiber-Platz U9,

Bus 186, M48, M85

**wortlaut Sprachwerkstatt UG –
Erwachsenenprojekt**

Sachsendamm 93, 10829 Berlin

Verkehrsverbindungen:

S1, S42, S46 Schöneberg,

Bus M46, 248

**Familienzentrum Lichterfelde-Süd
(im Café)**

Schütte-Lanz-Straße 43, 12209 Berlin

Tel.: 030 756 549 70

Verkehrsverbindungen:

S25,

Bus 184, 186, 284

**Familienzentrum Lankwitz
Villa Folke Bernadotte**

Jungfernstieg 19, 12207 Berlin

Verkehrsverbindungen:

S25, S26,

Bus 186, 284

Freiwilligenagentur Steglitz-Zehlendorf

Johanna-Stegen-Straße 8, 12167 Berlin

Tel.: 030 224 459 679

Verkehrsverbindungen:

Bus 186, 283

**Rathaus Zehlendorf
Bürgersaal**

Teltower Damm 18, 14163 Berlin

Verkehrsanbindung:

S1 Zehlendorf,

Bus X10, X11, 112, 115, 118, M48, 285, 623



5. ALLEINERZIEHENDE IN BEZIRK STEGLITZ-ZEHLENDORF

Die Koordinierungsstelle des Netzwerks für Alleinerziehende im Bezirk Steglitz-Zehlendorf

- vernetzt Fachämter, Familien- und Stadtteilzentren, Beratungsstellen, Bildungsträger, Arbeitsagentur und Jobcenter sowie weitere Akteure im Bezirk für ein abgestimmtes und kooperatives Handeln im Sinne von Einelternfamilien.
- berät und unterstützt Netzwerkpartner dabei, Angebote auf den Weg zu bringen, die Alleinerziehende stärken, entlasten und passend auf sie zugeschnitten sind.
- filtert und bündelt relevante Informationen und Angebote für Alleinerziehende in einem Newsletter sowie bald auch auf einer eigenen Website.

Sie möchten den Newsletter empfangen?
Sie möchten mehr über die Arbeit des Netzwerks erfahren oder mitwirken?

Neue Angebote für Alleinerziehende von Einrichtungen aus dem bezirklichen Netzwerk für Alleinerziehende:
s. S. 12

Dann nehmen Sie gerne Kontakt auf:

Diakonisches Werk Steglitz und Teltow-Zehlendorf e.V.

Koordinierungsstelle Netzwerk für Alleinerziehende

Dörte Scheurich

Albrechtstraße 82, 12167 Berlin

E-Mail: ks-alleinerziehende@dwstz.de

Mobil: 0176 568 266 69



**EIN
ELTERN
FAMILIEN**
NETZWERK BERLIN

Diakonie 
Diakonisches Werk
Steglitz und Teltow-Zehlendorf



Sonntagsfrühstück für Einelternfamilien

Das Gutshaus Lichterfelde des Stadtteilzentrums Steglitz lädt alleinerziehende Mütter und Väter mit ihren Kindern ein, sich an einen extra für sie gedeckten Frühstückstisch zu setzen. Neben einem leckeren Frühstück für alle gibt es eine Spiel- und Bastelecke für die Kinder. Zudem besteht die Möglichkeit einer parallelen Elternberatung. Das Angebot ist kostenlos.

Gutshaus Lichterfelde

Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin
Voranmeldung bis zum vorausgehenden Freitag, 12 Uhr an
Claudia Watzel unter E-Mail:
 watzel@stadtteilzentrum-steglitz.org

Termine:

An jedem 2. Sonntag im Monat
 von 10 - 13 Uhr
 Nächste Termine: 9. Juli 23, 10. September 23,
 8. Oktober 23, 12. November 23, 10. Dezember 23

Alleinerziehendencafé

Alleinerziehende und ihre Kinder können bei Kaffee, Tee, Kakao und Kuchen gemeinsam die Woche ausklingen lassen und sich mit anderen Alleinerziehenden austauschen und vernetzen, während mit den Kindern eine Kleinigkeit gebacken wird. Das Angebot ist kostenlos.

Gutshaus Lichterfelde

Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin
Voranmeldung bei
Claudia Watzel unter E-Mail:
 watzel@stadtteilzentrum-steglitz.org

Termine:

Am 4. Freitag im Monat von 16 - 18 Uhr
 Nächste Termine:
 22. September 23, 24. November 23

Treff für Allein- und Getrennterziehende

Der Treff bietet Allein- und Getrennterziehenden und ihren Kindern die Möglichkeit zum Spielen, Austauschen und Vernetzen. Das Angebot ist kostenlos.

Ev. Familienzentrum Zehlendorf-Mitte

Dahlemer Weg 60, 14167 Berlin
Voranmeldung bei
Frau Wohlfahrt
 Mobil: 0176 363 593 55 oder
 E-Mail: familienzentrum@dwstz.de

Termine:

An jedem 3. Samstag im Monat
 von 14 - 16 Uhr

Kinderbetreuungsangebot zur Entlastung Alleinerziehender

Das Angebot richtet sich vorrangig an alleinerziehende Eltern mit dem Ziel, diese zu entlasten und ihnen Zeitfenster für Erledigungen, Arztbesuche, Beratungstermine, Selbstfürsorge o. ä. zu ermöglichen.

Betreut werden Kinder zwischen 3 und 5 Jahren.

Das Angebot ist kostenlos.

Familienzentrum JeverNeun

Jeverstraße 9, 12157 Berlin

Voranmeldung und Vorgespräch unter

Tel.: 030 79 74 78 04 oder

E-Mail: familienbildung-sz@nbhs.de

Termin:

Jeden Dienstag von 15 - 18 Uhr

Qi-Gong und Entspannung für Alleinerziehende

Die Teilnehmenden bauen Stress ab und erlangen körperliche Fitness und Flexibilität, ohne sich merklich anzustrengen. Am Ende jeder Kurseinheit gibt es die Möglichkeit, mit der Kursleiterin ins Gespräch zu kommen, Fragen zu den Übungen zu klären und eine Ernährungsberatung zu erhalten.

Es ist auch Raum für den Austausch der Teilnehmenden untereinander. Babys und Kleinkinder können zum Kurs mitgebracht werden. Für ältere Kinder wird bei rechtzeitig angemeldetem Bedarf eine parallele Kinderbetreuung möglich gemacht.

Das Angebot ist kostenlos.

Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

Königstraße 42 - 43, 14163 Berlin

Voranmeldung bei

Frau Salvermoser

Tel.: 030 80 1975 36 oder

E-Mail: stz.familie@mittelhof.org

Termin:

Jeden Samstag von 15:30 - 17:00 Uhr

Patenschaftsprojekte zur Alltagshilfe für (Eineltern-)Familien

Känguru

Patenschaftsprojekt für Familien des Diakonischen Werks Steglitz und Teltow-Zehlendorf:
Praktische Hilfe durch ehrenamtliche Pat*innen im ersten Jahr nach der Geburt eines Kindes.
Das Angebot ist kostenlos.

Diakonisches Werk Steglitz und Teltow-Zehlendorf e.V.

Albrechtstraße 82, 12167 Berlin

Voranmeldung bei

Sophie Gerig

Mobil: 0177 309 77 72

E-Mail: kaenguru@dwstz.de

Termine:

1 - 2 x pro Woche für 2 - 3 Stunden

Wellcome

Patenschaftsprojekt für Familien des Stadtteilzentrums Steglitz: Praktische Hilfe durch ehrenamtliche Pat*innen im ersten Jahr nach der Geburt eines Kindes.
Kostenbeitrag pro Std. 5 €, für Geringverdienende auch kostenfrei.

Stadtteilzentrum Steglitz e.V. - Familienstützpunkt

Stindestraße 12, 12167 Berlin

Voranmeldung bei

Mara Kowalewsky

Mobil: 0174 186 80 39

E-Mail: berlin.steglitz-zehlendorf@wellcome-online.de

Termine:

1 - 2 x pro Woche für 2 - 3 Stunden

Kiezsterne

Patenschaftsprojekt für Familien des Stadtteilzentrums Steglitz: Praktische Hilfe durch ehrenamtliche Pat*innen für Familien mit Kindern im Alter von 1 - 12 Jahren.
Das Angebot ist kostenlos.

Stadtteilzentrum Steglitz e.V. - Familienstützpunkt

Stindestraße 12, 12167 Berlin

Voranmeldung bei

Mara Kowalewsky

Mobil: 0174 186 80 39

E-Mail:

kowalewsky@stadtteilzentrum-steglitz.org

Termine:

Ein- bis mehrmals pro Woche, je nach Zeitgeschenk der ehrenamtlichen „Kiezsterne“

ANLAUFSTELLE FÜR ALLEINERZIEHENDE IN STEGLITZ-ZEHLENDORF

Wir informieren, beraten und unterstützen alleinerziehende Eltern passend zu ihrer individuellen Familiensituation.

Die Beratungsstelle ist für Sie da, wenn

- Sie bereits alleinerziehend sind, unabhängig vom Alter Ihrer Kinder.
- Sie an eine Trennung denken oder sich bereits im Trennungsprozess befinden.
- Sie schwanger sind und voraussichtlich alleinerziehend sein werden.

Wir beraten Sie rund um Ihre Fragen zu

- Trennung und ihren Folgen
- Existenzsicherung, finanziellen Leistungen
- Antragstellungen
- Kinderbetreuung
- Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- Wohnen
- Gesundheitsfürsorge
- Freizeitgestaltung
- Austausch- und Kontaktmöglichkeiten etc.

Die Beratung ist vertraulich und kann vor Ort, telefonisch, per E-Mail oder in einer Online-Sitzung erfolgen.

Das Angebot ist für Sie kostenlos.

Vereinbaren Sie gern einen individuellen Termin mit uns:

Kontakt

Diakonisches Werk Steglitz und Teltow-Zehlendorf e.V.

Anlaufstelle für Alleinerziehende in Steglitz-Zehlendorf

Albrechtstraße 82 (2.OG), 12167 Berlin

Madlen Schröder

Mobil: 0159 068 004 63

E-Mail: beratung-alleinerziehende@dwstz.de



Diakonie 
Diakonisches Werk
Steglitz und Teltow-Zehlendorf



RECHTSBERATUNG FÜR ALLEINERZIEHENDE

Die Stiftung Alltagsheld:innen startet die erste deutschlandweite Rechtshotline für Alleinerziehende, bei der Sie sich kostenlos von Rechtsanwält:innen zum Familienrecht beraten lassen können.

Das Angebot kann dazu beitragen, möglichen Belastungen der Ein-Eltern-Familien durch langwierige gerichtliche Auseinandersetzungen vorzubeugen.

Die Hotline wird anteilig aus Mitteln der Stiftung Alltagsheld:innen sowie der CMS-Stiftung finanziert.

Ein persönlicher Beratungstermin à 30 Minuten bei einem Anwalt bzw. einer Anwältin der Hotline kann unter www.hotline-familienrecht.de gebucht werden.

Die telefonische Rechtsberatung ist donnerstags zwischen 17 und 20 Uhr unter [Tel. 0800 506 06 00](tel:08005060600) erreichbar, außer feiertags.

6. FRAUEN UND BERUF

ENGLISH FOR YOU

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse wieder auffrischen?

Englisch für Freizeit und Beruf

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 10 Unterrichtseinheiten à 1,5 Stunden.

In netter Atmosphäre macht es Spaß, gemeinsam mit anderen Frauen die „Weltsprache Nr. 1“ aufzufrischen und auszubauen. Der Unterricht beinhaltet u.a. Einheiten wie „Englisch für die Reise und Freizeit“, Konversation und Grammatik.

Kostenlose „Schnupperstunde“

Anmeldung erforderlich

Ort:

Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz

Anmeldung ist fortlaufend möglich:

Marina Roncoroni

Mobil: 0160 970 205 10

E-Mail: englishforyou@web.de

Termine:

Montags fortlaufend – Einstieg jederzeit möglich, sofern noch Plätze vorhanden sind
18:30 - 20:00 Uhr

Kostenbeitrag:

95,00 € / 75,00 € erm.
für 10 Doppelstunden

Referentin:

Marina Roncoroni

Dozentin für Englisch als Fremdsprache



Fraueninfobörse

Drei Jahre konnte sie wegen der Pandemie nicht stattfinden, nun endlich wieder!

Besuchen Sie die Fraueninformationsbörse in Steglitz-Zehlendorf!

Hier stellen Projekte, Vereine und Organisationen ihre Angebote für Frauen vor. Eine gute Gelegenheit, sich über die Themen Ausbildung, Arbeit, Wiedereinstieg in den Beruf, Existenzgründung, Rente, Fort- und Weiterbildung, Präventionsangebote gegen häusliche Gewalt, Freizeit und noch vieles mehr zu informieren.

Termin:

Freitag, 08.09.2023
16 - 19 Uhr

Bühnenprogramm

Die Fraueninfobörse wird durch ein vielfältiges Bühnenprogramm begleitet.

Kontakt:

Tel.: 030 90299 5206 / 5354 oder
zeitnah im Internet unter:
www.steglitz-zehlendorf.de/frauenbeauftragte

Ort:

Bürgersaal Rathaus Zehlendorf
Teltower Damm 18, 14163 Berlin

Verkehrsverbindungen:

S1 Zehlendorf,
Bus: X10, 101, 118, M48, 285

Eine Veranstaltung der Frauenbeauftragten in Kooperation mit den teilnehmenden Projekten, Vereinen, Institutionen.

Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf
Frauenbeauftragte

BERLIN



AKTIONSMEILE – STAFFELLAUF IN DIE ARBEITSWELT

Die Suche nach dem passenden Job kann neben Weiterbildung, Kinderbetreuung und Gesundheit zur großen Herausforderung werden. Im Dschungel verschiedener Angebote kann es schwer sein, den „richtigen Weg“ für sich zu finden.

Wir unterstützen Sie auf Ihrem Weg und freuen uns darauf, Sie persönlich kennenzulernen.

Termin:

6. September 2023,
10 - 14 Uhr

Ort:

Bürgersaal Rathaus Zehlendorf,
Teltower Damm 18, 14169 Berlin

Ihre Beauftragten für Chancengleichheit am
Arbeitsmarkt



FEM.POINT

Beratung zu Bildung und Arbeit für aus der Ukraine
geflüchtete Frauen

**Sie sind aus der Ukraine nach Deutschland gekommen?
Sie betreuen aus der Ukraine geflüchtete Frauen?**

Dann sind wir gerne für Sie da!

Unser Projekt fem.point unterstützt Sie gerne dabei in Deutschland Fuß zu fassen und auf Basis Ihrer beruflichen Erfahrungen und Kompetenzen eine passende Arbeit zu finden. Dabei beraten wir Sie auf ukrainisch, russisch, deutsch, englisch und helfen Ihnen bei den einzelnen Schritten auf dem Weg in die Berufstätigkeit.

Dort können Sie erste Informationen einholen, Beratungstermine und Jobcoachings buchen und weitere Angebote in Anspruch nehmen, wie unsere „Deutsch-Snacks“ – kurze Workshops zu aktuellen Themen, in Kombination mit der Vermittlung des passenden deutschen Vokabulars.

**Kommen Sie ohne Anmeldung in unser
Café fem.point**

Gutsmuthsstr. 23
12163 Berlin

Termine:

montags - freitags 10 - 15 Uhr

**Auch Ehrenamtliche beraten wir gerne
unter**

Tel.: 030 288 837 49

**Unser Angebot ist kostenfrei und
unabhängig.**

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

BERATUNG ZU BILDUNG UND BERUF IN STEGLITZ-ZEHLENDORF UND TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

Interessieren Sie sich für eine Weiterbildung und brauchen Hilfe bei der Planung der nächsten Schritte? Wollen Sie sich weiterentwickeln, sind sich aber noch unsicher, in welche Richtung es gehen soll? Möchten Sie sich zu Ihren Möglichkeiten auf dem Arbeitsmarkt informieren?

Die Beratung zu Bildung und Beruf in Steglitz-Zehlendorf und Tempelhof-Schöneberg berät Sie kostenlos, vertraulich und unabhängig. Unsere Bildungs- und Berufsberatung ist offen für alle Berlinerinnen und Berliner – egal, ob Sie in Arbeit sind oder nicht. Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg telefonisch, per Email, per Videokonferenz oder persönlich in unseren Räumlichkeiten.

Wir beraten u.a. auf Russisch, Arabisch, Englisch, Spanisch, Französisch.

Wir freuen uns auf Sie

Unsere Beratungsthemen:

- Aus- und Weiterbildung, Studium und Schulabschluss
- Qualifizierung und Weiterbildung im Betrieb
- Finanzierung und Förderung von Bildungsaktivitäten
- Berufliche Neu-Orientierung, Berufsperspektiven und Zugang zu Beschäftigung
- Berufliche Integration und Qualifizierung in Deutschland
- Lernen und Lernbedingungen
- Beratung zum Quereinstieg in den Erzieher*inberuf

Kontakt:

Tel.: 030 221 922 500

E-Mail:

BeratungBildungBeruf@goldnetz-berlin.de

persönlich:

Gutmuthsstraße 23, 12163 Berlin

<https://www.goldnetz-berlin.org/beratung-bildung-beruf-berlin.htm>



Die Beratung zu Bildung und Beruf wird durch die Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales mit Mitteln des Landes Berlin gefördert.

WOMEN FOR WORK

Sie sind eine Frau mit Migrationserfahrung und benötigen Unterstützung bei der beruflichen Orientierung, möchten Ihre Deutschkenntnisse verbessern oder suchen Hilfe bei Problemen des täglichen Lebens?

Wir sind gerne für Sie da!

Unser mehrsprachiges Team aus Coach*innen bietet berlinweit **kostenlose Beratung** und Begleitung zu folgenden Themen an:

- Entwicklung einer beruflichen Perspektive
- Arbeitssuche und Bewerbung
- Qualifizierung und Weiterbildung
- Deutsch lernen
- Anträge und Formulare
- Familienmanagement und Kinderbetreuung

Im Rahmen des Projektes Women for Work begleiten wir nach Deutschland zugewanderte Frauen bei der Organisation der vielfältigen Aufgaben und Herausforderungen des Alltags und möchten durch eine vertrauensvolle und auf ihre individuellen Bedürfnisse ausgerichtete Beratung Frauen auf ihrem Weg in ein selbstbestimmtes Leben begleiten.

Vereinbaren Sie gerne einen Termin zur Beratung oder kommen Sie zu unserer

offenen Sprechstunde an unserem Standort in Steglitz. Wir freuen uns auf Sie!

Wir beraten kultursensibel in folgenden Sprachen:

~ Deutsch ~ Arabisch ~ Russisch
~ Persisch ~ Türkisch ~ Englisch
~ Italienisch ~ Französisch

Kontakt:

Mobil: + 49 (0)157 71 53 9 223

E-Mail: w4w@goldnetz-berlin.de

Offene Sprechstunde an unserem Standort in Steglitz:

jeden Mittwoch von 13:00 – 15:30 Uhr
oder nach Terminvereinbarung

Ort:

**Goldnetz gGmbH –
Geschäftsstelle Steglitz**

Gutmuthsstraße 23, 12163 Berlin

<https://www.goldnetz-berlin.org/womenforwork.htm>

Das Projekt „W4W - Women for work“ wird im Rahmen des Programms „MY TURN“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Gefördert durch:



SIDE BY SIDE

Mentoring-Programm für qualifizierte Frauen*

Sie möchten ehrenamtlich aktiv werden und gut qualifizierte Frauen* internationaler Herkunft auf ihrem Weg in eine beruflich-erfolgreiche Zukunft begleiten?

Sie haben selbst eine Zuwanderungserfahrung und wünschen sich Unterstützung dabei, in Berlin entsprechend Ihrer Qualifikationen Arbeit zu finden?

Side by Side ist ein Mentoring-Programm bei Goldnetz für gut qualifizierte Frauen* und bringt zugewanderte mit berufserfahrenen Berlinerinnen* in Kontakt. Das Ziel ist die Förderung von Austausch und Vernetzung zwischen Fachkräften, sowie eine angemessene und nachhaltige Teilhabe am Arbeitsmarkt von Frauen* internationaler Herkunft.

Für die Dauer des Mentorings werden die Tandems individuell begleitet und es gibt viele Austausch- und Begegnungsformate durch das Projekt Side by Side. Das Begleitangebot enthält weiterhin Community-Events, Exkursionen und Workshops zu arbeitsmarktrelevanten Themen.

Unser Angebot ist kostenfrei und offen für alle, die sich als Frau* identifizieren.

Teilnahmevoraussetzungen für Mentee

Berufsabschluss oder Studium, Zuwande-

rungserfahrung, gültige Arbeitserlaubnis, Deutschkenntnisse min. B1

Teilnahmevoraussetzungen für Mentorin* umfangreiche Berufserfahrung, Zeit für Ehrenamt, Empathie und Bereitschaft eigene Netzwerkkontakte zu teilen und Mentee als Role Model zu begleiten, Deutschkenntnisse min. B2

Teilnahmedauer: ca. 1 Jahr

Zeitlicher Aufwand: min. 1 Stunde / Woche

Kontakt:

Team Side by Side

Goldnetz gGmbH

Am Köllnischen Park 1, 10179 Berlin

Tel.: +49 (0)30/28 88 37 39

Tel.: +49 (0)30/28 88 37 0

E-Mail: sidebyside@goldnetz-berlin.de

goldnetz-berlin.de/sidebyside

Das Projekt Side by Side wird im Rahmen des Förderprogramms „Integration durch Qualifizierung (IQ)“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) und durch die Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales des Landes Berlin gefördert und vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge administriert. Partner in der Umsetzung sind das Bundesministerium für Bildung und Forschung und die Bundesagentur für Arbeit.

Gefördert durch:



Administriert durch:



In Kooperation mit:



„ZUKUNFT KITA 2.0“ DIE KITA – DEIN NEUER ARBEITSPLATZ?

Du möchtest dich beruflich umorientieren?
Du bist neugierig, ob der Erzieher*in-Beruf zu dir passt?
„Zukunft Kita 2.0“ unterstützt dich dabei.

Neben dem Praktikum in einer Kita nimmst du an Workshops zum Berufseinstieg teil. Beratungsgespräche mit der Projektleitung und der Austausch mit der Gruppe helfen dir dabei, deine nächsten Schritte zu definieren. Am Ende des Projekts hast du einen realistischen Einblick in das Berufsfeld erhalten, du kennst deine Möglichkeiten in den Beruf einzusteigen, hast potentielle Arbeitgeber und Ausbildungsträger kennengelernt und bist optimal auf den Bewerbungsprozess vorbereitet. Wenn du dich angesprochen fühlst und die Kita deine Zukunft sein kann, dann melde dich bei uns!

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Teilnahmedauer: ca. 4 Monate

Workshops: 1 x wöchentlich

Praktikum: 8 - 10 Wochen
(ca. 20 Std/Woche)

Nächster Start: 1. September 2023

Voraussetzungen:

- wohnhaft in Berlin
- nicht schulpflichtig und nicht in Rente

Kontakt:

E-Mail: erwachsenenprojekte@wortlaut.de

Tel.: 030 789 546 012

www.wortlaut.de/erwachsenenprojekte

Instagram: @wortlautprojekte

Bitte Kontaktdaten mitsenden.

Wir freuen uns auf dich!



Das Projekt „Zukunft Kita 2.0“ wird durch die Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie gefördert.



„DEIN FAHRPLAN FÜR DIE ZUKUNFT“

Unser Projekt „Dein Fahrplan für die Zukunft“ möchte Frauen mit eigener Migrationsgeschichte Chancen und Möglichkeiten aufzeigen, sich in Deutschland eine (neue) berufliche Perspektive aufzubauen.

Wir begleiten jede Frau dabei individuell bis zum Einstieg und darüber hinaus mit verschiedenen Angeboten in Qualifizierung, Weiterbildung oder Job - ganz nach ihrem Bedarf und Kapazitäten.

Verschiedene flexibel kombinierbare Bausteine, die den Frauen auf ihrem Weg zu Qualifizierung oder Job Unterstützung bieten:

- Beratung (Individuelle Strategie)
- Workshops (Wissen und Stärkung)
- Praxiserkundung (sich ausprobieren)
- Austausch (Netzwerk)
- Begleitung des Einstiegs in Job oder Weiterbildung

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Zielgruppe:

Frauen mit eigener Migrationserfahrung

Empfohlenes Sprachniveau:

Mittelstufe/gutes Verständnis Deutsch (etwa B1/B2) oder Englisch

Voraussetzungen: ab 16 Jahren

Einstieg: flexibel

Kontakt:

E-Mail: fahrplan@wortlaut.de

Tel.: 030 789 546 012

www.wortlaut.de/erwachsenenprojekte

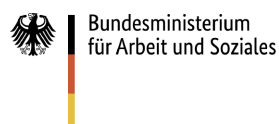
Instagram: @wortlautprojekte

Bitte Kontaktdaten mitsenden.

Wir freuen uns auf dich!

Das Projekt „Dein Fahrplan für die Zukunft“ wird im Rahmen des Programms „MY TURN - Frauen mit Migrationserfahrung starten durch“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Gefördert durch:



WEITERBILDUNG KLIMAWANDEL, STADTENTWICKLUNG UND GRÜNE ARBEITSWELT

Eine Impuls- Weiterbildung für Frauen aus allen Kulturen

- Sie sind auf der Suche nach neuen beruflichen Perspektiven?
- Sie interessieren sich für eine Tätigkeit in einem ökologisch und nachhaltig wirtschaftenden Unternehmen?
- Sie möchten wissen, welche Auswirkungen Klimawandel und Klimaschutzanforderungen auf die Arbeitswelt haben?
- Sie möchten wissen, wie Sie sich darauf vorbereiten können und welche Qualifizierungs-Angebote es gibt?

Weiterbildung

Unser Weiterbildungsprogramm richtet sich an erwachsene Frauen aus allen Kulturen, die auf einem Arbeitsplatz mit Zukunftsperspektive arbeiten möchten. In interaktiven Seminaren und Workshops mit Expert*innen erhalten Sie Informationen über zukunftsfähige Arbeitsfelder. Exkursionen, Gespräche mit Personalverantwortlichen und Praxisübungen vermitteln Ihnen konkrete Einblicke in die Berufspraxis und bieten die Chance, die eigenen Kompetenzen mit den beruflichen Anforderungen abzugleichen. Wir helfen Ihnen dabei, neue berufliche Perspektiven zu erarbeiten und eine für Sie passende Beschäftigungsperspektive mit Bezug zu Umwelt- und Klimaschutz zu entwickeln. Durch individuelle Beratung, Bewerbungswerkstatt und Coaching unterstützen wir Sie beim Übergang in den Arbeitsmarkt oder in eine Anschlussqualifi-

zierung. Die Zusammenarbeit in der Gruppe unterstützt dabei, Mut und Kraft für neue berufliche Wege zu finden.

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Teilnahmevoraussetzungen:

Die Weiterbildung richtet sich an erwachsene Frauen aus allen Kulturen:

- mit abgeschlossener Ausbildung oder Studium
- arbeitsuchend / arbeitslos, die einen beruflichen (Wieder-)Einstieg suchen
- mit Deutschkenntnissen mind. B2
- mit guten Computer- und Internetkenntnissen und entsprechenden technischen Voraussetzungen zum Online-Lernen
- mit Wohnsitz in Berlin

Beginn:

28.08.23 - 11.10.2023

Mo, Di, Mi 9:00 - 14:15 Uhr, plus 5 Std.

Selbstlernen pro Woche

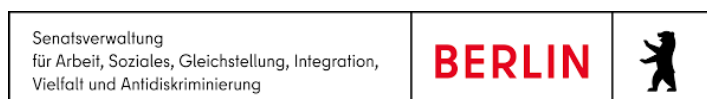
Kontakt:

Tel.: +49 (0)30 308 798-18

E-Mail: oekothek@life-online.de<https://life-online.de/project/klimawandel-stadtentwicklung-gruene-arbeitswelt/>**Ort:****LIFE Bildung Umwelt****Chancengleichheit e.V.**

Rheinstraße 45, 12161 Berlin

Gefördert durch die Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung.



MACH GRÜN! PARCOURS: ENTDECKEN SIE IHRE KOMPETENZEN FÜR EINE NACH- HALTIGE ARBEITSWELT

Ein Praxisworkshop für Frauen, die sich für Berufswege im Umwelt- und Klimaschutz interessieren

Das Greening der Berufe hat begonnen. Die Arbeitswelt orientiert sich zunehmend an Nachhaltigkeit und braucht Menschen, die sich engagiert und kompetent einbringen. Umwelt-, Klimaschutz, soziale und globale Gerechtigkeit spielen heute in fast allen Berufen eine Rolle.

- In diesem Impulsworkshop entdecken Sie an 10 Stationen unseres Parcours, welche Kompetenzen für die Grüne Arbeitswelt benötigt werden und welche in dir stecken.
- Tauschen Sie sich aus mit unseren Expertinnen und anderen Teilnehmerinnen über berufliche Möglichkeiten im Umwelt- und Klimaschutz.
- Der Fokus des Workshops liegt auf praktischem Ausprobieren und Vernetzung mit anderen Personen.

Beginn:

17. Oktober 2023

17:30 - 20:00 Uhr

Ort:

LIFE Bildung Umwelt

Chancengleichheit e.V.

Rheinstraße 45, 12161 Berlin

Kontakt:

Tel.: +49 (0)30 308 798-18

E-Mail: oekotheke@life-online.de

<https://life-online.de/project/oekotheke/>

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Gefördert durch die Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung.

Senatsverwaltung
für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration,
Vielfalt und Antidiskriminierung

BERLIN



ENTERTECHNIK

Technisches Jahr für junge Frauen

Du möchtest mehr über EnterTechnik erfahren?
Dann komm zu unserem digitalen Info-Treff:

Zeit:

**Jeden 3. Mittwoch im Monat
von 16 - 17 Uhr**

erklären wir dir alles, was du über das
Technische Jahr wissen musst und
beantworten deine Fragen.

Die nächsten Info-Treffen finden statt am:

19. Juli 2023, 16 - 17 Uhr

16. August 2023, 16 - 17 Uhr

Du willst dabei sein? Hier kannst du dich
für den Info-Treff anmelden:

Kontakt:

entertechnik@life-online.de.

Du erhältst im Anschluss die Zugangsdaten
von uns per Mail.

**Das nächste Technische Jahr beginnt
am 01. September 2023.**

Gefördert durch die Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales,
Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung.

„ENERGIE IST ZUKUNFT“

Weiterbildung für Frauen mit Migrationsgeschichte

Grüne Arbeitswelt, Energieeffizienz, Digitalisierung

Sie suchen einen Job, der zu Ihrer Qualifikation passt und bei dem Sie sich mit Ihrem Wissen einsetzen können: z.B. für ein besseres Klima, für erneuerbare Energien oder für nachhaltige Digitalisierung?

Sie haben einen internationalen Berufs- oder Studienabschluss z.B. im Bereich Verwaltung, Ingenieurwesen, Natur- oder Geisteswissenschaften, Tourismus oder Informatik? **Sie suchen** Unternehmen und Arbeitsfelder, in denen Sie z.B. als „Nachhaltige Energiebotschafterin“ arbeiten können? Sie möchten sich in unserer Online-Teilzeitweiterbildung über die Chancen der Energiewende informieren und sich mit gleichgesinnten Frauen aus Berlin vernetzen?

Dann ist unsere 20-wöchige und kostenfreie Weiterbildung die richtige für Sie.

Voraussetzungen:

- Frauen mit interdisziplinären, ausländischem Berufs- oder Studienabschluss in vielfältigen Bereichen von Bürokommunikation, Ingenieurwesen, Natur- und Geisteswissenschaften bis zu Ökonomie und Informatik
- Deutschkenntnisse mind. B1
- Internetzugang und Computerkenntnisse für das Online-Lernen

Das Projekt „LIFE – Energie ist Zukunft“ wird im Rahmen des Förderprogramms „Integration durch Qualifizierung (IQ)“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) und durch die Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales des Landes Berlin gefördert und vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge administriert. Partner in der Umsetzung sind das Bundesministerium für Bildung und Forschung und die Bundesagentur für Arbeit.

Weitere Förderer:

Datum:

16.10.2023 - 01.03.2024, inklusive 2 Wochen Ferien zum Jahreswechsel

Unterrichtszeiten:

Mo, Di, Mi 9 - 15 Uhr, synchrones und asynchrones Lernen im Wechsel
Do + Fr asynchrones Lernen mit flexibler Zeiteinteilung

Format:

virtuelle Weiterbildung mit eLearning, interaktiven Videokonferenzen und einigen Präsenztagen

Kosten:

für Teilnehmerinnen kostenlos;
ESF-finanziert

Bewerbung:

<https://life-online.de/weiterbildung-energie-ist-zukunft/>

Es sind noch Plätze frei! Bei Fragen treten Sie gerne mit uns in Kontakt.

Gefördert durch:



Bundesministerium für Arbeit und Soziales



Kofinanziert von der Europäischen Union



Bundesministerium für Bildung und Forschung



Bundesamt für Migration und Flüchtlinge



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit
Steglitz-Zehlendorf

Die Beauftragte des Senats für Integration und Migration

Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales

BERLIN



KIEZSPRECHSTUNDE FÜR ALLE ELTERN

GEMEINSAM, GETRENNT, ALLEINERZIEHEND

Sie planen nach einer Familienphase einen beruflichen Neuanfang?

Sie wollen in Ihrem bisherigen Beruf wieder durchstarten?

Sie sind Erziehende und suchen nach einem familienfreundlichen Arbeitgeber oder einer (Teilzeit-)Ausbildung?

Dann laden wir Sie herzlich zur Sprechstunde ein! Unsere Beratung findet in einer vertrauensvollen Atmosphäre statt.



Wo finden Sie uns?

Im Familienzentrum Lichterfeld-Süd

(im Café)

Schütte-Lanz-Straße 43,
12209 Berlin

Wann finden die nächsten Sprechstunden statt?

26. September 2023

21. November 2023

von 14 - 16 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihre Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Viola Kitzing

jobcenter 
Berlin Steglitz-Zehlendorf

Caroline Krüger

 **Bundesagentur für Arbeit**
Agentur für Arbeit
Steglitz-Zehlendorf

FREIWILLIGES ENGAGEMENT FÜR FRAUEN – BÜRDE ODER CHANCE?

Frauen leisten einen großen Teil der unbezahlten Beziehungsarbeit. Bei der Versorgung von Kindern, Senior*innen oder anderen hilfebedürftigen Personen sind Frauen oft im Privaten aktiv. Auch in den im Vergleich schlechter bezahlten Berufen, sind zum größten Teil Frauen tätig. In der Pflege, der Arbeit mit Kindern oder in anderen Dienstleistungen erbringen sie die überwiegende Erwerbsarbeit.

Wann bietet ein Ehrenamt Frauen trotzdem eine Chance?

Sich freiwillig zu engagieren hat viele Facetten. Es gibt eine Vielfalt an Möglichkeiten, sich im Sozialen zu engagieren, jedoch unter anderen Bedingungen als im Privaten. Dadurch können Fähigkeiten neu entwickelt und erlebt werden. Es gibt kreative Angebote, Bedarfe im Umwelt- oder Bildungsbereich, in der Kultur und Verwaltung, wo Ehrenamtliche gesucht werden. Möglichkeiten sich zu engagieren gibt es auch in der Leitung und Gestaltung von Vereinen oder Initiativen.

In diesem Workshop werden wir mit einer kreativen Methode die eigenen Bedürfnisse erkunden und versuchen, Klarheit über die eigenen Wünsche und Motivation zu erlangen.

Dann gibt es einen Input zur Engagement Landkarte und welche Potentiale sich daraus ergeben. Als Abschluss tauschen wir uns über mögliche nächste Schritte aus.

Ich freue mich auf Sie!

Zeit:

Dienstag 08.08.2023
von 9:30 - 12:30 Uhr

Ort:

Freiwilligenagentur Steglitz-Zehlendorf
Johanna-Stegen-Str. 8, 12167 Berlin
Wir treffen uns in einem großen Raum mit einer schönen Terrasse

Kontakt & Anmeldung:

Birgit Dörr

Koordinatorin Freiwilligenagentur
Steglitz-Zehlendorf

E-Mail: info@freiwilligenagentur.info

Tel.: 030 224 459 679



FREIWILLIGENAGENTUR
Steglitz-Zehlendorf

7. VOLKSHOCHSCHULE STEGLITZ-ZEHLENDORF

EDV- und Bildungsangebote

Anmeldungen zu folgenden Veranstaltungen der VHS unter:

Tel.: 030 902 996 156

Mail: service@vhssz.de

Internet www.vhssz.de

Postalisch: unter Angabe der Bank-
verbindung

Lichterfelde:

Goethestraße 9 - 11, 12207 Berlin

Mo, Mi, Do. 9:30 - 13:00 Uhr;

Do. 15 - 18 Uhr

Zehlendorf:

Markgrafenstraße 3, 14163 Berlin

Di. 9:30 - 13:00 Uhr und 15 - 18 Uhr

FREESTYLE FÜR FRAUEN - JETZT HELFE ICH MIR SELBST

Den eigenen PC sicher im Griff - nicht umgekehrt

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 USB-Stick mit min. 1GB mitbringen.

Voraussetzung:

Solide Internet- und Betriebssystemkenntnisse

Alle Infos/FAQ zu den Voraussetzungen
finden Sie hier:

<https://bit.ly/2LtcVGJ>

06.10.23 - 08.10.23

SZ510-005

Hatice Sayin

20 UE,

Fr. 06.10.23, 18:00 - 21:15 Uhr,

Sa/So. 10 - 17 Uhr

Veranstaltungsort:

VHS, Onkel-Tom-Str. 14,

Raum 23 - EDV

Kostenbeitrag:

90,25 €, erm. 50,25 €, TN: 8 - 10

EXCEL 2016 - GRUNKURS FÜR FRAUEN

Weniger Mathe, mehr Tabelle

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.

Voraussetzung:

Solide Betriebssystemkenntnisse

Alle Infos/FAQ zu den Voraussetzungen finden Sie hier:

<https://bit.ly/2LtcVGJ>

17.11.23 - 19.11.23

SZ520-007

Hatice Sayin

20 UE,

Fr. 17.11.23, 18:00 - 21:15 Uhr,

Sa/So. 10 - 17 Uhr

Veranstaltungsort:

VHS, Goethestr. 9 - 11 (Lichterfelde),
Raum 209 – EDV

Kostenbeitrag:

90,25 €, erm. 50,25 €, TN: 8 - 10

Office 2016 (Word bis Outlook) - Büroarbeiten professionell und zeitsparend

Die Office-Programme effizient/er im Arbeitsalltag einsetzen

Dieser Kurs bietet einen kompakten Überblick über die klassischen Arbeiten im Büroalltag und erklärt in handlungsorientierten Schritten, wie Sie die Office-Programme in kurzer Zeit zielsicher nutzen und miteinander verknüpfen. So erfahren Sie z.B., wie man Termine und Besprechungen professionell in Outlook plant und verwaltet, Kalkulationen in Excel und Präsentationen mit PowerPoint erstellt und Informationen im Internet recherchiert. Inhalte: Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte mit Word erstellen, Dokumente und Ordner mit Windows verwalten, Termin-, Aufgaben- und Kontaktverwaltung mit Outlook, Kalkulationen und Diagramme mit Excel erstellen, im Internet recherchieren und Suchanfragen formulieren, Präsentationen mit PowerPoint gestalten.

Voraussetzung:

Solide Word- und Betriebssystemkenntnisse

Alle Infos/FAQ zu den Voraussetzungen finden Sie hier:

<https://bit.ly/2LtcVGJ>

25.10.23 - 11.12.23

SZ520-031

Hatice Sayin

32 UE,

2 x Mo. 18:00 - 21:15 Uhr

3 x Mi/Do. 18:00 - 21:15 Uhr

Veranstaltungsort:

VHS, Goethestr. 9 – 11 (Lichterfelde),
Raum 209 – EDV

Kostenbeitrag:

140,05 €, erm. 76,05 €, TN: 8 - 10

8. ANGEBOTE DER VHS STEGLITZ-ZEHLENDORF ZUR FRAUENGESUNDHEIT

Anmeldungen zu folgenden Veranstaltungen der VHS unter:

Tel.: 030 902 99 61 56
Mail: service@vhssz.de
Internet www.vhssz.de
Postalisch: unter Angabe der Bank-
verbindung

Lichterfelde:

Goethestraße 9 - 11, 12207 Berlin
Mo, Mi, Do. 9:30 - 13:00 Uhr;
Do. 15 - 18 Uhr

Zehlendorf:

Markgrafenstraße 3, 14163 Berlin
Di. 9:30 - 13:00 Uhr und 15 - 18 Uhr

FITNESS / GYMNASTIK MIT MUSIK

Für Frauen

Schon eine wöchentliche Gymnastik kann viel ausmachen: Ihr Herz- Kreislauf-System wird trainiert und die Bewegung kann ein gesteigertes körperliches und seelisches Wohlbefinden zur Folge haben. 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 Matte sowie ein Handtuch mit.

28.08.23 - 27.11.23

SZ340-557

Erika Müller

14 UE,
11 Termine, Mo. 17:50 - 18:50 Uhr

Veranstaltungsort:

Willi-Graf-Oberschule,
Ostpreußendamm 166, Alte Halle

Kostenbeitrag:

49,06 €, erm: 28,16 €, TN: 10 - 16

SZ340-561

Erika Müller

12 UE,
11 Termine, Mo. 19:00 - 19:50 Uhr

Veranstaltungsort:

Willi-Graf-Oberschule,
Ostpreußendamm 166, Alte Halle

Kostenbeitrag:

42,08 €, erm: 24,67 €, TN: 10 - 16

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Für Frauen ab 60 Jahren

Nach einem Aufwärmteil werden Übungen zur Dehnung und Kräftigung des gesamten Körpers, mit Schwerpunkt der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie des Beckenbodens durchgeführt.

Durch ein ausgewogenes Training kann sich die Körperhaltung verbessern, damit Rückenbeschwerden gezielt entgegengewirkt werden kann. Eine rückengerechte und gelenkschonende Bewegungsschulung für den Alltag wird vermittelt. Am Ende werden Entspannungsübungen durchgeführt, die zu mehr körperlichem Wohlbefinden beitragen können.

Mit Musik wird der Kurs abwechslungsreich gestaltet.

Bitte bringen Sie eine warme und feste Unterlage (Isomatte) sowie ein Handtuch mit.

29.08.23 - 28.11.23

SZ340-229

Carmen Dronia

14 UE,

11 Termine, Di. 10:50 - 11:50 Uhr

Veranstaltungsort:

Sochos-Sportanlage,
Lessingstr. 5-8, Fehtraum

Kostenbeitrag:

49,06 €, erm: 28,16 €, TN: 10 - 14

GYMNASTIK UND GANZKÖRPER-TRAINING MIT MUSIK

Für Frauen aller Altersstufen

Zu Beginn erwärmen wir uns mit Musik und bringen so den Kreislauf in Schwung.

Anschließend folgt ein bunter Mix aus Übungen für Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination. Danach erfolgen Übungen zur Kräftigung der Muskulatur. Der Hauptteil findet ohne Musik statt, weil Wert auf Erklärungen und konzentriertes Üben gelegt wird.

Bitte bringen Sie ein Handtuch, eine Matte, ein langes Theraband oder Tube, sowie rutschfeste Schuhe mit.

01.09.23 – 01.12.23

SZ340-553

Carmen Dronia

16 UE,

12 Termine, Fr. 10:15 - 11:15 Uhr

Veranstaltungsort:

Sporthalle Onkel-Tom-Str.,
Onkel-Tom-Str. 58, Gymnastikraum

Kostenbeitrag:

52,85 €, erm. 30,05 €, TN: 10 - 12

HATHA YOGA - ACHTSAMKEITSBASIERT**Für Frauen – Anfängerinnen und Fortgeschrittene**

Yogakurs für Frauen, die achtsamer und bewusster mit ihrem Körper arbeiten möchten. Körperübungen sind die Basis der Yogapraxis.

Individuell unterschiedliche Leistungsniveaus finden in diesem Kurs besondere Berücksichtigung. Meditative Aspekte runden die Stunde ab. Die Yogakurse werden mit unterschiedlichen theoretischen Themen ergänzt.

Bitte lockere Kleidung und ein Handtuch sowie ein Sitzkissen mitbringen.

01.09.23 – 01.12.23**SZ320-521****Sibylle Strobel**

24 UE,
12 Termine
Fr. 9:30 - 11:00 Uhr

Veranstaltungsort:

VHS, Onkel-Tom-Str. 14, Säulenhalle

Kostenbeitrag:

91,25 €, erm: 49,25 €, TN: 8 - 10

05.09.23 – 05.12.23**SZ320-517****Gabriele Ibsch**

22 UE,
11 Termine
Di. 11:15 - 12:45 Uhr

Veranstaltungsort:

VHS, Onkel-Tom-Str. 14, Säulenhalle

Kostenbeitrag:

84,25 €, erm: 45,75 €, TN: 8 - 11

KRAFTQUELLE GESUNDER DARM

In Kooperation mit dem Feministischen Frauen Gesundheitszentrum (FFGZ)

Der Darm ist das größte Kontakt-Organ mit der Umwelt und beeinflusst in hohem Maße unsere Gesundheit und Lebensqualität. Unabhängig von unserem Bewusstsein erledigt er unablässig seine Arbeit, nur wenn er in Aufruhr ist, bemerken wir diese und fühlen uns unruhig und unflexibel, sind müde und unausgeglichen. Er hat noch auf viel mehr Funktionen unseres Körpers einen entscheidenden Einfluss, z. B. auf das Immunsystem.

Wie der Darm funktioniert, wie eine gesunde Darmfunktion gefördert werden kann, welchen Einfluss sie auf das Reizdarmsyndrom und andere Darmerkrankungen hat, erfahren Sie in dieser Veranstaltung.

Nur für Frauen.

15.11.23

SZ311-017

Andrea Dietter-Schnellen

2 UE,

1 Termin

Mi. 18:00 - 19:30 Uhr

Veranstaltungsort:

VHS, Goethestr. 9 - 11 (Lichterfelde),

Raum 205 Vortragsraum

Kostenbeitrag:

6,00 €, TN: 6 - 10

9. FRAUENGESUNDHEIT

RÜCKBILDUNGS- GYMNASTIK

Sich wohl fühlen und körperlich fit sein, wieder eine gute Körperhaltung ohne Babybauch zu üben, das sind die wichtigsten Ziele der Rückbildungsgymnastik. Einen 10 stündigen Rückbildungskurs erhält jede Mutter von ihrer Krankenkasse.

Für Mütter mit oder ohne Baby
ab der 10. Woche nach Entbindung

Wann
dienstags von 10 - 11 Uhr



Wo
Villa Folke Bernadotte,
Jungfernstieg 19, 12207 Berlin

Leitung
Christiane Kappeler, Hebamme

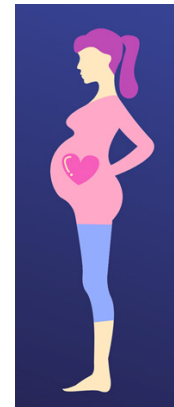
Um Anmeldung wird gebeten
Mobil: 0179 379 88 42 oder
E-Mail: christiane.kappeler@gmail.com

YOGA FÜR SCHWANGERE

Wann
mittwochs von 18 - 19 Uhr

Wo
Villa Folke Bernadotte,
Jungfernstieg 19, 12207 Berlin

Kontakt
Carolina Frischke
Mobil: 0157 867 839 01



Familienzentrum Lankwitz

Beethovenstr. 34, 12247 Berlin, Tel.: 544 921 62, Mobil: 0177 801 99 24
Familienzentrum@mittelhof.org, www.mittelhof.org, www.berliner-familienzentren.de

Eine Initiative der Senatsverwaltung Bildung, Jugend und Familie

Familienzentrum
Lankwitz

Berliner Familienzentren

Mittelhof
Wir. Leben. Vielfalt.

Frühe Hilfen
Steglitz-Zehlendorf

BERLIN



Senatsverwaltung
für Bildung, Jugend
und Familie

10. 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

Tel.: 030 27 97 97 28

E-Mail: kpe@mittelhof.org

Die Veranstaltungen sind kostenfrei.

WANNSEE

jeden 3. Donnerstag im Monat
11 - 13 Uhr

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

STEGLITZ

jeden 1. Montag im Monat
10 - 12 Uhr

Ort: Pflegestützpunkt Steglitz,
Albrechtstraße 81 a, 12167 Berlin

ZEHLENDORF-MITTE

jeden 2. Dienstag im Monat
18 - 20 Uhr

Ort: Villa Mittelhof, Bibliothek,
Königstraße 42 - 43, 14163 Berlin

ZEHLENDORF-MITTE

jeden 3. Mittwoch im Monat
18 - 20 Uhr

Ort: Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin

ZEHLENDORF-SÜD

(Schwerpunkt Übergang in stationäre
Versorgung)

jeden letzten Donnerstag im Monat
18 – 20 Uhr

Ort: Heinrich- und Margarete-Grüber-Haus,
Teltower Damm 124, 14167 Berlin

LICHTERFELDE-OST

jeden 2. und 4. Freitag im Monat
11 - 13 Uhr

Ort: Villa Folke Bernadotte,
Jungfernstieg 19, 12207 Berlin

HILFE – MEINE ELTERN SIND JETZT ALT!

Wie gehe ich als Tochter/Sohn damit um?
Termine bitte erfragen

Ort: bitte erfragen



TRAUER IST EIN SCHMERZVOLLER PROZESS.

Der Verlust eines (geliebten) Menschen bedeutet „Nie mehr...“

Das Trauercafé ist ein offenes Angebot und möchte in einem geschützten Rahmen die Begegnung von Menschen und ihrer individuell erfahrenen Trauer ermöglichen.

Sie sind herzlich eingeladen, im Austausch, in Erinnerungen, im Schweigen, im Weinen, aber auch im Lachen und im Knüpfen neuer Kontakte Möglichkeiten zur Integration der Trauer in eine lebenswerte Gegenwart und Zukunft zu erkunden.

Offen für Frauen und Männer

Zeit:

2. und 4. So
von 14:30 - 17:00 Uhr

Leitung:

Andrea Bülow

Ort:

Villa Mittelhof, Kate
Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin

Anmeldung:

Tel.: 030 801 975 14
E-Mail: selbsthilfe@mittelhof.org

Villa Mittelhof

Königstraße 42 - 43, 14163 Berlin, Tel.: 030 801 975 14, E-Mail: selbsthilfe@mittelhof.org,
www.mittelhof.org

Gefördert durch die Senatsverwaltung Integration, Arbeit und Soziales und der Arbeitsgemeinschaft der Berliner Krankenkassen und Krankenverbände



TRENNUNGSSCHMERZ

Trennung bedeutet eine tief greifende Lebenskrise. Abschied von einem Menschen, Hoffnungen und einem gemeinsamen Lebensentwurf.

Eine Trennung verändert Gegenwart und Zukunft. In der neuen Gruppe können wir uns über unseren Schmerz, Erfahrungen und Gefühle austauschen und so spüren, dass wir nicht alleine sind.

Offen für Frauen und Männer

Zeit: 2. und 4. Do
von 18:30 - 20:30 Uhr

Ort:

Villa Mittelhof,
Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin

Anmeldung:

Tel.: 030 801 975 14

E-Mail: selbsthilfe@mittelhof.org

Villa Mittelhof

Königstraße 42 - 43, 14163 Berlin, Tel.: 030 801 975 14, E-Mail: selbsthilfe@mittelhof.org,
www.mittelhof.org

Gefördert durch die Senatsverwaltung Integration, Arbeit und Soziales und der Arbeitsgemeinschaft der Berliner Krankenkassen und Krankenverbände



11. FREIZEIT, KULTUR, AUSSTELLUNGEN

INTERNATIONALES HÄKELCAFÉ

Frauen mit und ohne Zuwanderungsgeschichte sind herzlich eingeladen, mit uns zu häkeln, Kaffee zu trinken, zu erzählen und zu lachen. Kinder können gerne mitgebracht werden.



Wann

montags von 15 - 17 Uhr

Wo

Villa Folke Bernadotte
Jungfernstieg 19, 12207 Berlin

Kontakt

Eitan Hussien (Stadtteilmutter)
und **Katrin Specht**

Tel.: 030 544 921 62
Mobil: 0152 291 642 38

Familienzentrum Lankwitz

Beethovenstr. 34, 12247 Berlin, Tel.: 544 921 62, Mobil: 0177 801 99 24
Familienzentrum@mittelhof.org, www.mittelhof.org, www.berliner-familienzentren.de

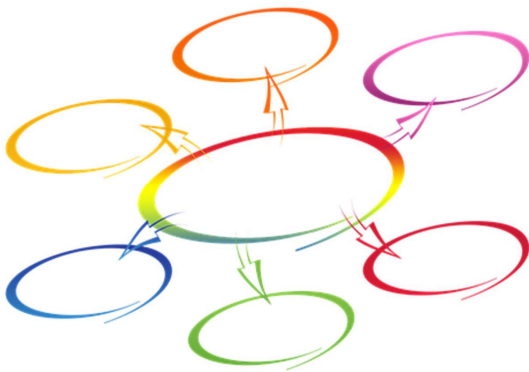
Eine Initiative der Senatsverwaltung Bildung, Jugend und Familie



FRAUENTREFF

BERUFSTÄTIG, ALLEINSTEHEND, UNTERNEHMUNGSLUSTIG

Gemeinsam Natur und Kultur erleben, Diskutieren über bestimmte Themen, Plaudern, genießen.
Für Frauen von 45 – 62 Jahren



Villa Mittelhof

Königstraße 42 - 43, 14163 Berlin

Verkehrsverbindungen:

S1 Zehlendorf,

Bus X10, 101, 118, M48, 285

Kontakt:

Tel.: 030 801 975 14

E-Mail: selbsthilfe@mittelhof.org

Termine:

jeden 3. Freitag im Monat von 18 - 20 Uhr

Villa Mittelhof

Königstraße 42 - 43, 14163 Berlin, Tel.: 030 801 975 14, E-Mail: selbsthilfe@mittelhof.org,
www.mittelhof.org

Gefördert durch die Senatsverwaltung Integration, Arbeit und Soziales und der Arbeitsgemeinschaft der Berliner Krankenkassen und Krankenverbände



CAFÉ UKRAINE - Кафе Україна

Eine Veranstaltung der Stadtbibliothek Steglitz-Zehlendorf

Für Frauen aus der Ukraine - для жінок з України

Kennenlernen, austauschen, Freundschaften schließen – alles bei einer guten Tasse Kaffee oder Tee! Zusätzlich wechselndes Programm von Lesungen und kleinen Veranstaltungen.

Wann:

Jeden 1. Mittwoch im Monat
von 14 - 16 Uhr

06.09.23

04.10.23

01.11.23

06.12.23

Ort:

Ingeborg-Drewitz-Bibliothek

Grunewaldstr. 3, 12165 Berlin,
3. OG (barrierefrei)

Kontakt und Info:

Tel.: 030 902 99 24 10

E-Mail:

Dagmar.Brenner@ba-sz.berlin.de

oder

Inken.Meseck-Lude@ba-sz.berlin.de

Eintritt frei



DEBATTIERKLUB FÜR FRAUEN

Eine Veranstaltung der Stadtbibliothek Steglitz-Zehlendorf

Im Debattierklub für Frauen wollen wir gemeinsam über die gesellschaftlich relevanten Themen der Zeit nachdenken und diskutieren.

Wir diskutieren über aktuelle Themen aus Politik, Wirtschaft, Sport, Kultur und Unterhaltung.

Wann:

Immer mittwochs
entweder von 10:30 - 12:00 Uhr oder
von 14:00 - 15:30 Uhr

06.09.23
27.09.23
18.10.23
01.11.23
22.11.23
06.12.23

Ort:

Ingeborg-Drewitz-Bibliothek

Grunewaldstr. 3, 12165 Berlin,
3. OG (barrierefrei)

Kontakt, Info und Anmeldung:

Tel.: 030 902 99 24 10

E-Mail:

Dagmar.Brenner@ba-sz.berlin.de

Eintritt frei - nur mit Voranmeldung

Begrenzte Teilnehmerinnenzahl –
eventuell Warteliste



SCHWARTZSCHE VILLA

„Vogelperspektiven“

„Vogelperspektiven“, basiert auf einem der bedeutendsten Werke persischer Literatur: der „Konferenz der Vögel“ des Dichters und Mystikers Farid ud-Din Attar.

Das Epos aus dem 12. Jahrhundert beschreibt, wie sich die Vögel - angeführt vom Wiedehopf - auf die große Reise zu ihrem König, begeben. Die meisten Vögel überwinden ihre Widerstände und lassen sich auf das unbekannte Abenteuer ein. Auf dem beschwerlichen Weg gibt es einige Schwierigkeiten und die Mission droht zu scheitern. Aber schließlich gelangen sie an ihr Ziel.

Auch einem jungen Publikum verständlich wird die komplexe Parabel in der deutschen Bearbeitung von Schirin Zareh. Ihre Erzählkunst zusammen mit der Musik und den Bildern sind eine Einladung in diese mystische Welt einzutauchen.

Erzählung und Gesang:

Schirin Zareh

Harfe:

Miruna Nagy

Datum:

Dienstag, 04.07.23, 18 Uhr

Eintritt:

12 €, 8 € ermäßigt, 6 € Kinder

Ticketreservierungen:

E-Mail: anke_oebler@freenet.de oder

Mobil: 0176 205 006 82



**Schwartzsche
Villa** www.kultur-steglitz-zehlendorf.de

SCHWARTZSCHE VILLA

„Die Geschichte von den RätseIn der Turandocht“

Musikalisches Erzähltheater mit Bildprojektionen nach dem märchenhaft-phantastischen Werk des persischen Dichters Nizami, aus dem 12. Jahrhundert. Eine Geschichte, wie aus „Tausendundeiner Nacht“.

Was die russische Prinzessin am Dienstag unter der roten Marskuppel erzählt, ist die Geschichte der Prinzessin Turandocht, die einen ebenbürtigen Partner gleichzeitig sucht und fürchtet.

Wem gelingt es, die todbringenden Wächter zu überwinden und zu Turandocht durchzudringen, die sich auf der Felsenburg vor der Flut ihrer Verehrer verschanzt hat? Wer kann ihre RätseL lösen?

Die Kombination von Erzählkunst, Gesang, Harfenklängen und Bildern zieht Jung (ab ca. 6 Jahren) und Alt in ihren Bann.

Erzählung und Gesang:

Schirin Zareh

Harfe:

Miruna Nagy

Datum:

Samstag, 26.08.23, 18 Uhr

Eintritt:

12 €, 8 € ermäßigt, 6 € Kinder

Ticketreservierungen:

E-Mail: anke_oehler@freenet.de oder

Mobil: 0176 205 006 82



**Schwartzsche
Villa** www.kultur-steglitz-zehlendorf.de

12. LITERATUR VON FRAUEN IN BERLIN

Austausch über Berliner Autorinnen und deren Werke. Bringen Sie gerne ihr Lieblingsbuch der jeweiligen Autorin mit – oder entdecken Sie sie für sich!

Die Gespräche finden immer freitags von 17:00 - 18:30 Uhr statt.

28.07.23

Brigitte Reimann (geb. 1933 – gest. 1973)

Austausch über ihr berühmtestes (unvollendetes) Buch „Franziska Linkerhand“ und weitere Werke sowie über ihren Lebensgang.

29.09.23

Regina Scheer (geb. 1950)

Autorin u.a. von „Ahawah“, „Machandel“, „Wir sind die Liebermanns“, „Gott wohnt im Wedding“.

27.10.23

Inge Müller (geb. 1925 – gest. 1966)

Lyrikerin, Rundfunkautorin. Welche Rolle für ihr Leben spielte der knapp überlebte 2. Weltkrieg und die Ehe mit dem heute weltberühmten Dramatiker Heiner Müller?

01.12.23

Maxie Wander (geb. 1933 – gest. 1977)

Austausch über ihr Kultbuch „Guten Morgen, du Schöne“ und Tagebücher sowie ihr Leben zwischen Wien und Berlin/Hauptstadt der DDR.

Ort:

Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz

Anmeldung:

Sabine Krusen

Tel.: 030 449 32 27

E-Mail: brunnhildeev@t-online.de

Kostenbeitrag:

10,00 €/ erm. 8,00 €



13. AUSSTELLUNGEN IN FRAUEN- TREFFPUNKT RATSWAAGE

Ein Kunstkaffee in der Ratswaage.

Die Künstlerinnen sind zu den angegebenen Terminen in der Ratswaage anwesend.

Künstlerinnen können sich für Ausstellungen in der Ratswaage jederzeit bewerben!

Sie können bei einer Tasse Kaffee oder Tee miteinander ins Gespräch kommen oder einfach nur die Kunst genießen!

Kontakt:
Elke Groneberg

Tel.:
030 773 76 31

Viel Freude dabei!

AUSSTELLUNG MIT BILDERN VON SABINE NIEKRENTZ

FARBENSPIEL

Midissage

Samstag, 29.07.23, ab 15 Uhr

Begleitprogramm:

Claus & Rico

Gitarre Ukulele

Offener Sonntag:

06.08.23

15 – 18 Uhr

DIE KUNST IST EINE TOCHTER DER FREIHEIT
(Friedrich Schiller)

Acrylmalerei

Ausstellung

vom 01.07.23 - 26.08.23

Kontakt: Tel.: 030 791 47 32

AUSSTELLUNG MIT BILDERN VON SABINE SCHULTZE

BERLIN UND MEHR

Vernissage

Sonntag, 27.08.23, 14 - 17 Uhr

Begleitprogramm:

Klassischer Gesang & Klavier

Midissage

Sonntag, 10.09.23, 14 - 17 Uhr

KUNST IST DAZU DA, DEN STAUB DES
ALLTAGS VON DER SEELE ZU WASCHEN

Acryl, Aquarell und Drucktechnik

Ausstellung

vom 27.08.23 - 30.09.23

Kontakt: Mobil: 0176 350 461 00

**AUSSTELLUNG MIT BILDERN
VON VIRGINIA HEYDEN**

IRRITATIONEN

Vernissage

Dienstag, 03.10.23, ab 14 Uhr

Finissage:

Sonntag, 29.10.23, 14 - 17 Uhr

Offener Sonntag:

08.10.23, 15.10.23 & 22.10.23
14 - 17 Uhr

DIE FREUDE IN DEN AUGEN DER ANDEREN
SEHEN

Malerei und Zeichnungen

Ausstellung

vom 01.10.23 - 03.11.23

Kontakt:

E-Mail: virginberlin@yahoo.de

**AUSSTELLUNG MIT BILDERN
VON ADRIENNE KALISCH**

AUGE IN AUGE

Vernissage

Sonntag, 05.11.23, 14 - 17 Uhr

Offener Sonntag:

19.11.23 & 17.12.23, 14 - 17 Uhr

NACH MANCHEM GESPRÄCH MIT EINEM
MENSCHEN HAT MAN DAS VERLANGEN;
EINEN HUND ZU STREICHELN, EINEM AFFEN
ZUZUNICKEN ODER VOR EINEM ELEFANTEN
DEN HUT ZU ZIEHEN ... (Maxim Gorki)
Aquarell, Pastellkreide, Fineliner und
Tuschezeichnungen

Ausstellung

vom 05.11.23 - 29.12.23

Kontakt:

Tel.: 033203 709 45

E-Mail: adrienne.kalisch@arcor.de

Internet: www.adrienne-kalisch.de



SILBER- UND EDELSTEINSCHMUCK VON DOROTHEA SOSNICK

EIN TRÄUMCHEN – ATEMBERAUBEND SCHÖN

Die Schmuckkollektionen aus 925 Silber mit Edelsteinen, Süßwasserperlen, Kristallen und Murano Glas möchte Ihren perfekten Style abrunden.

Damit werden Sie die Blicke auf sich ziehen.

Ausstellung:

Sonntag, 03.12.23

Sonntag, 17.12.23 - mit der Künstlerin

Adrienne Kalisch

14 - 17 Uhr

Kontakt:

Mobil: 0157 303 985 36

E-Mail: w.sosnick@aol.com

14. WECHSELNDES PROGRAMM

AUGUST

„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 steinigten Weg der Trauer, die Unsicherheiten, Sehnsüchte und Ausblicke, 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.

Termin:

Mittwoch 30.08.23

17 - 19 Uhr

Ort:

Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz

Anmeldung:

Eva Vogt

Dipl. Kulturpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Trauerbegleiterin und Trauerrednerin

Tel.: 030 612 862 42

E-Mail: evavogt@abschiedundaufbruch.de

Kostenbeitrag:

10,00 € / erm. 8,00 €

SEPTEMBER

GEWALT IN DER GEBURTSHILFE – EINE FORM GESCHLECHTSSPEZIFISCHER GEWALT

2019 hat der Europarat seine Mitgliedsstaaten in einer Resolution dazu aufgerufen, gegen Gewalt in der Geburtshilfe aktiv zu werden. Sowohl auf politischer als auch Versorgungsebene ist dieser Ruf in Deutschland größtenteils verhallt. Trotz vereinzelter Bekenntnisse auf dem Papier finden tagtäglich Verletzungen von Frauen-, Patienten- und Menschenrechten in Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett statt. Dies steht in deutlichem Widerspruch zu den Versprechungen auf Homepages und Informationsabenden der Kliniken, die mit liebevoller Begleitung, einer Orientierung an den Wünschen der Mutter und sanfter Geburtshilfe werben. Legitimiert wird die Gewalt gegen die Frauen häufig mit dem Wohl des Kindes, hinter dem das der Frau ganz selbstverständlich zurückzustehen hat. Wenn Frauen den Mut aufbringen, darüber zu sprechen, treffen sie in ihrem Umfeld oft auf Hilflosigkeit und Bagatellisierung: So schlimm könne es doch nicht gewesen sein, sie müsse da etwas missverstanden haben.

Was muss sich bei uns vor Ort ändern, damit Schwangere vor Gewalt in der Geburtshilfe geschützt werden? Wo können Betroffene Hilfe finden?

Die Diplom-Psychologin **Claudia Watzel** berichtet aus ihrer Erfahrungen mit be-

troffenen Frauen und Familien, von den Schwierigkeiten, mit Hebammen und Ärzt:innen über das Thema zu sprechen und der (Un-)Möglichkeit, in der Politik Gehör zu finden.

Im Anschluss an den Vortrag soll es die Möglichkeit zu Diskussion und Vernetzung geben.

Termin:

**Freitag 01.09.23
16 - 18 Uhr**

Ort:

Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz

Kontakt:

Büro der Frauenbeauftragten

Anmeldung erforderlich unter:

E-Mail: Frauenbeauftragte@ba-sz.berlin.de

Referentin:

Claudia Watzel

Diplom Psychologin

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob privates oder berufliches Interesse besteht.

DER DARM – DREH- UND ANGELPUNKT IN UNSERER KÖRPERMITTE

Der Darm – Sitz des Immunsystems und Stoffwechselorgan ist das Organ, mit der größten Körperoberfläche, die Kontakt zur Außenwelt hat.



Dieses Organ, das für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit eine zentrale Rolle spielt, soll an diesem Abend in den Mittelpunkt gerückt werden.

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 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!

Termin:

Dienstag 12.09.23

18 - 20 Uhr

Ort:

Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz

Anmeldung:

Daniela Greenfield

Heilpraktikerin und Gesundheitstrainerin

Tel.: 030 321 05 336

E-Mail: info@hp-greenfield.de

Kostenbeitrag:

8,00 € / erm. 6,00 €

ALTERSVORSORGE FÜR FRAUEN

Frauen sind durch Erwerbsunterbrechungen und geringeres Einkommen von Altersarmut stärker betroffen als Männer.

Wie kann frau dem begegnen?

Was sind sinnvolle Vorsorgestrategien gerade für Frauen?

Welche Vorsorgeformen gibt es und welche davon sind sinnvoll?

Überblick und Antworten gibt der Vortrag eines Finanzexperten von der Verbraucherzentrale Berlin e.V.

Termin:

Dienstag 19.09.23

18:00 - 19:30 Uhr

Ort:

Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz

Kontakt:

Büro der Frauenbeauftragten

Anmeldung erforderlich unter:

E-Mail: Frauenbeauftragte@ba-sz.berlin.de

Referent:

Volker Schmidtke, Finanzdienstleister

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

KOREANISCHE MEDITATION

Workshop

- Hintergründe und Funktionalität der Meditation
- Energiegeladen in den Tag starten
- Neue Ideen und Projekte gelassen zulassen
- Übungen für Beruf und Privatleben

Termin:

Dienstag 26.09.23

10 - 12 Uhr

Ort:

Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz

Anmeldung:

Beatrice Hunt

Trainerin und Coach

E-Mail: Info@be-consultants.com

Kostenbeitrag:

16,00 € / erm. 12,00 €

ICH VERÖFFENTLICHE MEIN BUCH SELBST!

Vortrag und Gespräch

Heute kann jede ihre Manuskripte in digitaler und/oder gedruckter Form selbst veröffentlichen. Dazu werden weder Verlage noch Literaturagenturen benötigt. Man ist somit unabhängig, und der kreativen Möglichkeiten scheinen kaum Grenzen gesetzt. Selfpublishing ist in!

Doch was muss man alles beachten und können, um Selfpublisherin zu sein? Wo findet man Informationen? Wer kann helfen? E-Book-Layout und Cover-Gestaltung, Buch-Preise und Tantiemen, Marketing und Rechtsfragen, Dienstleister und Selfpublishing-Plattformen – in diesem Vortrag bekommen Sie einen Überblick über all das, was Sie als Selfpublisherin wissen müssen. Im Anschluss können Sie gut informiert entscheiden, ob Selfpublishing Ihr Weg sein könnte.

Termin:

Dienstag 26.09.23
17 - 19 Uhr

Ort:

Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz

Anmeldung:

Marianne Hollmann-Wobschall

Poesiepädagogin, Autorin, Ghostwriterin,
Biografin, Lektorin, Schreibcoach

Tel.: 030 916 88 288

E-Mail: m.hollmann-wobschall@gmx.net

www.biografie-text-service.de

Kostenbeitrag:

12,00 €



OKTOBER

MEDIZINISCHE BLUTEGEL – EIN LEBENDES NATURHEILMITTEL

Die Blutegeltherapie gehört wohl mit zu den ältesten Heilmethoden der Welt. Sie ist eine „elegante“ Methode, um Blut zu verdünnen, zu „reinigen“ und Entzündungen zu lindern. Ich werde Ihnen einen Einblick in das Leben der Blutegel und in deren therapeutische Einsatzgebiete geben und alle Fragen die Sie evtl. haben beantworten und vielleicht noch einiges mehr um Ihnen diesen therapeutischen Ansatz näher zu bringen.

- Bei welchen Erkrankungen kann eine Blutegeltherapie helfen?
- Was muss ich nach der Behandlung beachten?
- Wie schnell wirkt eine Blutegelbehandlung bzw. wann tritt eine Besserung ein?
- Ist eine Blutegeltherapie schmerzhaft?
- Wie oft kann man eine Blutegeltherapie machen?

Termin:

Donnerstag 12.10.23

18.00 - 19:30 Uhr

Ort:

Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz

Anmeldung:

Sabine Hantschmann

Heilpraktikerin, Blutegeltherapie und Psychokinesiologie

Tel.: 030 845 011 10

Mobil: 0157 59 33 49 18

www.heilpraxis-hantschmann.de

Kostenbeitrag:

8,00 € / erm. 6,00 €

ENDOMETRIOSE VERSTEHEN – BEWÄLTIGUNGSSTRATERIEN KENNEN LERNEN

Endometriose ist eine weit verbreitete gynäkologische Erkrankung, die vor allem junge Frauen trifft. Hauptsymptom sind sehr starke Schmerzen vor allem während der Menstruation. Es dauert im Durchschnitt 10 Jahre bis zur richtigen Diagnose, da die Schmerzen oft nicht ernst genommen werden. Es besteht die Gefahr, dass die Beschwerden chronisch und immer stärker werden. Auch der Kinderwunsch kann beeinträchtigt werden. Daher ist eine frühzeitige, umfassende Behandlung wichtig. Information und Gespräche über Ursachen der Endometriose, vielfältige Bewältigungsmöglichkeiten sowie Erfahrungsberichte von betroffenen Frauen.

Termin:

Mittwoch 18.10.23
18:00 - 19:30 Uhr

Ort:

Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz

Kontakt:

Büro der Frauenbeauftragten

Anmeldung erforderlich unter:

E-Mail: Frauenbeauftragte@ba-sz.berlin.de

Referentin:

Martina Schröder

Diplom Pädagogin, Mitarbeiterin des
Feministischen Frauen Gesundheits
Zentrum e.V.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

NOVEMBER

WIDERSTANDSGESCHICHTE LOKAL: FRAUEN UND DIE NS-ZEIT IN STEGLITZ Stadtrundgang

Die meiste Zustimmung vor 1933 erhielten die Nazis in Steglitz.

Hier wohnten auch NS-Frauenleiterinnen und weitere Frauen, die an NS-Verbrechen beteiligt waren. Aber auch in diesem Bezirk gab es „Stille Heldinnen“ und Widerstand von Frauen.

Und wir begegnen Frauen, die sich nach 1945 für die Opfer und das Gedenken eingesetzt haben.

Termin:
Sonntag 12.11.23
13 - 15 Uhr

Treffpunkt nach Anmeldung:

E-Mail: berlin.lokal@frauenwiderstand.de
Mit **Claudia von Gélieu** und **Trille Schünke**,
Frauentouren

Die Veranstaltung ist kostenfrei und
barrierearm.

In der von der Senatsverwaltung für Kultur und Europa geförderten Reihe Widerstandsgeschichte lokal: 12 Bezirke - 12 Stadtführungen. Auf Spurensuche von Berliner Frauen in der NS-Zeit zwischen Verfolgung und Widerstand.

UNSER NATÜRLICHES ABWEHRSYSTEM – WIE BEUGE ICH VOR FÜR DIE WINTERSAISON

In diesem Vortrag wird der Aufbau, Sitz und die Funktionsweise des Immunsystems erläutert und der Frage nachgegangen, wie ich mein Abwehrsystem einschätzen kann (z.B. Blutbild beim Arzt). Außerdem schauen wir uns an, welche potentiellen Erreger es gibt – z.B. Viren und Bakterien – und unter welchen Bedingungen Sie uns krankmachen können. Daraus abgeleitet wird, welche präventiven Maßnahmen Sie vornehmen können, um sich bestmöglich zu schützen – lang- und mittelfristig. Außerdem gibt es Tipps, was hilft, wenn es dann doch zu einer akuten Infektion kommt. Mit diesem Maßnahmenpaket lassen sich erfahrungsgemäß die Länge und der Verlauf der Erkrankung beeinflussen. Auch der Vermeidung von Superinfektionen durch Bakterien – in Zeiten von zunehmender Antibiotikaresistenz – wird Aufmerksamkeit geschenkt. Ziel der Maßnahmen ist, das Immunsystem in die Balance zu bringen, d.h. eine schwache Abwehr zu stärken und eine überschießende Reaktion (wie bei Allergien und Autoimmunerkrankungen) zu beruhigen. Altes und neues Wissen wird dabei zusammengebracht.

**Termin:**

Donnerstag 16.11.23
18 - 20 Uhr

Ort:

Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz

Anmeldung:

Daniela Greenfield

Heilpraktikerin und Gesundheitstrainerin

Tel.: 030 321 053 36

E-Mail: info@hp-greenfield.de

Kostenbeitrag:

8,00 € / erm. 6,00 €

PATIENTENVERFÜGUNG UND VORSORGEVOLLMACHT

Jeder Mensch kann schwer erkranken. Bei manchen passiert es plötzlich, bei anderen ist es ein schleichender Prozess. Wenn Sie bestimmen möchten, welche Behandlungen Sie bei schweren Krankheiten wollen, sollten Sie dies möglichst genau in einer Patientenverfügung aufschreiben. Wenn Sie sich selbst nicht mehr um Ihre wichtigsten Angelegenheiten kümmern können, brauchen Sie jemanden, der für Sie Entscheidungen treffen und handeln kann. In diesem Vortrag wird erläutert, wie Sie für diesen Fall rechtlich vorsorgen können.

Termin:**Dienstag 21.11.23****18:00 - 19:30 Uhr****Ort:****Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz****Kontakt:****Büro der Frauenbeauftragten****Anmeldung erforderlich unter:**E-Mail: Frauenbeauftragte@ba-sz.berlin.de**Referent:****Simon Götze**

Projektleiter Wirtschaftlicher Verbraucherschutz, Verbraucherzentrale Berlin e.V.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

TÜCHER UND SCHALS KREATIV BINDEN

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 oder nur selten getragen werden. Es ist nämlich gar nicht so einfach, Tücher und Schals so anzulegen, dass sie vorteilhaft zur Geltung kommen.

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit:

- 20 verschiedene Bindetechniken zu erlernen (Sie erhalten dazu eine entsprechende Begleitmappe);
- herauszufinden, welches Material für welche Bindetechnik geeignet ist;
- auszuprobieren, welche Farben und Muster am besten harmonieren.

Wichtig – bitte mitbringen: Tücher und Schals in verschiedenen Größen und einen Kosmetikspiegel (nur, wenn vorhanden)

Termin:

Sonntag 26.11.23

11 - 14 Uhr

Ort:

Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz

Anmeldung:

Leonie Wallenta

Tel.: 030 612 54 10

E-Mail: leonie-wallenta@t-online.de

Kostenbeitrag:

16,00 € / erm. 12,00 €

15. LAGEPLAN RATSWAAGE

Bus: M11, X11, 184, 284

S Bahn: Lichterfelde-Ost (S25)

Frauentreffpunkt RATSWAAGE



16. 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 gefragt!

Für Anregungen, Ideen und Kritik sind wir dankbar –
schreiben Sie uns! Wir bemühen uns um eine stetige
Qualitätsverbesserung!

Vielen Dank!

Mit freundlichen Grüßen
Das Büro der Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte
Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin

Kirchstraße 1/3
14163 Berlin

Tel.: 030 902 99 53 54

E-Mail: Frauenbeauftragte@ba-sz.berlin.de



„...wo Frauenfragen Gewicht haben!“

Charlottenstraße 64, 12247 Berlin

Der Frauentreffpunkt RATSWAAGE

LANKWITZ steht allen Frauen für eigene Aktivitäten zur Verfügung.

IMPRESSUM / KONTAKT

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

Herausgeberin:

Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin

Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte

Kirchstraße 1/3, 14163 Berlin

Tel.: 030 902 99 53 54

E-Mail: frauenbeauftragte@ba-sz.berlin.de



Frauenprogramm Steglitz-Zehlendorf

2. Halbjahr 2023

www.steglitz-zehlendorf.de/frauenprogramm

Grafik und Design:

Ulrike von Paczkowski

Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf
Frauenbeauftragte

BERLIN

