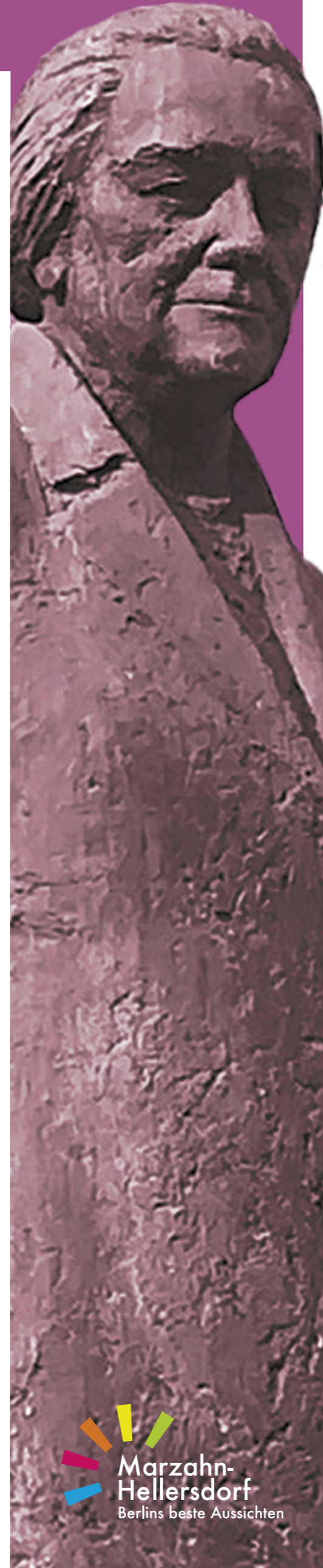


FrauenMärz

Marzahn-Hellersdorf 2023

Ernährungsberatung, Anlässlich des Frauentages (Workshop)	24/02/2023	17:00 – 18:30 Uhr	Workshop – Gesund abnehmen – Kosten 25,00 € Anmeldung zwingend erforderlich. Tel.: 0174 9839182	Frauensporthalle im Freizeitforum Marzahn, Marzahner Promenade 53 – 55 12679 Berlin
Mittwochs bei Marie, Gesprächskreis: Übung macht die Meisterin – mit gleichgesinnten Frauen wachsen	01/03/2023 15/03/2023 29/03/2023	10:00 – 12:00 Uhr	Offene Gruppe für Frauen, die sich weiterentwickeln wollen und dabei nach neuen Anregungen und Inspirationen suchen. Teilnahme ist kostenfrei. Dozentin: Antje Remke, Coachin und Heilpraktikerin für Psychotherapie	Frauzentrum Marie e.V. Flämingstraße 122 12689 Berlin Kontakt: 030 97891001
LIQID – eine Tanztheaterperformance	01/03/2023	17:00 Uhr	Solo-Arbeit von Christiane Stauffer zum Thema Begrenzung und Freiheit für Frauen: Wie können wir als Frau aus begrenzten Räumen ausbrechen und uns individuelle Freiräume erschließen? Ist ein Fallenlassen in das Ungewisse möglich oder gar nötig? Wie sieht es mit den Grenzen aus, die wir uns selbst setzen? Im Anschluss laden wir zu einer Austauschrunde ein. Anmeldung erbeten unter: rosa@mimev.de	ROSA Interkultureller Frauentreff MIM e.V. Marzahner Promenade 45 12679 Berlin Bei den Veranstaltungen wird für Kinder parallel eine liebevolle Betreuung angeboten.
„Die wilde Matilde, die kriegst auch du nicht klein ...“	02/03/2023	15:00 – 22:00 Uhr	Wir feiern unseren 33sten Geburtstag mit DJane und Creative E-Gitarriist LASMA	Frauzentrum Matilde, Stollberger Str. 55 12627 Berlin Kontakt: 030 56400229
TANZzeit „Frauen kommen langsam – aber gewaltig!“	02/03/2023	18:30 – 20:30 Uhr	Sarah legt zum Thema auf und es darf getanzt werden. Jede wie sie es mag. Das bringt Lebensfreude und zeigt Lebendigkeit sowie Kraft.	Stadtteilzentrum Hellersdorf Süd KOMPASS – Haus im Stadtteil, Kummeröer Ring 42, 12619 Berlin Kontakt: 030 5649740
Deutsch und Gleichberechtigung (Teil I)	03/03/2023	14:00 Uhr	Deutschtraining (Niveau A2-B1) verbunden mit politischer Bildung zum Thema Gender und Gleichberechtigung in meiner Familie und in Deutschland mit den Themen: häusliche Gewalt, geschlechtergerechte Sprache, LGBT*, moderne Väter, Mann und Frau. Es wird neue Lexik eingeführt, Texte gelesen und Dialoge angehört. Anschließend ist eine Diskussion zu dem Thema geplant.	Frauentreff HellMa MiM e.V. Marzahner Promenade 41 12679 Berlin Kontakt: 030 5425057
Vernissage der Ausstellung „Welt der Frauen“	03/03/2023	18:00 – 20:30 Uhr	Die Fotogruppe „Blickwechsel.Berlin“ stellt ihre Ausstellung „Welt der Frauen“ an diesem Abend vor und freut sich über einen Austausch und Gespräche.	Stadtteilzentrum Hellersdorf Süd KOMPASS – Haus im Stadtteil, Kummeröer Ring 42, 12619 Berlin Kontakt: 030 5649740
Beautytag für Frauen	04/03/2023	10:00 – 14:00 Uhr	Wir ermöglichen in gemütlicher Atmosphäre eine kleine Auszeit vom Alltag. Mit Entspannungsübungen, Bewegungseinheiten, Gesichtsmasken, leckerem Essen und kleinen Überraschungen. Das Angebot richtet sich an Frauen. Kinder können nicht mitgebracht werden. Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich! Ansprechpartnerin: Elskea.ruwisch@sos-kinderdorf.de	SOS-Familienzentrum Berlin, Alte Hellersdorfer Straße 77, 12629 Berlin
Informationsveranstaltung rund um den Einstieg ins Berufsfeld Kita	06/03/2023	11:00 – 12:30 Uhr	Kita – Dein neuer Arbeitsplatz?! Wie kann ich in einer Kita arbeiten? Welche Voraussetzungen benötige ich? Wie finde ich einen Praktikumsplatz? Teilnehmende erhalten Informationen zum Berufsfeld Kita und Einstiegsmöglichkeiten in den Beruf. Um Anmeldung wird gebeten unter: Susanne.Kraml-Eick@wortlaut.de	Wortlaut Sprachwerkstatt UG Ort: digital auf ZOOM
Computer-Montag: kostenlose Computernutzung für Frauen	06/03/2023 13/03/2023 20/03/2023 27/03/2023	13:00 – 16:00 Uhr	Jeden Montag können Frauen unsere Computer-Arbeitsplätze kostenfrei und vertraulich nutzen, um einen Job zu suchen, Bewerbungen zu schreiben oder zu recherchieren. Unsere Computer sind mit dem aktuellen MS-Office-Paket ausgestattet und haben einen Internetzugang. Anmeldung unter: info@frauzentrum-marie.de oder 030 97 89 10 01	Frauzentrum Marie e.V. Flämingstraße 122 12689 Berlin Kontakt: 030 97891001
Fitnesstraining an Geräten Anlässlich des Frauentages	06/03/2023 08/03/2023 09/03/2023	17:00 – 19:00 Uhr 17:30 – 19:00 Uhr 17:30 – 19:00 Uhr	Fitnesstraining an Geräten Kosten: nach Absprache Anmeldung zwingend erforderlich. Tel.: 0174 9839182	ExtraFit / Fitnessraum Frauensporthalle im Freizeitforum Marzahn, Marzahner Promenade 53 – 55 12679 Berlin
Interkultureller Frauenbrunch zum Weltfrauentag	07/03/2023	11:00 – 13:00 Uhr	Wir laden zu einem gemeinsamen Brunch ein und genießen Köstlichkeiten aus verschiedenen Regionen unserer Welt. Bitte bringen Sie eine kulinarische Spezialität aus Ihrer Heimat für das Buffet mit. Bei der Veranstaltung wird für Kinder parallel eine liebevolle Betreuung angeboten.	ROSA Interkultureller Frauentreff MIM e.V. Marzahner Promenade 45 12679 Berlin
Wir feiern gemeinsam den Weltfrauentag	07/03/2023	Ab 16:00 Uhr	Herzliche Einladung ins ROSA – wir feiern gemeinsam mit Musik und Tanz den Weltfrauentag 2023. Bei der Veranstaltung wird für Kinder parallel eine liebevolle Betreuung angeboten.	ROSA Interkultureller Frauentreff MIM e.V. Marzahner Promenade 45 12679 Berlin
Kundgebung zum bundesweiten Streik der autonomen Frauenhäuser	07/03/2023	13:00 – 17:00 Uhr	Gemeinsame Zeichensetzung für bessere und sicherere Bedingungen in den Frauenhäusern vor dem Reichstag am Platz der Republik 10557 Berlin	Zentrale Informationsstelle der autonomen Frauenhäuser



Seniorinnen im Unruhezustand	07/03/2023	14:30 – 17:30 Uhr	Frauen erinnern sich an ihre Arbeitswelt und deren Herausforderungen vor und nach der Wiedervereinigung	Frauzentrum Matilde, Stollberger Str. 55 12627 Berlin Kontakt: 030 56400229
Überraschungsausflug mit dem Bunten Haus	08/03/2023	10:00 – 16:00 Uhr	Wir laden alle, sich als Mädchen (ab 14 Jahre) oder Frauen verstehende und fühlende Menschen ein, mit uns auszufliegen und gemeinsam Spaß zu haben. Der Ausflug ist kostenlos, Verpflegung und BVG-Ticket bitte mitbringen, falls vorhanden. Überraschungsort: Eine Anmeldung unter: 030-28868938 ist erforderlich.	Treff: Mehrgenerationenhaus „Buntes Haus“, Hellersdorfer Promenade 14 12627 Berlin „Roter Baum“ Berlin gUG (haftungsbeschränkt)
Frauenfrühstück im Frauentreff HellMa	08/03/2023	10:00 – 12:00 Uhr	Gemeinsames Frauenfrühstück mit einer Gesprächsrunde zum Thema „Frauenrechte in Deutschland“. Danach besteht die Möglichkeit, gemeinsam zur Veranstaltung „Rosen für Clara“ zu gehen.	Frauentreff HellMa, MIM e.V. Marzahner Promenade 41 12679 Berlin Kontakt: 030 5425057
Demonstration zum Frauentag	08/03/2023	12:00 – 13:00 Uhr	Wir demonstrieren gemeinsam für die Gleichstellung der Frauen zum Clara-Zetkin-Denkmal durch den Kiez in Marzahn Nord	Treffpunkt: Ahrensfelder Platz – gegenüber vom S-Bahnhof Ahrensfelde Veranstalterin: FrauenNetz Marzahn-Hellersdorf
Kundgebung „Rosen für Clara“	08/03/2023	13:00 – 14:30 Uhr	Wir würdigen Clara Zetkin mit der traditionellen Kundgebung des FrauenNetzes „Rosen für Clara“ und treten ein für Frauenrechte.	Treffpunkt: Clara-Zetkin-Park und Clara-Zetkin-Denkmal (Niemegker Str. /Wittenberger Str.) Veranstalterin: FrauenNetz Marzahn-Hellersdorf
Zentrale Kundgebung zum Frauentag in Berlin	08/03/2023	15:30 – 17:00 Uhr	Zum Abschluss der Demonstration gibt es die Berlinweite, zentrale Kundgebung mit den Forderungen: Frauenrechte, Sorgearbeit aufwerten, Bildungsarbeit verbessern, Frauenbildung und –gesundheit weltweit solidarisch einfordern, Frauenarmut bekämpfen und ein gewaltfreies Leben von Frauen und Kindern	Bebelplatz in Berlin-Mitte
Empfang „Frauen bringen den KOMPASS zum Leuchten“	08/03/2023	16:00 – 21:00 Uhr	Auf die Besucher*innen warten - ein kreatives Angebot „Mein Name leuchtet“ - Texte zum Thema „Frauenpower“, Austausch und Gespräche - Musik und Tanz „Heute geben Frauen den Ton an“ - süße und herzhaftes Snacks	Stadtteilzentrum Hellersdorf Süd KOMPASS – Haus im Stadtteil, Kummeröer Ring 42 12619 Berlin Kontakt: 030 5649740
Frauen-Gesprächsabend in der Evangelischen Kirchengemeinde Berlin-Kaulsdorf	08/03/2023	19:30 Uhr	Wir laden herzlich ein zum Frauen-Gesprächsabend. Zum Thema: „Frauen der Bibel – wie prägen und beeinflussen sie mein christliches Verständnis?“ wollen wir bei kleinen kulinarischen Genüssen miteinander ins Gespräch kommen.	Gemeindehaus Berlin-Kaulsdorf Evangelische Kirchengemeinde Berlin-Kaulsdorf Dorfstr. 12 12621 Berlin
Telefonaktion zum Frauentag	09/03/2023	9:00 – 13:00 Uhr	Anlässlich des Internationalen Frauentages laden die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA) der Berliner Jobcenter zu einer Telefonaktion ein. Sprechen Sie mit uns über Ihre Möglichkeiten auf dem Arbeitsmarkt. Wir hören zu, informieren, unterstützen und machen Mut: Sie fragen – wir antworten.	Jobcenter Marzahn-Hellersdorf, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA): Einfach anrufen unter 030 5555 77 2595* (*Reguläre Telefongebühren können zum Preis eines Festnetz-Anrufes ihres jeweiligen Telefonanbieters entstehen)
Frauenfrühstück zum Frauentag	09/03/2023	10:00 Uhr	Frau Farha spricht über das Thema: „Frauenbewegung im Nahen und Mittleren Osten“	Stadtteilzentrum Marzahn Nord Kiek in- Soziale Dienste gGmbH Rosenbecker Straße 25/27 12689 Berlin Kontakt: 030 93492748
Ihr gutes Recht! - Was bringt das „neue“ Bürgergeld für Frauen?	09/03/2023	14:00 – 16:00 Uhr	Vortrag von und Diskussion mit Fachanwältin für Sozialrecht Bianca Geiß	Frauzentrum Matilde Stollberger Str. 55 12627 Berlin Kontakt: 030 56400229
Frauentags-Feier im NachbarinnenTreff Louise	09/03/2023	15:00 Uhr	Gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen und interkulturellen Leckereien	NachbarinnenTreff „Louise“ Ahrensfelder Chaussee 140a 12689 Berlin Kontakt: 030 32509061
„Blutliebe“-(Mehr)Generationen Verantwortung	09/03/2023	16:00 Uhr	Künstlerinnengespräch mit Bogil Frischwasser zu ihrer Ausstellung	Frauzentrum Matilde, Stollberger Str. 55 12627 Berlin Kontakt: 030 56 400 229
Seminar: Standhalten. Den Alltag bewältigen-gelassen und gesund bleiben	10/03/2023	10:00 – 16:00 Uhr	Du lernst an diesem Seminartag Möglichkeiten kennen, die dir helfen, immer wieder ein gesundes Gleichgewicht zu finden, mit den eigenen Bedürfnissen in Kontakt zu kommen und neue Kraft zu spüren. Dozentin: Daniela Enskat, Diplompädagogin, Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie Gebühr: 20 € / ermäßigt 10 € Anmeldung erforderlich!	Frauzentrum Marie e.V. Flämingstraße 122 12689 Berlin Kontakt: 9789 1001
Deutsch und Gleichberechtigung (Teil II)	10/03/2023	14:00 Uhr	Deutschtraining (Niveau A2-B1) verbunden mit politischer Bildung zum Thema Gender und Gleichberechtigung in meiner Familie und in Deutschland: Häusliche Gewalt, geschlechtergerechte Sprache, LGBT*, moderne Väter, Mann und Frau. Anschließend ist eine Diskussion zu dem Thema geplant.	Frauentreff HellMa Träger: MiM e.V. Marzahner Promenade 41 12679 Berlin Kontakt: 030 5425057
Seminar: Achtsam und effektiv für uns eintreten	25/03/2023 26/03/2023	10:00 – 16:00 Uhr	Workshop zu den Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation. Die Methode stärkt die Selbstwahrnehmung und unsere Kommunikationsfähigkeit, so dass wir mit dem Gegenüber in einen konstruktiven Dialog kommen. Wir lernen, andere in eine Kultur einzuladen, in der wirkliche Kooperation möglich ist. Dozentin: Janne Ellenberger, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation Gebühr pro Seminartag: 20 € / ermäßigt 10 € Anmeldung erforderlich!	Frauzentrum Marie e.V. Flämingstraße 122 12689 Berlin Kontakt: 9789 1001

