



# VERANSTALTUNGS KALENDER FÜR FRAUEN

Veranstaltungen und Angebote für Frauen  
im Bezirk Steglitz-Zehlendorf  
Juli-September 2024

**BERLIN**



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	5
Notrufnummern bei häuslicher Gewalt .....	6
Aktuelle Ausstellungen und Veranstaltungen .....	9
Bildung - Beratung - Beruf .....	12
Alleinerziehende in Steglitz-Zehlendorf.....	19
Austausch und Begegnung .....	23
Frauensportkurse.....	28

# Vorwort

Sehr geehrte Damen, liebe Frauen,

im Mai bin ich die Nachfolge von Hildegard Josten angetreten und freue mich, Ihnen ein reduziertes Frauenprogramm für das dritte Quartal 2024 vorzulegen.

Zusammengefasst finden Sie hier u.a. Ausstellungen im Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz, aber auch andere interessante und hilfreiche bezirkliche Veranstaltungen und Angebote für Frauen in allen Lebenslagen.

Gerade, weil aufgrund der personellen Situation im ersten Halbjahr kein Programm vorlag, würde ich mich freuen, die Weiterführung des Veranstaltungskalenders für Frauen auch als eine Gelegenheit für Neues zu begreifen. Nehmen Sie gerne unter [frauenbeauftragte@ba-sz.berlin.de](mailto:frauenbeauftragte@ba-sz.berlin.de) Kontakt auf, wenn Sie einen Hinweis für das folgende Programm haben, eine Veranstaltung für Frauen organisieren möchten oder hierin ein Angebot vermissen.

Mit freundlichen Grüßen

Madalina Draghici

Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte  
Berlin, Juli 2024

# 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?
- Bitte rufen Sie in einer akuten Bedrohungssituation die Polizei unter 110!

## Es gibt Hilfe und Unterstützung

BIG-Hotline bei häuslicher Gewalt gegen Frauen (8-23 Uhr)	030 611 03 00
Bundesweites Hilfetelefon (24 Stunden erreichbar)	11 60 16
LARA e.V. Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Frauen Hotline (Mo-Fr, 9-18 Uhr)	030 216 88 88

### 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

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

Interkulturelle Initiative e.V.	030 801 95 980
Frauenraum	030 448 45 28
Frauenberatung Bora e.V.	030 927 47 07
Frauenberatung Tara e.V.	030 787 18 340
Frauentreffpunkt	030 621 20 05
Frauenkrisentelefon e.V.	030 615 42 43
Berliner Krisendienst	030 390 63 10
LARA e.V. Krisen - und Beratungszentrum bei sexueller Gewalt	030 216 88 88
Lesbenberatung e.V.	030 215 20 00

### Frauen- / Menschenhandel

Ban Ying e.V. (Südostasien), Beratung und Zuflucht	030 440 63 73 / 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 Not	030 810 01 170
In Via e.V.	030 860 092 71

### Kinder und Jugendliche, Mädchennotdienst

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

### Stalking / Cyberstalking

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

### Zwangsheirat

Sibel Onlineberatung  
E-Mail: [beratung@papatya.org](mailto:beratung@papatya.org) | <http://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-Augusta	030 466 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

### 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

Elterntelefon (Mo bis Fr: 9-17:00 Uhr, Di u. Do: 9-19:00 Uhr)	0800 111 05 50
Kinder- und Jugendtelefon (Mo-Sa, 14-20:00 Uhr)	116 111
Neuhland: Beratung für Kinder, Jugendliche u.	
Eltern bei psychischen Krisen, Suizidgefährdung (Mo-Fr, 9-18:00 Uhr)	030 87 30 111
Pflege in Not: Beratungs- u. Beschwerdestelle bei Konflikten u.	
Gewalt in der Pflege älterer Menschen	030 695 98 989
<u>Opferhilfe bei Straftaten</u>	
Opferhilfe Berlin	030 395 28 67
Weisser Ring e.V. Hotline (täglich 7-22:00 Uhr)	116 006

# Aktuelle Ausstellungen und Veranstaltungen

## Ein Kunstkaffee in der Ratswaage

Die Künstlerinnen sind zu den angegebenen Terminen in der Ratswaage anwesend. Sie können bei einer Tasse Kaffee oder Tee miteinander ins Gespräch kommen oder einfach nur die Kunst genießen!

Die Ausstellungen sind im  
Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz, Charlottenstraße 64, 12247 Berlin zu sehen

Künstlerinnen können sich für Ausstellungen in der Ratswaage jederzeit bewerben!

Kontakt:  
Elke Groneberg  
Tel: 030 773 76 31

### **Herzensbilder. Eine kreative Reise. Ausstellung mit Bildern von Monika Bartzsch und Martina Bischof**

Werke in Aquarelle, Acryl und Öl  
16.06. bis 28.07.2024

Vernissage: Sonntag, 16. Juni 2024, 11:00 Uhr mit Gitarre und Gesang von Peter Robin  
Offene Sonntage in Anwesenheit der Künstlerinnen: 23.06., 30.06., 07.07., 14.07.,  
21.07., 28.07. jeweils von 14:00 - 17:00 Uhr

### **„Ich male die Dinge, wie ich sie denke, nicht wie ich sie sehe“ Ausstellung mit Bildern von Eleonore Lingnau-Kluge**

04.08. bis 22.09.2024

Eröffnung: Sonntag, 4. August 2024, 15:30 Uhr mit dem Vortrag „Frauen in der Kunst“  
Finissage: 22.09.2024, 14:00 - 17:00 Uhr

## Die Fräuleins an der Staffelei - Drei fast vergessene Zehlendorfer Malerinnen

In der Sonderausstellung im Heimatmuseum werden Werke von Doramaria Purschian (1890 - 1972), Maria Henseler (1886 - 1972) und Hilde Althaus (1882 - 1971) gezeigt.

Wann: Sonntag, 7. April 2024, bis Sonntag, 8. September 2024

Öffnungszeiten: Sonntag und Mittwoch von 11 bis 15, Donnerstag von 15 bis 18 Uhr

Ort: Heimatmuseum Zehlendorf, Clayallee 355, 14169 Berlin

Der Eintritt ist frei. Um Spenden wird gebeten.

## Umgang mit Konflikten und Gewaltsituationen - Für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren

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

Wann: 20./21.7.2024, 16 UE, Sa/So, 10.00-17.00 Uhr

Ort: VHS, Onkel-Tom-Str. 14, 14169 Berlin (Säulenhalle)

Referentin: Chaska Stern

Kosten: 65,65 €, erm: 37,65 €

Anmeldung: Über VHS Steglitz-Zehlendorf, Angabe der Kursnummer SZ611-120

## Interkulturelles Fest

Zum 10. Mal bereits wird das Interkulturelle Fest Steglitz-Zehlendorf in diesem Jahr stattfinden. Gemeinsam wollen wir unter dem Motto "Miteinander in Vielfalt" ein buntes Fest feiern und gemeinsam ein Zeichen für Vielfalt in Steglitz-Zehlendorf setzen! Auf einem "Markt der Möglichkeiten" gibt es Informationen zu Angeboten, Akteuren und Anlaufstellen im Bezirk. Das Bühnenprogramm wird von unterschiedlichen Künstler\*innen gestaltet - kulturelle Vielfalt von Musik bis Tanz, für große und kleine Menschen. Spiel und Spaß - vor allem für Kinder - bringen ein Quiz und viele Aktivitäten zum Mitmachen.

Wir freuen uns auf viele Begegnungen und Möglichkeiten, sich kennenzulernen. Kommen Sie vorbei!

Eine Veranstaltung der Beauftragten für Integration und Partizipation Steglitz-Zehlendorf.

Wann: Freitag, 06.09.2024, 15:00 bis 19:00 Uhr  
Ort: Hermann-Ehlers-Platz (S+U Rathaus Steglitz)

# Bildung - Beratung - Beruf

## ENGLISH FOR YOU

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse wiederauffrischen? 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. Der Einstieg ist jederzeit möglich, sofern freie Plätze vorhanden sind. Kostenlose „Schnupperstunde“

Wann: Montags fortlaufend, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz, Charlottenstraße 64, 12247 Berlin

Referentin: Marina Roncoroni

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

Anmeldung: 0160 970 205 10 | [englishforyou@web.de](mailto:englishforyou@web.de)

## Excel 2016 - Grundkurs für Frauen

Voraussetzung: Solide Betriebssystemkenntnisse.

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

Bitte mitbringen: USB-Stick mit min. 1GB. Alle Infos/FAQ zu den Voraussetzungen finden Sie hier: <https://bit.ly/2LtcVGJ>

Wann: 27.-29.9.24, 20 UE, Fr, 27.09., 18:00-21:15 Uhr; Sa/So, 10:00-17:00 Uhr

Ort: VHS, Goethestr. 9-11, 12207 Berlin (Raum 209 - EDV)

Referentin: Hatice Sayin

Kosten: 90,25 €, erm: 50,25 €

Anmeldung: über VHS Steglitz-Zehlendorf unter Angabe der Kursnummer SZ520-007

## 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.

Datum: 24. September 2024 von 14 bis 16 Uhr

Ort: Familienzentrum Lichterfeld-Süd (im Café), Schütte-Lanz-Straße 43, 12209 Berlin

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihre Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Viola Kitzing

Kristin Weber



## 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 kleinen Veranstaltungen und Informationsaustausch.

Nächster Termin: Mittwoch, 4. September, 14.00-16.00 Uhr

Info: [Dagmar.Brenner@ba-sz.berlin.de](mailto:Dagmar.Brenner@ba-sz.berlin.de), [Inken.Meseck-Lude@ba-sz.berlin.de](mailto:Inken.Meseck-Lude@ba-sz.berlin.de)

Ort: Ingeborg-Drewitz-Bibliothek, Grunewaldstr. 3, 12165 Berlin, 3. OG (barrierefrei)



# Beratung zu Bildung und Beruf in Steglitz-Zehlendorf und Tempelhof-Schöneberg

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 Video Konferenz oder persönlich in unseren Räumlichkeiten.

Unsere Beratungsthemen:

- Aus- und Weiterbildung, Studium, Schulabschluss und Nachqualifizierung
- 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

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

Kontakt:

030 22 19 22 500

BeratungBildungBeruf@goldnetz-berlin.de

Gutmuthsstraße 23, 12163 Berlin

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

Die Beratung zu Bildung und Beruf Steglitz-Zehlendorf und Tempelhof-Schöneberg wird aus Mitteln der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung gefördert.



# 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! Kommen Sie ohne Anmeldung in unser

Café fem.point

Gutsmuthsstr. 23

12163 Berlin

montags - freitags 13.00 bis 15.00 Uhr

Dort erhalten Sie Informationen zu Bildungs- oder Arbeitsmöglichkeiten in Deutschland und können Fragen dazu klären. Wir sprechen ukrainisch, russisch und deutsch. Weitere Angebote sind unsere „Deutsch-Snacks“ – kurze Workshops zu aktuellen Themen mit Vermittlung des passenden deutschen Vokabulars.

Unser Angebot ist kostenfrei und unabhängig.

Unser Angebot ist kostenfrei und unabhängig.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

# Women for Work

Du bist eine Frau mit Migrationserfahrung in Berlin und möchtest neue berufliche Perspektiven entdecken?

Willkommen bei unserem Projekt "Women for Work"! Wir bieten dir individuelle Beratung, langfristige Begleitung und Gruppenangebote auf deinem Weg zur beruflichen Qualifizierung, Ausbildung und in den Arbeitsmarkt.

Unser Angebot umfasst:

- Berufsberatung und Einzelcoaching: Wir unterstützen dich bei der Entwicklung und Umsetzung deiner beruflichen Perspektiven. Auch nach Einstieg in Qualifizierung, Ausbildung oder Arbeit stehen wir dir zur Seite.
- IT- und Deutsch-Werkstatt: Erweitere deine IT-Kompetenzen und deine deutschen Sprachkenntnisse.
- Gruppenangebote: In Workshops, Infocafés, im Frauen\*Raum und auf Exkursionen könnt ihr neue Informationen erhalten, eure Erfahrungen teilen und euch gegenseitig unterstützen.
- Unsere Beratungen finden auf Deutsch, Arabisch, Englisch, Farsi, Französisch, Italienisch, Russisch und Türkisch statt. Alle Angebote sind kostenlos.

Vereinbare gerne einen Termin zur Beratung oder komm' einfach zu unseren offenen Deutsch-Werkstätten (Adressen + Termine unter: <https://www.goldnetz-berlin.org/womenforwork.htm>). Wir freuen uns auf dich!

Kontakt:

Women for Work

Goldnetz gGmbH - Geschäftsstelle Steglitz

Gutmuthsstraße 23, 12163 Berlin

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

+ 49 159 01 68 00 89

w4w@goldnetz-berlin.de

Das Projekt „Women for Work“ wird im Rahmen des Förderprogramms „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:



## side by side Mentoring-Programm

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

Oder 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.

### Teilnahmevoraussetzungen für Mentees

Ausländischer Studienabschluss,  
Zuwanderungserfahrung, gültige  
Arbeitserlaubnis, Deutschkenntnisse min.  
B1

### Teilnahmevoraussetzungen für Mentorinnen

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

Teilnahmedauer: max. 1 Jahr

Zeitlicher Aufwand: min. 4 Stunden / Monat

### Kontakt:

Team side by side  
Goldnetz gGmbH - Geschäftsstelle  
Steglitz  
Gutmuthsstraße 23, 12163 Berlin

E-Mail: [sidebyside@goldnetz-berlin.de](mailto:sidebyside@goldnetz-berlin.de)  
[goldnetz-berlin.de/sidebyside](http://goldnetz-berlin.de/sidebyside)  
Tel.: +49 (0)30/28 88 37 39  
Tel.: +49 (0)30/22 19 22 500

Das Projekt *side by side* wird im Rahmen des Förderprogramms IQ - Integration durch Qualifizierung durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) 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



Bundesministerium  
für Arbeit und Soziales



Kooperationspartner von der  
Europäischen Union



BERLIN  
Senatsverwaltung  
für Arbeit, Soziales,  
Geschlechter, Integration,  
Wohlfühl und Arbeitsmarkterneuerung



Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



Bundesagentur für Arbeit  
Agentur für Arbeit  
Steglitz-Zehlendorf

# Impulsfortbildung: Klimawandel, Stadtentwicklung und grüne Arbeitswelt

für Frauen mit Ausbildungs- oder Studienabschluss und/oder beruflichen Erfahrungen

Ziel dieser Impuls-Weiterbildung ist es, den Teilnehmerinnen einige neue berufliche Perspektiven zu eröffnen, um eine für sie passende Beschäftigungsperspektive mit Bezug zu Umwelt- und Klimaschutz zu entwickeln. In Online- und Präsenz-Workshops mit Expert\*innen erhalten sie Informationen über zukunftsfähige Arbeitsfelder. Exkursionen, Gespräche mit Personalverantwortlichen und Praxisübungen vermitteln konkrete Einblicke in die Berufspraxis und bieten die Chance, die eigenen Kompetenzen mit den beruflichen Anforderungen abzugleichen.

Ansprechpartnerin:  
Heidemarie Kollatz  
kollatz@life-online.de  
030 30879818  
[www.life-online.de](http://www.life-online.de)

Wann: 02.09.-09.10.2024

Kosten: Teilnahme ist kostenlos

Bewerbung und weitere Informationen: <https://life-online.de/project/klimawandel-stadtentwicklung-gruene-arbeitswelt/>



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



# Alleinerziehende in 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\*innen 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 mehr über die Arbeit des Netzwerks erfahren oder mitwirken?

Dann nehmen Sie gerne Kontakt auf:

Diakonisches Werk Steglitz und Teltow-Zehlendorf e.V.  
Koordinierungsstelle Netzwerk für Alleinerziehende  
Van Hoang – Sanders  
Albrechtstraße 81A | 12167 Berlin  
ks-alleinerziehende@dwstz.de  
0176 - 56 82 66 69



**EIN  
ELTERN  
FAMILIEN**  
NETZWERK BERLIN

**Diakonie**   
Diakonisches Werk  
Steglitz und Teltow-Zehlendorf



# Angebote aus dem bezirklichen Netzwerk für Alleinerziehende

Um Anmeldungen wird gebeten. Veranstaltungsorte variieren, bitte bei der Anmeldung erfragen.

## **Kochevent für Alleinerziehende und Fachkräfte (mit Kinderbetreuung)**

Was steckt in unseren Lebensmitteln? Wie wird der Tagesbedarf meines Kindes an Vitaminen und Mineralien abgedeckt? Was sind Antioxidantien und wofür sind sie gut? Über das gemeinsame Kochen und Mittagessen möchten wir Ernährungsmythen aufdecken und miteinander ins Gespräch kommen.

Wann: 19.09.2024, 11:00Uhr - 14:30Uhr

Eine Kooperation mit der Krankenkasse Meine MKK + Ökotrophologin

## **Vortrag „Lebensmodelle nach Trennung und Scheidung“ (mit Kinderbetreuung)**

Das Erleben einer Trennungssituation ist für alle betroffenen Beteiligten eine Herausforderung. Für Kinder bedeutet das oft eine Veränderung der sicheren Beziehungen und ihres Lebensumfeldes. In dem Vortrag geht es um die Vielfalt von Elternschaft.

Die Veranstaltung richtet sich an Alleinerziehende **und** an Fachkräfte.

Wann: 26.09.2024, 16:30 - 19:00Uhr

Eine Kooperation mit dem Verband alleinerziehender Mütter und Väter e.V.

## **Treff für Allein- und Getrennterziehende**

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

Wann: Alle 14 Tage am Freitag von 15:30-17:30

Ort: Anlaufstelle für Alleinerziehende, Albrechtstr. 81a, 12167 Berlin

Anmeldung bei Frau Schröder: [beratungae@dwstz.de](mailto:beratungae@dwstz.de)

## **Qi-Gong und Entspannung für Alleinerziehende**

Qigong umfasst eine Vielfalt an Körper-, Atem-, Massage- und Meditationsübungen. 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. Babys und Kleinkinder können zum Kurs mitgebracht werden. Für ältere Kinder wird nach Absprache versucht eine parallele Kinderbetreuung möglich zu machen. Das Angebot ist kostenlos.

Wann: Jeden Samstag von 16:30-18 Uhr

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

Anmeldung bei Frau Salvermoser: 0174 190 17 26, [salvermoser@mittelhof.org](mailto:salvermoser@mittelhof.org)

# Anlaufstelle für Alleinerziehende in Steglitz-Zehlendorf Informationen, Beratung, Vernetzung und Veranstaltungen

Die Beratungsstelle ist für Sie da, wenn Sie alleinerziehend oder getrennterziehend sind. Sie an eine Trennung denken oder sich bereits im Trennungsprozess befinden. Sie schwanger sind und alleinerziehend sein werden.

Sie erhalten Beratung zu den Themen

- Trennung und ihre Folgen
- Finanzen
- Antragstellungen
- Kinderbetreuung
- Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- Wohnen
- Freizeitgestaltung
- Austausch mit anderen Alleinerziehenden
- Und weitere Themen, die Sie beschäftigen

Die Beratung ist vertraulich und kostenlos. Sie kann telefonisch, per E-Mail oder in einem persönlichen Gespräch erfolgen.

Vereinbaren Sie gern einen individuellen Termin mit uns.

Kontakt:

Diakonisches Werk Steglitz und Teltow-Zehlendorf e. V.

**Anlaufstelle für Alleinerziehende in Steglitz-Zehlendorf**

Madlen Schröder

Telefon: 0159 - 068 004 63

E-Mail: [beratungae@dwstz.de](mailto:beratungae@dwstz.de)

Albrechtstraße 81a (1.OG), 12167 Berlin



**EIN  
ELTERN  
FAMILIEN**  
NETZWERK BERLIN

**Diakonie**   
Diakonisches Werk  
Steglitz und Teltow-Zehlendorf



# Austausch und Begegnung

Die hier aufgeführten Angebote werden von der Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf sowie dem Mittelhof e.V. ausgerichtet beziehungsweise koordiniert. Für viele der Angebote müssen Sie sich anmelden; bitte nehmen Sie dazu mit den jeweiligen Ansprechpersonen Kontakt auf.

Alle Informationen und aktuellen Termine der Angebote finden Sie auf den Webseiten des Mittelhof e.V.: [www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org)



## Umbrüche und besondere Lebenslagen

### **Herausforderung Scheidung - Ein Forum für betroffene Frauen**

Wir möchten ein Forum bieten für Frauen, die in Trennung und Scheidung leben und sich über die Unsicherheiten und Probleme, die dies mit sich bringt austauschen möchten. Unser Ziel ist es, Frauen, die bereits getrennt sind, zu unterstützen in ihrem weiteren Weg. Dabei sind Teilnehmerinnen, die eine Scheidung bereits hinter sich haben ausdrücklich erwünscht, da die in Trennung lebenden Teilnehmerinnen von deren Erfahrungen profitieren können.

Anmeldung nötig

Wann: monatlich, am dritten Mittwoch, Uhrzeit 17:30 bis 19:00 Uhr

Organisiert von: Selbsthilfekontaktstelle, [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org) | 030 80 19 75 14

## Neuer Lebensabschnitt - Ruhestand - Frauengruppe 60+

Wir begegnen dem kommenden neuen Lebensabschnitt oftmals mit gemischten Gefühlen und spielen gedanklich unterschiedlichste Szenarien durch: endlich Ruhe, weniger Stress, mehr Raum für Freizeitgestaltung, keine Verantwortung mehr. Nach der anfänglich sprudelnden Euphorie folgt nun Ernüchterung, weil die eigene Aufgabe fehlt. Oftmals weiß man mit der gewonnenen Zeit nicht so richtig etwas anzufangen. Wir möchten uns gemeinsam Unterstützung und Anregungen geben, die nächste Lebensphase so zu gestalten, dass Zufriedenheit, psychische Gesundheit und Lebensfreude möglichst lange erhalten bleiben. Lasst uns unsere Zukunft planen!

Anmeldung nötig

Wann: monatlich, am zweiten und vierten Montag von 16:00 bis 17:30 Uhr

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

Info und Anmeldung: [zey@mittelhof.org](mailto:zey@mittelhof.org) | 030 801975-39

Kosten: 1,50 € pro Treffen

## Frauentreffs

### Mama-Zirkel

Inmitten der Herausforderungen des Mutterseins bietet der Mama-Zirkel einen Ort des Verständnisses und der Unterstützung. Inspiriert durch Jesper Juuls Ansatz, teilen Mütter offen ihre Erfahrungen, stärken sich gegenseitig und knüpfen wertvolle Bindungen. Neben offenen Ohren findest Du im Mama-Zirkel auch wertvolle Impulse für Deinen Alltag. Gemeinsam wachsen, lernen und lachen - weil im Miteinander alles leichter geht! Der Mama-Zirkel findet ohne Kinder statt. Kinderbetreuung kann auf Anfrage organisiert werden.

Anmeldung nötig

Wann: Jeden Montag; von 9-11 Uhr oder von 18-20 Uhr statt.

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

Leitung: Tina Lindemann-Stolz (Einzel-, Paar- und Familienberaterin nach Jesper Juul)

Info und Anmeldung: [tina@einander hoeren.de](mailto:tina@einander hoeren.de)

## Mütter-Kind-Frühstück

Beim gemeinsamen Frühstück können Sie andere Mütter treffen und kennen lernen, sich mit ihnen über kleine und große Alltagsorgen austauschen oder sich einfach entspannen. Auch ist hier ein Raum für Fragen, Unsicherheiten und Interesse an weiteren Unterstützungsangeboten im Bezirk. Im Café gibt es Krabbeldecken und Spielanreize für die Kleinen. Für Mütter in der Schwangerschaft und mit Kindern bis 18 Monaten.

Anmeldung nötig

Wann: Jeden Donnerstag, 09:30 bis 11:00 Uhr

Ort: Familienzentrum Lichterfelde-Süd, Schütte-Lanz-Straße 43, 12209 Berlin

Leitung: Conny Weber

Kosten: 2 € Unkostenbeitrag pro Teilnahme

Info: 030 / 75 65 49 70 | [familienzentrum-lis@mittelhof.org](mailto:familienzentrum-lis@mittelhof.org)

## Frauentreff - berufstätig, alleinstehend, unternehmungslustig

Gemeinsam Natur und Kultur erleben, diskutieren über bestimmte Themen, plaudern, genießen. Für Frauen von 45-62 Jahren.

Anmeldung nötig

Wann: monatlich, am dritten Freitag, 18:00 bis 20:00 Uhr

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

Kosten: 1,50 € pro Termin

Info und Anmeldung: [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org) oder (030) 80 19 75 14

## Frauengruppen 65+

neue Kontakte; ins Gesprächen kommen; gemeinsame Unternehmungen.

- Gruppe 1: jeden ersten und dritten Donnerstag, 15:00 bis 16:30 Uhr
- Gruppe 2: jeden zweiten und vierten Donnerstag, 15:00 bis 16:30 Uhr
- Gruppe 3: jeden ersten und dritten Montag, 16:00 bis 17:30 Uhr

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

Info und Anmeldung: (030) 80 19 75 39; [zey@mittelhof.org](mailto:zey@mittelhof.org)

# Interkulturelle Frauengruppen

## **Nähstube für (geflüchtete) Frauen in der Villa Mittelhof**

Schicke Klamotten entwerfen, zuschneiden und nähen? Oder auch nähen lernen? In der Nähstube der Villa Mittelhof treffen sich Frauen aus allen Nationen zum Nähen, Kaffeetrinken und Plaudern. Nähmaschinen sind vorhanden.

Wann: Jeden Montag, 15:00 bis 17:00 Uhr

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

Leitung: Susanne Strätz

Info: (030) 80 19 75 45 oder 0174 170 68 65, [straetz@mittelhof.org](mailto:straetz@mittelhof.org)

## **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. Leitung

Wann: Jeden Montag, 15:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Villa Folke Bernadotte, Jungfernstieg 19, 12207 Berlin

Leitung: Eitan Hussien (Stadtteilmutter) und Katrin Specht

Info: (030) 54 49 21 62 oder 0152 29 16 42 38

## **Gruppe für Frauen mit Migrationserfahrung (auf Arabisch)**

Austauschen. Voneinander lernen. Eine Gruppe für arabischsprachige Frauen. Begleitung durch Eitan Hussein (arabisch-kurdisch).

Wann: jeden Mittwoch, 17:00 bis 18:30 Uhr

Ort: Phoenix. Teltower Damm 228, 14167 Berlin

Leitung: Eitan Hussein, 0152 22 84 13 89

## **Frauengruppen (interkulturell)**

Austausch, Fragen stellen, z.B. zum Leben mit Kindern in Berlin, gemeinsame Aktivitäten.

### **In Lichterfelde-Süd**

Die Stadtteilmütter Frau Abbo (arabisch) und Frau Shafi (Farsi) begleiten das Angebot.

Wann: Jeden Mittwoch, 10:00 bis 12:00 Uhr

Ort: Familienzentrum Lichterfelde-Süd, Schütte-Lanz-Straße 43, 12209 Berlin

Leitung: Conny Weber, Razieh Shafi, Rouida Abbo

Info und Anmeldung: familienzentrum-lis@mittelhof.org; stm@dwstz.de

### **In Lankwitz**

zum Sprechen, Austausch, Aktivitäten (wie Ausflüge)

Wann: alle 2 Wochen, Donnerstag, 15:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Leonorenstr. 85, 12247 Berlin

Leitung: Ulrike Schrötter

Info: 0174 24 11 693; schroetter@mittelhof.org

Aktuelle Infos unter <https://www.mittelhof.org/angebote/gruppe-fur-zugewanderte-frauen/>

# Frauensportkurse

## Yoga für Schwangere

In diesem Kurs praktizieren wir Übungen und Techniken, die während der Schwangerschaft, der Geburt und in der Zeit danach helfen können, sich kraftvoll und entspannt zu fühlen.

Wann: Jeden Mittwoch, 18:00 bis 19:00 Uhr  
Ort: Villa Folke Bernadotte, Jungfernstieg 19, 12207 Berlin  
Leitung: Carolina Frischke  
Kosten: 20 € monatlich  
Info und Anmeldung: Tel. 0157 86 78 39 01

## Bauch, Beine, Po Für Frauen

Nach einer Aufwärmphase mit Musik folgt ein gelenkschonendes Kräftigungs-, Dehn- und Beweglichkeitstraining, insbesondere für Bauch, Rücken, Beine und Po. Den Abschluss bilden Entspannungs-, Dehn- oder Lockerungsübungen. Dieses Körpertraining fördert die Beweglichkeit und hilft dabei, den Körper zu formen und ihn zu stabilisieren!

Bitte mitbringen: Matte, Hallenschuhe, Handtuch, bequeme Kleidung

Wann: 7.-21.8.24, 5 UE, Mi, 18.15-19.30 Uhr, 3 Termine  
Ort: VHS, Onkel-Tom-Str. 14, 14169 Berlin (Säulenhalle)  
Referentin: Angelina Schmidt  
Kosten: 21,50 €, erm: 14,38 €  
Anmeldung: Über VHS Steglitz-Zehlendorf, Angabe der Kursnummer SZ634-327

Wann: 4.9.-4.12.24, 20 UE, Mi, 19.50-21.05 Uhr, 12 Termine  
Ort: Schadow-Schule Haus 2, Beuckestr. 25, 14163 Berlin (Turnhalle)  
Referentin: Angelina Schmidt  
Kosten: 64,25 €, erm: 35,75 €  
Anmeldung: Über VHS Steglitz-Zehlendorf, Angabe der Kursnummer SZ340-327

## **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 mitbringen: Handtuch, lockere Kleidung, Sitzkissen

Wann: 10.9.-3.12.24, 22 UE, Di, 11.15-12.45 Uhr, 11 Termine

Ort: VHS, Onkel-Tom-Str. 14, 14169 Berlin (Säulenhalle)

Referentin: Gabriele Ibsch

Kosten: 84,25 €, erm: 45,75 €

Anmeldung: Über VHS Steglitz-Zehlendorf, Angabe der Kursnummer SZ320-517

Wann: 6.9.-6.12.24, 22 UE, Fr, 09.30-11.00 Uhr, 11 Termine

Ort: VHS, Onkel-Tom-Str. 14, 14169 Berlin (Säulenhalle)

Referentin: Sibylle Strobel

Kosten: 84,25 €, erm: 45,75 €

Anmeldung: Über VHS Steglitz-Zehlendorf, Angabe der Kursnummer SZ320-521

## **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 mitbringen: warme, feste Unterlage (Isomatte), Handtuch

Wann: 3.9.-3.12.24, 16 UE, Di, 10.50-11.50 Uhr, 12 Termine

Ort: Sochos-Sportanlage, Lessingstraße 5-8, 12169 Berlin Fechtraum

Referentin: Carmen Dronia

Kosten: 52,85 €, erm: 30,05 €

Anmeldung: Über VHS Steglitz-Zehlendorf, Angabe der Kursnummer SZ340-229

## **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 mitbringen: Matte, Handtuch, feste Schuhe mit nicht-färbenden Sohlen

Wann: 2.9.-2.12.24, 16 UE, Mo, 17.30-18.30 Uhr, 12 Termine

Ort: Willi-Graf-Oberschule, Ostpreußendamm 166, 12207 Berlin, Alte Halle

Referentin: Heike Reißweck

Kosten: 52,85 €, erm: 30,05 €

Anmeldung: Über VHS Steglitz-Zehlendorf, Angabe der Kursnummer SZ340-557

## **Gymnastik und Ganzkörpertraining 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 Erklärung und konzentriertes Üben gelegt wird.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Schuhe, langes Theraband oder Tube

Wann: 6.9.-6.12.24, 14 UE, Fr, 10.15-11.15 Uhr, 11 Termine

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

Referentin: Carmen Dronia

Kosten: 49,06 €, erm: 28,16 €

Anmeldung: Über VHS Steglitz-Zehlendorf, Angabe der Kursnummer SZ340-553



Bezirksamt Steglitz-  
Zehlendorf von Berlin  
Frauenbeauftragte  
Tel. (030) 90 299-5354  
frauenbeauftragte@ba-  
sz.berlin.de

© Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf  
von Berlin  
Stand 07/2024