



VERANSTALTUNGS KALENDER FÜR FRAUEN

Veranstaltungen und Angebote für Frauen
im Bezirk Steglitz-Zehlendorf
Oktober 2024-Dezember 2024

BERLIN



Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Vorwort | 5 |
| Ein Kunstkaffee in der Ratswaage | 6 |
| Bildung - Beratung - Beruf | 8 |
| Alleinerziehende in Steglitz-Zehlendorf..... | 18 |
| Austausch und Begegnung | 22 |
| Frauengesundheit | 28 |
| Internationaler Aktionstag „Nein zu Gewalt an Frauen“ | 30 |
| Notrufnummern bei häuslicher Gewalt | 32 |

Vorwort

Sehr geehrte Damen, liebe Frauen,

in dem vorliegenden Frauenprogramm für das vierte Quartal 2024 erwartet Sie eine vielfältige Auswahl an Veranstaltungen für Frauen in allen Lebenslagen. Ebenso finden Sie im Frauenprogramm eine Zusammenstellung von Beratungsangeboten für Ihre Anliegen und Begegnungsangebote, um Gleichgesinnte zu treffen.

Folgende Veranstaltungen möchte ich hervorheben:

- Bis Jahresende präsentieren die Künstlerinnen Katrin Munke, Virginia Heyden und Sabine Schultze ihre Werke im Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz
- Viola Kitzing (Jobcenter) und Kristin Weber (Agentur für Arbeit) bieten erstmals die bewährte “Kiezsprechstunde für alle Eltern” im Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz an
- Im Brustkrebsmonat Oktober laden die Frauenselbsthilfe Krebs und ich zu der Informationsveranstaltung „Brustkrebs – Was tun?“ am 15. Oktober 2024 ein

Weitere Veranstaltungen, die zum Redaktionsschluss noch nicht feststehen, werden auf der Website der Frauenbeauftragten veröffentlicht sowie in der Presse bekannt gegeben. Aufgrund interner Prozesse wird das nächste Frauenprogramm vermutlich erst im Februar kommenden Jahres erscheinen.

Nehmen Sie gerne unter 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, September 2024

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 53 04 75 75

Gesammelte Werke 2020-2024. Ausstellung mit Bildern von Katrin Munk

Werke in Aquarell und Mixed Media

06.10. bis 29.11.2024

Vernissage: Sonntag, 6. Oktober 2024, 16:00 Uhr mit musikalischer Untermalung von „Two Voices Two Guitars“

Offene Sonntage: 20.10., 03.11., 17.11. von 14:00 - 17:00 Uhr

Finissage: 29. November 2024, 18:00 Uhr

„Begegnungen in Form und Farbe“ Ausstellung mit Bildern von Virginia Heyden und Sabine Schultze

08.12.2024 bis 26.01.2025

Vernissage: Sonntag, 15. Dezember 2024, 12:00 Uhr

Offene Sonntage: jeden Sonntag von 12:00 - 16:00 Uhr

Das Selbstporträt - inspiriert durch Malerinnen der Moderne.

Wochenendworkshop für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

„Das einzige Selbstporträt, das ich jemals gemacht habe, besteht aus Küchenscherben. Irgendwie sehe ich darauf furchterregend aus.“ behauptete Niki de Saint-Phalle. Wie sieht es mit den Selbstporträts anderer bekannter Malerinnen der Moderne wie Frida Kahlo, Paula Modersohn-Becker, Merith Oppenheim, Jeanne Mammen, Yayoi Kusama und vieler anderer aus? Was erzählen uns ihre Selbstporträts über ihr Leben und ihren Kampf um Selbstverwirklichung? Wie unterschiedlich behandeln sie dabei Ausdruck und Symbolik, Farbgebung, Licht, Schatten und andere stilistische Mittel?

Zum Kurs bringen Sie bitte einen kleinen Spiegel und/oder Fotos von sich selbst mit. Zunächst zeichnen wir das Selbstporträt in Zeichenkohle und Tusche, wobei alle Fragen zum Thema Proportion, Licht, Schatten, Räumlichkeit angesprochen werden. Am zweiten Tag setzen wir uns mit der Farbgestaltung auseinander. Hierbei wählen Sie selbst, ob Sie lieber in Aquarell, Öl, Acryl, Gouache oder Eitempera arbeiten wollen. Sie gestalten Ihr Selbstporträt ganz nach Ihrer eigenen Vorstellung. Die Dozentin unterstützt Sie individuell bei der Verwirklichung Ihrer Ideen.

Zum Kurs bringen Sie bitte mit: eine Rolle Packpapier, Papierklebeband, eine Flasche Haarspray, Weidenholzzeichenkohle, einen Knetradiergummi, Zeichentusche, einen Multimediazeichenblock, Leinwände, Pinsel, Farben, Malmittel der Technik Ihrer Wahl, einen Spiegel und/oder Fotos ihres Motivs.

Wann: 23./24.11.24, 16 UE, Sa/So, 10:0 bis 17:00 Uhr

Ort: VHS, Onkel-Tom-Str. 14, Raum 27 (Dachatelier)

Referentin: Katja Sittig

Kosten: 65,65 €, erm: 37,65 €, TN: 8 - 10

Anmeldung: über VHS Steglitz-Zehlendorf unter Angabe der Kursnummer SZ22 bis 085

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

Freestyle für Frauen: Jetzt helfe ich mir SELBST! Den eigenen PC sicher im Griff - nicht umgekehrt

Voraussetzung: Solide Internet- und Betriebssystemkenntnisse.

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

Wann: 6.-8.12.24, 20 UE, Fr, 06.12., 18:0 bis 21:15 Uhr; Sa/So, 10:0 bis 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 SZ51 bis 005

Aktionsmeile - 3. Staffellauf in die Arbeitswelt

Freuen Sie sich auf:

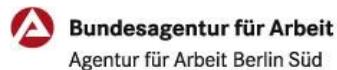
- Angebote im Bezirk
- Unternehmen und Jobs
- Gesundheit und Sport
- berufliche Bildung

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

Wann: 6. November 2024, 10:00 bis 14:00 Uhr

Ort: Bürgersaal Rathaus Zehlendorf, Teltower Damm 18, 14169 Berlin

Ihre Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt und Ihr
Migrationsbeauftragter



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.

Um auch auf die Angebote des Frauentreffpunkts „Ratswaage Lankwitz“ hinzuweisen findet erstmals eine Sprechstunde für alle Eltern in der Ratswaage Lankwitz statt. Kommen Sie vorbei!

Datum: 7. Oktober 2024 von 13:00 bis 15:00 Uhr

Ort: Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz, Charlottenstraße 64, 12247 Berlin

Weiterer Termin:

Datum: 19. November 2024 von 14:00 bis 16:00 Uhr

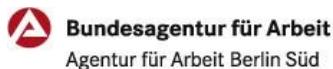
Ort: Familienzentrum Lichterfeld-Süd (im Café), Schütte-Lanz-Straße 43, 12209 Berlin

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.

Nächsten Termine: Mittwoch, 2. Oktober 2024, 14:00 bis 16:00 Uhr
 Mittwoch, 6. November, 14:00 bis 16:00 Uhr
 Mittwoch, 4. Dezember 2024, 14:00 bis 16:00 Uhr

Info: Dagmar.Brenner@ba-sz.berlin.de, 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
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:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales



Kofinanziert von der
Europäischen Union



BERLIN
Senatsverwaltung
für Arbeit, Soziales,
Qualifizierung, Integration,
Verkehr und Arbeitsmarkterneuerung

Administriert durch: in Kooperation mit



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit
Steglitz-Zehlendorf

Weiterbildung „Energie ist Zukunft“ . Grüne Arbeitswelt, Energieeffizienz, Digitalisierung

für Frauen mit Migrationsgeschichte

Sie suchen einen Job mit Sinn, bei dem Sie sich für Umwelt- und Klimaschutz, für Erneuerbare Energien oder für nachhaltige Digitalisierung einsetzen können? Sie haben einen internationalen Berufs- oder Studienabschluss z.B. im Bereich Verwaltung, Ingenieurwesen, Natur- oder Geisteswissenschaften, Technik, Tourismus oder Informatik? Sie suchen Unternehmen und Arbeitsfelder, in denen Sie mit Ihrer Qualifikation arbeiten können? Sie möchten sich in unserer online-Teilzeitweiterbildung über die Chancen von Energiewende und Digitalisierung für den Klimaschutz informieren? Sie möchten andere Frauen treffen und sich mit ihnen vernetzen und austauschen? Dann ist unsere kostenfreie Weiterbildung die richtige für Sie!

Ansprechpartnerin:

Dagmar Laube, LIFE Bildung Umwe lt Chancengleichheit e.V.

Rheinstr. 45

12161 Berlin

Tel.: +49 (0)30/308798 19

E-Mail: energie@life-online.de

Wann: 11.11.2024 - 28.03.2025 (Ferien inklusive); Mo, Di, Mi zwischen 9:00 bis 15:00 Uhr

Kosten: Teilnahme ist kostenlos

Bewerbung und weitere Informationen: www.life-online.de | www.netzwerk-iq.de



Gefördert durch:



Administriert durch:



In Kooperation mit:



Das Projekt „Energie ist Zukunft“ wird zusätzlich finanziert durch die Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung aus Landesmitteln, die das Abgeordnetenhaus von Berlin beschlossen hat

| | | | |
|--|---|---------------|--|
| Die Beauftragte des Senats für Integration und Migration | Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales | BERLIN | |
|--|---|---------------|--|

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.

Workshop „Resilienz und Stressbewältigung“ für alleinerziehende und getrennterziehende Frauen

Eine Kooperation mit dem Feministischen Frauen Gesundheitszentrum.

Es wird eine parallele Kinderbetreuung geben. Im Anschluss an den Workshop können sich die teilnehmenden Familien in einem lockeren Rahmen miteinander austauschen, kennenlernen und vernetzen.

Wann: Samstag, 12. Oktober 2024, 14:30 bis 18:00 Uhr

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

Anmeldung bei Frau Schröder: beratungae@dwstz.de oder telefonisch/SMS unter 0159 068 004 63

Veranstaltung "Geldgeflüster- Frauen und ihre Finanzen im Fokus"

Wie kann finanzieller Druck bewältigt werden, insbesondere wenn man alleinerziehend ist und das Einkommen der Familie hauptsächlich allein sicherstellen muss? Was können Alleinerziehende bei ihrer Steuererklärung beachten? Welche finanziellen Leistungen können Eltern eigentlich beantragen? Workshops, kurze Impulsvorträge, Infostände und Ansprechpartner*innen zu finanziellen Aspekten, die Frauen bewegen.

Eine parallele Kinderbetreuung kann gern nach vorheriger Anmeldung genutzt werden.

Die Veranstaltung richtet sich an allein- und getrennterziehende Frauen sowie Fachkräfte. Eine Kooperation der Koordinierungsstellen der Netzwerke für Alleinerziehende und der Anlaufstellen für Alleinerziehende in Tempelhof-Schöneberg und Steglitz-Zehlendorf.

Wann: Dienstag, 3. Dezember 2024, 14:0 bis 18:00 Uhr

Ort: Rathaus Schöneberg, Am Rathaus 2, 10825 Berlin

Anmeldung bei Frau Schröder: beratungae@dwstz.de oder telefonisch/SMS unter 0159 068 004 63

Treff für Allein- und Getrennterziehende

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

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

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

Anmeldung bei Frau Schröder: 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 bis 18:00 Uhr

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

Anmeldung bei Frau Salvermoser: 0174 190 17 26, 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

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



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, von 17:30 bis 19:00 Uhr

Organisiert von: Selbsthilfekontaktstelle, 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 | 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 9:00 bis 11:00 Uhr oder von 18:00 bis 20:00 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@einanderhoeren.de

Mütter-Kind-Frühstück

Beim gemeinsamen Frühstück können Sie andere Mütter treffen und kennen lernen, sich mit ihnen über kleine und große Alltagssorgen 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

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 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

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, 15:0 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

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/>

Frauengesundheit

Brustkrebs – Was tun?

Ungefähr jede 8. Frau erkrankt im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs, es ist die mit Abstand häufigste Krebserkrankung unter Frauen. Die Diagnose Brustkrebs schockiert, beängstigt und stellt den Alltag auf den Kopf – bei den Betroffenen und auch den Angehörigen. Es sind Fragen der medizinischen Behandlung, des Umgangs mit der psychischen Belastung, der Organisation des Alltags zu navigieren und zu bewältigen.

Die Engagierten der Frauenselbsthilfe Krebs haben diese immensen Herausforderungen bereits bewältigt und stehen Betroffenen und ihren Angehörigen unterstützend zur Seite. Sie beraten, begleiten und fangen auf und helfen dabei, das Leben mit der Erkrankung zu gestalten.

Bei diesem Informationsabend informieren die Frauenselbsthilfe Krebs Gruppen aus dem Bezirk über die Krankheit und den Umgang damit und stellen dabei Unterstützungsmöglichkeiten für Betroffene und ihre Angehörigen vor – die Begleitung und Ermutigung stehen dabei im Zentrum.

Betroffene, ihre Angehörigen und Interessierte sind herzlich eingeladen.

Wann: Dienstag, 15. Oktober 2024, 17:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Hellenische Gemeinde, Mittelstraße 33, 12167 Berlin

Anmeldung nötig unter: frauenbeauftragte@ba-sz.berlin.de

Vortrag: Schilddrüse - kleines Organ mit großer Wirkung

In Kooperation mit dem Feministischen Frauen Gesundheitszentrum (FFGZ) - nur für Frauen inklusive Deutscher Gebärdensprache

Die Schilddrüse ist unsere Energiedrüse. Viele Menschen, mehrheitlich Frauen, sind von Schilddrüsenfunktionsstörungen betroffen. Wir besprechen Ursachen, Symptome, Diagnose und Therapie von Schilddrüsenbeschwerden. Welche Möglichkeiten gibt es, die Schilddrüsenfunktion zu verbessern? Wie kann man die Gesunderhaltung der Schilddrüse ganzheitlich unterstützen?

Bitte informieren Sie uns, falls Sie einen Dolmetscherdienst in Deutscher Gebärdensprache in Anspruch nehmen möchten.

Wann: 9.10.24, 2 UE, Mi, 18:00 bis 19:30 Uhr, 1 Termin

Ort: VHS, Goethestr. 9/11 (Lichterfelde), Raum 205 Vortragsraum

Referentin: Andrea Dietter-Schnellen

Kosten: 6,00 € TN: 6 - 10

Anmeldung: über VHS Steglitz-Zehlendorf, Angabe der Kursnummer SZ311-017

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

Internationaler Aktionstag „Nein zu Gewalt an Frauen“

Diese Übersicht bildet nur die derzeit bekannten Veranstaltungen ab. Unter <https://www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf/politik-und-verwaltung/beauftragte/gleichstellung/> werden laufend weitere Veranstaltungen eingetragen.

Lasst uns (gewaltfrei) leben! Istanbul Konvention umsetzen JETZT!

Demonstration für die Umsetzung des Landesaktionsplans Istanbul Konvention am Montag, 25. November 2024

Ein breit aufgestelltes Bündnis ruft zu einer gemeinsamen Demonstration gegen geschlechtsspezifische Gewalt auf.

Die Landesregierung wird aufgefordert, die Maßnahmen aus dem Landesaktionsplan zur Umsetzung der Istanbul Konvention konsequent und zügig in die Praxis zu überführen.

Gewaltprävention muss als eine gesamtstädtische Aufgabe mit höchster Priorität vorangebracht werden, um Gewaltbetroffene zu schützen und das Menschenrecht auf ein gewaltfreies Leben für alle zu erreichen.

Wann: Montag, 25. November 2024, 16:00 bis ca. 18:00 Uhr

Alle aktuellen Informationen zur Demonstrationsroute werden in Kürze unter <https://www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf/politik-und-verwaltung/beauftragte/gleichstellung/> veröffentlicht.

Nein heißt Nein - Der Bezirk zeigt Flagge gegen Gewalt an Frauen!

Jede 3. Frau in Deutschland ist von geschlechtsspezifischer Gewalt betroffen. Das Bezirksamt bekennt sich zu dem Menschenrecht auf ein gewaltfreies Leben für alle und zeigt Flagge gegen Gewalt an Frauen.

Am 21. November wird die Fahne um 13:30 Uhr von der Bezirksstadträtin für Jugend und Gesundheit gemeinsam mit der Frauenbeauftragten vor dem Bezirksamt Zehlendorf, Kirchstraße 1/3, 14163 Berlin gehisst.

Interessierte, die ein Zeichen gegen geschlechtsspezifische Gewalt setzen wollen, sind herzlich zur Fahnenhissung eingeladen.

Vortrag: Gesundheitliche Folgen von Gewalt an Frauen*

Eine Kooperation mit dem Feministischen Frauen Gesundheitszentrum.

Die Veranstaltung richtet sich an Multiplikator*innen und Fachkräfte.

Wann: Mittwoch, 27. November 2024, 9:30 bis 12:30 Uhr

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

Anmeldung bei Frau Schröder: beratungae@dwstz.de oder 0159 068 004 63

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 | <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

Opferhilfe bei Straftaten

Opferhilfe Berlin

030 395 28 67

Weisser Ring e.V. Hotline (täglich 7-22:00 Uhr)

116 006



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

© Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf
von Berlin
Stand 09/2024