

# Veranstaltungen Monat Januar 2019

## Im Frauentreff Alt-Lichtenberg bieten wir:

### Soziale Beratungen und Informationen für Frauen

Wir bieten Ihnen an, sich mit Problemen die Sie belasten oder egal welche Fragen Sie haben, sich an uns zu wenden. Unser Ziel ist es, für Sie da zu sein und gemeinsam mit Ihnen nach Lösungen zu suchen und Ihnen zur Seite zu stehen.

Neben der Möglichkeit des täglichen Gesprächskontaktes, der Hilfe und Unterstützung bei der Bewältigung von Alltagsproblemen, der Vermittlung von Kontakten zu anderen Beratungsstellen und zu Ämtern bieten wir:

- montags von 14:00 - 16:00 Uhr Sprechstunden zur **individuellen Lebensberatung**
- jeden 1. Dienstag im Monat von 9:00 - 11:00 Uhr **Sozialberatung** für Frauen
- donnerstags **Rentenberatung** im Kieztreff UNDINE
- montags von 10:00 – 12:00 Uhr für geflüchtete Frauen Auskünfte oder Weitervermittlung

### Information und Bildung

- Informationsveranstaltungen und Veranstaltungsreihen zu frauenspezifischen und lebenspraktischen Themen
- Gesprächsrunden und Diskussionen zu aktuellen Fragen und kommunalen Belangen
- Fragen rund um die Arbeitssuche und Bewerbung
- Frauen ans Netz - Möglichkeit der PC-Nutzung und individuelle Hilfe
- Nutzung der Fraueninfothek

Sie suchen eine Heimat für Ihre Interessengruppe?

Sie wollen eine Interessengruppe gründen?

Bei uns finden Sie die passenden Räume und Unterstützung für Ihre Anliegen. Kommen Sie vorbei und informieren Sie sich.

In unseren Räumen bieten wir auch wechselnde Ausstellungen an. Hobby- und Berufskünstler\*innen eröffnen wir die Möglichkeit, ihre Werke auszustellen und begleiten Sie bei der Umsetzung. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

## Ständige Angebote

**Zu allen Veranstaltungen wird um Anmeldung gebeten!**

### Montag

#### **14:00 Uhr Frauengespräche**

Individuelle Gespräche zu Hilfen im Alltag mit Ilona Schmidt

#### **15:00 Uhr Frauen ans Netz**

Praktische Hilfe bei der Nutzung des Internets

Kostenbeitrag: 0,50€/Std.

#### **17:00 Uhr Kreativangebot für Frauen**

Treff der Montagsmalerinnen

Kreatives Gestalten und Gespräche über Kunst und Kultur

### Dienstag

#### **14:00 Uhr Sport für Seniorinnen** mit Manja

### Mittwoch

#### **11:00 Uhr Frauensportgruppe**

„proBeweglich“ mit Frau Böhmert (Ort: „Holzhaus“, Gotlindestr. 38)

### Donnerstag

#### **10:00 – 11:00 Uhr Computerkurs** mit Herrn Derr

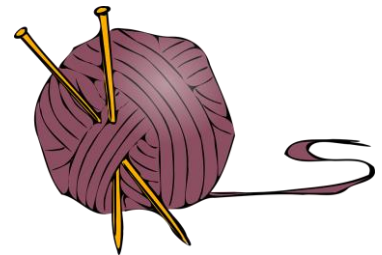
Besuchen Sie die **Fraueninfothek** innerhalb unserer Öffnungszeiten. Sie finden eine Vielzahl von Literatur, Ratgebern und Flyer zu verschiedensten Themen.

*Wir wünschen allen  
Besucherinnen  
ein gesundes und friedvolles  
Jahr 2019!*

---

Donnerstag, 03.01.19

**14:30 Uhr**      **Kreativangebot für Frauen**  
Treff des Strick-Clubs  
Kostenbeitrag: 1,00 €



Montag, 07.01.19

**10:00 Uhr**      **Nachbarinnentreff**  
**Freizeit- und Informationsangebote für und mit  
geflüchteten Frauen**  
Frauen aus dem Frauentreff und der Nachbarschaft  
gestalten gemeinsam mit geflüchteten Frauen ihre  
Freizeit bzw. geben ihnen in einer entspannten  
Atmosphäre Auskünfte auf ihre Fragen und Probleme  
und vermitteln an kompetente Stellen.



**14:30 Uhr**      **Kreativangebot für Frauen**  
Kreativgruppe „Frauentreff“  
Wir laden Sie ein, in eine Runde von  
kreativ Interessierten – zum  
Ideenaustausch, zur Anregung  
und zum Wohlfühlen.  
Kostenbeitrag: 1,00 €



## Dienstag, 08.01.19

**09:00 Uhr**

### **SozialBeratung für Frauen**

Margita Rümpler, Diplomsozialarbeiterin, bietet Hilfe und Beratungsgespräche an.  
Anmeldung erbeten!

## Mittwoch, 09.01.19

**15:00 Uhr**

### **Literaturclub**

#### **„Mordzeitlose“ von Pastricia Holland Moritz**

Patricia Holland Moritz wurde in Karl-Marx-Stadt – dem heutigen Chemnitz - geboren. Sie arbeitete in Leipzig als Buchhändlerin, verließ dann die DDR und heuerte in Paris als Speditionskauffrau an. Sie studierte später in Berlin Nordamerikanistik und wurde Bookerin für verschiedene Bands, bis sie schließlich in einem großen Verlagshaus landete, in dem sie das Buchgeschäft von der Pike auf erlernte. Sie ist mit Kurzkrimis in nahezu allen Anthologien des Leipziger Verlags „edition krimi“ vertreten.

Kostenbeitrag: 2,00 €

Anmeldung erbeten!



## Donnerstag, 10.01.19

**14:00 Uhr**

### **Kreativangebot für Frauen**

Kreatives Basteln und Gestalten  
Bringen Sie Ihre Ideen ein oder  
holen Sie sich selbst neue  
Anregungen!

Kostenbeitrag: 1,00 €



## Freitag, 11.01.19

14:30 Uhr



### **Gedächtnistraining**

Einfache Übungen zur Denk- und Gedächtnisschulung, Merkstrukturen sowie Vergnüglich-Unterhaltsames helfen die Motivation und Kreativität zu aktivieren.

Kostenbeitrag: 2,00 €

## Montag, 14.01.19

10:00 Uhr

### **Frauen und Gesundheit**

#### **Kurs für geflüchtete Frauen**

#### **„Der Umgang mit Schmerzmitteln“**

Das Empfinden von Schmerzen und die Kommunikation darüber werden nicht nur vom Geschlecht, sondern auch von der jeweiligen Kultur und Herkunft geprägt.

Bei Vielen führen Schmerzen zur dauerhaften Einnahme von Schmerzmitteln, die wiederum neue Probleme verursachen und in eine Medikamentenabhängigkeit führen können.

In Zusammenarbeit mit dem Feministischen Frauen Gesundheits Zentrum e.V. Berlin zeigt Frau Christina Sachse Folgen und Alternativen auf.

14:30 Uhr

### **Kreativangebot für Frauen**

#### **Kreativgruppe „Frauentreff“**

Wir laden Sie ein, in eine Runde von kreativ Interessierten – zum Ideenaustausch, zur Anregung und zum Wohlfühlen.

Kostenbeitrag: 1,00 €



## Mittwoch, 16.01.19

14:00 Uhr

### **Frauenvesper**

**„Island – Heiße Quellen, rauchende Vulkane, sanfte Pferde“**

Jedes Jahr wächst die Insel durch vulkanische Aktivitäten. Riesige Gletscher, karge Vegetation, Geysire, Lavafelder, mehr Wasserfälle als Bewohner – E.Ch.Kittel zeigt die Vielfältigkeit der westlichsten Insel Europas.

Kostenbeitrag: 3,00 €

Anmeldung erbeten!



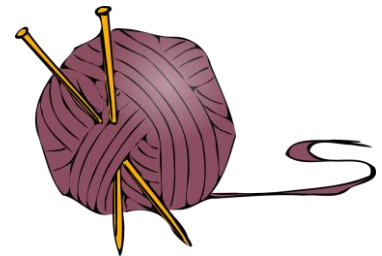
## Donnerstag, 17.01.19

14:30 Uhr

### **Kreativangebot für Frauen**

Treff des Strick-Clubs

Kostenbeitrag: 1,00 €



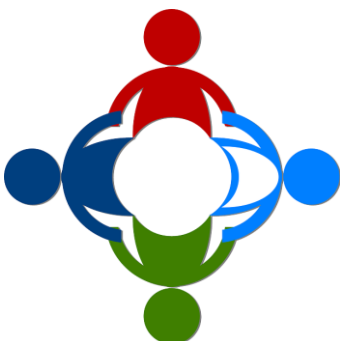
## Montag, 21.01.19

15:00 Uhr

### **Nachbarinnentreff**

**Freizeit- und Informationsangebote für und mit geflüchteten Frauen**

Frauen aus dem Frauentreff und der Nachbarschaft gestalten gemeinsam mit geflüchteten Frauen ihre Freizeit bzw. geben ihnen in einer entspannten Atmosphäre Auskünfte auf ihre Fragen und Probleme und vermitteln an kompetente Stellen.



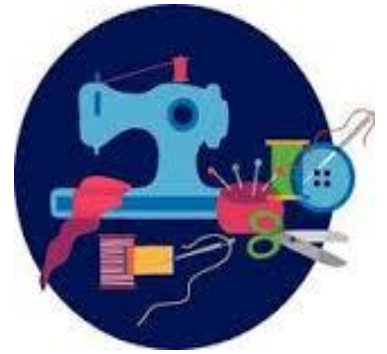
14:30 Uhr

### Kreativangebot für Frauen

Kreativgruppe „Frauentreff“

Wir laden Sie ein, in eine Runde von kreativ Interessierten – zum Ideenaustausch, zur Anregung und zum Wohlfühlen.

Kostenbeitrag: 1,00 €



## Dienstag, 22.01.19

15:00 Uhr

**Reihe: „Leben im Alter“**

### Thema: Patientenverfügung

Leiden – Krankheit – Sterben. Wie bestimme ich, was medizinisch unternommen werden soll, wenn ich entscheidungsunfähig bin? Ist eine *Patientenverfügung* wirksam, ist sie in jedem Fall bindend? Wie detailliert müssen die Festlegungen in einer *Patientenverfügung* sein?

Diese und andere Fragen beantwortet Ihnen Brigitte Grahl.

## Donnerstag, 24.01.19

14:00 Uhr

### Kreativangebot für Frauen

Kreatives Basteln und Gestalten  
Bringen Sie Ihre Ideen ein oder holen Sie sich selbst neue Anregungen!

Kostenbeitrag: 1,00 €



## Freitag, 25.01.19

14:30 Uhr

### Gedächtnistraining

Einfache Übungen zur Denk- und Gedächtnisschulung, Merkstrukturen sowie Vergnüglich-Unterhaltsames helfen die Motivation und Kreativität zu aktivieren.

Kostenbeitrag: 2,00 €



## Montag, 28.01.19

15:00 Uhr

### **Frauen und Gesundheit**

#### **„Wechseljahre“**

Frauen wissen auch heute zu wenig über die Wechseljahre und den Umgang damit.

**In Zusammenarbeit mit dem Feministischen Frauen Gesundheits Zentrum e.V. Berlin** informiert **Frau Cornelia Burgert** zu den thematischen Schwerpunkten: körperliche Veränderungen, psychische Gesundheit, Frauen und Herz, Knochengesundheit, Ernährung, Bewegung, Komplementärmedizin, „Natürliches Progesteron“ sowie die Hormontherapie.

Anmeldung erbeten!

Kostenbeitrag: 1,00 €

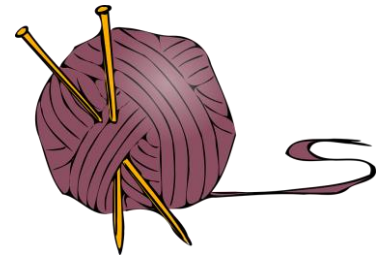
## Donnerstag, 31.01.19

14:30 Uhr

### **Kreativangebot für Frauen**

Treff des Strick-Clubs

Kostenbeitrag: 1,00 €





## Ausstellung

Bis Ende Januar 2019 stellen die „**Montagsmalerinnen**“ ihre Arbeiten in unseren Räumen aus.

In ihren Bildern zeigen Sie die Vielfalt und Vielschichtigkeit ihres Könnens und ihre Liebe zur Malerei.

## Vorschau Monat Februar 2019

### Mittwoch, 06.02.19

**14:00 Uhr**      **Reihe: Leben im Alter**  
„Vorsorgevollmacht“

### Mittwoch, 13.02.19

**14:00 Uhr**      **Frauenvesper**  
„Valentinstag“

### Mittwoch, 20.02.19

**15:00 Uhr**      **Reihe: Frauen und Gesundheit**  
„**Bluthochdruck – aktiv und entspannt senken**“  
Vortrag mit Übungen mit dem Feministischen Frauen  
Gesundheits Zentrum

# Anzeige:

SOZIALWERK des dfb (Dachverband) e.V.

**Konzert zugunsten des Vereins und  
seines Wohnprojektes UNDINE**

## *Frühlingserwachen*

mit Dagmar Frederic - Schirmherrin von UNDINE, Ronny Heinrich  
und seinem Orchester, Tenor Edward Lee und Bernd Warkus  
mit seinem Xylophon

**02.März 2019, 15:00 Uhr, Max-Taut-Aula  
Karten (20,00 €) können bei uns erworben werden**