

## Frauentreff Alt-Lichtenberg Veranstaltungen im September 2022

### Donnerstag, 01.09.22

- 13:30 Uhr**      **Kreativangebot für Frauen**  
**Kreatives Basteln und Gestalten**
- 16:00 Uhr**      **Frauengespräche**  
Individuelle Gespräche zu Hilfen im Alltag  
mit Ilona Schmidt

### Freitag, 02.09.22

- 10:00 Uhr**      **Frauen ans Netz**  
Praktische Hilfe und Unterstützung am PC und bei  
der Nutzung des Internets

### Montag, 05.09.22

- 13:00 Uhr**      **Nachbarinnentreff**  
**Freizeit- und Informationsangebote für und mit**  
**Frauen mit Fluchtgeschichte**  
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.

### Dienstag, 06.09.22

- 09:00 Uhr**      **SozialBeratung für Frauen**  
Margita Rümpler, Diplomsozialarbeiterin, bietet Hilfe  
und Beratungsgespräche an.
- 14:00 Uhr**      **Frauengespräche**  
Individuelle Gespräche zu Hilfen im Alltag  
mit Ilona Schmidt
- 15:00 Uhr**      **Frauen ans Netz**  
Praktische Hilfe und Unterstützung am PC und bei  
der Nutzung des Internets

### Mittwoch, 07.09.22

- 11:00 Uhr**      **Frauensportgruppe**  
„proBeweglich“ mit Frau Böhmert  
(Ort: „Holzhaus“, Gotlindestr.38)
- 15:00 Uhr**      **Kreativangebot für Frauen**  
**Die Strickgruppe “Strickdesign“ trifft sich.**

### Donnerstag, 08.09.22

- 16:00 Uhr**      **Frauengespräche**  
Individuelle Gespräche zu Hilfen im Alltag  
mit Ilona Schmidt

### Freitag, 09.09.22

- 10:00 Uhr**      **Frauen ans Netz**  
Praktische Hilfe und Unterstützung am PC und bei  
der Nutzung des Internets

### Montag, 12.09.22

- 13:00 Uhr**      **Nachbarinnentreff**  
**Freizeit- und Informationsangebote für und mit**  
**Frauen mit Fluchtgeschichte**  
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.

### Dienstag, 13.09.22

- 10:00 Uhr**      **Bewegungstag**  
Wir bringen Jung und Alt zusammen. Gemeinsam mit  
den Kindern unseres Kooperationspartners der **Kita**  
„**Bunte Plonzstifte**“ kann jeder seine Fitness  
beweisen! Bei einem kleinen sportlichen Wettstreit  
stehen Spiel und Spaß an erster Stelle.

### Dienstag, 13.09.22

- 14:00 Uhr** **Freiwilligentage in Lichtenberg**  
Der Frauentreff und der Kieztreff UNDINE laden ins „**Begegnungscafé**“ ein, zu einem Austausch mit Freiwilligen und Nachbar\*innen. In gemütlicher Atmosphäre kommen wir ins Gespräch über Ihre Bedürfnisse, Wünsche und neue Projekte für unseren Kiez.
- 14:00 Uhr** **Frauengespräche**  
Individuelle Gespräche zu Hilfen im Alltag mit Ilona Schmidt
- 15:00 Uhr** **Frauen ans Netz**  
Praktische Hilfe und Unterstützung am PC und bei der Nutzung des Internets

### Mittwoch, 14.09.22

- 11:00 Uhr** **Frauensportgruppe**  
„**proBeweglich**“ mit Frau Böhmert  
(Ort: „Holzhaus“, Gotlindestr.38)
- 14:00 Uhr** **Frauenvesper “Indonesien – Bali“**  
Jahrhundertlang leben in Bali Menschen verschiedenster Religionen friedlich zusammen – Neben dem vorherrschenden Hinduismus sind nach wie vor auch animistische Traditionen der alten ethnischen Religionen für das gesamte religiöse Leben der Insel bestimmend - Hindus, Islamisten, Christen und Buddhisten. Warum ist das in anderen Ländern oft schwierig. **E.Ch.Kittel** berichtet über Land und Leute.
- 15:00 Uhr** **Kreativangebot für Frauen**  
**Die Strickgruppe „Strickdesign“ trifft sich.**

### Donnerstag, 15.09.22

- 13:30 Uhr** **Kreativangebot für Frauen**  
**Kreatives Basteln und Gestalten**
- 16:00 Uhr** **Frauengespräche**  
Individuelle Gespräche zu Hilfen im Alltag mit Ilona Schmidt

### Freitag, 16.09.22

- 10:00 Uhr** **Frauen ans Netz**  
Praktische Hilfe und Unterstützung am PC und bei der Nutzung des Internets

### Montag, 19.09.22

- 10:00 Uhr** **Treff der Selbsthilfegruppe für pflegende und betreuende Angehörige**  
Ein Angebot der Kontaktstelle PflegeEngagement.
- 13:00 Uhr** **Nachbarinnentreff**  
**Freizeit- und Informationsangebote für und mit Frauen mit Fluchtgeschichte**  
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.

### Dienstag, 20.09.22

- 14:00 Uhr** **Frauengespräche**  
Individuelle Gespräche zu Hilfen im Alltag mit Ilona Schmidt
- 15:00 Uhr** **Frauen ans Netz**  
Praktische Hilfe und Unterstützung am PC und bei der Nutzung des Internets

### Mittwoch, 21.09.22

- 11:00 Uhr**      **Frauensportgruppe**  
„proBeweglich“ mit Frau Böhmert  
(Ort: „Holzhaus“, Gotlindestr.38)
- 15:00 Uhr**      **Kreativangebot für Frauen**  
**Die Strickgruppe „Strickdesign“ trifft sich.**

### Donnerstag, 22.09.22

- 16:00 Uhr**      **Frauengespräche**  
Individuelle Gespräche zu Hilfen im Alltag  
mit Ilona Schmidt

### Freitag, 23.09.22

- 10:00 Uhr**      **Frauen ans Netz**  
Praktische Hilfe und Unterstützung am PC und bei  
der Nutzung des Internets

### Montag, 26.09.22

- 13:00 Uhr**      **Nachbarinnentreff**  
**Freizeit- und Informationsangebote für und mit**  
**Frauen mit Fluchtgeschichte**  
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.

### Dienstag, 27.09.22

- 14:00 Uhr**      **Frauengespräche**  
Individuelle Gespräche zu Hilfen im Alltag  
mit Ilona Schmidt
- 15:00 Uhr**      **Frauen ans Netz**  
Praktische Hilfe und Unterstützung am PC und bei  
der Nutzung des Internets

### Dienstag, 27.09.22

- 15:00 Uhr**      **Singekreis**  
**Wir laden dazu alle ein, die gern mit anderen**  
**singen.**  
**Mit der Gitarre und ihrer Stimme begleitet uns**  
**Dr. Brigitte Jammer.**

### Mittwoch, 28.09.22

- 09:30 Uhr**      **Frühstücksclub 65+**  
Gemeinsam die Freizeit verbringen, Spaß haben,  
sich austauschen, über alles sprechen, was Frauen  
täglich bewegt, neue Bekannte, vielleicht auch  
Freundinnen finden.  
**Anmeldung erforderlich!**

- 11:00 Uhr**      **Frauensportgruppe**  
„proBeweglich“ mit Frau Böhmert  
(Ort: „Holzhaus“, Gotlindestr.38)

- 15:00 Uhr**      **Kreativangebot für Frauen**  
**Die Strickgruppe „Strickdesign“ trifft sich.**

### Donnerstag, 29.09.22

- 13:30 Uhr**      **Kreativangebot für Frauen**  
**Kreatives Basteln und Gestalten**

- 15:00 -17.00 Uhr**      **Woche der Generationen**  
**„Olympiade für Klein und Groß“**  
Unter dem Motto „Gutes Leben – alles in Balance!“  
laden der Frauentreff und der Kieztreff UNDINE  
Menschen aller Generationen ein, bei Spiel und Spaß  
ihre sportliche und geistige Fitness zu testen.

- 16:00 Uhr**      **Frauengespräche**  
Individuelle Gespräche zu Hilfen im Alltag  
mit Ilona Schmidt

**Freitag, 30.09.22**

**10:00 Uhr**

**Frauen ans Netz**

Praktische Hilfe und Unterstützung am PC und bei der Nutzung des Internets

**Aktion**

**Lichtenberg putzt (sich) – Herbstputz 2022**

Gemeinsam mit dem Kieztreff UNDINE, dem Stadtteilzentrum Alt-Lichtenberg und dem FAN-Beirat beteiligen wir uns am Donnerstag, den **15.09.2022** an der Aktion des Bezirkes. Wir helfen mit, dass unser Stadtteil attraktiver und sauberer wird und freuen uns über eine große Beteiligung. Genaue Informationen erhalten Sie unter unserer Telefonnummer oder per E-Mail.

**Beratungsangebote im Kieztreff UNDINE mit Terminvergabe:**

**Mietenberatung:** jeden Montag 14:00 – 17:00 Uhr

**Rentenberatung:** Donnerstag, 08.09. und 22.09.2022  
ab 13:00 Uhr

**Sozialberatung für Afghan\*innen:** Freitag 10:00 – 13:00 Uhr

Anmeldung unter 030/577 99 4-19 oder -11 oder  
kieztreff.undine@sozialwerk-dfb-berlin.de

**Büchertausch**

Jeden Dienstag können Sie von 10:00 – 16:00 Uhr in unserer Bibliothek Ihre gelesenen und gut erhaltenen Bücher tauschen.



Haben Sie Lust, uns kostenfrei mit Ihrem nächsten Online-Einkauf zu unterstützen? Über das Portal [WeCanHelp.de](https://www.wecanhelp.de) geht das leicht und sicher. Oder scannen Sie einfach den QR-Code.

**Kontakt:**

Ilona Schmidt | Leiterin

Tel.: 030/577 99 410 oder – 11

Fax: 030/577 99 422

E-Mail: [frauentreff.alt-lichtenberg@sozialwerk-dfb-berlin.de](mailto:frauentreff.alt-lichtenberg@sozialwerk-dfb-berlin.de)

Web: [sozialwerk-dfb-berlin.de](https://www.sozialwerk-dfb-berlin.de)

Wir sind eine behindertenfreundliche Einrichtung.  
Träger: SOZIALWERK des dfb (Dachverband) e.V.

**Unsere Öffnungszeiten:**

Mo. Mi, Do 10:00 – 18:00 Uhr

Dienstag 10:00 – 16:00 Uhr

Freitag 10:00 – 14:00 Uhr

und nach Vereinbarung

Mitglied im



Gefördert von:



Das Projekt „**Verstärkung der Freizeitangebote für geflüchtete Frauen**“ wird gefördert aus Mitteln des bezirklichen Integrationsfonds des Bezirkes Lichtenberg. Der Integrationsfonds ist eine Maßnahme des Gesamtkonzepts zur Integration und Partizipation Geflüchteter des Senates von Berlin.