

# HellMa Frauentreff

für Frauen aus Marzahn und Hellersdorf  
und von überallher



barrierefreier  
Zugang

## Dezember 2020 + Jahreswechsel

Marzahner Promenade 41 12679 Berlin

Geöffnet: **Montag bis Mittwoch | 10 bis 15 Uhr minimal**  
(Donnerstag, Freitag usw. s. Programm, nur nach Absprache)

**GEÖFFNET für BERATUNG!**

Zugang auch von der hinteren Rampe: mit Treppe, Geländer, Parkplätzen

Fon: 030 5425057 449 32 27

Mail: [info@frauentreff-hellma.org](mailto:info@frauentreff-hellma.org)

Web: [www.frauentreff-hellma.org](http://www.frauentreff-hellma.org)

# Begegnungs-/Kommunikationsort für Frauen

Говорим по русски | We speak English | Mówimy po polsku  
Arabisch-sprachige Beratung nach Absprache

Wie schon im März haben wir weiter

## GEÖFFNET für BERATUNG!

**Kommen Sie bitte weiterhin möglichst nur nach**

**Anmeldung:** sprechen Sie auf den **Anrufbeantworter !!!** und hinterlassen Sie eine Nachricht mit Ihrer Rückruf-Nummer und Ihrem Anliegen oder eine Nachricht im Briefkasten rechts neben dem Haupt-Eingang, schicken Sie eine Mail.

**Die Leiterin Frau Krusen erreichen Sie auch unter 449 32 29.**

Halten Sie bitte Abstands- und Hygieneregeln ein, führen Sie Ihre Gesichtsmaske mit, lassen Sie sie möglichst auf.

### !!! Beratung und Informationen für Frauen

bleiben weiter unsere Hauptaufgaben – und sind immer kostenfrei. Mit beliebigen Fragen können Sie zu uns kommen! Doch auch dies bitte möglichst telefonisch oder per Mail anmelden. Wir suchen dann gemeinsam nach Lösungen in **Einzelgesprächen**, bieten Hilfe und Unterstützung bei der Bewältigung Ihrer Alltagsprobleme.

Seit März 2020 arbeitet bei HellMa unsere Fachberaterin zur Unterstützung für **Frauen, die häusliche Gewalt erleben.**

Bitte vereinbaren Sie **Beratungen** unter 0159-06779657

**Alleinerziehende** unterstützen wir weiter besonders.

**Kostenlose Rechtsauskunft** von der Fachanwältin für Familien- und Strafrecht, **Elga Eisenschink**, kann ausschließlich nach verbindlicher vorheriger Terminabsprache stattfinden.

**AUSSTELLUNG in der HellMa-Galerie** bis 2021

mit Malerei und Grafik von **Bianka Wilkens**

Ausstellungsgespräch(e) vorgesehen für die Wintermonate.

# Gruppen, Kurse, Bildung, Sprachen, „Gehirn-Jogging“, Einzel-Begegnungen

Vorerst mit **Einzelkontakten** und Kleinstgruppen mit Abstand, nach allen Regeln und **nach Absprache**; **Informationsgespräche auch an frischer Luft** auf unseren Bänken möglich oder bei **Spaziergängen**; selbstverständlich auch telefonisch und elektronisch.

HellMa ist seit dem Frühjahr Treffpunkt von **SLIM** sowie neuer Gruppen in Marzahn in Kooperation mit **LES LE FAM** e.V. = LESBEN LEBEN FAMILIE sowie



## Pink Tee

Erreichbar im Frauentreff oder unter Tel: 0176-42081567  
Offene Treffen samstags 15 Uhr nach Anfrage

**Spanisch Deutsch** Klub montags 9:30 Uhr kostenfrei

**Russisch Deutsch** Klub 1x monatl. Mi, 17:00: **2.12.**

**языковая группа русско-немецкий**

В непринуждённой беседе совершенствуем навыки русского и немецкого языков. **Ежемесячно, бесплатно** kostenfrei

**Bonjour Madame** dienstags 10 bis 11:30 Uhr erst 2021  
Französisch-Konversation mit Christina Ettelt

**Englisch** dienstags, 14-tägig

17 bis 18:30 Uhr Konversation mit Christa Schott erst 2021

Donnerstags Anfängerinnen mit Galina Weinberger auf Nachfrage

Donnerstags Englisch 16:30 bis 18:00 mit Batool Koja

## **Frauen-GESUNDHEIT individuell und konkret – erst 2021**

von und mit Uta Baranovsky – erst wieder im Kommenden Jahr

**Gesunde Augen:** Aufbau und Kräftigung des Seh-Apparates, Förderung der Durchblutung, Minderung der Alterserscheinungen des Auges (montags und dienstags 16:30 Uhr)

**Besser gehen:** Aufbau und Kräftigung der Muskulatur an Füßen, Knöcheln, Knien, Hüfte, Wirbelsäule, Rumpf und der inneren Organmuskulatur werden erläutert (mittwochs 13:30 Uhr)

**Gesichtsgymnastik:** Kräftigung der Gesichtsstrukturen, Verminderung von Falten, Erschlaffungen, speziell an Wangen und Hals, Durchblutung von Gehirn und Sinnesorganen (montags 18 sowie dienstags 17:30)

**Schach** montags 12:30 - 16:30 Uhr

**Gedächtnistraining** dienstags 10 - 11 sowie 13:30 - 14:30 Uhr

**Skat für Frauen** mittwochs 9:30 Uhr - 13:30 Uhr

**Kurze Spaziergänge** auf Nachfrage und

**Wanderungen** 1x monatlich mittwochs mit Hella Kleine-Uthmann (10 bis 15 km) – Interessentinnen bitte unter Tel. 0171-5763214 oder 030-9917588 anfragen - für das Jahr 2021 kostenfrei

**Treff der Singe-Gruppe** von Ingrid Galeski – derzeit ohne Singen, aber zum Austausch 1x monatlich montags 11:30 Uhr

Die **Keramik-Werkstatt** des MIM e.V. mit Keramikerin

Beate Pelz: dienstags in der Villa Pelikan

2. Etage: Hellersdorfer Straße 27, 12621 Berlin, 17 bis 20 Uhr

Auf Nachfrage

# Einzelveranstaltungen kultureller Art

auch bei HellMa fanden und finden im November und Dezember wegen Corona **NICHT** statt - und werden möglichst verschoben auf später.  
Fragen Sie bitte zu Einzelthemen nach.

**Donnerstag, 5. November fand statt in Einzel-Gesprächen:**

**14-17 Uhr Nachbarschaften!? - Wir beraten uns**

Wie hilft Nachbarschaft Ihnen persönlich und was fehlt Ihnen konkret? Was könnten wir gemeinsam bei HellMa in Bezug auf nachbarschaftliche Begegnungen und gegenseitig Hilfe verbessern? Hätten Sie Lust auf **Einzel-Interviews** zu ihren persönlichen Erfahrungen?

Schlussfolgerungen besprechen wir 2021 gemeinsam.

## **!!! TECHNIK-Unterstützung**

Weiterhin individuell und in Kleinstgruppen mit Claudia Ludwig nach Anmeldung:

**Mittwochs 15 bis 16 Uhr**

Umgang mit Ihren Tablets und Smartphones

**sowie 16 bis 17 Uhr**

Nutzung Ihrer Android-Geräte und des iPhone

**Donnerstags 14 bis 16 Uhr**

Übungen mit Laptop, iPad, Tablet

**Mittwoch, 2. Dezember**

**ab 15 Uhr FrauenGeschichtswerkstatt:**

**Mileva Maric-Einstein**

(1875 Serbien-1948 Zürich) zum 145. Geburtstag  
Gespräch im Austausch mit Sabine Krusen - **nach Absprache!**

Die erste Ehefrau von Albert Einstein war wie er Physikerin und Mathematikerin. SIE erhielt das Geld aus seinem Nobel-Preis. Warum? Und warum ist die Mutter der zwei Einstein-Söhne derart vergessen?

Erfahren können Sie von der wissenschaftlichen Recherche über ihr Leben und Romanen über sie.



Mileva und Albert Einstein 1912

## 17 Uhr **Russisch Deutsch Klub** Einzelgespräche

### языковая группа русско-немецкий

В непринуждённой беседе совершенствуем навыки русского и немецкого языков. **Ежемесячно, бесплатно** kostenfrei

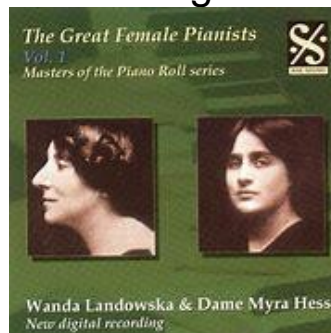
## ENDE DEZEMBER

**WIR BEMÜHEN UNS UM „KONTAKTLOSE“ Bildungsangebote zu lange geplanten Themen wie z.B.**

### **„Pianistinnen“**

wie **Wanda Landowska, Dame Myra Hess** uva. interpretieren Beethoven, Mozart, Bach, Claude Debussy ...; Toscanini dirigiert ...

Ein wunderbares Musik-Programm statt der klassischen Weihnachtsfeier bei HellMa mit alten, seltenen Platten-Aufnahmen aus der Schellack-Sammlung von und mit **Michael Halfman**



Unterstützt vom BA Marzahn-Hellersdorf

**Wir wünschen Ihnen möglichst angenehme Feiertage in kleiner  
Runde  
und freuen uns alle auf ein BESSERES JAHR 2021!**

**BITTE BLEIBEN SIE GESUND, OPTIMISTISCH, DENKEN SIE  
POSITIV UND BLEIBEN SIE „negativ“!**

HellMa bleibt voraussichtlich geschlossen spätestens ab  
23. Dezember und bis ca. Mitte Januar 2021.

### **Kleine Vorschau für die Wintermonate**

An der HellMa-Fassade sind dargestellt Luise Zietz und Frieda Kahlo,  
Informationen zu beiden auf Nachfrage

- \* Spaziergänge zum Durchlüften, Kontakte pflegen und  
Informationen austauschen
- \* Wie können Sie Mülltrennung erleichtern?
- \* Tipps für Ihre Finanzen und Steuern
- \* Di, 19.1. 19 Uhr Gruppe „Erinnerungskultur“
- \* Mi, 27.1. Gespräch/Stream/Aktion zum  
Shoa-und Porajmos-Gedenktag

Bildungsangebote sind angestrebt z.B. durch

- \* Kunsthistorikerin Jelena Belenkaya
- \* Musikwissenschaftler Dr. Eberhard Rudolph dienstags:  
(vorgeplant für den 12. Januar, falls erlaubt: "Eine musikalische Schlittenfahrt  
und andere Winterfreuden")
- \* Ingrid Galeski mit Vorträgen donnerstags
- \* Filmwissenschaftlerin Dr. Katrin Sell montags
- \* Theaterfrau Karla Dyck: „Russische Satiren“; 2. Nachmittag unter  
dem Motto "Lächeln auf Vorrat"

### **FRAUENMÄRZ**

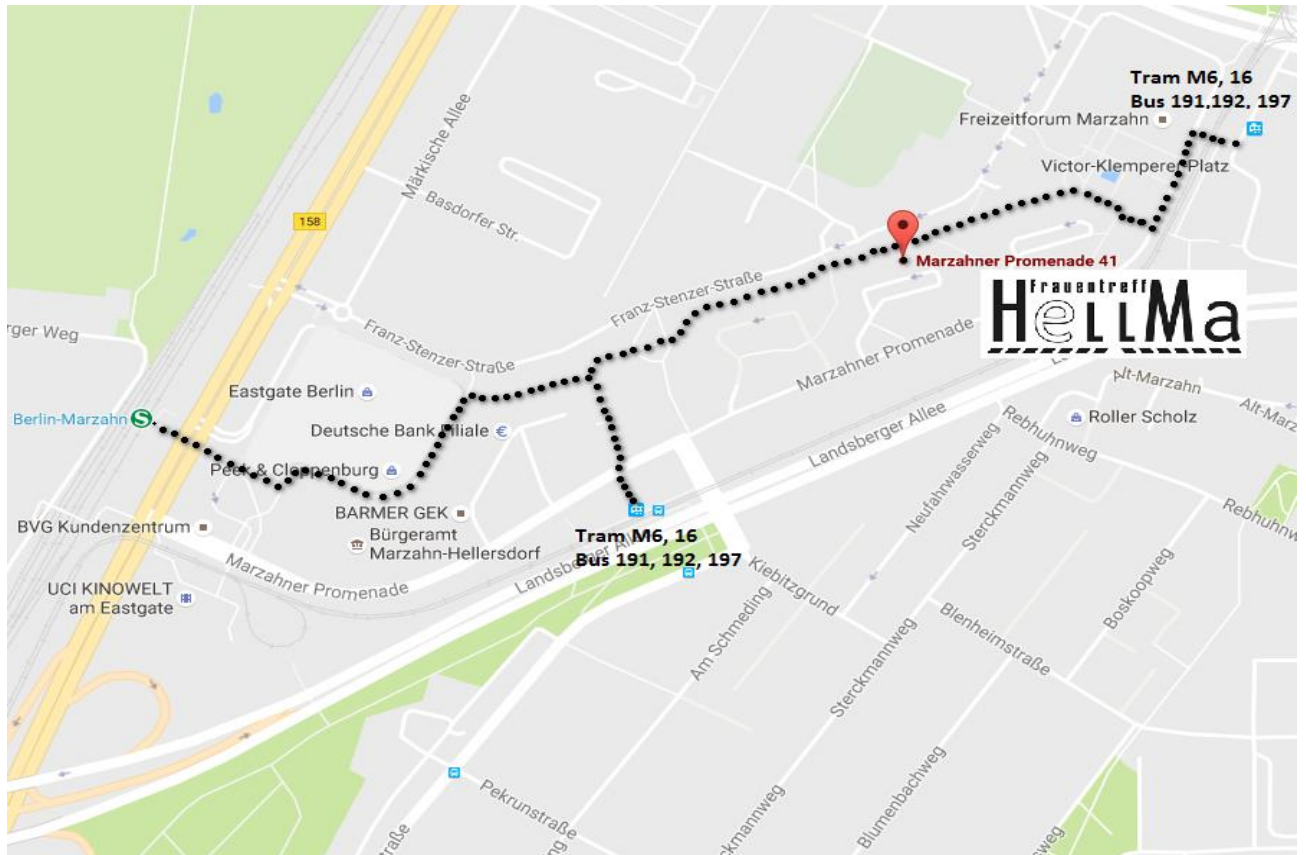
8.3. wie immer 13 Uhr Treffen am Zetkin-Denkmal

Neues über Rosa Luxemburg und Luise Zietz  
Neuerscheinungen aus dem Henschel-Verlag  
Informationen über Marga Böhmer in Güstrow, Barlachs Gefährtin



Wo Sie uns finden:

Fahrverbindungen: S7 Bahnhof Marzahn; Tram M6, M16; Bus 191, 192, 195



Träger:



MIM – Mädchen in Marzahn e.V. –  
für Mädchen und Frauen aus der Region

Illustration Deckblatt: Saskia Wenzel

Förderer:

degewo Marzahner Wohnungsgesellschaft mbH | zgs consult GmbH  
JobCenter Marzahn-Hellersdorf



Senatsverwaltung  
für Gesundheit, Pflege  
und Gleichstellung



Abteilung III - Frauen und Gleichstellung

Mitglied im 

