

# Dezember 2018

## Veranstaltungen / Seminare

- |   |   |                            |
|---|---|----------------------------|
| ◆ <b>Frauentreff zum Frühstück</b><br>Um Spenden zur Deckung der Kosten wird gebeten.   | Dienstag, 04. 12.<br>Bucher Bürgerhaus, Raum 2.19                                       | 10-12 Uhr                  |
| ◆ <b>Frauenchor „Buch-Ein Ton tiefer“</b><br>Chorprobe  | Donnerstag, 06.12.<br>MDC, R., -Rössle-Str. 10  | 09-11 Uhr                  |
| ◆ <b>Selbstbehauptung- und Selbstverteidigungs-<br/>training für Frauen* und Mädchen*</b><br>Fortlaufender Kurs mit Nives Brecht, s. Info unten.    | Donnerstag, 06, 13., 20.12.<br>Bucher Bürgerhaus, Franz-Schmidt-Str. 8-10               | 18:30-19:30<br>19:30-20:30 |
| ◆ <b>Wendo für Seniorinnen</b><br>Workshop mit Astrid Zinke, s. Info unten. Bitte anmelden.   | Dienstag, 11.12.<br>Bucher Bürgerhaus, Franz-Schmidt-Str. 8-10                          | 11-14 Uhr                  |
| ◆ <b>Chorauftritt im Rosengarten</b><br>Station II  | Donnerstag, 13. 12.   | 16 Uhr                     |
| ◆ <b>Rebel*innenkino für Jugendliche</b><br>Kooperation zwischen BerTa, BENN, AWO Refugium und  | Donnerstag, 13. 12.<br>Bildungsverband Berlin-Buch; weitere Info auf Nachfrage.         | 18-20 Uhr                  |
| ◆ <b>Das 'Ich' in das Begehren aufnehmen: Sexuelle<br/>Wünsche erkennen und zum Ausdruck bringen</b><br>Workshop (Eng) mit Kitty May / Other Nature | Freitag, 14.12.<br>Bucher Bürgerhaus, Raum 2.19<br>Weitere Info unten. Bitte anmelden.  | 18-21 Uhr                  |
| ◆ <b>Digitale Selbstverteidigung: Tipps, Werkzeuge<br/>und sichere online Kommunikation</b><br>Workshop (Eng/Sp/De) mit Cy Iurinic                  | Dienstag, 18.12.<br>Bucher Bürgerhaus, Raum 2.19<br>Weitere Info unten. Bitte anmelden. | 17:30-20:30                |

## „Bucher Zwerge“ - Vermittlung ergänzender flexibler Kinderbetreuung

- |                       |             |           |
|-----------------------|-------------|-----------|
| ◆ <b>Sprechzeiten</b> | donnerstags | 14-16 Uhr |
|-----------------------|-------------|-----------|

## Rentenberatung

- |  |   |           |
|--|---|-----------|
| mit Sabine Michael, der Versichertenältesten<br>der Deutschen Rentenversicherung | Dienstag, 11. 12.<br>Bitte anmelden! Tel.: 033397/72366 | 15-17 Uhr |
|--|---|-----------|

## BerTas Empowerment Programm

Für den Kurs "Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen\* und Mädchen" und die drei Workshop erhält die Frauenberatung BerTa finanzielle Unterstützung durch das *Land Berlin* im Rahmen der *kiezorientierten Gewalt- und Kriminalitätsprävention* und *Tivolotte Mädchenclub - KileLe gGmbH*. Erbeten wird eine Spende von 1-2 Euro/Termin, um unsere Angebote langfristig zu sichern.

### Wendo - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Seniorinnen | Workshop mit Astrid Zink

Wie kann ich mich im Alltag und in bedrohlichen Situationen wirksam abgrenzen und schützen? Selbstsicheres Auftreten, aber auch einfache Befreiungstechniken werden wir im Wendo-Kurs trainieren. Anknüpfend an den Stärken der Teilnehmer-innen\* erweitern wir unsere Handlungsmöglichkeiten mit unserer Stimme und Körpersprache. Der Workshop richtet sich an Alle, die sich als Seniorinnen angesprochen fühlen. Sportlichkeit und körperliche Fitness sind keine Voraussetzung für eine Teilnahme am Kurs, nur Spaß an Bewegung und Neugier. Bitte mitbringen: bequeme Bekleidung, rutschfeste Socken oder Turnschuhe für drinnen, Verpflegung für die Pause.

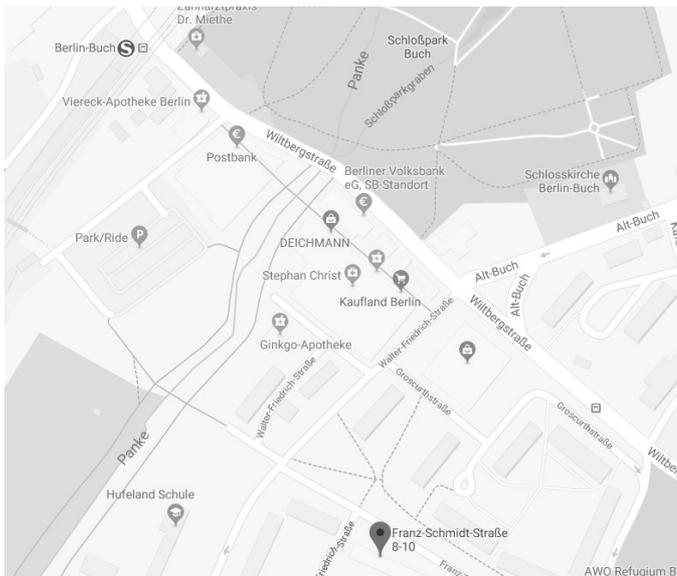
### Das 'Ich' in das Begehren aufnehmen: Sexuelle Wünsche erkennen und zum Ausdruck bringen

Workshop mit Kitty May  
Bei so vielen Nachrichten über Sex, die uns umgeben- wie finde ich heraus, was ich will? Wie spreche ich mit anderen über meine Wünsche? In diesem Workshop reden wir über das Begehren, was es ist und wie wir es erkennen. Wir lernen Werkzeuge, die uns bei der Kommunikation helfen. Dabei berühren wir Themen wie die Erregung, Grenzen und begeisterte Zustimmung. Der Workshop ist auf Englisch, die Voraussetzung für Teilnahme sind passive Sprachkenntnisse, Schlüsselbegriffe werden übersetzt. Offen für Frauen, Lesben, trans\* und inter\* Menschen.

### Digitale Selbstverteidigung: Tipps, Werkzeuge und sichere online Kommunikation | Workshop mit Cy Iurinic

Im Alltag werden fast durchgängig Daten gesammelt - auch über uns, unsere Standorte und Aktivitäten. Im Workshop schauen wir uns an, welche Daten wir online teilen und machen uns mit bewährten Praktiken vertraut, um unsere Datenmenge online zu reduzieren. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, nur die Neugier auf Neues. Der Workshop ist auf Englisch, nach Bedarf mit Übersetzung ins Deutsche und Spanische und ist offen für Frauen, trans\* und nicht-binäre Personen.

Fahrverbindung: S2 bis Buch



**Adresse:** Franz – Schmidt –Straße 8 -10  
13125 Berlin

**Telefon:** 030 94 11 41 56

**E-mail:** [frauen.buch@albatrosggmbh.de](mailto:frauen.buch@albatrosggmbh.de)

**Webseite:** [albatrosggmbh.de/de/frauen-und-maedchen](http://albatrosggmbh.de/de/frauen-und-maedchen)

Wir sind seit 1992 eine Kontakt- und Beratungsstelle für Frauen und Mädchen.

Es beraten und betreuen Sie

**Britta Rosenfeld**

**Tanja Skander**

### **Kulturelle Veranstaltungen und regelmäßige Treffen**

**Wir sind Anlaufstelle für Betroffene von rechtsextremen und diskriminierenden Vorfällen.**

Weitere Informationen unter

[www.pankow-register.de](http://www.pankow-register.de)

### **Sicherer Raum für Frauen, trans\* und inter\*Menschen**

Unserer Veranstaltungsraum kann für die Gruppentreffen und Veranstaltungen genutzt werden. Sprechen Sie uns an.

Träger des Projektes ist ALBATROS gGmbH.

Die Stellen werden gefördert vom Bezirksamt Pankow, Abt. Finanzen, Personal u. Wirtschaft, der Senatsverwaltung Arbeit, Integration und Frauen.

# FRAUENBERATUNG

„BerTa“(Beruf & Tat)

Albatros gGmbH



### **Öffnungszeiten:**

Dienstag 10 bis 18 Uhr

Mittwoch 14 bis 16 Uhr

Donnerstag 14 bis 18 Uhr

& nach Vereinbarung & laut Programm (s. Rückseite)

### **Unterstützung, Einzelberatungen und Coaching**

- rund um den Beruf
- bei der Arbeitssuche und im Bewerbungsprozess
- Online-Bewerbung
- zu Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- zu anderen Fragen im sozialen Bereich
- zur Durchsetzung von Ansprüchen
- Konflikt- und Krisensituationen
- über Möglichkeiten der ergänzenden Kinderbetreuung
- bei Fragen zur sexuellen Orientierung und Geschlechtsidentität
- bei der Suche nach spezieller, fachlicher Beratung
- Erstberatung bei Diskriminierung

Die Beratungen sind individuell und kostenlos.

Aktuelles Programm und Meldungen:

