

LICHTENBERGER FRAUEN*WOCHE

4. - 8. MÄRZ 2024

PROGRAMM

MEIN
KÖRPER
GEHÖRT
MIR!

SEXISMUS
IST
OUT





HERZLICH WILLKOMMEN ZUR LICHTENBERGER FRAUEN*WOCHE!

Der Verein Lesben Leben Familie (LesLeFam) e.V. zusammen mit dem Bezirksamt Lichtenberg, vertreten durch die Gleichstellungsbeauftragte Eva Karpf und der Frauen*beirat Lichtenberg laden herzlich alle Frauen* des Bezirkes und Interessierte aus ganz Berlin zu einer Woche mit Workshops, Vorträgen, Begegnungsangeboten, Diskussionsforen, Ausflügen und vielen weiteren Veranstaltungen ein. Besonderer Dank gilt allen beteiligten Organisationen und engagierten Menschen aus Lichtenberg, die die diesjährige Frauen*woche wieder möglich machen. Mit dem Motto „Mein Körper gehört mir! Sexismus ist out“ fordern die beteiligten Projekte und Initiativen, dass Frauen* frei von körperlicher und seelischer Gewalt und Machtmissbrauch durch das Patriarchat leben wollen in Lichtenberg und überall. Höhepunkt wird auch dieses Jahr die Verleihung des Lichtenberger Frauen*preises mit anschließender Frauen*party sein. Wir freuen uns auf eine spannende Woche mit und für Frauen* in Lichtenberg!

Anmerkung: Frauen* meint alle Menschen, die sich ihrem Selbstverständnis nach als Frauen definieren.

MONTAG, 4. MÄRZ

10:30 UHR

Symbolischer Auftakt der Lichtenberger Frauen*woche

Hissen der Fahne zur Frauen*woche am
Lichtenberger Rathaus

Rathaus Lichtenberg, Möllendorffstr. 6, 10367 Berlin

Kontakt: Eva Karpf - Gleichstellungsbeauftragte des Be-
zirksamtes Lichtenberg eva.karpf@lichtenberg.berlin.de

14:00 – 16:00 UHR

Kinder dürfen kein Nachteil sein!

Warum wir endlich eine feministische Umgestaltung der
Hochschulen brauchen - *Lesung*

Katholische Hochschule für Sozialwesen,
Köpenicker Allee 39-57, 10318 Berlin

Kontakt und Anmeldung:

frauenbeauftragte@khsb-berlin.de

Barrierearm.

15:30 – 17:00 UHR

Selbstbestimmte Sexualität für Frauen* mit Behinderungen - *Workshop*

Begegnungsstätte RoBertO, Paul-Junius-Str. 64A,
10369 Berlin

Kontakt und Anmeldung: ansorge@rbo-inmitten.berlin,
0152 22 55 16 77

Erreichbarkeit: Tram Roederplatz
Barrierefrei, Verdolmetschung Gebärdensprache möglich,
Veranstaltung in einfacher Sprache.

16:00 – 18.30 UHR

Frauen*plenum Lichtenberg

Vernetzungsveranstaltung zur Lichtenberger Frauen*woche mit Einladung an alle Akteur*innen und Interessierten zur Vorstellung der Themen der Frauen*woche mit Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch. Thematische Schwerpunkte wie Frauen* und Beteiligung, Gesundheit, Alter und alleinerziehend werden diskutiert.

Verein für aktive Vielfalt e.V.
Ribnitzer Str. 1B, 13051 Berlin

Kinderbetreuung mit Anmeldung bis 28.02.2024 möglich.

Kontakt und Anmeldung: frauenwoche@leslefam.de

Barrierefrei.

DIENSTAG, 5. MÄRZ

10:00 – 12:00 UHR

Frauen aus aller Welt

Malworkshop mit der Künstlerin Valentina Sartori beim Frauen-Café in Kooperation von Unterwegs in HSH Süd und Frauentreff Zwischenraum

Interkultureller Garten Lichtenberg, Liebenwalder Str. 12,
13055 Berlin

Kontakt und Anmeldung: unterwegs@sozdia.de

 www.sozdia.de

 www.albatros-lebensnetz.de

Barrierefreier Zugang.

10:00 – 13:00 UHR

Das tut uns als Familie gut

Gemeinsames Frühstück, Vorträge mit aktiv-Anteil / Workshops und Kinderprogramm

Verein für Berliner Stadtmission Familien- und Gemeindezentrum Lichtenberg, Archenholdstraße 25
10315 Berlin

Kontakt und Anmeldung bis 27.02.2024 oder spontan:
schleher@berliner-stadtmission.de

 www.berliner-stadtmission.de/weitblick

Barrierefrei: Rollstuhlgerecht, Sprachmittlung mit Anmeldung

Kooperationsveranstaltung von Jobcenter Friedrichshain-Kreuzberg, Jobcenter Lichtenberg, Berliner Stadtmission/ Netzwerk für Familien mit Weit.Blick

11:00 – 13:00 UHR

Körper und Grenzen – Eine Einladung zum Spüren

Workshop zum Aufspüren innerer Kräfte und zur Selbstanbindung mittels körpertherapeutischer Methoden für Frauen jeden Alters



blu:boks BERLIN, Paul-Zobel-Str. 9, 10367 Berlin

Kontakt und Anmeldung bis 04.03.2024:

jeannine.ernst@bluboks-berlin.de

 www.bluboks-berlin.de

Erreichbarkeit: Tram M13, M8, 16, 21

Barrierearm.

12:30 – 14:00 UHR

Babycafé für Mütter mit Baby bis zum Krabbelalter

Quatschen in entspannter Atmosphäre mit anderen Eltern mit Säugling

Familienzentrum Kind und Kegel, Köpenicker Allee 151,
10318 Berlin

Kontakt und Anmeldung bis zum 04.03.2024:

kindundkegel@drk-berlin-nordost.de

 www.drk-berlin-nordost.de

Barrierearm.

13:00 – 15:00 UHR

Beisammensein im Kieztreff ReLAX

Begegnung und Austausch im Frauentreff

Frauentreff im Kieztreff ReLAX, Landsberger Allee 175,
10369 Berlin

Kontakt und Anmeldung: robin.linggg@kein-abseits.de

 www.kein-abseits.de/relax

Barrierearm.

14:00 – 16:00 UHR

Lebensraum Friedhof

Naturkundliche Entdeckungen am Ort des Gedenkens, Erholens und wichtiger Lebensräume. Spaziergang.

Friedhof der St. Pius und St. Hedwig Kirchengemeinde
Konrad-Wolf-Str. 30-32, 13055 Berlin

Kontakt und Anmeldung:

info@umweltbuero-lichtenberg.de

 www.umweltbuero-lichtenberg.de

15:00 – 17:00 UHR

Einstimmung in die Frauen*woche

Zusammenkommen mit Kaffee, Kuchen und Überraschungen für Informationen und Austausch

Vorplatz S-Bahnhof Wartenberg, Ribnitzer Str. 1-1b,
13051 Berlin

Erreichbarkeit: S-Bahnhof Wartenberg

 www.vav-hhausen.de/Bereiche/gemeinswesen

15:00 – 17:00 UHR

Wellness-Nachmittag für Frauen

Workshop

RoBERTO-Begegnungsstätte im Haus der Generationen,
Paul-Junius-Str. 64, 10369 Berlin

Kontakt und Anmeldung bis 29.02.2024:

seehaus@rbo-inmitten.berlin

 buero55plus-lichtenberg.de

Barrierearm.

17:00 – 18:00 UHR

Frauenbiografien aus Alt-Hohenschönhausen

Ein historischer Vortrag von Barbara Mewis

BENN Alt-Hohenschönhausen, Wartenberger Straße 24,
13053 Berlin

Erreichbarkeit: Tram M5, M17 Gehrenseestraße

Barrierefrei.

 www.benn-alt-hsh.de/

 www.pad-berlin.de/

18:00 – 20:00 UHR

ZYKLUS POWER

Nutze deine Zyklusphasen als Kompass für Business, Liebe und Purpose. Arbeite mit deinem Körper anstatt gegen ihn.

Treffpunkt LesLeFam, Dolgenseestr. 21, 10319 Berlin

Kontakt und Anmeldung bis 01.03.2024:

tinyurl.com/workshopzykluspower oder
info@leslefam.de

Erreichbarkeit: S Betriebsbahnhof Rummelsburg, Bus
396 Mellenseestr., Barrierearm.

MITTWOCH, 6. MÄRZ

10:00 – 12:00 UHR

Generationen im Dialog: Feminismus im Wandel der Zeiten

Gesprächsrunde

Frauentreff/Kieztreff UNDINE, Hagenstraße 57,
10365 Berlin

Kontakt und Anmeldung unter frauentreff.alt-lichtenberg@sozialwerk-dfb-berlin.de, 030-577 99 410 oder -11, 0176 452 64 074

 sozialwerk-dfb-berlin.de/

Erreichbarkeit: S- U-Bahnhof Lichtenberg

Barrierearm.

10:00 – 13:00 UHR

Interkulturelles Frauenfrühstück zum Kennenlernen und Austausch

Albatros Frauen- und Mädchentreff + Stadtteilkoordination Lichtenberg Süd, Gundelfinger Str. 11, 10318 Berlin

Kontakt und Anmeldung: y.kaendler@albatrosggmbh.de

 www.albatrosggmbh.de

Nicht barrierefrei.

16:00 – 18:00 UHR

Kreis der Weiblichkeit

Offene Veranstaltung mit Kreistanz, Zeremonie, Diskussion und Austausch

BENN Alt-Hohenschönhausen, Wartenberger St. 24, 13053 Berlin

Kontakt und Anmeldung: Frauentreff-hsh@albatros-lebensnetz.de

 www.albatros-lebensnetz.de/kieztreff-lebensnetz/frauentreff/

Barrierefrei.

16:00 – 18:00 UHR

Infostand: ungerechte Entlohnung und Sorgearbeit

Hintergrund: Der 6. März 2024 ist der Equal Pay Day 2024 und markiert symbolisch den Entgeltunterschied zwischen Männern und Frauen. Dieser beträgt bundesweit 18

Prozent. Umgerechnet in Tagen bedeutet das: bis zum 6. März arbeiten Frauen 66 Tage umsonst, während Männer bereits am dem 1. Januar 2024 für ihre Arbeit entlohnt werden. Das ist heute ungerecht und wirkt sich auch später auf die Rente aus.

Informieren Sie sich über Ungerechtigkeiten in der Entlohnung und Sorgearbeit: Vor dem Ringcenter, Frankfurter Allee 111 – 117, S-/U-Bhf. Frankfurter Allee

17:00 UHR

Frauen in Afghanistan

Vernissage Fotoausstellung mit anschließender Gesprächsrunde

Bürgerinitiative Ausländische MitbürgerInnen e.V., Neustrelitzer Str. 63, 13055 Berlin

Kontakt und Anmeldung: info@bi-berlin.de

Erreichbarkeit: Tram M6, 16 Gensler Straße, Bus 256 Liebenwalder Straße

Barrierefrei.

17:00 UHR

FLINTA* was?

Die Begriffe Sexualität, Körper und Identität einfach erklärt

Bürgertreff Gemeinsam im Kiez leben,
Schöneicher Str. 10A, 13055 Berlin

Kontakt und Anmeldung bis 21.02.2024,
schmidgall.l@co-mensch.de

 www.gemeinsam-im-kiez.de

Barrierefrei. Die Veranstaltung findet in Einfacher Sprache statt. Bei Bedarf Gebärdenspreche bis 21.2.2024 voranmelden.

DONNERSTAG, 7. MÄRZ

10:00 – 12:00 UHR

Frühstück für Frauen bei BENN HSH Nord

BENN Hohenschönhausen-Nord, Warnitzer Straße 14,
13057 Berlin

Kontakt und Anmeldung: benn.hsh@sozdia.de
Rollstuhlgerecht



10:00 – 12:00 UHR

Informationsstand zu Frauengesundheit im Alter

Umfrage vom Berliner Hausbesuche Malteser Hilfsdienst e.V.: Welche Themen beschäftigen Frauen im Alter in Neu-Hohenschönhausen?

Lindencenter Erdgeschoss, Am Prerower Platz 1, 13051 Berlin

Informationen: BHB.Hohenschoenhausen@malteser.org

 www.malteser-berlin.de

Barrierefrei.

10:00 – 12:00 UHR

Frühstück für Frauen

Zusammenkommen, Vernetzen, Bedarfe und Anliegen klären

Gemeinschaftsunterkunft Hagenower Ring 47/49, 13059 Berlin

Kontakt und Anmeldung: Benn.wartenberg@sozdia.de

Barrierefrei

10:30 – 13:00 UHR

Offener Nähtreff für Frauen und Mütter mit Kindern

(0-6 Jahre)

Maschinen und Material sind vorhanden. Eigene Projekte können mitgebracht werden. Näherfahrung von Vorteil.

Familienzentrum Kind und Kegel, Köpenicker Allee 151,
10318 Berlin

Kontakt und Anmeldung bis zum 06.03.2024:

kindundkegel@drk-berlin-nordost.de

 www.drk-berlin-nordost.de/

Barrierefrei.

13:00 – 15:00 UHR

Let's talk about birth

Stärkender Workshop für Mütter jeden Alters mit belastenden Geburtserfahrungen (Teilnahme ohne Kind, Begleitpersonen können sich zusammen mit dem Kind im Café (Nebenraum) aufhalten.

blu:boks Berlin, Paul-Zobel-Str. 9, 10367 Berlin

Kontakt und Anmeldung bis 06.03.2024:

Jeannine.ernst@bluboks-berlin.de

 www.bluboks-berlin.de

Erreichbarkeit: Tram M13, M8, 16, 21

14:00 – 16:00 UHR

Frauengesundheit – Zyklus, Menstruation & Verhütung

Workshop deutsch (leichte Sprache)/vietnamesisch

Familienplanungszentrum BALANCE Berlin, Konrad-Wolf-Str. 12/12A, Eingang über Hinterhof, 1. Etage, 13055 Berlin-Lichtenberg

Kontakt und Anmeldung bis 29.02.2024:

schneider@fpz-berlin.de

 www.fpz-berlin.de

Barrierefrei.

Durch Aufzug mit Fortbewegungshilfen und Kinderwägen erreichbar. vermehrtes bildliches und plastisches Anschauungsmaterial, leichte Sprache bei Schrift.

14:00 – 17:00

Tanz zum Frauentag mit j. Morris

Tanznachmittag

Kommunale Begegnungsstätte, Judith-Auer Straße 8,
10369 Berlin

Kontakt und Anmeldung: sbst.judith-auer@gmx.de

Erreichbarkeit: Tram M5, M6 (M16, M13)

16:00 – 18:00 UHR

**Makramee & Wollpüppchen basteln mit ukrainischer
Frauengruppe**

Workshop der Stadtteilkoordination Lichtenberg Mitte
(pad gGmbH)

Familienzentrum Schmiede, Pfarrstr. 93, 10317 Berlin

Kontakt und Anmeldung: mail@stk-lichtenbergmitte.de

 stk-lichtenbergmitte.de

Erreichbarkeit: Tram 21, S-Ostkreuz, S-Nöldnerplatz, S-
Rummelsburg, Bus 194, 193

Barrierefrei.

18:00 UHR

Festliche Verleihung des Lichtenberger Frauen*preises

Kulturhaus Karlshorst, Treskowallee 112, 10318 Berlin

Kontakt und Anmeldung bis 03.03.2023:

frauenpreis@lichtenberg.berlin.de

19:00 UHR

**Frauentag: Fotoshooting & Selbstverteidigungskurs
für Mädchen und Frauen**

Workshop, Sportkurs für Anfänger*innen, Fotoshooting

WIR.DE, Rienzstraße 15, 10318 Berlin

Kontakt und Anmeldung bis 06.03.2024:

to.karate.josei@gmail.com

 lab-wir.de

20:00 – 24:00 UHR

**Abschlussparty für Frauen* zur Lichtenberger
Frauen*woche mit Djane Skinny und Mrs Robot**

Schostakowitsch-Saal der Musikschule Karlshorst Stol-
zenfelsstr.1, 10318 Berlin

Anmeldung für Gästeliste bis 06. März 202:
frauenwoche@leslefam.de

 www.leslefam.de

FREITAG, 8. MÄRZ 2024

11:00 – 14:00 UHR

Interkultureller Frauenbrunch

Albert-Schweitzer-Kinderdorf Berlin e.V., Familienzentrum
Die Brücke, Gensinger Str.58, 10315 Berlin

Kontakt und Anmeldung: bruecke@kinderdorf-berlin.de
Tel.: 030/50018623 / WhatsApp: 0175-7806943

 www.familienzentrum-bruecke.de

Barrierefrei.

SAMSTAG, 9. MÄRZ 2024

TagesTreff für obdachlose und bedürftige Frauen

Das ganze Haus wird sich speziell auf Frauen ausrichten und verschiedene Angebote anbieten wie z.B. kosmetische Angebote, Kleidung, Beratung zu Themen wie Geschlechtskrankheiten, Krebsvorsorge

Kontakt und Anmeldung: Info.tt@hvd-bb.de,
Tel.: 030 52695638 oder persönlich im Haus

 www.humanistisch.de/tagestreff

Erreichbarkeit: S/U Lichtenberg

16:00 UHR

Shining- Sororitäten* in der Diaspora

Workshop und Fest

Feministisches Zentrum für Migrant*innen, Heinrichstr.
20C, 10317 Berlin

Kontakt und Anmeldung: thais@fzm-berlin.com

 www.fzm-berlin.com

Barrierefrei.

DIENSTAG, 12. MÄRZ 2024

15:30 – 17 UHR

Zuflucht nehmen

Filmvorführung

Kieztreff Undine, Hagenstr. 57, 10365 Berlin

Kontakt und Anmeldung:

gleichstellungsbeauftragte@lichtenberg.berlin.de

Barrierearm.



Lesben Leben Familie (LesLeFam) e.V.

Kontakt: frauenwoche@leslefam.de

🌐 frauenwoche-lichtenberg.de

🌐 leslefam.de

 **Frauentreff**
Alt-Lichtenberg



10 JAHRE 2012
Umweltbüro Lichtenberg
Naturschutz Berlin-Malchow

UNDINE
KIEZTREFF



Kieztreff
ReLAX
von den Reddies e.V.



 **pad**
präventive, altersübergreifende
Dienste im sozialen Bereich gGmbH

STK
STADTTEILKOORDINATION
LICHTENBERG MITTE



 **TAGESTREFF**
für Wohnungslöse und Bauförderung
WEITLINGSTRASSE

FZM*
HUBERTSCHES
ZENTRUM FÜR
MIGRANTEN*IN

WIR.DE

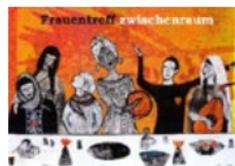
Akti(f) Plus
Aktiv für Familien
und ihre Kinder

 **ALBERT SCHWEITZER**
KINDERDÖRFER UND FAMILIENWERKE
Kinderdorf Berlin

 **jobcenter**
Gemeinsam **aktIV** für Berlin Lichtenberg

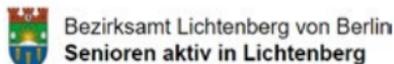
 **jobcenter**
Berliner Friedrichshagen-Kiezalltag
Brücken bauen. Perspektiven schaffen. Zukunft gestalten.

Netzwerk für
Familien mit
Weit.Blick



UNTERWEGS in
Hohenschönhausen Süd


Albatros – Lebensnetz gGmbH





lichtenberger-frauenwoche.de

f Lichtenberger
Frauenwoche