

# Agenda

Kommunikation  
und Aktion für Frauen  
**Eulalia  
Eigensinn**e.V.  
Selbsthilfe und Beratung

Info und Anmeldung Eulalia  
**Eulalia Eigensinn e.V.**  
Lutherstrasse 13, 13585 Berlin  
Telefon: 030/335 11 91  
E-mail: info@eulalia-eigensinn.de



**Spendenkonto**  
Kommunikation und Aktion für Frauen  
Eulalia Eigensinn e.V.  
IBAN: DE 4810 0205 0000 0307 7200 BIC BFSWDE33BER

	Zeit	Treffpunkte - Kurse - Selbsthilfegruppen	Info und Anmeldung
<b>Montag</b>	10:15 – 11:00	<b>Singen wie die Vögelein – spielen wie die Kätzchen</b> Ein Lieder-Lern-Singe-Spiel-Kurs für Mütter mit Kindern bis 3 Jahre Mit Eva-Sibille Roth, Opernsängerin und Theatermacherin	Eva-Sibille Roth, 0163 7492 458
	11:00 – 13:00	<b>Mutter-Kind-Spielgruppe</b> (1-3 Jahre)	Eulalia
	11:00 – 13:00	<b>Von Anfang an gesund und munter</b> Mit der Familienhebamme und der Möglichkeit zu Einzelberatung – Wie fördere ich die seelische und körperliche Gesundheit meines Kindes	Eulalia
	15:00 – 17:00	<b>Handarbeitsworkshop</b> Für Frauen von 7-99 Jahre	Eulalia
	16:00 – 17:30	<b>Gymnastik</b> Für Frauen aller Länder	Eulalia
<b>Dienstag</b>	10:00 – 12:00	<b>Offenes Frauenfrühstück</b> Für 3,80 Euro all you can eat and drink	Keine Anmeldung erforderlich
	11:00 – 12:00	<b>Baby-Massage</b> Wohlbefinden für Mama und Baby – Ab 8 Wochen	Gerda Jahn, 0174 9432 352
	12:00 – 14:00	<b>Selbstbehauptungsgruppe</b> Für Frauen, die nach Gewalterfahrung wieder ein selbstbestimmtes Leben führen möchten	Eulalia
	13:00 – 14:00	<b>Fit in jedem Alter</b> Walken / bei schlechtem Wetter Gymnastik	Eulalia
<b>Mittwoch</b>	09:30 – 10:30	<b>Bewegung und Gymnastik</b> Für Frauen	Eulalia
	10:30 – 12:30	<b>Elternkurse für Mütter</b> «Starke Eltern – starke Kinder. Mehr Spaß, weniger Stress in der Erziehung.» Ein Kurs des Deutschen Kinderschutzbundes.	Eulalia Kursbeginn bitte erfragen
	15:00 – 18:00	<b>Café Eulalia</b> Kiezcafé für alle mit und ohne Kind. Im Sommer auf dem Lutherplatz	Keine Anmeldung erforderlich
	16:00 – 18:00	<b>Töpfern für Frauen</b>	Eulalia
	18:00 – 20:00 jeden 2. Mittwoch	<b>Atem macht den Kopf frei</b> Energieübungen aus dem T'AI CHI CH'UAN und der Atemarbeit nach Ilse Middendorf	Katharina Dietrich, 0171 4670 558
<b>Donnerstag</b>	09:30 – 10:45 und 11:00 – 12:15	<b>Rückbildungsgymnastik mit Baby</b> (8x), mit Theresia Jörg, Hebamme	Theresia Jörg, 0332 2238 693
	1x mtl. ab 13:00	<b>Eulalia kocht um die Welt</b> Wir begeben uns auf kulinarische Weltreise.	Um Voranmeldung wird gebeten
	15:00 – 17:00	<b>«Und den Alltag schaff ich auch...»</b> Gruppe für Frauen, die nach ihrer Therapie Hilfe bei der Alltagsbewältigung möchten, brauchen oder wollen	Eulalia
	18:00 – 20:00	<b>Töpfern für Frauen</b>	Eulalia
	Letzter Do. im Monat 18:00	<b>Infoveranstaltung</b> Frauengesundheitsthemen des FFGZ in Kooperation mit der Volkshochschule Spandau und Eulalia Eigensinn e.V., anschliessend Frauenstammtisch	Eulalia
	17:00 – 18:30 19:00 – 20:30	<b>Hatha-Yoga</b> auch für Frauen ohne Vorkenntnisse und Schwangere, Kassenabrechnung möglich	Elvira Müllers, 0179 9088 816
<b>Freitag</b>	Erster Fr. im Monat 19:00 – 20:30	<b>«EnMoms-Treffen»</b> Für Mütter, deren Kinder ausgezogen sind. Mit Bettina Teubert, Heilpraktikerin & Familientherapeutin (HPG)	Bettina Teubert, 0332 2424 9693
<b>Samstag</b>	10:00 – 13:00	<b>Russische Spiel- &amp; Lerngruppe</b>	Eulalia
	Zweiter Sa. im Monat 15:00 – 18:00	<b>Spielenachmittage für Frauen</b>	Eulalia – Termine bitte erfragen

# Agenda

Kommunikation  
und Aktion für Frauen

**Eulalia  
Eigensinn e.V.**  
Selbsthilfe und Beratung

Info und Anmeldung Eulalia

**Eulalia Eigensinn e.V.**  
Lutherstrasse 13, 13585 Berlin  
Telefon: 030/335 11 91  
E-mail: info@eulalia-eigensinn.de

**DER PARITÄTISCHE**  
UNSER SPITZENVERBAND

**Spendenkonto**

Kommunikation und Aktion für Frauen  
Eulalia Eigensinn e.V.  
IBAN: DE 4810 0205 0000 0307 7200 BIC BFSWDE33BER

Zeit	Laufendes Angebot		Info /Anmeldung
Montag bis Donnerstag 10:00 – 14:00	<b>Beratung, Information, Kaffee &amp; Tee</b>	Beratung zu Jobcenter, Erziehung, häusliche Gewalt, etc....	Keine Anmeldung erforderlich
Nach Vereinbarung	<b>Mediation</b>	Unterstützung und Vermittlung beim Finden von Wegen aus Streitigkeiten und Konflikten	Vorgespräch erforderlich
Zeit	Angebot im Paul-Schneider-Haus		Info /Anmeldung
Dienstag und Donnerstag 12:30 – 18:00	<b>Zu Gast bei Flüchtlingen</b>	Cafébetrieb mit orientalischer und europäischer Küche. Mit Beratung, Deutsch lernen und Computerbenutzung für geflüchtete Frauen. Kinderbetreuung möglich.	Keine Anmeldung erforderlich
	<b>Ort</b>	Paul-Schneider-Haus, Schönwalder Str. 23, 13585 Berlin	

## Gewalt an Frauen und Kindern – mit uns nicht!

**Eulalia Eigensinn e.V.** ist die Koordinierungsstelle des Spandauer Netzwerkes gegen häusliche Gewalt.

### Sprechzeiten

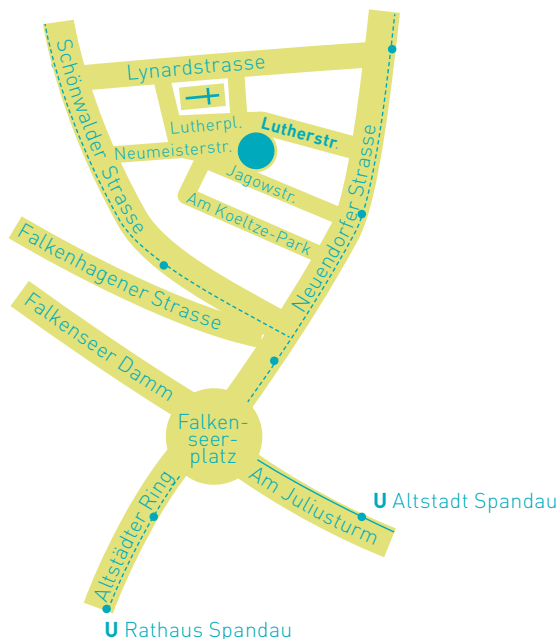
Mo – Do 10:00 – 14:00 Uhr und nach Vereinbarung.  
Telefon: 030/335 11 91

### Eulalia Eigensinn e.V.

Lutherstrasse 13, 13585 Berlin  
E-mail: info@eulalia-eigensinn.de

 Unsere Einrichtung ist behindertengerecht.

[www.eulalia-eigensinn.de](http://www.eulalia-eigensinn.de)



### Fahrverbindungen

#### U7/S5/S75

bis Bahnhof Spandau

#### Bus M45

Richtung «Johannesstift» Haltestelle «Hügelschanze»

#### Bus 136

Richtung «Hennigsdorf»/«Alemannufer»  
Haltestelle «Kirchhofstrasse»

#### Bus 236

Richtung «U-Haselhorst» Haltestelle «Kirchhofstrasse»