

Oktober 2025

Montag

13 – 15.30 Uhr

Freizeitangebote für und von
geflüchtete/n Frauen

17– 18 Uhr

Selbsthilfegruppe für Frauen mit
Depression / Ängsten

Donnerstag

13 – 15 Uhr Monis Sprechstunde*

Individuelle Gespräche zu Hilfen im
Alltag

13 – 15 Uhr Smartphonesprechstunde
(09. und 30.10.)

13:30 – 16:30 Kreative Gruppe
(2., 16. und 30.10.)

15:30 – 16:45 Uhr Tanztherapie (30.10.)

17 – 18:30 Uhr Sprachcafé

Dienstag

10 – 13 Uhr Strickclub

14 – 15 Uhr Englisch
Grundkenntnisse

18:30 – 20:30 Uhr

Selbsthilfegruppe für Ukrainerinnen

Freitag

(geschlossen am 3.10.)

10 – 12 Uhr Soziale Beratung
(10.10. und 24.10.)

11:30 – 13.00 Uhr Küche für alle
Essensausgabe

Vortrag zu Frauengesundheit

- 06.10. 13:30 Uhr: Vaginalgesundheit
(kostenlos, ohne Anmeldung)

Mittwoch

10 – 13 Uhr Nähgruppe
(08. und 22.10.)

11 – 13 Uhr Frauensportgruppe
"proBeweglich" (Holzhaus,
Gotlindestr. 38)

NEU 12 – 14 Uhr Treff 65+ (15.10.)

14 – 15 Uhr Stressbewältigung
und Achtsamkeit

*Für dieses Angebot bitte per E-Mail
oder telefonisch anmelden:

0176 45264074

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

 @frauentreff.undine

Beratungsangebote im Kieztreff UNDINE

mit Terminvergabe:

Mieter:innenberatung:

Montag 14 – 17 Uhr

Dienstag 14 – 17 Uhr

Donnerstag 15 – 17 Uhr

Bitte unter (030) 293 43 10 anmelden.

Rentenberatung:

mit Herrn Schneider, (09. und 23.10.)

Deutsche Rentenversicherung Bund.

Anmeldung unter **0170 811 93 55**

KulturLeben

Jede*r hat das Recht, am kulturellen Leben teilzunehmen!

Bei uns sind Anmeldungen möglich.

Mo. 6.10. 15 bis 17 Uhr

Entspannung mit Klang

Fr. 10.10. 11 Uhr

Selbsthilfegruppe Autismus

Mi. 8.10. 18 – 19:30

Anmeldung: shg.lichtenberg.as@gmail.com

Kontakt:

Hagenstr. 57 | 10365 Berlin

S- und U-Bahnhof Lichtenberg |

Ausgang Siegfriedstraße

S-Bahn: S5, S7 | U-Bahn: U5 | Tram: 21, 37 |

Bus: 240, 256

Öffnungszeiten

Mo bis Do 10.00 – 18.00 Uhr

Fr 10.00 – 14.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Monika Maas | Leitung

TEL: 030/577 99 410 oder -11

frauentreff.alt-lichtenberg@sozialwerk-dfb-berlin.de

Wir suchen immer Ehrenamtliche, die unsere Projekte unterstützen.

Vielleicht haben Sie eine Idee für eine neue Gruppe?

Möchten Sie gerne Ihr Wissen an andere vermitteln?

Melden Sie sich gerne!

Wir sind eine behindertenfreundliche Einrichtung.

Träger: Verein für aktive Vielfalt e.V.

WIR FREUEN UNS ÜBER SPENDEN

Spendenkonto: Verein für aktive Vielfalt e.V.

IBAN: DE91 3702 0500 0003 2154 02

BIC: BFSWDE33XXX



Frauen*treff
UNDINE

Oktober 2025

Unter einem Dach –
miteinander
füreinander da sein.

