

# Dezember 2025

## Montag

13 – 15.30 Uhr

Freizeitangebote für und von  
geflüchtete/n Frauen

## Donnerstag

13 – 15 Uhr Monis Sprechstunde\*

Individuelle Gespräche zu Hilfen im  
Alltag

16:30 – 17:45 Uhr Tanztherapie (18.12.)

17 – 18:30 Uhr Sprachcafé

## Vortrag zu Frauengesundheit:

01.12. 13:30 Uhr: Wechseljahre  
(kostenlos, ohne Anmeldung)

## Dienstag

10 – 13 Uhr Strickclub

14 – 15 Uhr Englisch Grundkenntnisse

15:15 – 16:15 Uhr Adventssingekreis mit Dr.  
Brigitte Jammer (09.12.)

**NEU** 14:30 – 16 Uhr Kreativ – AG

**NEU** 15:30 – 16:30 Mantrasingen  
(02. und 16.12.)

18:30 – 20:30 Uhr

Selbsthilfegruppe für Ukrainerinnen

## Freitag

10 – 12 Uhr Soziale Beratung

(5.12. und 19.12.)

11:30 – 13:00 Uhr Küche für alle

Essensausgabe

**NEU** 12:30 – 14 Uhr

Smartphonesprechstunde

(12.12.)

Wir bleiben vom 22.12.25  
bis 02.01.26 geschlossen

## Mittwoch

10 – 13 Uhr Nähgruppe  
(10.12.)

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

14 – 15 Uhr Stressbewältigung  
und Achtsamkeit

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

0176 45264074

[frauentreff.undine@vav-lichtenberg.de](mailto:frauentreff.undine@vav-lichtenberg.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, (11. und 18.12.)

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. 1.12. 15 bis 17 Uhr

#### Klangbad

Fr. 5.12. 11 Uhr

#### Selbsthilfegruppe Autismus

Mi. 10.12. 18 - 19:30 Uhr

#### Einsamkeitsstammtisch Spezial

**Nikolaus:** Kaffeeklatsch

Sa. 6.12. 14 bis 16 Uhr

#### • Lebendiger Adventskalender in der UNDINE am 15.12. 10 bis 16 Uhr

**Gemütlich zusammen sein:**

**10 bis 13 Uhr: Brunch**

**13 bis 16 Uhr Basteln & Spielen**

#### 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.undine@vav-lichtenberg.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**

## Dezember 2025

Unter einem Dach -  
miteinander  
füreinander da sein.

