



Januar 2026

Montag

NEU 9 – 12 Uhr Sprechstunde für Alleinerziehende
13 – 15.30 Uhr Freizeitangebote für und von geflüchtete/n Frauen

Donnerstag

13 – 15 Uhr Monis Sprechstunde*
Individuelle Gespräche zu Hilfen im Alltag
13:30–16:00 Kreative Gruppe (8.1. und 22.1.)
16:30 – 17:45 Uhr Tanztherapie (29.1.)
17 – 18:30 Uhr Sprachcafé

Dienstag

10 – 13 Uhr Strickclub
14 – 15 Uhr Englisch Grundkenntnisse
15:15 – 16:15 Uhr Singekreis mit Dr. Brigitte Jammer (27.1.)
NEU 14:30 – 16 Uhr Kreativ - AG
NEU 15:30 – 16:30 Mantrasingen (6./20.1.)
18:30 – 20:30 Uhr Selbsthilfegruppe für Ukrainerinnen

Freitag

10 – 12 Uhr Soziale Beratung (16.1.)
11:30 – 13:00 Uhr Küche für alle
Essensausgabe
NEU 12:30 – 14 Uhr Smartphonesprechstunde (9. und 23.1.)

Mittwoch

10 – 13 Uhr Nähgruppe (7.1. und 21.1.)
11 – 13 Uhr Frauensportgruppe "proBeweglich" (Holzhaus, Gotlindestr. 38)
14 – 15 Uhr Stressbewältigung und Achtsamkeit (14. und 28.1.)

*Für dieses Angebot bitte per E-Mail oder telefonisch anmelden:
0176 45264074
frauentreff.undine@vav-lichtenberg.de



@frauentreff.undine



Frauen*treff
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, (08. und 22.01.)

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. 5.01. 15 bis 17 Uhr

Klangbad

Fr. 9.1. 11 Uhr

Selbsthilfegruppe Autismus

Mi. 14.1. 18 - 19:30 Uhr

Anmeldung: shg.lichtenberg.as@gmail.com

Selbsthilfegruppe Epilepsie

7.1. um 18 - 19:30 Uhr

Anmeldung: shg.lichtenberg.as@gmail.com

AG von der Rolle

Transformative Gruppe für Selbstbestimmung
Do. 15.1. 10 bis 12 Uhr

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.

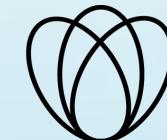
Träger: Verein für aktive Vielfalt e.V.

WIR FREUEN UNS ÜBER SPENDEN

Spendenkonto: Verein für aktive Vielfalt e.V.

IBAN: DE91 3702 0500 0003 2154 02

BIC: BFSWDE33XXX



**Frauen*treff
UNDINE**

Januar 2026

Unter einem Dach -
miteinander
füreinander da sein.

