

# 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](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, (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.

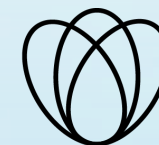
Träger: Verein für aktive Vielfalt e.V.

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.

