

April 2026

Montag

9:00–12:00 Uhr

Sprechstunde für Alleinerziehende

NEU 12:00 - 14:00

Selbstverteidigung für Senior:innen

13:00–15:30 Uhr

Freizeitangebote für und von
geflüchtete/n Frauen

Dienstag

10:00-12:00 "Mehr lernen?" (28.04.)

10:00–13:00 Uhr Strickclub

14:00–15:00 Uhr Englisch

Grundkenntnisse

14:30–16:00 Uhr Kreativ-AG

15:15–16:15 Uhr Singekreis mit

Dr. Brigitte Jammer (28.4.)

15:30–16:30 Uhr Mantrasingen

(21.4.)

18:30–20:30 Uhr Selbsthilfegruppe
für Ukrainerinnen

Mittwoch

10:00–13:00 Uhr Nähgruppe

(8. & 22.4.)

11:00–13:00 Uhr Frauensportgruppe

"proBeweglich"

(Holzhaus, Gotlindestr. 38)

14:00–15:00 Uhr Stressbewältigung
und Achtsamkeit (1.4., 15.4. & 29.4.)

Donnerstag

10:00 - 12:00 Jobcoaching (9.4. &
16.4.)

13:00–15:00 Uhr

Monis Sprechstunde

Individuelle Gespräche zu Hilfen im
Alltag (mit Anmeldung) 📞 📧

16:30–17:45 Uhr 📞 📧

Tanztherapie (23.4.)

17:00–18:30 Uhr

Sprachcafé

Freitag

13:30–15:00 Uhr

Smartphonesprechstunde

Samstag

15:30–18:00 Uhr Reiki mit Vansika
(mit Anmeldung) 📞 📧

Anmeldung:

📞 0176 45264074 oder

📧 frauentreff.undine@
vav-lichtenberg.de

 @frauentreff.undine

Beratungsangebote im Kieztreff UNDINE mit Terminvergabe:

Mieter:innenberatung:

Dienstag 14:00–17:00 Uhr

Donnerstag 15:00–17:00 Uhr

Bitte unter


 030 2934310 anmelden.

Rentenberatung:

mit Herrn Schneider, (9.4. und 23.4.)

Deutsche Rentenversicherung Bund.

Anmeldung unter:

 01708119355

Mittwoch 8.4.26 von 18-19:30 Uhr

Selbsthilfegruppe Autismus

Anmeldung:

shg.lichtenberg.as@gmail.com

Klangbad Freitag 17.4.26 11:00 Uhr

Anmeldung:

kieztreff.undine@vav-lichtenberg.de

Samstag 18.4.26 14–16:00 Uhr

Malen und Waffeln

Kreatives Zusammensein

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

Wir sind eine behindertenfreundliche
Einrichtung. Eine Rampe ist vorhanden.

Monika Maas | Leitung

Tel: 030 577994 10 oder -11

 frauentreff.undine@vav-lichtenberg.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 10:00–18:00 Uhr

Freitag 10:00–14:00 Uhr

und nach Vereinbarung

**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!

Träger: Verein für aktive Vielfalt e.V.

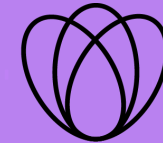
WIR FREUEN UNS ÜBER SPENDEN

Spendenkonto: Verein für aktive Vielfalt e.V.

Verwendungszweck: Frauen*treff UNDINE

IBAN: DE91 3702 0500 0003 2154 02

BIC: BFSWDE33XXX



Frauen*treff
UNDINE

April 2026

Unter einem Dach –
miteinander
füreinander da sein.

