



FRAUENPROJEKT MARIPOSA

Kurzberatung in sozialen Fragen,
Gruppenangebote (SHG, Work-
shops) und Informationsveranstal-
tungen für Migrantinnen.

KOORDINATORIN Frau Belinda Apicella

KONTAKT
Frankfurter Allee 110
2. Gewerbehof,
01. OG Raum 5
Frankfurter Allee

030 29 04 66 11
b.apicella@awo-spree-wuhle.de
www.awo-spree-wuhle.de/mariposa



SPRECHZEITEN

Dienstags 13:00 – 16:00 Uhr
Donnerstags 10:00 – 12:00 Uhr



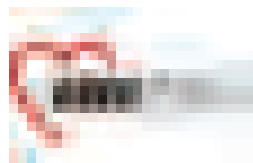
TELEFONISCHE ERREICHBARKEIT

Mittwochs 13:00 – 15:00 Uhr



Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung

Das Frauenprojekt
Mariposa wird durch die
Senatsverwaltung für
Gesundheit, Pflege und
Gleichstellung gefördert.



Träger des Frauenprojektes
Mariposa ist die AWO
Kreisverband Berlin
Spree-Wuhle e.V.

Frauenprojekt Mariposa

PROGRAMM NOVEMBER DEZEMBER 2018



DEUTSCH

KOORDINATORIN

Frau Belinda Apicella

Kurzberatung in sozialen Fragen, wegweisende Informationen, Gruppenangebote (SHG, Logistik für die Realisierung von Projekten, Workshops) und Informationsveranstaltungen für Migrantinnen.

WEITERE ANGEBOTE:

MONTAGS

im Wechsel

11:00 – 13:00 Uhr

13:00 – 15:00 Uhr

(Deutsch, English)

Hilfe bei Bewerbungen

mit Frau Kunze. Erstellung von Bewerbungsunterlagen, Hilfe bei der Suche von Stellenangeboten.

Anmeldung unter: 030 290 466 11

b.apicella@awo-spree-wuhle.de

Help with job applications

with Frau Kunze. Preparation of documents for job applications, job seeking help with Frau Kunze.

for an appointment call: 030 290 466 11

b.apicella@awo-spree-wuhle.de

MONTAGS

15:00 – 19:00 Uhr

Nähkurs

mit Tam Urbanek.

(offenes Angebot. Kinderbetreuung NICHT möglich).

MONTAGS

18:00 – 20:30 Uhr

Emotionale Kreativität

mit Elisa Nicolò. (offenes Angebot. Kinderbetreuung NICHT möglich). Durch das Malen und weitere experimentelle Kunsttechniken erlerne Dein eigenes Ich zu entdecken und zu kennen. Anmeldung unter:

b.apicella@awo-spree-wuhle.de

MONTAGS

10:00 – 16:00 Uhr

Psychologische Beratung für Frauen und Mädchen.

Mit Alice Marchetto. (Italienisch, Deutsch, Englisch). Termine unter: marchetto.alice.ps@gmail.com

DIENSTAGS

10:00 – 14:00 Uhr

Psychologische Beratung für Frauen auf Italienisch

(Beziehungsschwierigkeiten, beklemmende Situationen und Stress) mit Psychologin Elena Pinna. Terminvereinbarung unter: elenapinna.ep@gmail.com

DIENSTAG 13.11.18

14:00 – 17:00 Uhr

(Italienisch)

Kommunikationsstile und Selbstbehauptung

Workshop über Basiskompetenzen der Kommunikation mit der Psychologin Elena Pinna. Diese Thematik ist überall vorzufinden, viele Menschen haben große Schwierigkeiten mit der Kommunikation, die sich dann hauptsächlich auf ihre Paar- und Familienbeziehungen Beziehungen auswirken. Anmeldungen: bei Belinda Apicella 03029046611 / b.apicella@awo-spree-wuhle.de

MITTWOCHS

11:00 – 12:30 Uhr

(italienisch, englisch, deutsch)

MITTWOCHS

18:00 – 19:30 Uhr

DONNERSTAGS

10:00 – 14:00 Uhr

DONNERSTAGS

10:00 – 12:30 Uhr

(Deutsch, Italienisch)

DONNERSTAGS

13:00 – 16:30 Uhr

DONNERSTAG 22.11.2018

14:30 – 16:30 Uhr

FREITAG 02.11.2018 +

14.12.2018

11:00 – 13:00 Uhr

„Platz für Mütter in Friedrichshain“

mit Psychologin Silvia Bonapace

Offene Gruppe für Frauen.

Bewegungsübungen, Empowerment und Austausch – kommen Sie gerne mit und ohne Kinder!

Hatha Yoga

für Anfängerinnen und Fortgeschrittene.

Klassische Massage

mit Pia Mönch.

Termine unter 0173 / 8783751

Systemische Beratung und Trauerbewältigung

KOSTENFREI

mit Antonella. Bitte anmelden unter:

antostar@gmail.com

Mediation für Paare/ Familien **KOSTENFREI**

auf Deutsch, Englisch, Spanisch und Italienisch mit Martina.

Anmeldungen bitte unter:

info.altiericonsulting@gmail.com

Einführung in das deutsche KV-System

In Kooperation mit Ariadne von RETE ITALIA BERLINO e.V.

Wie kann ich z.B. als Selbständige, als Arbeitnehmerin oder als Studentin eine Versicherung abschließen?

Welche Versicherungsarten gibt es?

Wie kann ich mein Kind versichern? Kann ich meine italienische Versichertenkarte benutzen?

AIRE, was ist das und was muss ich tun?

Anmeldungen unter 030 29046611 /

b.apicella@awo-spree-wuhle.de

Frauenbrunch bei Mariposa

zum Austauschen, Netzwerken.

DEUTSCH

Noch zu besichtigen

01. und 03.
SAMSTAG IM MONAT
15:00 - 17:00 Uhr

Ausstellung "Arte femminile a Berlino"

Weibliche Kunst in Berlin. Diesmal: Bilder und Zeichnungen von Valentina Bardazzi.

Mariposa Chor

Feministische und emanzipatorische Lieder u.a. aus Italien und Frankreich. Mit Margot, weitere Infos unter: berlincolor@yahoo.com

ITALIANO

COORDINATRICE

Belinda Apicella

Consulenze brevi sulla previdenza sociale, informazioni orientative, offerte per gruppi (auto aiuto, logistica per la realizzazione di progetti, workshop) ed eventi informativi per donne immigrate.

LUNEDÌ

11:00 - 13:00 alternato
13:00 - 15:00

Aiuto con il curriculum

con Frau Kunze.
Aiuto per le candidature di lavoro, curriculum eccetera. In tedesco e Inglese.

LUNEDÌ

18:00 - 20:30

Emotività creativa

Istruttrice: Elisa Nicolò. (Workshop aperto e gratuito. Non si possono portare i bambini). L'arte come espressione dell'anima, trasformazione creativa ed emozionale. Pittura, varie tecniche artistiche sperimentali, differenti materiali per esplorare il mondo interiore.

LUNEDÌ

15:00 - 19:00

Corso di cucito con Tam Urbanek.
(Corso aperto, non si possono portare i bambini).

LUNEDÌ

10:00 - 16:00

Consulenza psicologica con Alice Marchetto.
In tedesco, italiano e inglese, per prendere appuntamenti: marchetto.alice.ps@gmail.com

MARTEDÌ

10:00 - 14:00

Consulenza psicologica per donne in lingua italiana (difficoltà relazionali, situazioni di ansia o stress) con la psicologa Elena Pinna. Per prendere appuntamenti: elenapinna.ep@gmail.com

MARTEDÌ 13.11.18

14:00 - 17:00

Stili comunicativi e assertività

Workshop sulle competenze comunicative di base con

MERCOLEDÌ

11:00 - 12:30
(Italiano, Inglese,
Tedesco)

MERCOLEDÌ

18:00 - 19:30

GIOVEDÌ

10:00 - 14:00

GIOVEDÌ

10:00 - 12:30

GIOVEDÌ

13:00 - 16:30

GIOVEDÌ 22.11.2018

14:30 - 16:30

la psicologa Elena Pinna. Questa tematica è una costante per cui tantissime persone hanno grosse difficoltà nella comunicazione che poi ovviamente incidono sulle relazioni specie quelle di coppia e familiari. Prenotazioni: Belinda Apicella
03029046611 / b.apicella@awo-spree-wuhle.de

"Lo spazio delle mamme a Friedrichshain"

con la psicologa Silvia Bonapace.
Gruppo aperto per donne, esercizi di movimento, Empowerment e scambio - venite con o senza bebè!

Hatha Yoga

per donne.

Massaggio classico

con Pia Mönch. Appuntamenti: 0173 / 8783751

Consulenza sistemica e accompagnamento del lutto in tedesco e italiano **GRATIS**

Con Antonella - si prega di prendere appuntamento antostar@gmail.com

Mediazione per coppie / famiglie **GRATIS**

in tedesco, inglese, spagnolo e italiano con Martina. Si prega di prendere appuntamento info.altiericonsulting@gmail.com

Introduzione al sistema sanitario tedesco In lingua italiana. In cooperazione con ariadne di RETE ITALIA BERLINO e.V.

Come si fa a stipulare un'assicurazione ad esempio come libera professionista, come dipendente, come studente? Quale tipo di assicurazioni ci sono? Come posso assicurare mi/a figlio/a? Posso usare il tesserino italiano? AIRE, cosa è e cosa devo fare? Bisogna prenotare al numero 030 29046611 oppure b.apicella@awo-spree-wuhle.de

VENERDÌ 02.11.2018 +
14.12.2018
11:00 - 13:00

Brunch al femminile da Mariposa

Brunch femminile per conoscerci,
scambiare idee, fare network.
Iscrizione: 030 / 29046611

Ancora in corso

Mostra "Arte femminile a Berlino"

Stavolta con disegni e quadri di Valentina Bardazzi.

01 e 03
SABATO DEL MESE
15:00 - 17:00

Coro Mariposa.

Canzoni femministe ed emancipatori, ad esempio
dall'Italia e dalla Francia con Margot, maggior informa-
zioni sulla mail: berlincolor@yahoo.com

ESPAÑOL

COORDINADORA
Belinda Apicella

Consulta básica sobre la previsión social en Alemania,
información orientadora al respecto, ofertas para una
labor en grupo (autoayuda, talleres, logística para la
realización de proyectos etc.).

LUNES
en alternancia
11:00 - 13:00 hrs
13:00 - 15:00 hrs
(Aleman, Inglés)

Ayuda para redactar tu curriculum

con Frau Kunze.
Apoyo en la redacción de documentos para optar a un
trabajo y en la búsqueda de anuncios de empleo.

LUNES
15:00 - 19:00 hrs

Taller gratuito de confección y costura para principiantes

con Tam Urbanek

LUNES
18:00 - 20:30 hrs

Emoción creativa

con Elisa Nicolò. Talleres para mujeres.
El arte como expresión del alma, transformación creativa
y emocional. Pintura y varias "técnicas artísticas para
descubrir tú mundo interior."

MIÉRCOLES
11:00 - 12:30 hrs
(Italiano, Inglés,
Alemán)

"Espacio para madres en Friedrichshain"

con Silvia Bonapace, sicóloga especializada en
perinatalidad.
Puedes participar con o sin niños!

MIÉRCOLES
18:00 - 19:30 hrs

Hatha Yoga

para mujeres.

JUEVES
10:00 - 14:00 hrs

Masaje clásico de la columna

con Pia Mönch,
solicitar turno bajo éste número:
0173 / 87 83751

JUEVES
10:00 - 12:30 hrs
(Alemán, Italiano)

Consulta sistémica y superación de la pérdida de seres queridos

con Antonella. Inscripción: antostar@gmail.com

JUEVES
13:00 - 16:30 hrs

Mediación gratuita para parejas/familias

con Martina en alemán, inglés, español e italiano,
Inscripción: info.altiericonsulting@gmail.com

VIERNES 02.11.2018 +
14.12.2018
11:00 - 13:00 hrs

Desayuno tardío para conocerse, intercambiar ideas, formar redes, concretar citas

Inscripción: 030 29046611
Todas aportamos con algo rico para comer!

Aún por visitar

Exposición

"Arte femminile a Berlino - weibliche Kunst in Berlin"

En esta oportunidad: Pinturas y dibujos de
Valentina Bardazzi.

1 y 3. SÁBADO DEL
MES 15:00 - 17:00

Ensayo del coro „Mariposa“

Canciones feministas y emancipatorias de Italia y Francia
entre otras. Interesadas dirigirse al Mail:
berlincolor@yahoo.com

VIỆT NAM

Belinda Apicella

Tư vấn nhanh những vấn đề xã hội, cung cấp thông tin hướng dẫn, tổ chức hoạt động cho các nhóm (nhóm tự giúp đỡ nhau, thực hiện các dự án, hội thảo) và tổ chức các buổi hội họp cung cấp thông tin cho phụ nữ người nước ngoài.
Tư vấn bằng tiếng Đức!!

HÀNG TUẦN

từ 18:00 – 20:30

Chương trình sáng tạo tinh thần

Hội thảo, trao đổi: về sự biến đổi có tính sáng tạo và đầy cảm xúc, Nghệ thuật là phương tiện thể hiện cho linh hồn, nghệ thuật vẽ và các vật liệu khác nhau. Do Elisa Nicole thực hiện. Tham gia: miễn phí và dành cho mọi đối tượng. Lưu ý: không có trình độ

THỨ 2 HÀNG TUẦN

từ 15:00 – 19:00

dạy may cho chị em

THỨ TƯ HÀNG TUẦN

từ 11:00 – 12:30

"Chỗ dành cho các bà mẹ ở quận Friedrichshain"

nhóm mở rộng cho chị em phụ nữ - tiếng Ý, Anh, Đức. Luyện tập vận động, phát hiện tiềm năng và giao lưu, trao đổi. Mời các bạn tới cùng nói chuyện với nữ tâm lý học Silvia Bonapace, bạn có thể mang theo trẻ em.

CẦN XEM THÊM

Triển lãm a Berlino"

Nghệ thuật phái đẹp ở Berlin.
Tranh vẽ của Valentina Bardazzi

THỨ TƯ HÀNG TUẦN

từ 18:00 – 19:30

dạy Hatha Yoga bằng tiếng Anh

(cũng có thể bằng tiếng Đức)

THỨ 5 HÀNG TUẦN

từ 10:00 – 14:00

Mát xoa dành cho phụ nữ với chị Pia

(0173 / 87 83751)

Weibliche Kunst in Berlin

L'Arte femminile a Berlino

AÚN POR VISITAR / ANCORA IN ESPOSIZIONE / NOCH ZU BESICHTIGEN

Vernissage zur Ausstellung
mit Zeichnungen von

Valentina Bardazzi





Solo per
Donne!



Introduzione nel sistema sanitario tedesco

in lingua italiana
in cooperazione con Ariadne



22.11.18, 14:30 – 16:30

Come si fa a stipulare un'assicurazione ad esempio come libera professionista, come dipendente, come studente?
Quale tipo di assicurazioni ci sono?
Come posso assicurare mi/a figlio/a?
Posso usare il tesserino italiano?
AIRE, cosa è e cosa devo fare?

Luogo: Frauenprojekt Mariposa
Frankfurter Allee 110
Zweiter Gewerbehof, erste Etage

Prenotazioni: da Belinda Apicella
030 290 466 11 oppure
b.apicella@awo-spree-wuhle.de



Die Koordinatorin
des Frauenprojektes

„Mariposa“
wünscht ihr
ein schönes
*Weihnachtsfest und
einen guten Rutsch
ins neue Jahr!*

13. 11. 2018,
14:00 – 17:00

Solo per Donne!
In lingua italiana!

Workshop sulle
competenze
comunicative
di base
con la psicologa
Elena Pinna

Stili comunicativi e assertività

Questa tematica è una costante per cui tantissime persone hanno grosse difficoltà nella comunicazione che poi ovviamente incidono sulle relazioni specie quelle di coppia e familiari

Luogo: Frauenprojekt Mariposa
Frankfurter Allee 110
Zweiter Gewerbehof, erste Etage
Prenotazione da Belinda Apicella
030 290 466 11 oppure
b.apicella@awo-spree-wuhle.de



Sullo sfondo: photo della foto „Quasi“ di Michael Rarodts, fonte: flickr.com



La coordinadora
del proyecto
para mujeres
"Mariposa" les desea
*una feliz navidad y
un próspero año nuevo!*



La coordinatrice
del progetto
per le donne
"Mariposa"
augura a tutte
*buon natale e
un felice anno nuovo!*

mittwochs
18:00 – 19:30 Uhr



HATHA-YOGA für Frauen mit Maria

Offenes & kostenfreies
Angebot.
Bitte bequeme Kleidung
mitbringen!

Frauenprojekt Mariposa
Frankfurter Allee 110
10247 Berlin
2. Hinterhof,
über der Werkstatt "Box im Bogen",
1. Etage, im rechten Gebäudeteil
Tel. 030 290 466 11
S-Bahn (Ring) Frankfurter Allee
U-Bahn (Linie 5) Frankfurter Allee
Tram (Linie 13) Frankfurter Allee



Nhóm dự án về
phụ nữ "Mariposa"
xin chúc tất
*cả các bạn một lễ
giáng sinh
đằm ấm và đèn
chào năm mới vui vẻ!*

montags, im Wechsel
11:00 – 13:00 Uhr u.
13:00 – 15:00 Uhr



Frankfurter Allee 110
10247 Berlin
Tel. 030 290 466 11

Hilfe bei Bewerbungen

Help with job applications

Unterstützung bei der Erstellung von
Bewerbungsunterlagen,
Bewerbungsbrieffen, Lebenslauf
und Hilfe bei der Suche von
Stellenangeboten im Internet,
nur für Frauen, mit Frau Kunze

Sprachen: Deutsch, English
kostenloses Angebot
Anmeldung unter:
030 290 466 11 oder
b.apicella@awo-spree-wuhle.de

