



FRAUENPROJEKT

**MARIPOSA**

**20**

**21**

# DEUTSCH

## **Koordinatorin: BELINDA APICELLA**

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

- **Bitte erfragen Sie bei jedem Angebot, ob es Online oder vor Ort stattfindet.**

## **MONTAGS**

**11:00 – 13:00 Uhr / 13:00 – 15:00 Uhr (im Wechsel)**

---

### **Hilfe bei Bewerbungen mit Frau Kunze.**

Erstellung von Bewerbungsunterlagen, Hilfe bei der Suche von Stellenangeboten (Deutsch, Englisch)

Anmeldung für Frau Kunze: 030-29046611

b.apicella@awo-spree-wuhle.de

## **DIENSTAGS**

**10:00 – 16:00 Uhr**

---

### **Psychologische Beratung mit Alice Marchetto.**

(Italienisch, Deutsch, Englisch).

Termine unter: marchetto.alice.ps@gmail.com

## **MITTWOCHS**

**9:00 – 17:00 Uhr**

---

### **Anerkennungsberatung für ausländische Berufsabschlüsse und Studientitel.**

Termine unter: 030-39741826

sajeva@la-red.eu

**11:00 – 13:30 Uhr**

---

### **„Platz für Mütter in Friedrichshain“ mit Psychologin Silvia Bonapace.**

Offene Gruppe für Frauen. Bewegungsübungen, Empowerment und Austausch.

**ANMELDUNG ERFORDERLICH.**

Anmeldung: silvia.bonapace@studio.unibo.it

**18:00 – 19:30 Uhr**

---

### **Hatha Yoga mit Maria.**

für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

(Deutsch, Englisch)

Anmeldung: margareta@gmail.com

## **DONNERSTAGS**

**Sobald möglich**

---

### **Klassische Massage mit Pia Mönch.**

Termine unter 0173-8783751

**10:00 – 13:30 Uhr**

---

### **Systemische Beratung und Trauerbewältigung mit Antonella Buonamassa.**

(Deutsch, Italienisch)

Anmeldung unter: a.b.training@posteo.de

**14:00 – 18:00 Uhr**

---

### **Familienmediation und Beziehungsberatung (Beziehung mit sich selbst und anderen) mit Martina Altieri.**

(Deutsch, Englisch, Spanisch und Italienisch)

Anmeldung unter: info.altiericonsulting@gmail.com

## **FREITAGS**

**Sobald möglich**

---

### **Frauenbrunch bei Mariposa zum Austauschen, Netzwerken.**

Jede bringt etwas zum Essen mit.

Anmeldung unter: 030-29046611

b.apicella@awo-spree-wuhle.de

## **SAMSTAGS**

**15:00 – 18:00 Uhr**

---

### **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.

● **Si prega di informarsi per ogni attività se avrà luogo online o presso il centro.**

## **LUNEDI**

**11:00 - 13:00 / 13:00 - 15:00 (alternato)**

---

### **Aiuto per il curriculum con Frau Kunze.**

Aiuto per le candidature di lavoro, curriculum. In tedesco e inglese

Prenotazione Frau Kunze: 030-29046611

b.apicella@awo-spree-wuhle.de

## **MARTEDI**

**10:00 - 16:00**

---

### **Consulenza psicologica con Alice Marchetto.**

In tedesco, italiano e inglese.

Per appuntamento: marchetto.alice.ps@gmail.com

## **MERCOLEDI**

**9:00 - 17:00**

---

### **Consulenze gratuite sul riconoscimento delle qualifiche o titoli di studio acquisiti all'estero.**

Appuntamento al numero 030-39741826

sajeva@la-red.eu

**11:00 - 13:30**

---

### **„Lo spazio delle mamme a Friedrichshain” con la psicologa Silvia Bonapace.**

Gruppo aperto per donne, esercizi di movimento, empowerment e scambio.

È RICHIESTA LA PRENOTAZIONE

Iscrizioni: silvia.bonapace@studio.unibo.it

**18:00 - 19:30**

---

### **Hatha Yoga con Maria.**

In tedesco e inglese

Solo con prenotazione alla mail: margaretta@gmail.com

## GIOVEDÌ

Il prima possibile

---

**Massaggio classico con Pia Mönch.**

Appuntamento: 0173-8783751

**10:00 - 13:30**

---

**Consulenza sistemica e accompagnamento del lutto con Antonella Buonamassa.**

In tedesco, italiano.

Si prega di prendere appuntamento a.b.training@posteo.de

**14:00 - 18:00**

---

**Mediazione familiare e consulenza relazionale (relazione con se stessi e con gli altri) con Martina Altieri.**

In tedesco, inglese, spagnolo e italiano.

Per appuntamento: info.altiericonsulting@gmail.com

## VENERDÌ

Il prima possibile

---

**Brunch al femminile da Mariposa per conoscerci, scambiare idee, fare network.** Tutte portano qualcosa da mangiare.

Iscrizione: 030-29046611 oppure

b.apicella@awo-spree-wuhle.de

## SABATO

**15:00 - 18:00**

---

**Coro Mariposa con Margot.**

Canzoni femministe ed emancipatrici, dall'Italia alla Francia

Per maggior informazioni: berlincolor@yahoo.com



# ESPAÑOL

## **Coordinadora: BELINDA APICELLA**

Consulta básica en alemán 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..).

- **Consultar previamente, si la actividad se realiza via online o si tiene lugar en nuestro centro.**

## **LUNES**

**11:00 - 13:00 / 13:00 - 15:00 hrs (en alternancia)**

---

### **Ayuda para redactar tu curriculum con Frau Kunze.**

Apoyo en la redacción de tus documentos para optar a un trabajo y en la búsqueda de anuncios de empleo. En alemán, inglés.

Inscripción: b.apicella@awo-spree-wuhle.de - 030-29046611

## **MIÉRCOLES**

**9:00 - 17:00 hrs**

---

### **Asesoramiento gratuito sobre el reconocimiento de títulos obtenidos en el extranjero.**

Acordar un turno previamente: 030-39741826

sajeva@la-red.eu

**11:00 - 13:30 hrs**

---

### **“Espacio para madres en Friedrichshain” con Silvia Bonapace,** sicóloga especializada en perinatalidad.

Para participar en el grupo del “Kindercafe” SE REQUIERE INSCRIBIRSE DE ANTEMANO.

Inscripción: silvia.bonapace@studio.unibo.it

**18:00 - 19:30 hrs**

---

### **Hatha Yoga con Maria.**

En alemán, inglés.

Por favor registrarse por el siguiente mail: margarett@gmail.com

## **JUEVES**

**Lo antes posible**

---

### **Masaje clásico con Pia Mönch.**

Solicitar turno bajo éste número: 0173-8783751

**10:00 - 13:30 hrs**

---

**Consulta sistémica y superación de la pérdida de seres queridos con Antonella Buonamassa.**

Inscripción: a.b.training@posteo.de

**14:00 - 18:00 hrs**

---

**Mediación familiar y asesoría para trabajar la relación (relación con uno misma y con los otros) con Martina Altieri.**

En alemán, inglés, español e italiano.

Inscripción: info.altiericonsulting@gmail.com

## **VIERNES**

### **Lo antes posible**

---

**Desayuno tardío para conocerce, intercambiar ideas, formar redes, concretar citas.**

Todas aportamos con algo rico para comer.

Inscripción: b.apicella@awo-spree-wuhle.de - 030-29046611

## **SÁBADO**

**15:00 - 18:00 hrs**

---

**Mariposa-Chor con Margot.**

aprendemos y ensayamos canciones feministas y emancipatorias en varios idiomas.

Inscripción: 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

- Với mọi chương trình dự kiến, xin các bạn hỏi rõ là sẽ được tổ chức thực hiện trực tiếp hay qua mạng.

## THỨ TƯ HÀNG TUẦN

11:00 - 13:30

---

**Müttergruppe”, bằng tiếng đức.!**

“**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**, (silvia.bonapace@studio.unibo.it) bạn có thể mang theo trẻ em.

18:00 - 19:30

---

**“Hatha Yoga”**

Đề nghị mọi người đăng ký tại - margareetta@gmail.com

## THỨ 5 HÀNG TUẦN

Thông tin sớm

---

**“Massage”**

Mát xoa dành cho phụ nữ với chị **Pia**  
0173-8783751

## THỨ SÁU

Thông tin sớm

---

**“Brunch”**

Tổ chức ăn trưa cho Phụ nữ ở Mariposa (để trao đổi, liên kết, làm quen với nhau)  
Thường xuyên vào thứ sáu đầu tiên của tháng!  
Xin đăng kí theo số Tel.: 030-29046611





# Workshop Online di Mindfulness

Un'introduzione alla consapevolezza  
per meno stress e  
più armonia nel Tuo quotidiano

Venerdì 12.02.2021 - dalle 10:00 alle 13:00



La mindfulness (consapevolezza) consiste nel diventare intenzionalmente più consapevoli del momento presente, osservando quello che (ci) succede, senza giudicare.

La mindfulness è una pratica che ti permette di sintonizzarti su ciò che succede ora, dentro di te e nell'ambiente circostante, con un atteggiamento di apertura, curiosità e accettazione.

La mindfulness ha le sue origini nella spiritualità e da decenni viene praticata slegata da contesti filosofici come metodo efficace per ridurre lo stress, aumentare la concentrazione, controllare il chiacchiericcio mentale e le tempeste emozionali. In breve la mindfulness è uno stato dell'essere per centrarsi e gustare di più la vita.

Il workshop mostra tecniche ed esercizi semplici da applicare e scoprire un nuovo approccio al quotidiano.

Venerdì 12 febbraio 2020 dalle ore 10:00 alle ore 13:00 - ONLINE via Zoom.

Il workshop è guidato da Daniela Letizia Zenone  
[www.danielazenone.com](http://www.danielazenone.com)



## **FRAUENPROJEKT MARIPOSA**

**Kurzberatung in sozialen Fragen,  
Gruppenangebote (SHG, Workshop)  
und Informationsveranstaltungen für  
Migrantinnen**

**KOORDINATORIN: FRAU BELINDA APICELLA**

**FRANKFURTER ALLEE 110  
2 GEWERBEHOF,  
01. OG RAUM 5**

**030-29046611**

**b.apicella@awo-spreewuhle.de**

**SPRECHZEITEN**

**Dienstag 13:00 - 16:00 Uhr**

**Donnerstag 10:00 - 12:00 Uhr**

**TELEFONISCHE**

**ERREICHBARKEIT**

**Mittwoch 13:00 - 15:00 Uhr**



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



Senatsverwaltung  
für Gesundheit, Pflege  
und Gleichstellung

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

