

Frauenprojekt
Mariposa



**PROGRAMM
SEPTEMBER-OKTOBER
2020**

DEUTSCH

KOORDINATORIN
Belinda Apicella

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

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

MONTAGS
18:00 – 20:30 Uhr
KURS ONLINE

Emotionale Kreativität
mit Elisa Nicolò. (**KURS ONLINE**). Durch das Malen und weitere experimentelle Kunsttechniken erlerne Dein eigenes Ich zu entdecken und zu kennen.
Anmeldung: elisanicolo15@googlemail.com

DIENSTAGS
10:00 – 16:00 Uhr

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

MITTWOCHS
18:30 – 20:00 Uhr

Hatha Yoga für Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Bitte anmelden unter margareetta@gmail.com

MITTWOCHS
11:00 – 13:30 Uhr
(italienisch, englisch, deutsch)
GRUPPE ÜBER ZOOM

„Platz für Mütter in Friedrichshain“
mit Psychologin Silvia Bonapace
Offene Gruppe für Frauen.
Anmeldung: silvia.bonapace@studio.unibo.it
Bewegungsübungen, Empowerment und Austausch.
GRUPPE ÜBER ZOOM

MITTWOCHS
9:00 – 17:00 Uhr

Anerkennungsberatung für ausländische Berufsabschlüsse und Studientitel,
Bitte Termin vereinbaren unter der Nummer 03039741826 oder sajeva@la-red.eu

DONNERSTAGS
10:00 - 14:00 Uhr

Klassische Massage mit Pia Mönch.
Termine unter 0173 / 8783751

DONNERSTAGS
14:00 - 18:00 Uhr

Familienmediation und Beziehungsberatung (Beziehung mit sich selbst und anderen) auf Deutsch, Englisch, Spanisch und Italienisch mit Martina Altieri. Anmeldungen bitte unter: info.altiericonsulting@gmail.com

DONNERSTAGS
10:00 - 13:30 Uhr

Systemische Beratung und Trauerbewältigung auf Deutsch, Italienisch mit Antonella Buonamassa. Bitte anmelden unter: a.b.training@posteo.de

SAMSTAG
05.09/19.09
03.10/17.10
16:00 Uhr

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

FREITAG,
28.08.2020
13:00 Uhr

Workshop mit der Rechtsanwältin Frau Geiß „Sozialrecht in Deutschland“ (mit Übersetzung ins Italienische)
Anmeldung: b.apicella@awo-spree-wuhle.de

FREITAG,
16.10.2020,
10:00 Uhr

Achtsamkeitsworkshop
mit Daniela Zenone in italienischer Sprache
Anmeldung: b.apicella@awo-spree-wuhle.de

MONTAG,
19.10.2020,
16:00 UHR

Eröffnung der Online-Ausstellung „Kreative Emotionen in Corona Zeiten“ mit Elisa Nicolò und den Teilnehmerinnen des Kurses „Emotionale Kreativität“
Der Link steht dann auf der Website



www.awo-spree-wuhle.de/mariposa/

FREITAG
23.10.2020
13:00-15:00 Uhr

Einführung in das deutsche Krankenversicherungssystem
In Kooperation mit der Expertin Serena Manno.
Anmeldungen: bei Belinda Apicella
03029046611 oder
b.apicella@awo-spree-wuhle.de

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.

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

Aiuto con il curriculum con Frau Kunze.
Aiuto per le candidature di lavoro, curriculum ecc.
In tedesco e Inglese.
Per prendere un appuntamento:
b.apicella@awo-spree-wuhle.de / 030 29046611

LUNEDI
18:00 - 20:30
CORSO ONLINE

Emotività creativa istruttrice: Elisa Nicolò.
(CORSO ONLINE). L'arte come espressione dell'anima, trasformazione creativa ed emozionale.
Pittura, varie tecniche artistiche sperimentali, differenti materiali per esplorare il mondo interiore.
Iscrizioni: elisanicolo15@gmail.com

MARTEDI
10:00 - 16:00

Consulenza psicologica con Alice Marchetto.
In tedesco, italiano e inglese. Per appuntamento:
marchetto.alice.ps@gmail.com

MERCOLEDI
18:20 - 20:00

Hatha Yoga per donne. Solo con prenotazione alla mail: margareetta@gmail.com

MERCOLEDI
11:00 - 13:30
(Italiano, Inglese, Tedesco)
GRUPPO VIA ZOOM

“Lo spazio delle mamme a Friedrichshain”
con la psicologa Silvia Bonapace.
Gruppo aperto per donne, esercizi di movimento, Empowerment e scambio.
Iscrizioni: silvia.bonapace@studio.unibo.it
GRUPPO VIA ZOOM

MERCOLEDI
9:00 - 17:00

Consulenze gratuite sul riconoscimento delle qualifiche o titoli di studio acquisiti all'estero. Appuntamento al numero 03039741826 oppure sajeva@la-red.eu

GIOVEDI
10:00 - 14:00

Massaggio classico con Pia Mönch.
Appuntamento: 0173 / 8783751

GIOVEDÌ
14:00 - 18:00

Mediazione familiare e consulenza relazionale (relazione con se stessi e con gli altri) in tedesco, inglese, spagnolo e italiano con Martina Altieri. Si prega di prendere appuntamento info.altiericonsulting@gmail.com

GIOVEDÌ
10:00 - 13:30

Consulenza sistemica e accompagnamento del lutto in tedesco e italiano
con Antonella Buonamassa – si prega di prendere appuntamento a.b.training@posteo.de

SABATO
05.09/19.09
03.10/17.10
16:00

Mariposa-Chor
Canzoni femministe ed emancipatrici.
Prenotazioni Margot:
berlincolor@yahoo.com

VENERDÌ,
28.08.2020,
13:00

Workshop con l'avvocata Frau Geiß: la legge sociale in Germania
(con traduzione in lingua Italiana)
Prenotazione:
b.apicella@awo-spree-wuhle.de

VENERDÌ,
16.10.2020
10:00

“Un'introduzione alla consapevolezza per meno stress e più armonia nel Tuo quotidiano”
con Daniela Zenone, in lingua italiana
prenotazione:
b.apicella@awo-spree-wuhle.de

LUNEDÌ,
19.10.2020
16:00

Apertura della mostra online
“Emozioni creative in tempi di corona”
con Elisa Nicolò e le partecipanti del corso
“emotività creativa”
Il link lo trovate poi sulla website
www.awo-spree-wuhle.de/mariposa/



VENERDÌ
23.10.2020
13:00-15:00

Workshop: “Introduzione al sistema sanitario tedesco” in cooperazione con l'esperta Serena Manno.
Per registrazione
Belinda Apicella 03029046611
b.apicella@awo-spree-wuhle.de

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.).

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

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.

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

LUNES
18:00 - 20:30 hrs
CURSOS ONLINE

Emoción creativa con Elisa Nicolò. Taller para mujeres. **CURSOS ONLINE.**

El arte como expresión del alma, transformación creativa y emocional. Pintura y varias “técnicas artísticas para descubrir tú mundo interior”.

Inscripción: elisanicolo15@gmail.com

MIÉRCOLES
11:00 - 13:30 hrs
(Italiano, Inglés, Alemán)
ENCUENTROS
POR ZOOM

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

ENCUENTROS POR ZOOM

Inscripción: silvia.bonapace@studio.unibo.it

MIÉRCOLES
18:30 - 20:00 hrs

Hatha Yoga para mujeres.

Por favor registrarse por el siguiente mail
margareetta@gmail.com

MIERCOLES
9:00 - 17:00 hrs

Asesoramiento gratuito sobre el reconocimiento de títulos obtenidos en el extranjero. Acordar un turno previamente: o
030-39741826 o sajeva@la-red.eu

JUEVES 10:00 - 14:00 hrs	Masaje clásico con Pia Mönch. Solicitar turno bajo éste número: 0173 / 87 83751
JUEVES 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
JUEVES 10:00 - 13:30 hrs	Consulta sistémica y superación de la pérdida de seres queridos con Antonella Buonamassa. Inscripción: a.b.training@posteo.de
SÁBADO 05.09/19.09 03.10/17.10 16:00 hrs	Mariposa-Chor aprendemos y ensayamos canciones feministas y emancipatorias en varios idiomas con Margot. Inscripción: berlincolor@yahoo.com
VIERNES 28.08.2020 13:00 hrs	Taller con la abogada Bianca Geiß sobre el tema “Derecho social en Alemania” (en alemán con traducción al italiano) Inscripción: b.apicella@awo-spree-wuhle.de
VIERNES, 16.10.2020 10:00 hrs	Taller entrenamiento en Mindfulness o atención plena en lengua italiana conducido por Daniela Zenone. Inscripción: b.apicella@awo-spree-wuhle.de
LUNES 19.10.2020 16:00 hrs	Vernissage de la exposición online „Emociones creativas en tiempos de Corona“ realizado por las integrantes del taller dirigido por Elisa Nicolò Ver bajo el enlace: www.awo-spree-wuhle.de/mariposa/
VIERNES 23.10.2020 13:00 - 15:00 hrs	Introducción al sistema de salud alemán. En lengua italiana. En cooperación con la experta Serena Manno Inscripción: Belinda Apicella 03029046611 b.apicella@awo-spree-wuhle.de



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.

THỨ HAI HÀNG TUẦN

18:00 – 20:30

**HIỆN NAY LÀ KHOÁ
HỌC TRỰC TUYẾN**

“Kunsttherapie”

Chương trình sáng tạo tinh thần, bằng tiếng đức! Hiện nay là khoá học trực tuyến.

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 Nicolò (elisanicolò15@googlemail.com) thực hiện

Tham gia: miễn phí và dành cho mọi đối tượng

Lưu ý: không có trông tr

THỨ TƯ HÀNG TUẦN

TỪ: 11:00 – 13:30

GẶP GỠ QUA ZOOM

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. **Gặp gỡ qua Zoom**

THỨ TƯ HÀNG TUẦN

TỪ 18:30 – 20:00

“Hatha Yoga”

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

THỨ 5 HÀNG TUẦN

10:00 – 14:00

“Massage”

Mát xoa dành cho phụ nữ với chị Pia
0173 / 87 83751

THỨ 2, NGÀY

19.10.2020

16:00

Khai mạc triển lãm trực tuyến “Cảm xúc sáng tạo trong mùa dịch Corona” với Elisa Nicolo và những người tham gia khoá “Sáng tạo có tính cảm xúc”
Link liên kết qua mạng là

www.awo-spree-wuhle.de/mariposa/





Workshop di Mindfulness Solo per donne!



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



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 16 ottobre 2020 alle ore 10:00 presso Frauenprojekt Mariposa, Awo Berlin Spree-Wuhle e.V., Frankfurter Allee 110, 10247 Berlin
Per iscriversi: Belinda Apicella, Tel. 03029046611, b.apicella@awo-spree-wuhle.de

Il workshop è guidato da Daniela Letizia Zenone
www.danielazenone.com



Freitag, 28. August 2020, 13:00 Uhr

WORKSHOP
mit Rechtsanwältin Frau Geiß:

Sozial- recht in Deutschland

(mit Übersetzung ins Italienische)



Solo per
Donne!



Introduzione nel sistema sanitario tedesco

in lingua italiana

in cooperazione con l'esperta Serena Manno

23.10.2020, 13:00 – 15:00

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
03029046611 oppure
b.apicella@awo-spree-wuhle.de





FRAUENPROJEKT MARIPOSA

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

Dienstag 13:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag 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.