

# MARIPOSA

**FRAUENPROJEKT**



**PROGRAMM 2026**  
**Januar bis März**



## Koordinatorin: BELINDA APICELLA

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

### Erster Montag im Monat

16:00 – 17:30

---

#### **Kostenfreie Rechtsberatung mit der Anwältin Bianca Geiß**

spezialisiert in Sozial- und Familienrecht.

Terminvereinbarung unter: [b.apicella@awo-spree-wuhle.de](mailto:b.apicella@awo-spree-wuhle.de)

### Dienstags

14:00 – 17:00

---

#### **Psychologische Beratung mit Dalia Dammacco**

für Frauen mit psychologischem Leidensdruck und persönlichen Schwierigkeiten. (deutsch, italienisch)

Anmeldung unter: [dalia.dammacco@hotmail.it](mailto:dalia.dammacco@hotmail.it)

### Dienstags - ab 10.02.2026 wieder da!

18:30- 20:00

---

#### **Schreiben und Emotionen mit Chiara**

Kurs für emotionales Schreiben auf Italienisch

Anmeldung unter: [b.apicella@awo-spree-wuhle.de](mailto:b.apicella@awo-spree-wuhle.de)

### Dienstags

19:00 – 20:30

---

#### **Taiji und Qigong für Fortgeschrittene mit Inés**

Taiji- und Qigonglehrerin. Infos und Anmeldung: [berlines9@web.de](mailto:berlines9@web.de)

(Teilnahme 20,- € mtl.)

### Mittwochs

10:00 – 14:00

---

#### **Fußreflexzonenmassage mit Marta Garcia Gomez**

Terminvereinbarung unter: [martatita.gg@gmail.com](mailto:martatita.gg@gmail.com) - gegen Spende.

### Donnerstags

09:30 – 12:30

---

#### **Ayurvedische Ernährungsberatung mit Maddalena Benedetto**

Individuelle Ernährung nach Prinzipien der traditionellen indischen Medizin

Termine unter: [maddalenabenedetto1@gmail.com](mailto:maddalenabenedetto1@gmail.com)

## **Donnerstags - ab 15.01.2026 wieder da!**

**9:30 - 11:30**

---

### **Selbsthilfegruppe für italienischsprachige Frauen in Berlin mit der Psychologin Melania Focone**

Gehe gemeinsam mit anderen Frauen die Schwierigkeiten der Arbeit und des Alltags an. Anmeldung unter: [praxis@focone.info](mailto:praxis@focone.info)  
[b.apicella@awo-spree-wuhle.de](mailto:b.apicella@awo-spree-wuhle.de)

## **Donnerstags**

**10:00 - 14:00**

---

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

Termine unter 0173-8783751

## **Freitags**

**14:00 - 15:30**

---

### **Gesangstherapie und Atmungstechniken für schwangere Frauen mit Silvia Dallera - auf Deutsch, Italienisch und Englisch - gegen Spende.**

Termine unter: [b.apicella@awo-spree-wuhle.de](mailto:b.apicella@awo-spree-wuhle.de)

## **Freitags**

**18:00 - 19:30**

---

### **Yoga mit Xoan**

Um 5 € Spende wird gebeten.

## **Freitag, 06.02 - 06.03**

**11:00 - 13:00**

---

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

Jede bringt etwas zum Essen mit.

Nur mit Anmeldung unter: 030-29046611 - [b.apicella@awo-spree-wuhle.de](mailto:b.apicella@awo-spree-wuhle.de)

## **01. + 03. Samstag im Monat**

**16:00 - 18:00**

---

### **Mariposa Voices - Feministische und emanzipatorische Lieder u.a. aus Italien und Frankreich mit Margot Chatard**

Weitere Infos unter: [berlincolor@yahoo.com](mailto:berlincolor@yahoo.com)

# FÜR FOLGENDE ANGEBOTE KÖNNEN FLEXIBLE TERMINE VEREINBART WERDEN

## > Hilfe bei Bewerbungen vor Ort mit Alina Chekanova

Erstellung von Bewerbungsunterlagen, Hilfe bei der Suche von Stellenangeboten - DE/EN/RU

anmeldung: [b.apicella@awo-spree-wuhle.de](mailto:b.apicella@awo-spree-wuhle.de)

## > Anerkennungsberatung für ausländische Berufsabschlüsse und Studientitel mit Laura Sajeva - LaRA Plus Termine online buchbar -

[www.la-red.eu](http://www.la-red.eu) - 030 457989555 - Mo 12-15, Mi & Do 10-14

## > Hilfe bei den Vorbereitungen für Deutsch-Prüfungen

Anmeldung: [b.apicella@awo-spree-wuhle.de](mailto:b.apicella@awo-spree-wuhle.de)

Workshop



*Stimm dich frei -  
pimp up your voice!*

Mit deiner Stimme zeigst du dich in deiner momentanen Stimmung.  
In diesem Workshop reisen wir durch unseren Körper und experimentieren mit unserer Stimme: summend, tönend, laut und leise. Ziel unserer Reise ist ein wohliges Klangmeer!

**Inhalt**

- Warm-up
- Übungen aus dem Yoga, Tae Kwon Do
- Stillezeit

**Bring gerne mit**

- bequeme Kleidung
- Wasserflasche, kleiner Snack f. d. Pause

Anmeldung: [b.apicella@awo-spree-wuhle.de](mailto:b.apicella@awo-spree-wuhle.de)  
\*\*Auf Deutsch in einfacher Sprache

Freitag, 20.03.26, 14 – 16  
MARIPOSA-Frauenprojekt  
Frankfurter Allee 110 - 10247



**Jutta Scherner-Robohm**  
Diplom-Ökotrophologin  
Heilpraktikerin f. Psychotherapie  
[www.bodybasedsounds.com](http://www.bodybasedsounds.com)



## WORKSHOPS-VERANSTALTUNGEN

**DONNERSTAG, 15.01. und 22.01. / 13:30 - 15:00**

**"Das Radio als Form der Resistenz in der Zeit der Diktatur der Bilder" mit Morgana - Radio Bandito** - IT mit EN-Übers.

Anmeldungen: [b.apicella@awo-spree-wuhle.de](mailto:b.apicella@awo-spree-wuhle.de)

**SONNTAG, 18.01. / 14:00 - 16:00**

**Gedenkfeier für die vom Bezirksamt bestatteten Verstorbenen mit Mariposa Voices** - Überkonfessionelle Gedenkfeier für Friedrichshain-Kreuzberger\*innen, die in 2025 vom Bezirksamt bestattet wurden. Heilig-Kreuz-Kirche, Zossener Straße 65, 10961 Berlin.

**SAMSTAG, 07.03. / 16:00 - 18:30**

**Mariposa Voices Konzert in Wostok**

Café Wostok in der Weitlingstr. 97.

**MÄRZ - DREI VERANSTALTUNGEN DER REIHE  
„VON DER STILLE ZUR KRAFT IM ZYKLUS DES LEBENS“**

**FREITAG, 06.03. / 14:00 - 17:00**

**Schamanische Reise & Begegnung mit einem Arcana Maggiore mit ROXY - Tarologin & Astrologin und ROBERTA - Schamanische Praktikerin & spirituelle Forscherin** - Ein Treffen zur Stärkung der persönlichen spirituellen Kraft - durch core-schamanische Methoden, die Großen Arkana des Tarot und die Meditation mit der schamanischen Trommel. Anmeldungen: [b.apicella@awo-spree-wuhle.de](mailto:b.apicella@awo-spree-wuhle.de)

**FREITAG, 13.03. / 14:00 - 17:00**

**ZyklusNest mit Francesca Tidoni**

Entdecke den Menstruationszyklus in seinem zyklischen Verlauf und verwandle dieses Wissen in eine Quelle der Kreativität. Spüre, wie du im Einklang mit dem Rhythmus deines Körpers leben kannst. Workshop IT - DE Anmeldungen: [b.apicella@awo-spree-wuhle.de](mailto:b.apicella@awo-spree-wuhle.de)

**FREITAG, 20.03. / 14:00 - 16:00**

**"Stimm dich frei" mit Jutta Scherner-Robohm**

Der Workshop erforscht, wie wir durch unseren Körper und unsere Stimme unser Immunsystem stärken, eine authentische Lebendigkeit wiederfinden oder auch starke Emotionen wie Wut in eine hilfreiche Energie oder größere Entschlossenheit verwandeln können. Auf Deutsch in einfacher Sprache Anmeldungen: [b.apicella@awo-spree-wuhle.de](mailto:b.apicella@awo-spree-wuhle.de)



## **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.

### **Primo lunedì del mese**

**16:00 - 17:30**

---

#### **Consulenza gratuita con l'avvocata Bianca Geiß**

specializzata in legge sociale e di famiglia.

Per appuntamento: [b.apicella@awo-spree-wuhle.de](mailto:b.apicella@awo-spree-wuhle.de)

### **Martedì**

**14:00 - 17:00**

---

#### **Consulenza psicologica con la psicologa Dalia Dammacco**

rivolta a donne con disagio psicologico e difficoltà personali, tra cui la migrazione e l'adattamento. Consulenze in tedesco e italiano

Per appuntamento: [dalia.dammacco@hotmail.it](mailto:dalia.dammacco@hotmail.it)

### **Martedì - ricomincia il 10.02.2026**

**18:30 - 20:00**

---

#### **Corso di Scrittura ed emozioni con Chiara**

Prenotazioni e info: [b.apicella@awo-spree-wuhle.de](mailto:b.apicella@awo-spree-wuhle.de)

### **Martedì**

**19:00 - 20:30**

---

#### **Taiji e Qigong corso per avanzati con Inés**

insegnante di Qigong e Taiji. Partecipazione 20,- mensili

Informazioni ed iscrizione: [berlines9@web.de](mailto:berlines9@web.de)

### **Mercoledì**

**10:00 - 14:00**

---

#### **Riflessologia plantare con Marta Garcia Gomez**

Appuntamento: [martatita.gg@gmail.com](mailto:martatita.gg@gmail.com) - si richiede un'offerta!

### **Giovedì**

**9:30 - 12:30**

---

#### **Consulenza di nutrizione ayurvedica con Maddalena Benedetto**

Alimentazione personalizzata secondo i principi della medicina tradizionale indiana.

Appuntamento: [maddalenabenedetto1@gmail.com](mailto:maddalenabenedetto1@gmail.com)

## **Giovedì - ricomincia 15.01.2026**

**9:30 - 11:30**

---

### **Gruppo di auto-aiuto per donne italofone a Berlino con la psicologa Melania Focone**

Affronta insieme ad altre donne le difficoltà del lavoro e della vita quotidiana.

Appuntamento: [praxis@focone.info](mailto:praxis@focone.info) - [b.apicella@awo-spree-wuhle.de](mailto:b.apicella@awo-spree-wuhle.de)

## **Giovedì**

**10:00 - 14:00**

---

### **Massaggio classico con Pia Mönch**

Appuntamento: 0173-8783751

## **Venerdì**

**14:00 - 15:30**

---

### **Cantoterapia e tecniche respiratorie per donne incinte con Silvia Dallera** - in italiano, tedesco e inglese - si richiede un'offerta.

Appuntamento: [b.apicella@awo-spree-wuhle.de](mailto:b.apicella@awo-spree-wuhle.de)

## **Venerdì**

**18:00 - 19:30**

---

### **Yoga con Xoan**

Offerta 5 €

## **Venerdì, 06.02 - 06.03**

**11:00 - 13:00**

---

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

Partecipazione: 030-29046611 oppure [b.apicella@awo-spree-wuhle.de](mailto:b.apicella@awo-spree-wuhle.de)

## **01. + 03. Sabato del mese**

**16:00 - 18:00**

---

### **Mariposa Voices con Margot Chatard** - Canzoni femministe ed emancipatrici dall'Italia alla Francia

Per maggior informazioni: [berlincolor@yahoo.com](mailto:berlincolor@yahoo.com)

## GLI APPUNTAMENTI PER LE SEGUENTI CONSULENZE SONO FLESSIBILI

### > Aiuto per il curriculum in loco con Alina Chekanova

Aiuto per le candidature di lavoro, curriculum - DE/EN/RU

Per appuntamento: [b.apicella@awo-spree-wuhle.de](mailto:b.apicella@awo-spree-wuhle.de)

### > Consulenze gratuite sul riconoscimento delle qualifiche o titoli di studio acquisiti all'estero con Laura Sajeva - LaRA Plus

Appuntamenti online: [www.la-red.eu](http://www.la-red.eu)

Tel: 030 457989555 - Lunedì 12:00 – 15:00, mercoledì e giovedì 10:00 – 14:00

### > Aiuto per le preparazioni agli esami di lingua tedesca

Contatto: [b.apicella@awo-spree-wuhle.de](mailto:b.apicella@awo-spree-wuhle.de)



Workshop esperienziale

# Nido Ciclico

Scopri il ciclo mestruale nel suo andamento ciclico e trasforma questo sapere in fonte di creatività. Senti come puoi vivere in armonia il ritmo del tuo corpo. Unisci creatività e benessere, crescita personale e confronto collettivo.



VENERDI  
**13.03.26**  
14:00 – 17:00

**MARIPOSA**  
Frauenprojekt  
Frankfurter Allee 110  
10247 - Fhain

Francesca Tidoni è ideatrice del progetto NestBerlin in cui offre percorsi di formazione nel campo dell'educazione musicale e mestruale.

[www.nestberlin.org](http://www.nestberlin.org)



REGISTRAZIONE: [b.apicella@awo-spree-wuhle.de](mailto:b.apicella@awo-spree-wuhle.de)  
Laboratorio in italiano e tedesco.

## WORKSHOPS - EVENTI

**GIOVEDÌ, 15.01. e 22.01. / 13:30 - 15:00**

**“La radio come forma di resistenza nell’era della dittatura delle immagini” con Morgana - Radio Bandito** - IT con trad. EN

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

**DOMENICA, 18.01. / 14:00 - 16:00**

**Cerimonia commemorativa per i defunti sepolti dal Municipio con Mariposa Voices.** Cerimonia commemorativa interconfessionale per gli abitanti di Friedrichshain-Kreuzberg che nel 2025 sono stati sepolti dal Municipio. Heilig-Kreuz-Kirche, Zossener Straße 65, 10961

**SABATO, 07.03. / 16:00 - 18:30**

**Concerto Maropisa Voices in Wostok**

Café Wostok in der Weitlingstr. 97.

**MARZO – TRE INCONTRI SUL TEMA  
„DAL SILENZIO ALLA FORZA NEL CICLO DELLA VITA“**

**VENERDÌ, 06.03. / 14:00 - 17:00**

**Viaggio sciamanico & incontro con un Arcano Maggiore con Roxy - tarologa & astrologa e Roberta – praticante sciamanica & ricercatrice spirituale** - Un incontro per rafforzare la propria forza spirituale personale – attraverso metodi core-sciamanici, i Grandi Arcani dei Tarocchi e la meditazione con il tamburo sciamanico.

Prenotazioni: b.apicella@awo-spree-wuhle.de

**VENERDÌ, 13.03. / 14:00 - 17:00**

**Nido Ciclico con Francesca Tidoni**

Scopri il ciclo mestruale nel suo andamento ciclico e trasforma questa conoscenza in una fonte di creatività. Percepisci come puoi vivere in armonia con il ritmo del tuo corpo. Workshop IT - DE

Prenotazioni: b.apicella@awo-spree-wuhle.de

**VENERDÌ, 20.03. / 14:00 - 16:00**

**"Libera la tua voce" con Jutta Scherner-Robohm**

Il workshop esplora come possiamo, attraverso il nostro corpo e la nostra voce, rafforzare il sistema immunitario, ritrovare un'autentica vitalità o trasformare emozioni intense, come la rabbia, in un'energia utile o in una maggiore determinazione. In tedesco, in linguaggio semplice.

Prenotazioni: b.apicella@awo-spree-wuhle.de



## **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..).

### **Primer lunes del mes**

**16:00 - 17:30**

---

#### **Asesoría legal gratuita con la abogada Bianca Geiß**

especializada en derecho social y familiar.

Solicitar cita previamente al siguiente mail: [b.apicella@awo-spree-wuhle.de](mailto:b.apicella@awo-spree-wuhle.de)

### **Martes**

**14:00 - 17:00**

---

#### **Asesoría psicológica con Dalia Dammacco**

en Italiano, alemán - Concretar cita bajo: [dalia.dammacco@hotmail.it](mailto:dalia.dammacco@hotmail.it)

### **Martes**

**19:00 - 20:30**

---

#### **Taiji y Qigong para avanzados con Inés**

docente en Taijiquan y Qigong. Cuota de participación: 20,00 € al mes

Información/inscripción: [berlines9@web.de](mailto:berlines9@web.de)

### **Miércoles**

**10:00 - 14:00**

---

#### **Masaje de reflexología podal con Marta García Gómez**

Concerta previamente una cita por medio del siguiente Mail:

[martatita.gg@gmail.com](mailto:martatita.gg@gmail.com) - Se solicita una donación!

### **Jueves**

**10:00 - 14:00**

---

#### **Masaje clásico con Pia Mönch**

Solicitar turno bajo éste número: 0173-8783751

### **Jueves**

**10:00 - 14:00**

---

#### **Asesoramiento nutricional ayurvédico con Maddalena Benedetto**

Nutrición individualizada basada en los principios de la medicina tradicional de la India - alemán, italiano e inglés.

Cita previa por mail: [maddalenabenedetto1@gmail.com](mailto:maddalenabenedetto1@gmail.com)

## Viernes

14:00 - 15:30

---

**Terapia vocal y técnicas de respiración para embarazadas con Silvia Dallera** - alemán, italiano e inglés - a cambio de una donación  
Concierta cita por medio de este mail: [b.apicella@awo-spree-wuhle.de](mailto:b.apicella@awo-spree-wuhle.de)

## Viernes

18:00 - 19:30

---

**Yoga con Xoan**

5 € donación

## Viernes, 06.02 - 06.03

11:00 - 13:00

---

**DESAYUNO TARDÍO - Espacio para conocerce, intercambiar ideas, formar redes, concretar citas.**

Todas aportamos con algo rico para comer.

Inscripción obligatoria: [b.apicella@awo-spree-wuhle.de](mailto:b.apicella@awo-spree-wuhle.de) - 030-29046611

## 01. + 03. Sábado de cada mes

16:00 - 18:00

---

**Mariposa Voces bajo la conducción de Margot Chatard**

Aprendemos y ensayamos canciones feministas y emancipadoras en varios idiomas.

Inscripción/ información: [berlincolor@yahoo.com](mailto:berlincolor@yahoo.com)

**PARA ESTAS ACTIVIDADES SE PUEDE  
PEDIR CITA ESPONTÁNEAMENTE**

**> Ayuda para redactar tu curriculum en presencia con**

**Alina Chakanova** - Apoyo en la redacción de tus documentos para optar a un trabajo y en la búsqueda de anuncios de empleo. DE/EN/RU  
Inscripción: [b.apicella@awo-spree-wuhle.de](mailto:b.apicella@awo-spree-wuhle.de)

**> Asesoramiento gratuito sobre el reconocimiento de títulos obtenidos en el extranjero con Laura Sajeva - LaRA Plus**

Citas online: [www.la-red.eu](http://www.la-red.eu)

030 457989555 - Lunes 12-15 hrs, miércoles y jueves 10-14 hrs

**> Ayuda para preparar exámenes en el idioma alemán**

cita: [b.apicella@awo-spree-wuhle.de](mailto:b.apicella@awo-spree-wuhle.de)



**FREITAG 14:00 - 17:00  
06.03.26**

**SCHAMANISCHE  
REISE &  
BEGEGNUNG MIT  
EINEM ARKANA  
MAGGIORE**

mit ROXY - Tarologin und Astrologin &  
ROBERTA - Schamanische Praktikerin und  
spirituelle Forscherin

Ein Treffen, das der Entwicklung der persönlichen spirituellen Kraft  
und des Wohlbefindens gewidmet ist, durch core-schamanische  
Methoden und die Großen Arkana des Tarots.  
Eine Reise der Forschung, Entdeckung und überraschenden  
Erkenntnisse.  
Durch eine Meditation mit der schamanischen Trommel (auch  
„schamanische Reise“ genannt) wird jede\*r die Möglichkeit haben,  
einer Großen Arkana zu begegnen und persönliche Antworten zu  
erhalten.

ANMELDUNG: [b.apicella@awo-spree-wuhle.de](mailto:b.apicella@awo-spree-wuhle.de)  
**Mariposa - Frauenprojekt**  
Frankfurter Allee 110 - 10247

Bild von Rosanna Botticchio

**THE MAGICIAN**

## WORKSHOPS - EVENTOS

**JUEVES, 16.10. / 13:30 - 15:00**

**“La radio como forma de resistencia en la era de la dictadura de las imágenes” con Morgana - Radio Bandito**

IT con trad. EN - Inscripción: b.apicella@awo-spree-wuhle.de

**DOMINGO, 18.01. / 14:00 - 16:00**

**Ceremonia conmemorativa para los difuntos enterrados por el Municipio con Mariposa Voices** - Ceremonia conmemorativa interconfesional para los habitantes de Friedrichshain-Kreuzberg que en 2025 fueron enterrados por el Municipio - Heilig-Kreuz-Kirche, Zossenerstr 65, 10961

**SÁBADO, 07.03. / 16:00 - 18:30**

**Concierto Mariposa Voices en Wostok**

Café Wostok, Weitlingstr. 97.

**MARZO - TRES ENCUENTROS SOBRE EL TEMA  
«DEL SILENCIO A LA FUERZA EN EL CICLO DE LA VIDA»**

**VIERNES, 06.03. / 14:00 - 17:00**

**Viaje chamánico & encuentro con un Arcano Mayor con Roxy - taróloga y astróloga y Roberta - practicante chamánica e investigadora espiritual** - Un encuentro para fortalecer la propia fuerza espiritual personal, a través de métodos de chamanismo básico (core-shamanic), los Grandes Arcanos del Tarot y la meditación con el tambor chamánico.

Reservas: b.apicella@awo-spree-wuhle.de

**VIERNES, 13.03. / 14:00 - 17:00**

**Nido Cíclico con Francesca Tidoni**

Descubre el ciclo menstrual en su desarrollo cíclico y transforma este conocimiento en una fuente de creatividad. Percibe cómo puedes vivir en armonía con el ritmo de tu cuerpo. Taller IT - DE

Reservas: b.apicella@awo-spree-wuhle.de

**VIERNES, 20.03. / 14:00 - 16:00**

**“Libera tu voz” con Jutta Scherner-Robohm**

El taller explora cómo podemos, a través de nuestro cuerpo y de nuestra voz, fortalecer el sistema inmunitario, recuperar una vitalidad auténtica o transformar emociones intensas, como la rabia, en una energía útil o en una mayor determinación. En alemán, en lenguaje sencillo.

Reservas: b.apicella@awo-spree-wuhle.de



## BELINDA APICELLA

Tư vấn nhanh các vấn đề xã hội, thông tin hướng dẫn, các chương trình hoạt động nhóm và các buổi nói chuyện dành cho người nhập cư Người điều phối: Bà BELINDA APICELLA

Người tới tham gia đã tiêm chủng đủ hoặc đã khỏi bệnh và phải kèm theo kết quả thử âm tính.

Các bạn nên tìm hiểu trước xem các chương trình có hoạt động Online trực tuyến hay không.

Các buổi nói chuyện trao đổi thông tin thực hiện bằng tiếng Đức, không có tiếng Việt.

## CÓ THỂ LINH HOẠT THỎA THUẬN LỊCH LÀM VIỆC CHO CÁC CHƯƠNG TRÌNH SAU:

> **Giúp đỡ làm đơn xin việc làm trực tuyến Hoặc tại văn phòng với chị**

**Alina Chekanova** - Lập bộ hồ sơ xin việc, trợ giúp tìm việc làm

b.apicella@awo-spree-wuhle.de

> **Giúp đỡ chuẩn bị cho các kỳ thi tiếng Đức.**

Xin liên hệ với: b.apicella@awo-spree-wuhle.de

> **Tư vấn xin công nhận bằng cấp nước ngoài về nghề nghiệp, học tập nghiên cứu cùng với chị Laura Sajeva**

Thỏa thuận lịch hẹn theo số điện thoại: 030-39741826 / sajeva@la-red.eu

## THỨ NĂM HÀNG TUẦN

**kì nghỉ - 10:00 - 14:00**

**Masage truyền thống cùng với Pia Mönch**

Thỏa thuận lịch hẹn theo số điện thoại: 0173-8783751

## THỨ SÁU

**18:00 - 19:30**

**Lớp học Yoga với chị Xoan**

Ủng hộ: 5 Euro

## THỨ SÁU, NGÀY 06.02 - 06.03

**11:00 - 13:00**

**Ăn thực cho chị em nhân ngày quốc tế phụ nữ do Mariposa tổ chức**

Mỗi người đóng góp món ăn riêng.

Chỉ được tham gia qua đăng ký tại: 030-29046611

## THỨ BẢY TUẦN THỨ NHẤT VÀ BA TRONG THÁNG

**16:00 - 18:00**

**Đồng ca của Mariposa các bài hát về nữ giới và giải phóng phụ nữ của Ý và**

**Pháp cùng với chị Margot.** Xem thêm thông tin tại: berlincolor@yahoo.com

# Scrittura ed emozioni



## Percorso di scrittura emotiva in italiano

Un percorso guidato per fare della scrittura uno strumento di ascolto, espressione e consapevolezza: dalle basi della *writing therapy*\* a stimoli creativi per dare forma alle tue emozioni. Condotta da Chiara, facilitatrice in *writing therapy* e appassionata di scrittura creativa.

\*Il corso non è un percorso terapeutico né psicologico. Le tecniche ispirate alla *writing therapy* vengono utilizzate esclusivamente come strumenti di introspezione creativa e di benessere personale.

### INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

QUANDO: il martedì dalle 19:00 alle 20:00

DOVE: Frauenprojekt Mariposa, Frankfurter Allee 110 10247 Berlin

✉ [b.apicella@awo-spree-wuhle.de](mailto:b.apicella@awo-spree-wuhle.de)



Kreisverband Berlin  
Spree-Wuhle e. V.

## **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**

**barrierearm  
(Lift, breite Türen, Behinderten-WC)**

**Accessibile senza barriere  
(ascensore, porte larghe, bagno per disabili)**

**Sin barreras  
(ascensor, puertas anchas, baño para  
discapitados)**

**030-29046611**

**b.apicella@awo-spree-wuhle.de**

**SPRECHZEITEN**

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

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

**TELEFONISCHE**

**ERREICHBARKEIT**

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

