



MARIPOSA
FRAUENPROJEKT

PROGRAMM 2023
Februar bis April



Koordinatorin: **BELINDA APICELLA**

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

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 (Deutsch, Englisch, Russisch)
b.apicella@awo-spree-wuhle.de

Back to work!

Individuelles Coaching für den Wiedereinstieg in den Beruf nach Mutterschaft mit Novella Cocetta (englisch/italienisch)
Anmeldungen unter: novella@noco-space.com

Anerkennungsberatung für ausländische Berufsabschlüsse und Studientitel mit Laura Sajeva

Termine unter: 030-39741826
sajeva@la-red.eu

Systemische Beratung und Trauerbewältigung mit Antonella Buonamassa

(Deutsch, Italienisch)
Anmeldung unter: systemT@riseup.net

Dienstags

14:00 - 17:00 Uhr

Psychologische Beratung mit Valentina Pescuma

psychologische Beratung mit einem kognitivistischen Ansatz. (IT-EN)
Termine unter: valentina.pescuma@gmail.com

Mittwochs

Hatha Yoga

PAUSE bis MÄRZ

Donnerstags

10:00 - 14:00 Uhr

Klassische Massage mit Pia Mönch

Termine unter 0173-8783751

Donnerstags

14:00 - 18:00

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

(Deutsch, Englisch, Spanisch und Italienisch)

Anmeldung unter: info.altiericonsulting@gmail.com

Freitag, 03.02.2023 + 03.03.2023 + 14.04.2023

11:00 - 13:00 Uhr

Frauenbrunch bei Mariposa zum Austauschen, Netzwerken

Jede bringt etwas zum Essen mit.

Nur mit Anmeldung unter: 030-29046611

b.apicella@awo-spree-wuhle.de

Freitags

11:00 - 13:30 Uhr

„Platz für Mütter“ mit Psychologin Silvia Bonapace.

In Kooperation mit dem Familienzentrum Schivelbeiner Straße 12. Gruppe für Frauen. Bewegungsübungen, Empowerment und Austausch. Ort bitte erfragen.

ANMELDUNG ERFORDERLICH: silvia.bonapace@studio.unibo.it

01.+ 03. Samstag im Monat

16:00 - 18:00 Uhr

Mariposa Chor Feministische und emanzipatorische Lieder u.a. aus Italien und Frankreich mit Margot

Weitere Infos unter: berlincolor@yahoo.com

WORKSHOPS VERANSTALTUNGEN

FREITAG, 03.03.2023 / 11:00 - 13:00 Uhr

Frauenbrunch bei Mariposa

Die musikalische Umrahmung beim generationsübergreifenden Frauentags-Frühstück übernimmt Quena Tapia, Sängerin und Gitarristin (Chile-Spanien).

Nur mit Anmeldung unter: 030-29046611

b.apicella@awo-spree-wuhle.de

FREITAG, 10.03.2023 / 21:00 Uhr

Konzert des Mariposa-Chors

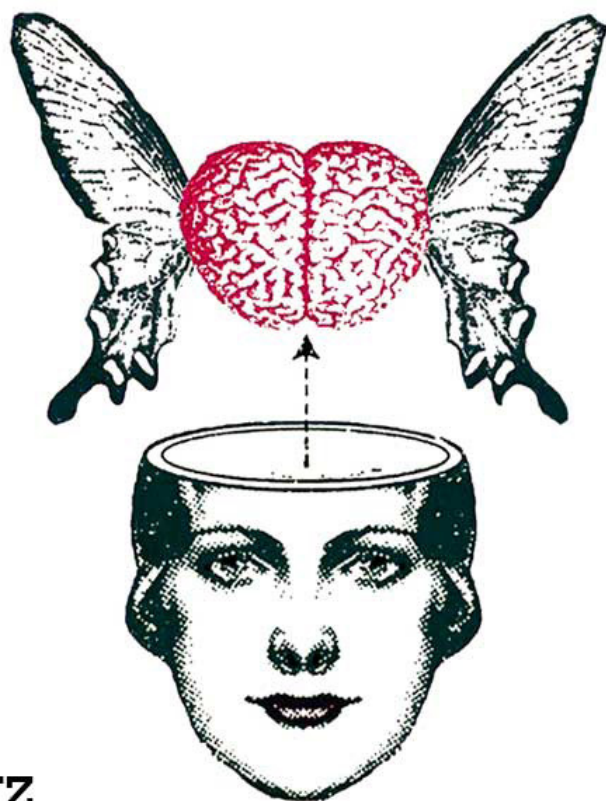
DONNERSTAG, 23.03.2023 / 14:00 - 18:00 Uhr ONLINE

Elternzeit, Falle oder Chance? Mit der Psychologin Silvia Bonapace und Projektkoordinatorin Belinda Apicella.

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

Mariposa Chor

Frauen März Konzert



10 März

21.00 Uhr

AWO Bayouma Haus

Frankfurter Allee 110

Eintritt frei



Berlin
Spree-Wuhle e.V.





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.

PER LE SEGUENTI CONSULENZE SI POSSONO FISSARE APPUNTAMENTI FLESSIBILI:

Aiuto per il curriculum in loco con Alina Chekanova

Aiuto per le candidature di lavoro, curriculum
(tedesco/inglese/russo)

Per appuntamento: b.apicella@awo-spree-wuhle.de

Back to work!

Coaching individuale per il rientro al lavoro dalla maternità
con Novella Cocetta (Italiano/inglese)

Per appuntamento: novella@noco-space.com

Consulenze gratuite sul riconoscimento delle qualifiche o titoli di studio acquisiti all'estero con Laura Sajeva

Per appuntamento: 030-39741826 / sajeva@la-red.eu

Consulenza sistemica e accompagnamento del lutto con Antonella Buonamassa.

(tedesco, italiano)

Per appuntamento: systemT@riseup.net

Martedì

14:00 - 17:00

Consulenza psicologica con la psicologa Valentina Pescuma

Consulenza psicologica (approccio di stampo cognitivista). (IT-EN)
Per appuntamento: valentina.pescuma@gmail.com

Martedì

17:00 - 19:00

Corso di disegno e scrittura creativa con Valentina e Chiara.

Scopri come liberare la tua creatività.

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

Mercoledì

Hatha Yoga

PAUSA fino a marzo

Giovedì

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) con Martina Altieri

In tedesco, inglese, spagnolo e italiano.

Per appuntamento: info.altiericonsulting@gmail.com

Venerdì, 03.02.2023 + 03.03.2023 + 14.04.2023

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

Venerdì

11:00 - 13:30

„Lo spazio delle mamme” con la psicologa Silvia Bonapace.

In cooperazione con il centro per famiglie Schivelbeiner Straße 12. Gruppo per donne. Esercizi di movimento, empowerment e scambio.

Iscrizioni e informazioni sul luogo: silvia.bonapace@studio.unibo.it

01.+ 03. Sabato del mese

16:00 - 18:00

Coro Mariposa con Margot

Canzoni femministe ed emancipatrici dall'Italia alla Francia

Per maggior informazioni: berlincolor@yahoo.com

WORKSHOPS EVENTI

VENERDI, 03.03.2023 / 11:00 - 13:00

Brunch Mariposa

Quenia Tapia cantante e chitarrista cilena-spagnola, accompagnerà con un po' di musica il brunch multi generazionale per la festa internazionale delle donne.

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

VENERDI, 10.03.2023 / 21:00

Concerto del coro Mariposa

GIOVEDI, 23.03.2023 / 14:00 - 18:00 ONLINE

Congedo di maternità, trappola o chance?

Con la psicologa Silvia Bonapace e la coordinatrice del progetto Belinda Apicella.

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

MARTEDI, 28.03.2023 / 17:00 - 19:00

Presentazione del corso di disegno e scrittura creativa

con Valentina e Chiara.

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

CORSO DI DISEGNO E SCRITTURA CREATIVA

CON CHIARA E VALENTINA

Scopri come liberare la tua creatività
Gioca con le parole e i colori
per risvegliare la bambina che è in te



Per chi ama le matite, le linee e le forme

Per chi ha un libro nel cassetto, per chi ha solo il cassetto
e per chi non ha neanche quello

CON CHIARA

- Scrivere: cosa e perché?
- Ispirazione o processo creativo?
- Come trovo la mia voce?
- I trucchi del mestiere
- Come proporre il mio manoscritto?

CON VALENTINA

- Disegnare: cosa e perché?
- Regole e proporzioni
- Natura e corpo umano
- Disegno dal vivo
- Ritratto

CON CHIARA E VALENTINA

- Illustrazioni e libri
- Copertine
- Libri illustrati per bambini

Quando: MARTEDÌ

Orario: 17-19

Presentazione corso: 28 marzo

Dove: Gemeinwesenzentrum Bayouma-Haus der
AWO Spree-Wuhle e.V, Frankfurter Allee 110

INFO E PRENOTAZIONI: b.apicella@awo-spree-wuhle.de

Chiara: autrice di racconti brevi, libri per bambini e ragazzi,
editor e traduttrice

Valentina: pittrice, illustratrice, decoratrice



Berlin
Spree-Wuhle e.V.





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..).

PARA LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES SE PUEDE SOLICITAR UNA CITA EN FORMA ESPONTÁNEA

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. (en alemán/inglés/ruso)

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

Back to work!

Coaching individual para lograr reintegrarse en el ambiente laboral tras la maternidad con Novella Cocetta (inglés/italiano)

Inscripción: novella@noco-space.com

Asesoramiento gratuito sobre el reconocimiento de títulos obtenidos en el extranjero con Laura Sajeva

Inscripción: 030-39741826 / sajeva@la-red.eu

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

Inscripción: systemT@riseup.net

Martes

14:00 - 17:00

Asesoría psicológica con Valentina Pescuma

en Italiano, Inglés

Concretar cita bajo: valentina.pescuma@gmail.com

Miércoles

Hatha Yoga

PAUSA hasta marzo

Jueves

10:00 - 14:00

Masaje clásico con Pia Mönch

Solicitar turno bajo éste número: 0173-8783751

Jueves

14:00 - 18:00

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, 03.02.2023 + 03.03.2023 + 14.04.2023

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 - 030-29046611

Viernes

11:00 - 13:30

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

En colaboración con el centro familiar Schivelbeiner straÙe 12.

Grupo de autoapoyo para madres

Inscripción obligatoria: silvia.bonapace@studio.unibo.it

01.+ 03. Sábado de cada mes

16:00 - 18:00

Ensayo del Mariposa Chor bajo la conducción de Margot Chatard

Aprendemos y ensayamos canciones feministas y emancipatorias en varios idiomas.

Inscripción/ información: berlincolor@yahoo.com

WORKSHOPS EVENTOS

VIERNES, 03.03.2023 / 11:00 - 13:00

DESAYUNO TARDÍO - El desayuno en homenaje al Día Internacional de la Mujer será acompañado musicalmente por la cantante y guitarrista, Quena Tapia (Chile-Spanien)

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

VIERNES, 10.03.2023 / 21:00

Concierto del coro Mariposa

JUEVES, 23.03.2023 / 14:00 - 18:00 ONLINE

Permiso parental, trampa o chance?

con Silvia Bonapace psicóloga y la coordinadora del proyecto Mariposa, Belinda Apicella

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



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

Tư vấn có hệ thống và giúp đỡ vượt qua tâm lý đau buồn với chị Antonella Buonamassa

(tiếng Đức và Ý)
Đăng ký tại: systemT@riseup.net

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

Thỏa thuận lịch hẹn theo số điện thoại: 030-39741826

THỨ TƯ HÀNG TUẦN

18:00 - 19:30

Hatha Yoga cùng với Maria

Dành cho người mới bắt đầu và người học tiếp (tiếng Đức và Anh)

Lớp học tại văn phòng hội. Nhớ mang theo tấm nệm trải.

Đăng ký tại: b.apicella@awo-spree-wuhle.de

THỨ NĂM HÀNG TUẦN

10:00 - 14:00

Masage truyền thống cùng với Pia Mönch

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

THỨ SÁU, NGÀY 03.02.2023 + 03.03.2023 + 14.04.2023

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

Donnerstag, 23.3.23,
14.00 - 18.00 Uhr

Online-Workshop für Frauen mit Psychologin Silvia Bonapace
und Koordinatorin Belinda Apicella (Frauenprojekt Mariposa)

Elternzeit - Falle oder Chance?



Frauenprojekt Mariposa
Frankfurter Allee 110
10247 Berlin

Frauenprojekt Mariposa
Frankfurter Allee 110
10247 Berlin



Anmeldung unter
b.apicella@awo-spreewuhle.de
oder 030 290 466 11



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-spree-wuhle.de

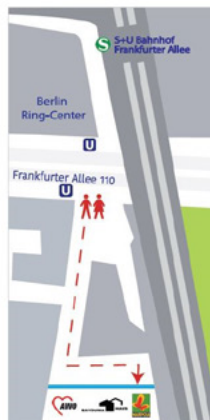
SPRECHZEITEN

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



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

