

MARIPOSA

FRAUENPROJEKT



PROGRAMM 2024
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.

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

Anerkennungsberatung für ausländische Berufsabschlüsse und Studientitel mit Laura Sajeва

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

Systemische Beratung und Trauerbewältigung mit Antonella Buonamassa

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

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

Dienstags - Beginn am 27.02.2024

17:00 - 18:30

Kreatives Zeichnen mit Valentina

Anmeldung unter: b.apicella@awo-spree-wuhle.de

Dienstags - Beginn am 27.02.2024

18:30 - 20:00

Kreatives Schreiben mit Chiara in italienischer Sprache

Anmeldung unter: b.apicella@awo-spree-wuhle.de

Donnerstags

10:00 - 14:00

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, 12.01.2024 + 02.02.2024 + 01.03.2024

11:00 - 13:00

Frauenbrunch bei Mariposa zum Austausch, Netzwerken

Jede bringt etwas zum Essen mit.

Nur mit Anmeldung unter: 030-29046611 - b.apicella@awo-spree-wuhle.de

Freitags

11:00 – 13:30

„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

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

Weitere Infos unter: berlincolor@yahoo.com

WORKSHOPS VERANSTALTUNGEN

SAMSTAG, 20.01. / 10:00 - 14:00

Villaggio Empatico Berlin. Vom Konflikt zum Verständnis. Feuer, geht mit mir - Zorn positiv nutzen. Mit der Coach und Familienmediatorin Martina Altieri (auf italienisch)

Anmeldungen: info.altiericonsulting@gmail.com

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

MITTWOCH, 14.02. / 18:00 - 20:00

+35 REVOLUTION - Workshop Leonora Sartori, Happiness coach

Ein Workshop, um anzufangen, den besten Teil deines Lebens aufzubauen: den, der morgen anfängt. Eine kleine Reise, um von Frustration und Müdigkeit zu Kraft und Begeisterung vom Körper ausgehend überzugehen. Wenn du dich sehr müde fühlst, weit weg von deinem Herkunftsland und von deinem Körper losgelöst, zwei Stunden um herauszufinden, wer du bist, nach innen zu blicken und die Basis für die Zukunft, die du möchtest, aufzubauen.

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

MITTWOCH, 28.02.2024 / 14:00 - 18:00

MOOD GYM - Workshop con Leonora Sartori, Happiness coach

Das Glück ist nicht etwas, was passiert, sondern eine Entscheidung, die man trifft und eine stetige Übung. Und in diesem Workshop werden wir es sehr gut üben! Mit Aufgaben der positiven Psychologie und Instrumenten der Körperarbeit werden wir Körper und Geist nutzen, um die Basis für glücklichere Tage voller Achtsamkeit aufzubauen.

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

DONNERSTAG, 14.03.2024 / 14:00 - 18:00

Elternzeit, Falle oder Chance?

Mit der Psychologin Silvia Bonapace und Projektkoordinatorin Belinda Apicella

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

SAMSTAG, 16.03. / 10:00 - 14:00

Villaggio Empatico Berlin. Vom Konflikt zum Verständnis. Mit der Coach und Familienmediatorin Martina Altieri (auf italienisch)

Details folgen.

Anmeldungen: info.altiericonsulting@gmail.com

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



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

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

Per appuntamento: [030-39741826](tel: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 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

Martedì - Inizio il 27.02.2024

17:00 - 18:30

Corso di disegno creativo con Valentina

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

Martedì - Inizio il 27.02.2024

18:30 - 20:00

Corso di scrittura creativa con Chiara

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

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, 12.01.2024 + 02.02.2024 + 01.03.2024

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

SABATO, 20.01. / 10:00 - 14:00

Villaggio Empatico Berlin. Dal conflitto alla comprensione. Fuoco cammina con me - Laboratorio pratico per trasformare la spinta della rabbia in forza costruttiva - con la coach e mediatrice familiare Martina Altieri

Iscrizioni: info.altiericonsulting@gmail.com

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

MERCOLEDÌ, 14.02. / 18:00 - 20:00

+35 REVOLUTION - Workshop con Leonora Sartori, Happiness coach

Un workshop per iniziare a costruire, la parte migliore della tua vita: quella che inizia domani. Un mini viaggio per passare da frustrazione e stanchezza a forza e entusiasmo, partendo dal corpo. Sei ti senti stanchissima, lontana dal tuo paese di origine e disconnessa dal tuo corpo, due ore per ricordarti chi sei, guardarti dentro e mettere le basi per costruire il futuro che vorresti.

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

MERCOLEDI, 28.02. / 18:00 - 20:00

MOOD GYM - Workshop con Leonora Sartori, Happiness coach

La felicità non è una cosa che ci succede, ma una decisione che si prende e una pratica costante. E in questo workshop ci eserciteremo eccome! Con esercizi di psicologia positiva e strumenti di embodiment, useremo mente e corpo per costruire le basi di una giornata più attenta e felice.

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

GIOVEDI, 14.03.2023 / 14:00 - 18:00

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

SABATO, 16.03. / 10:00 - 14:00

Villaggio Empatico Berlin. Dal conflitto alla comprensione. Serie di incontri con la coach e mediatrice familiare Martina Altieri

Seguiranno dettagli.

Iscrizioni: info.altiericonsulting@gmail.com

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



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

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 Dalia Dammacco

en Italiano, alemán

Concretar cita bajo: dalia.dammacco@hotmail.it

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

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

Viernes, 12.01.2024 + 02.02.2024 + 01.03.2024

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

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 emancipadoras en varios idiomas.

Inscripción/ información: berlincolor@yahoo.com

WORKSHOPS EVENTOS

MIÉRCOLES, 14.02. / 18:00 - 20:00

+35 REVOLUTION - Workshop con Leonora Sartori, Happiness coach

Un taller para empezar a construir la mejor parte de tú vida: la que empieza mañana. Un pequeño viaje para pasar de la frustración y el cansancio a la fuerza y el entusiasmo desde tú cuerpo. Si te sientes muy agotada, lejos de tu país de origen y desconectada de tu cuerpo, dos horas para recordar quién eres, mirar dentro de ti y sentar las bases para construir el futuro que deseas.

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

MIÉRCOLES, 28.02. / 18:00 - 20:00

MOOD GYM - Workshop con Leonora Sartori, Happiness coach

La felicidad no es algo que nos pasa, sino una decisión que se toma y una práctica constante. ¡Y en este taller practicaremos! Con ejercicios de psicología positiva y trabajo corporal, utilizaremos la mente y el cuerpo para construir las bases de días más concientes y felices.

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

JUEVES, 14.03. / 14:00 - 18:00

**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-spreewuhle.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 Sajeва

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

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 12.01.2024 + 02.02.2024 + 01.03.2024

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



Frauen Brunch

ZUM AUSTASCHEN, NETZWERKEN

bitte Projektleitung nach Datum fragen

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



Berlin
Spree-Wuhle e.V.





Träger des
Frauenprojektes
Mariposa ist die AWO
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**

**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**

