

Tuesday, 18.12.2018 | 17:30-20:30 | Workshop

DIGITAL SELF-DEFENSE: TIPS, TOOLS AND HOW-TOs FOR SAFER ONLINE COMMUNICATIONS

with Cy Iurinic

In our day to day activities, data is sent around to provide information about our identity, locations and activities. In this workshop, we aim to gain knowledge on the amount of information that we share online and we will work together to learn some good practices to reduce the data footprint we leave behind.

No technical knowledge required, only curiosity to learn. The workshop will be held in English, with possibility of Spanish and German translation. The workshop is for women, trans* and non-binary persons.

En nuestras actividades diarias, constantemente enviamos y proporcionamos información que se pueden utilizar fácilmente para determinar nuestra identidad, ubicación y actividades. En este taller, nuestro objetivo es obtener conocimiento sobre la cantidad de información que generamos y compartimos en línea y trabajaremos juntas para aprender algunas buenas prácticas para reducir la cantidad de datos que dejamos atrás.

No se requieren conocimientos técnicos, solo curiosidad de aprender. El taller se realizará en inglés, con posibilidad de traducción al español y alemán. Para mujeres, trans y personas no binarias.*

BERTAS EMPOWERMENT PROGRAMM FÜR FRAUEN* UND MÄDCHEN* IN BUCH

ab November 2018

donnerstags, 18:30-19:30 & 19:30-20:30 | Kurs

SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN* UND FÜR MÄDCHEN*

mit Nives Brecht

Im Wendo erproben Frauen* und Mädchen* Möglichkeiten, für sich einzustehen, "einfach" mal "Nein" zu sagen und sich auch sonst in bedrohlichen Situationen zu schützen und zu wehren. Darüber hinaus geht es um Konfliktfähigkeit und den Umgang mit Übergriffen sowohl im öffentlichen Raum, als auch von Menschen aus dem sozialen Umfeld. In einer kleinen Gruppe von 6-10 Teilnehmerinnen* werden einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken, Atem, Stand, Körpersprache, Stimme geübt, es wird aber auch um Sensibilisierung der Wahrnehmung, Rollen- und Bewegungsspiele gehen.

Wendo-Kurs ist offen für alle Frauen* und Mädchen* im Alter von 10-12 Jahre, unabhängig von körperlicher Verfassung und Sportlichkeit.

Dienstag, 11.12.2018 | 11:00-14:00 | Workshop

WENDO – SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR SENIORINNEN

mit Astrid Zinke

Wie kann ich mich im Alltag und in bedrohlichen Situationen wirksam abgrenzen und schützen? Selbstsicheres Auftreten, aber auch einfache Befreiungstechniken werden wir im Wendo-Kurs trainieren. Anknüpfend an den Stärken der Teilnehmerinnen* erweitern wir unsere Handlungsmöglichkeiten mit unserer Stimme und Körpersprache.

Der Workshop richtet sich an Alle, die sich als Seniorinnen angesprochen fühlen. Sportlichkeit und körperliche Fitness sind keine Voraussetzung für eine Teilnahme am Kurs, nur Spaß an Bewegung und Neugier.

Bitte mitbringen: bequeme Bekleidung, rutschfeste Socken oder Turnschuhe für drinnen, Verpflegung für die Pause.

INFORMATION

Anmeldung / Registration: frauen.buch@albatrosgmbh.de | 030 - 941 141 56

Teilnahmegebühr / Participation fee: Keine, wir bitten um Spende von 1-2 Euro pro Termin, um unsere Angebote langfristig zu sichern. / No fee, we do appreciate donations (1-2 Eur / class) to sustain our work.

Ort / Venue: Bucher Bürgerhaus, Franz-Schmidt-Straße 8-10, 13125 Berlin | Raum auf Nachfrage / exact space TBA

Veranstalterin: Frauenberatung BerTa (Beruf & Tat) - Albatros gGmbH. Förderung durch das Land Berlin im Rahmen der kiezorientierten Gewalt- und Kriminalitätsprävention und Tivolotte Mädchenclub - KileLe gGmbH.

Weitere Info und unser Programm auf www.ber-ta-buch.berlin und www.albatrosgmbh.de/frauen-und-maedchen

Friday, 14.12.2018 | 18:00-21:00 | Workshop

PUTTING THE 'I' IN DESIRE: IDENTIFYING AND EXPRESSING SEXUAL WISHES

with Kitty May / alternativer Sexladen Other Nature

When we're surrounded by so many – often conflicting – messages about sex, how do I figure out what I want? And how can I communicate about my desires with other people? In this workshop we'll discuss what desire actually is, explore how to identify when we're feeling it, and learn tools for expressing ourselves, touching on topics such as arousal, boundaries, and enthusiastic consent.

The workshop will be facilitated in English. Participation is welcome in English or German. Anyone with a passive knowledge of English is welcome to attend and translation of key terms used in the workshop will be possible. The workshop is open for FLTI* (Frauen, Lesben, trans* und inter* Menschen)

