

PROGRAMM

Mittelhof e. V.
1. Halbjahr 2025

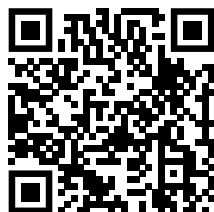


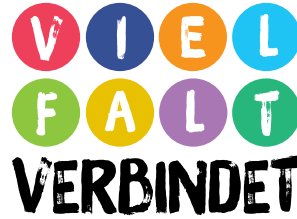
JEDE SPENDE ZÄHLT!



Wir sind als gemeinnützige Organisation für Menschen in verschiedensten Lebenslagen und Lebensphasen da und übernehmen zivilgesellschaftliche Verantwortung. Dies tun wir mit dem Selbstverständnis „ein Haus für Alle“ zu sein. Ihre Spende kommt der Arbeit und den Menschen in unserem schönen Bezirk Steglitz-Zehlendorf unmittelbar zugute. Herzlichen Dank!

Spendenkonto: Mittelhof e.V. | SozialBank | DE25 3702 0500 0003 1128 00





Liebe Nachbar:innen,

in Ihren Händen liegt das Programmheft des Mittelhof e.V. Es gibt Schönes und Neues zu entdecken sowie Bewährtes, das weiterläuft.

Wir laden Sie ein, die Begegnungs-, Beratungs-, Kultur-, Kreativ-, Sport-, Spiel- und vielen weiteren Angebote in Ruhe zu studieren, mitzumachen und mit anderen Menschen Selbstwirksamkeit und Lebensfreude zu erfahren und zu teilen.

Der Mittelhof e.V. ist für alle Menschen da und bietet Hilfe und Unterstützung in verschiedensten Lebenslagen. Ein zentrales Grund- und Gründungsprinzip unserer Arbeit ist die Hilfe zur Selbsthilfe. Selbsthilfegruppen sind selbstorganisierte Zusammenschlüsse von Menschen, die ein gemeinsames Problem oder Anliegen haben. Parkinson, Selbstfürsorge, Depressionen, Leben zwischen zwei Kulturen – Selbsthilfe ist vielfältig. Der Mittelhof e.V. ist Selbsthilfekontaktstelle für Steglitz-Zehlendorf. Hier treffen sich mehr als 80 (!) Selbsthilfegruppen, viele weitere Gruppen im Bezirk werden darüber hinaus beraten und koordiniert.

2025 feiern wir das 40-jährige Bestehen der Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof. Selbsthilfe wirkt und ist das sozialste Netzwerk überhaupt! Auch für junge Menschen. Durch Selbsthilfe können sich Betroffene gegenseitig unterstützen, informieren und stärken. Das ist in den heutigen Zeiten so wichtig. Selbsthilfe ist vor allem auch gelebte Demokratie und Solidarität. Dafür setzen wir uns auch in Zukunft ein und freuen uns über Ihre Unterstützung.

Wir sehen uns im Mittelhof!

Mit herzlichen nachbarschaftlichen Grüßen
Simone Will und Markus Schönbauer
Geschäftsführung



Inhalt

- 5 Veranstaltungsübersicht
- 8 Ehrenamt
- 14 Nachbarschaftshilfe
Steglitz-Zehlendorf
- 22 Selbsthilfe
- 32 Kontaktstelle PflegeEngagement
- 40 Migration und Flucht
- 44 Villa Mittelhof
- 66 Phoenix Jugendfreizeiteinrichtung
und Mehrgenerationenhaus
- 80 Nachbarschaftshaus Lilienthal
- 88 Familienzentrum Lichterfelde-Süd
- 96 Villa Folke Bernadotte
- 104 Familienzentrum Lankwitz
- 112 Kindertagesstätten
- 116 Schulkooperationen
- 122 Kursanmeldung
- 124 Adressen
- 130 Stichwortverzeichnis

Raumvermietung im Mittelhof e. V.

Die in Größe und Ausstattung unterschiedlichen Räume unserer vier Nachbarschaftshäuser können Sie für Ihre eigenen Veranstaltungen, Seminare, Kurse, Lesungen, Konzerte etc. sowie für Ihre privaten Festlichkeiten mieten. Ob Kindergeburtstage, Jubiläen, Tauf-feiern, Hochzeiten, Klassenfeiern... sprechen Sie uns an! Ansichten und Informationen finden Sie unter www.mittelhof.org.

Villa Mittelhof

- Martin Ay ☎ 80 19 75 - 11
kontakt@mittelhof.org

Phoenix

- Peggy Block ☎ 84 50 92 47
vermietung-mgh@mittelhof.org

Nachbarschaftshaus Lilienthal

- ☎ 75 65 49 70
giese@mittelhof.org

Villa Folke Bernadotte

- ☎ 77 05 99 75
folke.bernadotte@mittelhof.org
- Für private Feiern: Silvana Falk
☎ 77 05 99 75, falk@mittelhof.org
DO 16 - 18 und FR 14 - 17 Uhr

Veranstaltungsübersicht

Seite [Regelmäßige Veranstaltungen](#)

- 17 ❖ Bewegte Zeiten! Einladung zum Dialog, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße
2. DI im Monat
- 17 ❖ Fahrrad-Selbsthilfwerkstatt, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße
Jeweils 2. und 4. MI im Monat April bis Oktober
- 27 ❖ Gründungswerkstatt – wie gründe ich eine Gruppe zu meinem Thema? Villa Mittelhof
DI 18. Februar, 15. April, 17. Juni
- 18 ❖ Lebensgeschichten besonderer Frauen aus Steglitz-Zehlendorf,
Nachbarschaftsladen Berlinickestraße
Jeweils DO 23. Januar, 20. Februar, 20. März, 10. April, 22. Mai
- 19 ❖ Märchen für Erwachsene, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße
FR 17. Januar, 21. Februar
- 17 ❖ Mittags-Klöntisch, Restaurant Hoppegarten
Letzter MI im Monat
- 17 ❖ Nachbar:innen-Frühstück, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße
1. FR im Monat
- 17 ❖ Nachbarschaft auf Tour, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße
Monatlich, Termine bitte erfragen
- 19 ❖ Quiz-Nachmittag, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße
Jeweils SA 18. Januar, 15. Februar, 15. März, 26. April, 17. Mai, 14. Juni
- 48 ❖ Repair-Café Zehlendorf, Villa Mittelhof
3. DO im Monat
- 61 ❖ Schöne Villa-Party, Villa Mittelhof
24. Januar, 28. Februar, 28. März
- 27 ❖ Selbsthilfe – das Richtige für mich? Einführung in die Selbsthilfe für
Menschen mit Ängsten und Depressionen, Villa Mittelhof
Jeweils 3. DI im Monat
- 18 ❖ Stammtisch Digitales, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße
1. DO im Monat
- 95 ❖ „Willkommen, Baby“, Familienzentrum Lichterfelde Süd
4. Februar, 21. Mai



Seite **Januar**

- 19 ❖ 17.1. FR, Nachbarschaftsladen
Berlinickestraße
Lesung: Märchen für Erwachsene
- 19 ❖ 22.1. MI, Nachbarschaftsladen
Berlinickestraße
Info: Grundwissen Demenz
- 61 ❖ 30.1. DO, Jahresauftaktveranstaltung
in der Villa Mittelhof

Seite **Februar**

- 95 ❖ 4.2. DI, Familienzentrum
Lichterfelde-Süd: Willkommen Baby
- 28 ❖ 13.2. DO, Villa Mittelhof Open Space
Junge Selbsthilfe: Wie macht ihr das?
- 19 ❖ 21.2. FR, Nachbarschaftsladen
Berlinickestraße
Lesung: Märchen für Erwachsene
- 19 ❖ 26.2. MI, Nachbarschaftsladen
Berlinickestraße
Info: Pflegebedürftig – und nun?
- 28 ❖ 26.2. MI, Villa Mittelhof
Erfahrungsaustausch Selbsthilfe-
gruppen: Wie macht ihr das?

Seite **März**

- 34 ❖ 5.3. MI, Villa Mittelhof Yoga für
sorgende und pflegende Angehörige
- 34 ❖ 5.3. MI, Villa Mittelhof
Info: Vorsorgevollmacht,
Patientenverfügung
- 28 ❖ 14.3. FR, Villa Mittelhof Workshop
für bewusstes Leben
- 20 ❖ 15.3. SA, Nachbarschaftsladen
Berlinickestraße Spiele-Turnier
- 20 ❖ 17.3. FR, Nachbarschaftsladen
Berlinickestraße Treffen des
Netzwerks für Frauen
- 34 ❖ 27.3. DO, Villa Mittelhof
Info: Bestattungsvorsorge
- 28 ❖ 27.3. DO, Villa Mittelhof
Info: Wege aus der Krise
- 62 ❖ 27.3. DO, Villa Mittelhof
Literarische Teestunde



Seite **April**

- 35 ❖ 2.4. MI, Villa Mittelhof
Info: Testament und Erbrecht

Seite **Mai**

- 29 ❖ 15.5. DO, Nachbarschaftshaus
Friedenau Workshop Junge
Selbsthilfe: Stigma und seine Folgen
- 95 ❖ 21.5. MI, Familienzentrum
Lichterfelde-Süd: Willkommen Baby
- 55 ❖ 23.5. FR, Villa Mittelhof Fest der
Nachbarschaft
- 35 ❖ 26.5. MO, Villa Mittelhof
Workshop: assistierter Suizid

Seite **Juni**

- 20 ❖ 6.6. FR, Nachbarschaftsladen
Berlinickestraße Nachbarschafts-
fest in der Schützenstraße
- 54 ❖ 14.6. SA, Villa Mittelhof
Familientrödel
- 29 ❖ 19.6. DO, Villa Mittelhof Workshop:
Beratungskompetenz entwickeln
- 63 ❖ 26.6. DO, Villa Mittelhof
Senior:innenmesse
"Gut älter werden"

Seite **September**

- 55 ❖ 19.9. FR, Villa Mittelhof Sommerfest



Mitmachen/Ehrenamt

Machen Sie mit!

Ehrenamt im Mittelhof e.V. bedeutet, freiwillig mit anderen zusammen zu arbeiten und dabei viel Freude und auch Neues zu erleben.

Über aktuelle Möglichkeiten und Formate für ehrenamtliche Tätigkeiten informieren wir Sie gerne bei Nachfrage. Gerne nehmen wir auch Vorschläge und Ideen von Ihnen entgegen.

Bei Ihrem Ehrenamt unterstützen wir Sie durch:

- Gespräche und Austausch mit anderen Ehrenamtlichen
- Schulungsangebote
- Veranstaltungen
- Beratung und Unterstützung bei Konflikten
- Mediationsangebote

Auf den nächsten Seiten finden Sie eine Übersicht aller Ehrenamtsangebote in den unterschiedlichen Orten im Mittelhof e.V. Um aktuelle Informationen zu den Angeboten zu erhalten, können Sie gerne dazu die jeweiligen Ansprechpersonen kontaktieren.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Ehrenamtlichen im Mittelhof e.V., die unsere Angebote lebendig und bunt machen.

Kontakt

Frank Balzer
☎ 80 19 75 - 33
ehrenamt@mittelhof.org

Sprechzeiten

DI 16 - 18 Uhr
DO 10 - 12 Uhr
Bitte mit Voranmeldung

mehr Infos





Der Mittelhof sucht freiwillig Mitarbeitende für:

Team Migration & Flucht

☎ 68 81 06 60
welcome@mittelhof.org

- Patinnen und Paten für geflüchtete Menschen
- Unterstützung bei Behördengängen und bürokratischen Fragestellungen

Susanne Strätz

☎ 80 19 75 - 45 oder
☎ 0174 170 68 65
stratz@mittelhof.org

- Ehrenamtliche für das Sprachcafé und/oder für das Lernen der deutschen Sprache

Unterkunft für minderjährige Flüchtlinge, Lissabonallee

Martina Riester
☎ 0157 58 25 65 83
riester@mittelhof.org

- Nachhilfe und Freizeitaktivitäten in- und außerhalb des Hauses
- Unterstützung im Sprachcafé in der Unterkunft Lissabonallee

Jugendhaus im Kiez, Clayallee

Ulrike Schrötter
☎ 0174 241 16 93
schroetter@mittelhof.org

- Hausaufgabenhilfe und Unterstützung beim Spracherwerb
- Freizeitaktivitäten in- und außerhalb des Hauses
- Regelmäßige Gartengestaltung und -pflege

Familienzentrum Lankwitz Ria Rübel

☎ 54 49 21 62 oder
☎ 0177 801 99 24
familienzentrum@
mittelhof.org

- Kreativangebote für kleinere Kinder mit Eltern im Nachmittagscafé
- Familienpat:innen: Sie möchten gerne Zeit mit Kindern verbringen und Eltern unterstützen?



- Unterstützung bei den Kreativangeboten einmal in der Woche nachmittags für Kinder ab 3 Jahren
- Unterstützung für die Familienangebote am Wochenende (samstags)
- Unterstützung bei der interkulturellen Frauengruppe, mit Fremdsprachenkenntnissen (Arabisch und Farsi)

- den ehrenamtlichen Besuchsdienst: Besuche bei älteren alleinlebenden Menschen oder bei zu Pflegenden zu Hause zur Entlastung der Angehörigen. Keine Pflege!
Näheres zum Besuchsdienst s. S. 37

- Mitarbeit im Nachbarschaftscafé
- Backen für das Nachbarschaftscafé
- Vorbereitung und Mithilfe bei Festen und Veranstaltungen

- Cafédienst & Service (insbes. nachmittags und abends)
- Gartenpflege /-gruppe
- Angebote für Kinder und Jugendliche z. B. Sport, Kreativ
- Angebote für alle Generationen
z.B. Bewegung, Kultur, Kreativ
- Vorbereitung und Mithilfe bei Festen, Veranstaltungen und Kursen
- Backen für das Nachbarschaftscafé
- Schlagzeugunterricht für Kinder und Jugendliche

- Kursangebote für Erwachsene, Jugendliche, Kinder
- Gartenarbeit und handwerkliche Tätigkeiten
- Unterstützung bei Festen und Veranstaltungen
- Ausstellungsunterstützung

**Familienzentrum
Lichterfelde-Süd**
Conny Weber
☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org

**Kontaktstelle
PflegeEngagement**
N.N.
☎ 80 19 75 - 38
hofbauer@mittelhof.org

**Nachbarschaftshaus
Lilienthal**
Hanno Giese ☎ 49 80 56 47
giese@mittelhof.org

**Phoenix
Jugendfreizeiteinrichtung
und Mehrgenerationenhaus**
☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org

**Villa Folke Bernadotte
Jugendfreizeiteinrichtung**
☎ 77 05 99 75
folke.bernadotte@
mittelhof.org



Villa Mittelhof

Frank Balzer

☎ 80 19 75 - 33

ehrenamt@mittelhof.org

- Mitarbeit im Nachbarschaftscafé
- Leitung von Sprachkursen
- Gartenpflege
- handwerkliche Tätigkeiten
- Unterstützung im Kulturbereich
- Reparaturen von Gebrauchsgegenständen
- Familienangebote: z. B. Feuerschale und Stockbrot, Bastelangebote

Nachbarschaftsladen

Berlinickestraße

Nina Karbe

☎ 27 97 97 27

Selma Weigelt

☎ 27 97 98 96

nachbarschaftshilfe@

mittelhof.org

❖ für die Aktionen und Veranstaltungen im Nachbarschaftsladen

❖ für die Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - digital und nah Menschen, die gerne und geduldig älteren Nachbar:innen digitale Zusammenhänge näherbringen möchten.

❖ für die Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah Menschen für Einkaufshilfe, Besuche, Spaziergänge, Hausaufgabenhilfe und mehr in der Nachbarschaft.

Frank Balzer

☎ 80 19 75 - 33

ehrenamt@mittelhof.org

❖ Ehrenamt an Schulen Sie möchten sich mit Ihren Erfahrungen und Fähigkeiten ehrenamtlich für und in Schulen engagieren? Wir beraten und vermitteln Sie an eine unserer Schulkooperationen.

❖ Ehrenamt an Kitas Sie möchten sich bei der Freizeitgestaltung der Kinder oder in der Gartenpflege in einer unserer Kitas engagieren? Wir beraten und vermitteln Sie an eine unserer Kitas.



13

Weitere Unterstützungsmöglichkeiten

Haben Sie Ideen, wie Sie sich einbringen möchten, die hier nicht genannt sind? Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

Frank Balzer
☎ 80 19 75 - 33
ehrenamt@mittelhof.org

Unternehmensengagement

Sie möchten sich mit Ihren Mitarbeiter:innen für eine gute Sache einsetzen und suchen einen zuverlässigen Partner im sozialen Sektor? Wir beraten Sie über die Möglichkeiten und begleiten Ihren Einsatz.

Frank Balzer
☎ 80 19 75 - 33
ehrenamt@mittelhof.org

Bundesfreiwilligendienst

Der Mittelhof ist anerkannte Einsatzstelle für den Bundesfreiwilligendienst (BFD) und stellt mehrere Stellen mit unterschiedlichen Aufgabenprofilen zur Verfügung. Sprechen Sie uns gern an oder informieren Sie sich: www.mittelhof.org/freie-stellen/

Bettina Schmoger
☎ 80 19 75 - 21
personal@mittelhof.org

Die Freiwilligenagentur Steglitz-Zehlendorf

Informieren Sie sich über die vielfältigen Möglichkeiten ehrenamtlicher Mitarbeit im Bezirk.

Weitere Informationen unter www.freiwilligenagentur.info



Kontakt
Frank Balzer
☎ 80 19 75 - 33
zehendorf@freiwilligenagentur.de
Sprechzeiten in der Villa Mittelhof
Di 14 - 18 Uhr
Bitte mit Voranmeldung



Nachbarschaftsladen Berlinickestraße

Der Nachbarschaftsladen Berlinickestraße ist ein offener Begegnungsort für Nachbarinnen und Nachbarn aus dem Bezirk und darüber hinaus. Wir wollen mit unserer Arbeit eine sorgende und lebendige Nachbarschaft mitgestalten. Alle Nachbar:innen sind eingeladen, dabei mitzumachen.

Es gibt viele verschiedene Veranstaltungen und Aktionen. Zum Beispiel bieten wir eine Fahrrad-Selbsthilfe-Werkstatt, Digital-Workshops, Feste, Spaziergänge und Info-Vorträge. Die Kontaktstelle PflegeEngagement hält Beratungs- und Entlastungsangebote für pflegende Angehörige bereit. In der Nachbarschaftshilfe vermitteln wir ehrenamtlich engagierte Nachbarschaftshelfer:innen/Digital-Helfer:innen an Nachbar:innen mit Unterstützungs- und Kontaktbedarf. So können sich bei uns Menschen kennenlernen, etwas zu interessanten Themen erfahren, sich ehrenamtlich einbringen, selbst etwas anbieten oder eine Beratung erhalten.

Wir freuen uns auf Sie alle, die den Weg zu uns finden!

Gefördert durch die Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung

Kontaktstelle PflegeEngagement Ziel unserer Arbeit ist es, die häusliche Pflege zu entlasten und somit zur Verbesserung der Lebensqualität für alle Beteiligten beizutragen. Weitere Informationen und Veranstaltungen finden Sie ab Seite 33.

Nachbarschaftshilfe – füreinander nah Gegenseitige Unterstützung und nachbarschaftliche Kontakte wirken sich positiv auf das Lebensgefühl und das Wohlbefinden aus. Wenden Sie sich an uns, wenn Sie nachbarschaftliche Unterstützung oder Kontakte suchen. Wir bringen Sie mit Nachbar:innen und mit ehrenamtlich engagierten Nachbarschaftshelfer:innen in den Kontakt.

Kontakt

Nachbarschaftsladen
Berlinickestraße 9
12165 Berlin-Steglitz

nachbarschaftshilfe@
mittelhof.org

Sprechzeiten

MO 10 - 12 Uhr
DO 15 - 18 Uhr
und immer, wenn wir da sind

mehr Infos



Kontaktstelle

PflegeEngagement
Susanne Baschinski
☎ 27 97 97 28

Nachbarschaftshilfe – füreinander nah

Nina Karbe
☎ 27 97 97 27



Nachbarschaftshilfe – digital und nah

Selma Weigelt

☎ 27 97 98 96

Das Projekt „Digitale Bildung für Ältere“ wird gefördert durch



Nachbarschaftshilfe – digital und nah Wir bringen ältere Menschen in den Kontakt mit der digitalen Welt. So ermöglichen wir ihnen eine größere gesellschaftliche Teilhabe. Ob Sie im Eins-zu-Eins-Kontakt Erklärungen beim Umgang mit Ihrem Smartphone benötigen. Oder ob Sie sich mit anderen Nachbar:innen über Ihre Fragen austauschen wollen. Ob Sie an Workshops teilnehmen möchten. Oder ob Sie einen Kurs suchen. Wir finden das richtige Angebot für Sie und helfen Ihnen weiter.

Nachbarschaftshelfer:innen / Digital-Helfer:innen gesucht!

Wir suchen Menschen, die sich in ihrer Nachbarschaft engagieren wollen. Auch Sie können jemanden unterstützen. Werden Sie Nachbarschaftshelfer:in oder Digital-Helfer:in! Sie sind haftpflicht-/unfallversichert. Wir bereiten Sie vor und begleiten Sie fortlaufend.

Veranstaltungen und Aktionen für alle Nachbar:innen

Schauen Sie regelmäßig auf die Website oder informieren Sie sich direkt im Laden über weitere Veranstaltungen. Gern nehmen wir Sie auch in unseren E-Mail-Verteiler für unsere monatliche Veranstaltungsübersicht auf.

Unser Veranstaltungsraum ist ebenerdig über eine Stufe / Rampe erreichbar, eine barrierefreie Toilette ist nicht vorhanden. Weitere Fragen zur Zugänglichkeit beantworten wir gerne.



- ❖ **Bewegte Zeiten! Einladung zum Dialog** Wir werden Themen im Kreis finden, die uns wichtig sind, werden miteinander reden und hören was der andere denkt, Gründe verstehen, Zusammenhänge herstellen und entdecken, was uns verbindet. Moderation Peter v. Schlieben-Troschke. Kostenfrei

2. DI im Monat 18 - 20 Uhr,
Anmeldung bitte bis jeweils
eine Woche vorher
☎ 0171 142 35 89 und peter.
schlieben@ipsk-berlin.de
€
- ❖ **Fahrrad-Selbsthilfewerkstatt** Die Kette quietscht, die Gangschaltung hakt, die Luft ist raus. Bei solchen kleinen Reparaturen steht ein erfahrener Nachbarschaftshelfer mit Rat und Tat zur Seite. Kommen Sie einfach mit Ihrem Fahrrad vorbei. 0 - 5 €

April bis Oktober jeweils
2. und 4. MI im Monat
15 - 17 Uhr
Infos ☎ 27 97 97 27 und
nachbarschaftshilfe@
mittelhof.org
- ❖ **Fahrrad-Selbsthilfewerkstatt in der Villa Mittelhof s. S. 48**

FR 16 - 19 Uhr
- ❖ **Mittags-Klöntisch** Im Restaurant Hoppegarten trifft sich eine fröhliche Nachbar:innen-Runde zum Klönen und Kontakten. Kommen Sie gern dazu.

letzter MI im Monat
12.30 Uhr, Anmeldung bitte
bis jeweils eine Woche vorher
☎ 27 97 97 28 und
nachbarschaftshilfe@
mittelhof.org
- ❖ **Nachbar:innen-Frühstück** Frühstücken Sie mit anderen Nachbar:innen gemeinsam in gemütlicher Runde und kommen Sie ins Gespräch. Jede:r bringt etwas für die Allgemeinheit zu essen mit. Getränke sind vorhanden. Kostenfrei

1. FR im Monat 10.30 - 12 Uhr
Info ☎ 27 97 97 28 und
nachbarschaftshilfe@
mittelhof.org €
- ❖ **Nachbarschaft auf Tour** Gemeinsam wollen wir uns verschiedenste Orte in Berlin erschließen. Ob Museum, Matinee oder ein besonderer Kinobesuch – wir kümmern uns um die Orte, die Organisation und die Leitung. Sie melden sich an und sind mit Interesse dabei.

einmal im Monat
Ziele, Termine, Kosten und
Anmeldung
☎ 27 97 97 27 und
nachbarschaftshilfe@
mittelhof.org



Infos ☎ 27 97 97 27 und
nachbarschaftshilfe@
mittelhof.org 📧

s. S. 65

Orte und Zeiten bitte
erfragen ☎ 27 97 98 96 und
nachbarschaftshilfe@
mittelhof.org

1. DO im Monat
Anmeldung bitte bis jeweils
eine Woche vorher
☎ 27 97 98 96 und
nachbarschaftshilfe@
mittelhof.org

s. S. 84

Anmeldung bitte bis jeweils
eine Woche vorher
☎ 27 97 97 28 und
nachbarschaftshilfe@
mittelhof.org

DO 23. Januar 18.30 - 20 Uhr

DO 20. Februar 18.30 - 20 Uhr

DO 20. März 18.30 - 20 Uhr

❖ **Spaziergangs-Gruppe** Seien Sie gemeinsam mit anderen
Nachbar:innen in Bewegung. Kostenfrei

❖ **Spaziergangs-Gruppe in der Villa Mittelhof**

❖ **Smartphone-Workshops** In kleinen Gruppen werden
Themen zum Smartphone erläutert und dann gemeinsam
Funktionen ausprobiert. 0 - 5 €

❖ **Stammtisch Digitales** Hier haben Sie die Möglichkeit, in
entspannter Runde gemeinsam mit anderen Nachbar:innen
digitale Anwendungen kennen zu lernen und Fragen auszu-
tauschen. 0 - 5 €

❖ **Digitale Nachbarschaftshilfe** im
Nachbarschaftshaus Lilienthal

**Lebensgeschichten besonderer Frauen aus
Steglitz-Zehlendorf**

Frau Fischer erzählt ehrenamtlich Geschichten von
Wegbereiterinnen, die hier gelebt oder gewirkt haben.

❖ **Medizinerinnen und Wissenschaftlerinnen.** 0 - 5€

❖ **Lehrerinnen und Schulgründerinnen.** 0 - 5€

❖ **Frauenrechtlerinnen.** Vortrag. 0 - 5 €



- ❖ **Künstlerinnen.** 0-5€
DO 10. April 18.30 - 20 Uhr
- ❖ **Weitere Wegbereiterinnen.** 0-5€
DO 22. Mai 18.30 - 20 Uhr
- ❖ **Märchen für Erwachsene** Auch in diesem Winter geht es weiter: Simone Nauck liest Märchen und entführt uns damit in andere Welten. 0-5 €
FR 17. Januar 16 - 17.30
FR 21. Februar 17 - 18.30 Uhr
Anmeldung bitte bis jeweils eine Woche vorher
☎ 27 97 97 27 und nachbarschaftshilfe@mittelhof.org
- ❖ **Quiz-Nachmittag** Hier werden Fragen aus den verschiedensten Bereichen gestellt und beantwortet. Hartmut Witt moderiert in entspannter Runde mit immer neuen Fragen und viel Freude für alle. 0-5 €
SA 18. Januar, 15. Februar, 15. März, 26. April, 17. Mai, 14. Juni jeweils 16 - 18 Uhr
Anmeldung bitte bis jeweils eine Woche vorher
☎ 27 97 97 28 und nachbarschaftshilfe@mittelhof.org
- ❖ **Grundwissen Demenz** Was ist eine Demenz, wie erkenne ich sie, (wie) lässt sie sich behandeln? Leitung Marina Dillmann, Ergotherapeutin, Seminarleiterin Gerontologie und Demenz. Kostenfrei
MI 22. Januar 10 - 12 Uhr
Anmeldung bitte bis eine Woche vorher ☎ 27 97 97 28 und kpe@mittelhof.org
- ❖ **Pflegebedürftig – und nun?** Wie stelle ich einen Antrag auf einen Pflegegrad? Was steht mir an Leistungen zu? Wo finde ich welche Unterstützung? Gibt es auch Angebote für pflegende Angehörige? Leitung Sabine Lampertius, Pflegestützpunkt Steglitz. Kostenfrei
MI 26. Februar 12 - 14 Uhr
Anmeldung bitte bis eine Woche vorher ☎ 27 97 97 28 und kpe@mittelhof.org



FR 17. März 17 - 19 Uhr
Anmeldung bitte bis eine
Woche vorher ☎ 27 97 97 28
und
baschinski@mittelhof.org ☎

❖ **Treffen des Netzwerks für Frauen** Ein analoges Treffen zum Kennenlernen, damit das digitale Verabreden über Slack einfacher wird. Für Frauen, die bereits dabei sind und solche, die neu dazu kommen möchten. Kostenfrei

SA 15. März 15 - 18 Uhr
Anmeldung bitte bis 7. März
☎ 27 97 97 27 und
nachbarschaftshilfe@
mittelhof.org

❖ **Spiele-Turnier: Nachbar, ärgere dich nicht!** Ihr spielt wirklich gerne und wollt das mal ein paar Stunden hintereinander tun? Ihr wollt ein neues Spiel mit einfachen Regeln ausprobieren? Ihr spielt gern gegen andere, aber mit Spaß? Meldet euch an. Startgebühr 0 - 5 €

FR 6. Juni 17 - 20 Uhr
Info ☎ 27 97 97 27 und
nachbarschaftshilfe@
mittelhof.org

❖ **Nachbarschaftsfest in der Steglitzer Schützenstraße** Gemeinsam mit weiteren Organisationen bieten wir den Rahmen mit Tischen und Musik. Sie kommen dazu und bringen etwas zu essen oder zu trinken sowie eigenes Besteck / Geschirr mit. Für eine lebendige Nachbarschaft!

Termin nach Vereinbarung
☎ 27 97 97 27 und
nachbarschaftshilfe@
mittelhof.org ☎

❖ **Nachbarschafts-Mediation** Konflikte? Mediation hilft, festgefahrene Situationen zu klären und den Weg für eine nachhaltige Lösung frei zu machen. Erfahrene und zertifizierte Mediatoren und Mediatorinnen unterstützen Sie dabei. Kostenfrei

Termin nach Vereinbarung
☎ 27 97 97 27 und
nachbarschaftshilfe@
mittelhof.org

❖ **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht** Im halbstündigen Einzelgespräch können Sie sich informieren. 0 - 5 €

MI 5. März 15.30 - 17 Uhr

❖ **Informationsveranstaltung Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht** s. S. 34

Info ☎ 27 97 97 27 und
nachbarschaftshilfe@
mittelhof.org

❖ **Korken- und Handy-Sammlung** Um die Wieder-Verwertung zu unterstützen, können Sie bei uns (vor und im Nachbarschaftsladen) Ihre Alt-Handys und ihre Natur-Korken abgeben. Wir geben sie dann weiter zum Recycling.



Ganz persönlich – immer für Sie da

Auch online, überzeugen Sie sich jetzt davon!

Als Ihre Ansprechperson gebe ich Ihnen auf meiner Homepage persönliche Empfehlungen zu attraktiven Angeboten der AOK Nordost. Nehmen Sie dort mit mir Kontakt auf oder vereinbaren Sie direkt einen persönlichen Termin.

Christian Zwerg

E-Mail: christian.zwerg@nordost.aok.de

Telefon: 0800 2 65080-20542

QR Code scannen

meine Empfehlungen lesen
und gleich online AOK-Mitglied
werden.

Füreinander nah.
AOK Nordost. Die Gesundheitskasse.

Kontaktstelle
Gilitz-Zehlendorf

22

HEIT
EKTVOLLES
ANDER



Selbsthilfe

Was bedeutet Selbsthilfe?

Sie treffen sich in einer Gruppe mit Menschen, die ähnliche Themen oder Probleme haben. Im Gespräch finden Sie gemeinsam Lösungen. Auf diese Weise werden Sie selbst aktiv und helfen sich selbst und anderen. Sie sind Expertinnen und Experten in eigener Sache.

Was sind die Angebote der Selbsthilfekontaktstelle?

- Die Mitarbeiterinnen unterstützen Sie dabei, Gleichgesinnte zu finden.
- Für Gruppentreffen vermitteln sie Ihnen Räume.
- Sie bekommen Unterstützung, eine Gruppe neu zu gründen und Gruppentreffen zu gestalten.
- Wenn Sie es wünschen, erhalten Sie eine Einzelberatung, entweder persönlich, telefonisch oder online.
- Für bestimmte Themen können Ihnen Fachleute vermittelt werden.
- Alle technischen Geräte wie zum Beispiel Kopierer oder Beamer können für die Gruppenarbeit genutzt werden.

Regelmäßig finden für alle Selbsthilfegruppen Kurse, Arbeitsgruppen und Fortbildungen statt. Hier kann viel Neues ausprobiert und gelernt werden.

Wenn Sie Fragen zur Barrierefreiheit der Räume und Angebote haben, wenden Sie sich gerne an uns.

Kontakt

Alina Becker
Petra Glasmeyer
Sabine Pfuhl

☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org
Beratung per Messenger
☎ 0177 801 99 43

Königstraße 42 - 43
14163 Berlin

Das Büro der Selbsthilfekontaktstelle befindet sich im Gartenhaus der Villa Mittelhof. Es ist für Rollstuhlfahrer:innen erreichbar.

Sprechzeiten

MO 11 - 13 Uhr, DI 16 - 18 Uhr
MI 16 - 18 Uhr, DO 13 - 15 Uhr

mehr Infos





Übersicht über Selbsthilfegruppen in Steglitz-Zehlendorf

Jede:r Teilnehmer:in einer Selbsthilfegruppe zahlt 1,50 € pro Treffen vor Ort. Bitte das Geld passend mitbringen.

Diese Gruppenübersicht gibt einen Hinweis auf die Vielfalt der Gruppen, die sich regelmäßig in der Kontaktstelle oder an anderen Orten im Bezirk treffen. Bitte erkundigen Sie sich in der Selbsthilfekontaktstelle, wenn Sie an einer der Gruppen interessiert sind.

- Achtsam älter werden
 - AD(H)S-Elterngruppe (2 Gruppen)
 - Alleinerziehende
 - Alzheimer Angehörigen Beratung
 - Alzheimer Angehörigen Gruppe
 - Amputierten Treffpunkt
Berlin-Brandenburg
 - Angehörige von Demenzkranken
 - Angehörige von Suchterkrankten
 - Angehörigengruppe von seelisch erkrankten Menschen
 - Angst (3 Gruppen)
 - Anonyme Alkoholiker – AA für Frauen
 - Anonyme Alkoholiker – AA englischsprachig
 - Aquarellmalen (geschlossen)
 - Autobiographisches Schreiben (2 Gruppen)

 - Bipolare Störungen

 - Chinesische Tuschkmalerei (geschlossen)
 - Chronisch Erschöpft – ME/CFS und
- Long-Covid Betroffene (3 Gruppen)
 - Depressionen (12 Gruppen)
 - Epilepsie
 - Fahrradselbsthilfewerkstatt "Grüne Radler"
 - Fibromyalgie
 - Frauengesprächskreise (7 Gruppen)
 - Frauenselbsthilfe Krebs e.V. I – Brustkrebs
 - Frauenselbsthilfe Krebs e.V. II – alle Krebsarten (Frauen, Männer & Angehörige)
 - Frauentreff – berufstätig, alleinstehend, unternehmungslustig

 - Gewaltfreie Kommunikation
Übungsgruppe
 - Guttempler (2 Gruppen)

 - Hashimoto
 - Hausmusikgruppe
 - Herausforderung Scheidung: ein Forum für betroffene Frauen
 - Herz ohne Stress
 - Hochsensibel (2 Gruppen)
 - Hofpoeten

 - Kreatives Schreiben
 - Kriegskinder / Kriegsengel / Nachkriegskinder

 - Laufen/Walken gegen Krebs
 - Literaturgruppen



- Marfan
- Männergesprächskreise (2 Gruppen)
- Migräne
- Musiktherapie bei Krebserkrankung

- NA – Narcotics Anonymous
- Neuer Lebensabschnitt – Ruhestand

- Osteoporose

- Parkinson (2 Gruppen)
- Philosophischer Gesprächskreis (2 Gruppen)
- Pflegende Angehörige (7 Gruppen)
- Polyneuropathie (3 Gruppen)
- Prokrastination (Verschiebestörung) – Digital

- Queer Café

- Schreibwerkstatt (2 Gruppen)
- Spielgruppen
- Suchtgruppe (2 Gruppen)

- Trauergruppe (2 Gruppen)
- Trauercafé
- Trennungsschmerz (2 Gruppen)

- Ungewollt Kinderlos – nur Männer

- Verbindende Kommunikation – Digital
- Verwaiste Väter

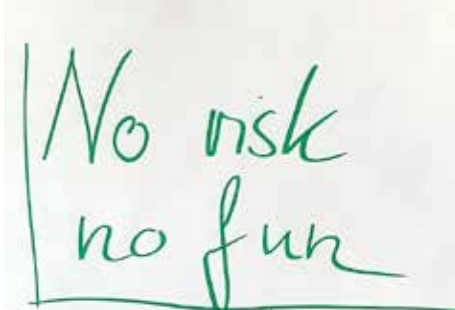
- Zwänge (in Gründung)

Informationen zu den einzelnen Selbsthilfegruppen erhalten Sie zu unseren Sprechzeiten in der Selbsthilfekontaktstelle.

Wenn Sie ein Anliegen haben und es nicht in dieser Liste finden, beraten wir Sie gerne hinsichtlich einer Gruppenneugründung oder vermitteln Sie ggf. an andere Selbsthilfekontaktstellen weiter.

Weitere Informationen zu Selbsthilfegruppen in Berlin
Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle SEKIS, Zimmerstraße 26/27, 10969 Berlin
☎ 892 66 02, sekis@sekis-berlin.de und in der Selbsthilfe-Datenbank www.sekis.de

Übersicht über Selbsthilfegruppen im gesamten Bundesgebiet NAKOS
NAKOS, Wilmersdorfer Str. 39, 10627 Berlin,
☎ 31 01 89 60, selbsthilfe@nakos.de und www.nakos.de



Beratungen der Selbsthilfe Kontaktstelle

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org



❖ **Beratung rund um Selbsthilfe** Was ist Selbsthilfe? Ist eine Selbsthilfegruppe das Richtige für mich? Welche Gruppen gibt es? Welche anderen Anlaufstellen gibt es im Bezirk? Telefonisch, online oder präsent in der Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin. Beraterinnen Petra Glasmeyer, Alina Becker und Sabine Pfuhl, Sozialpädagoginnen. Kostenfrei

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung
info@christianbuecken.de



❖ **Coaching für Klarheit und Richtung** Durch zielgerichtetes Coaching kann Klarheit gewonnen, Ziele definiert und konkrete Schritte zu deren Umsetzung entwickelt werden. Leitung Christian Bücken, Systemischer Coach. Kostenfrei

Termin bitte erfragen
Anmeldung
selbsthilfe@mittelhof.org



❖ **Peer-Beratung - Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen** Online-Beratung für Menschen mit psychischen Erkrankungen – auch für Angehörige. Beraterin Nora Fieling, Genesungsbegleiterin, Erfahrungsexpertin im Bereich Depression, Angststörung, Panikattacken. Kostenfrei

s. S. 37 f
s. S. 49 ff
s. S. 71
s. S. 90 ff
s. S. 108 ff

Weitere Beratungsangebote

- ❖ in der Kontaktstelle PflegeEngagement
- ❖ in der Villa Mittelhof
- ❖ im Phoenix
- ❖ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd
- ❖ im Familienzentrum Lankwitz



Veranstaltungen der Kontaktstelle

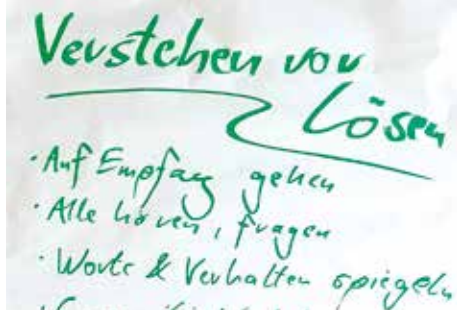
Die Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof wird 40 Jahre!

Das feiern wir mit vielen Selbsthilfe-Aktiven und Wegbegleiter:innen der Selbsthilfe in Steglitz-Zehlendorf. Auf euch warten spannende Interviews und Aktionen für Gruppen. Aktuelle Infos findet ihr auf unserer Website.

Anmeldungen sind bis spätestens 5 Tage vor dem angegebenen Termin erforderlich. Aktuelle Informationen finden Sie regelmäßig auf der Webseite www.mittelhof.org/selbsthilfe und auf den Aushängen in den Schaukästen.

Wenn nicht anders angegeben finden die folgenden Veranstaltungen, Workshops und Fortbildungen statt in der Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin.

- ❖ **Selbsthilfe - Das Richtige für mich? Einführung in die Selbsthilfe für Menschen mit Ängsten und Depressionen**
Wie funktioniert Selbsthilfe? Ist eine Selbsthilfegruppe das Richtige für mich? Was bedeutet Selbsthilfe für mich persönlich? Wir möchten uns austauschen, informieren und Erfahrungen teilen. Moderation Sabine Pfuhl. Kostenfrei
3. DI im Monat
17 - 18.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org
📞
- ❖ **Gründungsworkstatt – Wie gründe ich eine Gruppe zu meinem Thema?** Wie finde ich Menschen, denen es ähnlich geht wie mir? Wir sprechen darüber, wie man eine Selbsthilfegruppe gründet und wie die Selbsthilfekontaktstelle dabei unterstützt. Moderation Sabine Pfuhl. Kostenfrei
3. DI in geraden Monaten
16 - 17 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org
📞
- ❖ **Das Trauercafé** ermöglicht in einem geschützten Rahmen die Begegnung von Menschen und ihrer individuell erfahrenen Trauer. Moderation Andrea Bülow. Kostenfrei
2. und 4. SO 15 - 17 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org
📞



MI 26. Februar 18 - 20 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org
€

❖ **Erfahrungsaustausch – Wie macht ihr das?** In Steglitz-Zehlendorf treffen sich Gruppen zu den unterschiedlichsten Themen. Bist du neugierig, wie es bei den anderen läuft? Wie sie ihre Treffen gestalten, welche Themen sie beschäftigen? Moderation Petra Glasmeyer und Alina Becker. Kostenfrei

DO 27. März 17 - 18.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org
€

❖ **Wege aus der Krise – Der Berliner Krisendienst stellt seine Angebote vor.** Wenn sich eine Krise zuspitzt und eine Situation auswegslos erscheint, braucht man Hilfe – schnell, unbürokratisch und zu jeder Tageszeit. Kostenfrei

Workshops und Fortbildung in der Selbsthilfe

DO 16 - 17.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org

❖ **Mir Selbst Freund:in sein** Selbstmitgefühl im Alltag üben mit sanfter Yogapraxis, die uns im eigenen Körper beheimatet, Atemübungen, einfachen heilsamen Liedern. Leitung Petra Glasmeyer, Yogalehrerin BDY. 0-5 €

DO 13. Februar 18 - 21 Uhr
Nachbarschaftshaus
Friedenau, Holsteinische
Str. 30, 12157 Berlin
Anmeldung ☎ 89 02 85 39
fortbildung@sekis-berlin.de
€

❖ **Open Space – Wie macht ihr das? Erfahrungsaustausch junger Gruppen** Hier bekommt ihr Raum für berlinweite Vernetzung, themenübergreifenden Erfahrungsaustausch zu euren Themen und euren Fragen. Moderation Arbeitskreis Junge Selbsthilfe. Kostenfrei

FR 14. März 16 - 19 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org

❖ **Workshop für bewusstes Leben – Die Welt mit wachen Augen sehen** VERÄNDERUNGEN...Warum fällt uns der Umgang mit ihnen meist schwer? Sind Veränderungen nicht auch eine Chance? Austausch und Reflektion in kleiner Runde. Moderation Annett Brunk. 0-5 €



- ❖ **Stigma und seine Folgen – Ein Raum für Austausch**, Diskurs und Gemeinsamkeit Stigmatisierung betrifft alles, was vom normativen Bild abweicht – Aussehen, Lebensstil, psychische Erkrankungen, Geschlecht, sexuelle Orientierung. Austausch über Selbstschutz und Lösungsmöglichkeiten. Moderation Arbeitskreis Junge Selbsthilfe. Kostenfrei
- ❖ **Beratungskompetenz entwickeln – Mit Empathie und Klarheit außerhalb der Gruppe beraten** In dem Seminar wird Handwerkszeug und damit mehr Sicherheit für den Beratungsprozess vermittelt. Moderation Helga Schneider-Schelte, Petra Glasmeyer, Julia Höhne (Erfahrungsexpertin), Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe. 5 €

DO 15. Mai 18 - 21 Uhr
Nachbarschaftshaus
Friedenau, Holsteinische
Str. 30, 12157 Berlin
Anmeldung ☎ 89 02 85 39
fortbildung@sekis-berlin.de
📞

DO 19. Juni 18 - 21 Uhr
Anmeldung ☎ 89 02 85 39
fortbildung@sekis-berlin.de

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Die folgenden Gruppen freuen sich auf neue Teilnehmende. Auf unserer Website www.mittelhof.org/selbsthilfe finden Sie aktuelle Infos und viele weitere Gruppen.

Online-Gruppentreffen: Wir bieten allen Selbsthilfegruppen kostenlos einen virtuellen Gruppenraum an. Der Austausch per Video Chat kann eine sinnvolle Ergänzung zu Treffen vor Ort sein. Es besteht auch die Möglichkeit „hybrider“ Gruppentreffen – d.h. ein Teil der Mitglieder trifft sich vor Ort, ein Teil schaltet sich digital dazu. Sprechen Sie bitte die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle an.



- ❖ **Du bist nicht allein – Gruppe für alleinerziehende Mütter**
Wir wollen uns regelmäßig austauschen, verbinden und uns gegenseitig unterstützen. Kostenfrei

Termin bitte erfragen
Nachbarschaftshaus Markus,
Albrechtstr. 81a, 12167
Berlin, Anmeldung
☎ 0159 06 80 04 63
beratungae@dwstz.de 📞



MO und MI 18 - 19.30 Uhr
 Stadion Lichterfelde/
 Stadtpark Steglitz
 Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
 selbsthilfe@mittelhof.org

Ort und Zeit bitte erfragen.
 Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
 selbsthilfe@mittelhof.org

Kontakt

Barbara Dieckmann
 ☎ 0152 22 84 13 89
 dieckmann@mittelhof.org

Sabine Pfuhl
 ☎ 0152 22 75 58 65
 pfuhl@mittelhof.org

❖ **Laufen/Walken gegen Krebs** Wir sind eine Gruppe von Frauen, die an Krebs erkrankt waren/sind. Wir sind nicht leistungs- sondern gesundheitsorientiert. Jede läuft in ihrem Wohlfühlbereich oder beginnt bei Null. Schnupperphase kostenfrei, danach 50 € pro Jahr

❖ **Zwanglos** Selbsthilfegruppe für Menschen mit Zwängen. Der Verstand sagt: Der Gedanke/die Handlung ist sinnfrei. Trotzdem kannst Du nicht aufhören, Dinge zu denken oder zu tun. Das Gefühl ist einfach stärker! Die Gruppe dient dem Austausch über diese Krankheit.

Selbsthilfe und Migration

Migrantische Selbsthilfegruppen können Menschen mit Migrations- oder Fluchterfahrung helfen, die eigene Lebenssituation zu stabilisieren und selbst aktiv zu werden. Die Gruppen bieten: Austausch untereinander, voneinander lernen, das Selbstvertrauen stärken, gemeinsame Lösungen für Probleme finden, nicht alleine sein, neue Sichtweisen entdecken und ausprobieren.

Die Gruppen finden, wenn gewünscht, auch in der jeweiligen Muttersprache der Teilnehmer:innen statt.

Die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle helfen beim Aufbau von neuen Gruppen und begleiten bestehende Gruppen bei Fragen und Herausforderungen.

Übersicht Gruppen

- arabischsprachige Frauengruppe Zehlendorf
- Gruppe für junge Menschen afrikanischer Herkunft zum Thema psychische Belastungen
- Konversationsgruppe am Mittag für Frauen (ab B2/C1 Deutsch Niveau)



- Interkulturelle Konversationsgruppe (für Menschen ab C1 Deutsch Niveau)
- Gruppe für russisch-/ukrainischsprachige Menschen
- English – Online Group (zum Austausch über eigene Erfahrungen in verschiedenen Ländern, Kultur, Migration...)
- Türkische Müttergruppe
- Gruppe für Familien mit Kindern mit Beeinträchtigung/ Behinderung (arabisch)
- Internationales Häkelcafé – beim Häkeln austauschen
- arabischsprachige Männergruppe
- Verschiedene griechischsprachige Gruppen in der Hellenischen Gemeinde Berlin
- Theaterclub (ukrainisch, russisch, deutsch) – Austausch über eigene Theatererfahrungen (für Kinder, Jugendliche, Erwachsene)

Veranstaltungen

- Was?** Selbsthilfe und Migration – Input zu Konzept, Chancen, Herausforderungen und Erfahrungen
- Wer?** Interessierte Organisationen und Akteure
- Wann?** auf Anfrage

Die Selbsthilfekontaktstelle wird gefördert durch die Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung und die Arbeitsgemeinschaft der Berliner Krankenkassen und Krankenkassenverbände.



Kontaktstelle PflegeEngagement

Hilfenetze für die häusliche Pflege

Die meisten Menschen möchten auch bei Pflegebedürftigkeit und im Alter solange wie möglich zu Hause leben. Es sind vor allem die pflegenden Angehörigen, die zur Erfüllung dieses Wunsches beitragen. Ziel unserer Arbeit ist es, die häusliche Pflege zu entlasten und somit zur Verbesserung der Lebensqualität beizutragen.

☎ Alle Angebote sind antrags- und kostenfrei. Ein Pflegegrad muss nicht gegeben sein.

Was wir bieten

- Begleitete Angehörigenesprächsgruppen
- Ehrenamtlicher Besuchsdienst
- Beratung und entlastende Gespräche
- Informationsvermittlung
- Nachbarschaftliche Hilfenetze

Wen wir unterstützen

- Pflegende Angehörige und andere sorgende Nahestehende wie Nachbar:innen oder Freund:innen
- Pflegebedürftige, die zu Hause oder in einer Wohngemeinschaft leben
- Alleinlebende Ältere

Kontakt

Susanne Baschinski,
Stephanie Hensche
Jessica Schuchardt
☎ 80 19 75 - 38
Fax: 80 19 75 - 59
kpe@mittelhof.org

Sprechzeiten in der Villa Mittelhof

Kate, Königstr. 42 - 43
14163 Berlin
MO 10 - 12 Uhr, DO 15 - 17
Uhr und nach Vereinbarung
♿

Sprechzeiten im Nachbarschaftsladen

Berlinickestr. 9, 12165 Berlin
☎ 27 97 97 28
MO 10 - 12 Uhr, DO 15 - 18 Uhr
und nach Vereinbarung

mehr Infos





Veranstaltungen

Die Teilnahme an allen folgenden Angeboten ist kostenfrei. Wenn nicht anders angegeben, finden die Angebote in der Villa Mittelhof, Königstr. 42-43, 14163 Berlin statt. Wir bitten um Anmeldung 80 19 75-38 und kpe@mittelhof.org

MI 22. Januar 10 - 12 Uhr

❖ **Grundwissen Demenz s. S. 19 Nachbarschaftsladen Berlinickestraße**

MI 26. Februar 12 - 14 Uhr

❖ **Pflegebedürftig – und nun? s. S. 19 Nachbarschaftsladen Berlinickestraße**

MI 5. März 15.30 - 17 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38
und kpe@mittelhof.org
Termin bitte erfragen
€

❖ **Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht** In Kooperation mit dem Cura-Betreuungsverein. Welche Lebensbereiche kann/sollte ich vorsorgend regeln und was ist dabei zu beachten? Mit Raum für individuelle Fragen! Leitung Christian Noé, Cura-Betreuungsverein

MI 5. März
11 - 12.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38
und kpe@mittelhof.org

❖ **Yoga und Achtsamkeit für pflegende Angehörige** Sanfte Bewegungen im Fluss der Atmung stabilisieren und ermöglichen einen fürsorglichen Zugang zu sich selbst. Im einhüllenden Klang der Körpertambura wird Entspannung möglich. Leitung Petra Glasmeyer, Yogalehrerin BDY und Karin Hartmann, Sozial-Musiktherapeutin

DO 27 März
16 - 17.30 Uhr,
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38
und kpe@mittelhof.org €

❖ **Bestattungsvorsorge** Was wünsche ich mir für meine oder die Bestattung einer mir nahestehenden Person, wie kann ich mitgestalten, worauf muss ich achten - Vorsorge solange die „Welt noch in Ordnung ist“. Leitung Jochen Hohmann, Bestatter. Kostenfrei



- ❖ **Alles über Testament und Erbrecht** Informationen über gesetzliche Erbfolge, Pflichtteilsrecht, Berliner Testament, Erbvertrag. Leitung Klaus Striwe, Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht
- ❖ **Einzelberatung zu Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht im Nachbarschaftsladen Berlinickestraße**
- ❖ **Assistierter Suizid** Wie ist der assistierte Suizid gesetzlich geregelt und wie wird das geltende Recht angewendet? Welche ethischen Fragen hängen an diesem Thema? Leitung: Thomas Palavinkas, Projektleitung: Zentrale Anlaufstelle Hospiz des Unionhilfswerks

MI 2. April 16 - 17.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38
und kpe@mittelhof.org
€

s. S. 20

MO 26. Mai 10 - 14.30 Uhr

Gruppen für pflegende Angehörige

Begleitete Selbsthilfegruppen pflegender Angehöriger

In den Gruppen können Sie über Ihre Erfahrungen und Belastungen im Pflegealltag sprechen, Lösungen für Probleme finden und praktische Tipps austauschen. Alle Gruppen werden professionell begleitet und sind kostenfrei

Anmeldung und Info
☎ 27 97 97 28
€

- ❖ **Gruppe in Steglitz** Pflegestützpunkt Steglitz, Albrechtstr. 81a, 12167 Berlin 1. MO im Monat 10 - 12 Uhr
- ❖ **Gruppe in Zehlendorf-Mitte** Villa Mittelhof, Kate 2. DI im Monat 18 - 20 Uhr
- ❖ **Abendgruppe in Steglitz** Nachbarschaftsladen Berlinickestraße, Berlinickestr. 9, 12165 Berlin 4. DI im Monat 18 - 20 Uhr



Kontaktstellen
PflegeEngagement

Ich pflege meinen Mann.

Und meine Kontakte.

Ich gehe zur Angehörigengruppe.

Selbsthilfe ¹³

Das soziale Netzwerk

Kontaktstellen PflegeEngagement. In jedem Bezirk.

www.pflegeunterstuetzung-berlin.de, Telefon: 030 - 890 285 36

1. und 3. DI im Monat
14 - 16 Uhr

❖ **Angehörige von Menschen mit Demenz** in Kooperation mit dem Nachbarschaftshaus Markus und dem Pflegestützpunkt Steglitz, Nachbarschaftshaus Markus, Albrechtstr. 81a, 12167 Berlin

3. MI im Monat 18 - 20 Uhr

❖ **Abendgruppe in Zehlendorf-Mitte** Villa Mittelhof, Gartenhaus

3. DO im Monat 11 - 13 Uhr

❖ **Gruppe in Wannsee** Treffpunkt Im besten Alter im Schäferberg, Königstr. 25 - 27, 14109 Berlin

letzter DO im Monat
18 - 20 Uhr

❖ **Gruppe in Zehlendorf-Süd** mit Schwerpunkt auf dem Übergang in die stationäre Versorgung. Heinrich- und Margarete Grüber-Haus, Teltower Damm 124, 14167 Berlin

2. und 4. FR im Monat
11 - 13 Uhr

❖ **Gruppe in Lichterfelde-Ost** Villa Folke Bernadotte, Jungfernstieg 19, 12207 Berlin

Weitere Gruppen und Kurse

1. und 3. MI im Monat
13.45 - 14.45 Uhr

❖ **Entspannung mit der Körpertambura** Die feine Vibration und der einhüllende Klangteppich des 34-saitigen Instruments können bei der 20 - 30minütigen Anwendung eine angenehm entspannende und zugleich anregende Wirkung erzielen. Leitung Karin Hartmann, Sozial-Musiktherapeutin

2. MI im Monat
13.45 - 14.45 Uhr
Anmeldung

☎ 0176 34 49 45 59

❖ **Intuitives Tönen zum Tamburaklang** Die Teilnehmenden ergänzen den von der Körpertambura erzeugten Klangteppich durch eigene Töne. Leitung Karin Hartmann, Sozial-Musiktherapeutin. Anmeldung erforderlich.



❖ **Spaziergangsgruppe s. S. 65**

MI 11- 12.30 Uhr

❖ **Nachbar:innen-Frühstück** im Nachbarschaftsladen
Berlinickestraße 9, 12165 Berlin – AUCH für pflegende
Angehörige! Jede:r bringt etwas für die Allgemeinheit zum
Essen mit, Getränke sind vorhanden. Kommen Sie für eine
kleine feine Auszeit vom Alltag vorbei. Eine Anmeldung ist
nicht nötig.

1. FR im Monat 10.30 - 12 Uhr
Info ☎ 27 97 97 28

❖ **Tagesgruppe der Alzheimer-Angehörigen-Initiative zur
Unterstützung und Entlastung von pflegenden Angehörigen
s. S. 39**

MO 9- 15 Uhr
Info ☎ 47 37 89 95

❖ **Weitere Angebote der Alzheimer Angehörigen-Initiative**

s. S. 39

Besuchsdienst

❖ **Der Ehrenamtliche Besuchsdienst** Viele ältere Menschen
und zu Pflegende sind immobil und viel alleine.
Bringen Sie Freude mit ehrenamtlichen Besuchen!

Claudia Hofbauer,
ab 1.2. Jessica Schuchardt
Info ☎ 80 19 75 - 38
kpe@mittelhof.org

Beratung

❖ **Trauer braucht Zeit und Raum** Wenn wir einen tiefen
Verlust erlebt haben, ist es manchmal schwer zu wissen, wie
es weitergeht. Es fällt schwer, Gefühle und Gedanken zu
sortieren. Beim Spaziergang zu zweit oder auch am Telefon
haben Sie Zeit und Raum für Ihre Trauer. Beraterin Barbara
Munske-Creswell, Trauerbegleiterin

Termine nach Vereinbarung
Info ☎ 80 19 75 - 38 und
info@systemiccounselling.com
www.systemiccounselling.com



s. S. 59

❖❖❖ Trauercafé, offenes Angebot

Termine nach Vereinbarung
Info ☎ 80 19 75 - 38

❖❖❖ **Leichter Wohnen ohne Hindernisse - wie geht das?** Sie wünschen sich, dass Sie auch bei zunehmendem Unterstützungsbedarf in der eigenen Wohnung bleiben können. Schon kleine Veränderungen können bei der Bewältigung des Alltags helfen. Worauf sollten Sie achten? Wer kann unterstützen? Beraterin Marianne Wagner, Architektin und Wohnberaterin für Ältere

s. S. 51

❖❖❖ Allgemeine Beratung zu erbrechtlichen Fragen

s. S. 26

s. S. 49 ff

s. S. 71

s. S. 90 ff

s. S. 108 ff

Weitere Beratungsangebote

❖❖❖ in der Selbsthilfekontaktstelle

❖❖❖ in der Villa Mittelhof

❖❖❖ im Phoenix

❖❖❖ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd

❖❖❖ im Familienzentrum Lankwitz



Alzheimer Angehörigen-Initiative



Rat und Hilfe für pflegende Angehörige Demenzkranker
Geschäfts- und Beratungsstelle, Reinickendorfer Str. 61
(Haus 1), 13347 Berlin Wedding

Info ☎ 47 37 89 95
www.alzheimerforum.de

❖ **Angehörigen-Gesprächsgruppe** Die Angehörigen sprechen unter fachkompetenter Leitung über ihren Alltag. Leitung Rosemarie Drenhaus-Wagner. Anmeldung erforderlich

2. und 4. MO im Monat

❖ **Tagesgruppe zur Unterstützung und Entlastung von pflegenden Angehörigen in der Villa Mittelhof**

MO 9- 15 Uhr
Info ☎ 47 37 89 95

Die Kontaktstelle PflegeEngagement wird gefördert vom Land Berlin, der Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege, von den Landesverbänden der Pflegekassen in Berlin und dem Verband der privaten Krankenversicherungen e.V.



selko» Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen und der Kontaktstellen PflegeEngagement

Guten
Tag

ПРИВЕТ

Ahoj

안녕

Kaixo

Bun

pot

Alo

הלו

Hello

Salut



Migration und Flucht / migration et asile / Migration and asylum / Міграція / الهجرة / فرار / مهاجرت و

Angebote / offres / offers /
Пропозиції / عروض / پیشنهاد

Der Mittelhof e.V. begleitet Menschen aus anderen Ländern. Ziel ist es, sie beim Ankommen in Berlin zu unterstützen und Möglichkeiten für Begegnung zu schaffen. Der Mittelhof e.V. fördert den interkulturellen Austausch und das Lernen voneinander. Es gibt Möglichkeiten zur Begegnung zwischen neuzugezogenen Menschen aus verschiedenen Ländern und Menschen, die schon länger hier leben.

Die Angebote sind sehr vielfältig: Orientierung und Beratung zu verschiedenen Themen, Gruppen, Qualifizierungen und Begegnungsformate. Wir haben Kulturangebote oder begleiten zu diesen und haben offene Treffs (z.B. Sprachcafés oder Nähstuben). Die Formen der Durchführung sind variabel. Vom Spaziergang bis hin zur Online-Gruppe wird alles angeboten.

Zahlreiche Ehrenamtliche unterstützen die Arbeit. Unter den Ehrenamtlichen sind auch Menschen mit Migrations- oder Fluchtgeschichte.

Das Team ist interkulturell und mehrsprachig. Wir arbeiten im und mit dem lokalen und berlinweiten Netzwerk.

Kontakt

Clayallee 345, 14169 Berlin
☎ 68 81 06 60
welcome@mittelhof.org

Königstraße 42 - 43
14163 Berlin
☎ 80 19 75 - 45
interkulturell@mittelhof.org

mehr Informationen
plus d'informations
more information
Додаткова інформація
لمزيد من المعلومات
اطلاعات بیشتر



<https://www.mittelhof.org/angebote/migration-und-flucht/>



Freiwilliges Engagement

- ❖ Engagement von und für Menschen mit Migrations-/Fluchterfahrung
Kontakt Frank Balzer
☎ 80 19 75 - 33
ehrenamt@mittelhof.org
- ❖ Engagement für unbegleitete minderjährige Geflüchtete in der „Clayallee 92“
Kontakt Ulrike Schrötter
☎ 0174 241 16 93
schroetter@mittelhof.org
- ❖ Engagement für unbegleitete minderjährige Geflüchtete in der „Lissabonallee“
Kontakt Martina Riester
☎ 0157 58 25 65 83
riester@mittelhof.org

In Gruppen treffen

- ❖ in Muttersprache (arabisch, türkisch, russisch...)
Kontakt ☎ 68 81 06 60
welcome@mittelhof.org
- ❖ interkulturelle Gruppen auf Deutsch (Konversation über gesellschaftliche Themen, Ausflüge...)
Kontakt ☎ 68 81 06 60
welcome@mittelhof.org

Lernen (Kurse, Patenschaften)

- ❖ Qualifizierung zu Sprachmittler:in und Lots:in
Kontakt ☎ 68 81 06 60
welcome@mittelhof.org
- ❖ Deutsch lernen in einer Patenschaft
Kontakt ☎ 68 81 06 60
welcome@mittelhof.org
- ❖ Arabisch für Kinder
Kontakt Hareth Almkudad
☎ 0174 190 39 95
almkudad@mittelhof.org
- ❖ Deutsch üben in Gruppen (z.B. C1 Konversation, B1/B2 Konversation)
Kontakt ☎ 68 81 06 60
welcome@mittelhof.org
- ❖ Persisch und Nachhilfe für persisch-sprachige Schüler:innen
Kontakt ☎ 80 19 75 - 45 oder 0174 170 68 65
interkulturell@mittelhof.org
- ❖ Deutsch für russischsprachige Menschen
Kontakt ☎ 80 19 75 - 45 oder 0174 170 68 65
interkulturell@mittelhof.org



Soziokulturelle Angebote

❖ Sprachcafé Zehlendorf, Nähstuben, Feste, Ausflüge

Kontakt Susanne Strätz

☎ 80 19 75 - 45 oder 0174 170 68 65
interkulturell@mittelhof.org

❖ Offene Angebote Zehlendorf Süd

Kontakt Hareth Almkudad

☎ 0174 190 39 95
almukdad@mittelhof.org

❖ Sprachcafé Lankwitz

Kontakt Ulrike Schrötter

☎ 0174 241 16 93
schroetter@mittelhof.org
Tetiana Yahupova
☎ 01520 244 32 81
yahupova@mittelhof.org

Hilfe und Orientierung

❖ Hilfe bei Fragen wie z. B.: Wo gibt es spezielle Beratung? Wo gibt es Kurse?

Kontakt Clayallee 345, 14169 Berlin
☎ 68 81 06 60
welcome@mittelhof.org

Das Projekt "Qualifizierung zu Sprachmittler:in und Lots:in" wird gefördert durch die Postcode Lotterie.

Selbsthilfe und Migration: Gefördert durch die Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung und die Arbeitsgemeinschaft der Berliner Krankenkassen und Krankenkassenverbände.

Das Patenschaftsprogramm „Menschen stärken Menschen“ ist gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ).

Das Projekt „Flucht - Ehrenamtsstrukturen für Geflüchtete“ wird gefördert durch die Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung.

Das Projekt „Interkulturelle Begegnung und Beratung“ wird gefördert mit Mitteln des bezirklichen Integrationsfonds Steglitz-Zehlendorf. Der Integrationsfonds ist eine Maßnahme des Gesamtkonzepts zur Integration und Partizipation Geflüchteter des Senats von Berlin.





Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

Herzlich Willkommen

Bei uns finden Sie ein vielfältiges Programm voller Freizeit- und Kulturveranstaltungen sowie verschiedene Kurse und Selbsthilfegruppen. Wir laden Sie ein, Ihre eigenen Ideen und Initiativen einzubringen und Teil unserer lebendigen Nachbarschaft zu sein. Sie planen eine Veranstaltung? Unsere Räume stehen Ihnen auf Anfrage zur Miete zur Verfügung.

Es begrüßt Sie herzlich das Team des Stadtteilzentrums Villa Mittelhof

Barrierefreiheit im Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

Die Villa Mittelhof ist leider nur teilweise barrierefrei. Die Räume und Büros im 1. -3. OG und die Räume im Keller sind über Treppen erreichbar. Das Nachbarschaftscafé und die Bibliothek liegen im Hochparterre und sind über Treppen oder eine Hebebühne zugänglich.

Das Gartenhaus und die Räume im Erdgeschoss des kleinen Nebengebäudes Kate sind barrierefrei erreichbar.

Wir engagieren uns dafür, dass alle Menschen an unseren Angeboten teilnehmen können. Haben Sie Fragen zu möglichen Barrieren in unseren Räumen? Haben Sie Wünsche und Anliegen, um unsere Angebote nutzen zu können?

Dann sprechen Sie uns gerne persönlich an! Unsere Ansprechpersonen für alle Fragen der Barrierefreiheit sind:

Olaf Löschke, Leiter des Stadtteilzentrums Villa Mittelhof,
☎ 80 19 75 - 40, villa@mittelhof.org

Alina Becker, Mitarbeiterin in der Selbsthilfekontaktstelle,
☎ 80 19 75 - 14, selbsthilfe@mittelhof.org

Bettina Zey, Mitarbeiterin in der Anlaufstelle für Ältere,
☎ 80 19 75 - 39, zey@mittelhof.org

Gefördert durch die Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung

Kontakt

Königstraße 42 - 43

14163 Berlin

☎ 80 19 75 - 40

villa@mittelhof.org

www.mittelhof.org

Leitung

Olaf Löschke

Sie finden die Villa Mittelhof auch auf Facebook:
www.facebook.com/villamittelhof

Raumvermietung s. S. 4

mehr Infos





Das Team des Stadtteilzentrums stellt sich vor

Olaf Löschke – Leiter des Stadtteilzentrums, Susanne Strätz – Interkulturelle Begegnung und Beratung, Bettina Zey – Anlaufstelle für Ältere, Sabine Terwey (ohne Bild) – Koordination Nachbarschaftscafé, Barbara Dieckmann (ohne Bild), Sabine Pfuhl (ohne Bild), Alina Becker, Petra Glasmeyer – Selbsthilfekontaktstelle, Frank Balzer – Ehrenamtskoordination, Hareth Almukdad, Jessica Schuchardt (beide ohne Bild) – Mobile Stadtteilarbeit, Monika Steininger (ohne Bild) – Angebote für Familien, Foto S. 16: Nina Karbe, Selma Weigelt – Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf, Foto S. 34 Susanne Melitta Baschinski, Jessica Schuchardt, Stephanie Hensche, – Kontaktstelle Pflege-Engagement

DI - FR 11 - 18 Uhr

Mittagstisch:

DI - FR 11.30 - 13.30 Uhr

Kontakt Sabine Terwey

☎ 80 19 75 - 30, - 12

terwey@mittelhof.org

Nachbarschaftscafé

Das erste herzliche Willkommen in der Villa Mittelhof erfahren Sie in unserem Nachbarschaftscafé im Erdgeschoss. Mit seinen schönen hellen Räumen und der sonnigen Terrasse lädt es zum Verweilen ein. Eltern haben von der Terrasse aus ihre Kinder auf dem Spielplatz im Blick, alle genießen den Ausblick in den Garten. Hier treffen sich Jung und Alt und kommen ins Gespräch. Das Café verfügt über ein liebevoll eingerichtetes Spielzimmer für Kinder. Unser gastronomisches Angebot im Café bietet neben kleinen Snacks einen täglich wechselnden Mittagstisch. Leckere Suppen, saisonal ausgerichtete Hauptspeisen sowie süße Köstlichkeiten erwarten unsere Gäste. Unser reichhaltiges Kuchenbüfett wird mit hausgebackenen Torten und Obstböden bestückt. Dazu reichen wir fair gehandelte Kakaotränke, Darjeeling Tee aus der Teekampagne, frische Ingweraufgüsse und Kaffeevariationen.

Frühstücksbüffets bereiten wir gerne für Gruppen ab 10 Personen auf Anfrage zu. Wir freuen uns, Sie in unserem Café begrüßen zu dürfen.



Mobile Stadtteilarbeit

Wir sind aktiv mit unserem roten Fahrrad in den Straßen rund um Zehlendorf Mitte und Süd unterwegs.

Wir unternehmen Kiezspaziergänge und begleiten die AG „Aktive Nachbarschaft“ in Zehlendorf Süd. Wir schaffen Orte der Begegnung, wie z.B. beim gemeinsamen Essen und bei Veranstaltungen. Wir freuen uns, gemeinsam mit euch neue Angebote zu entwickeln, die ihr benötigt. Auch möchten wir mit euch neue Möglichkeiten der Begegnung, Kontakt und Austausch in eurer Nachbarschaft finden - damit ihr gestärkter durch den Alltag geht. Über unsere aktuellen Aktionen informieren wir euch gerne über unseren Newsletter, einfach bei uns anfragen. Ihr möchtet, dass wir auch bei euch in der Nachbarschaft vorbeischauchen? Sprecht uns gerne an!

Sprachcafé in der Villa Mittelhof Wollen Sie Ihr Deutsch ausprobieren? Oder unkompliziert und auf Augenhöhe Menschen mit Fluchtgeschichte begegnen? Haben Sie Fragen? Wollen Sie helfen? Dann tun Sie dies alles bei einer gemeinsamen Tasse Kaffee oder Tee im Sprachcafé der Villa Mittelhof.

Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

- **Selbsthilfe und Migration**
- **Migration und Flucht**
- **in der Villa Mittelhof: Nähstube für Schülerinnen und Nähstube für Frauen**
- **im Phoenix**
- **des Familienzentrums Lankwitz**

Kontakt Hareth Almkudad,

Jessica Schuchardt

☎ 80 19 75 - 36

☎ 0174 292 92 45

stz.mobil@mittelhof.org

FR 16 - 18 Uhr

Kontakt Susanne Strätz

☎ 80 19 75 - 45 oder

☎ 0174 170 68 65

straetz@mittelhof.org

s. S. 30 f

s. S. 41 ff

s. S. 52

s. S. 57

s. S. 70, 74

s. S. 110 f



Kontakt

Frank Balzer

☎ 80 19 75 - 33

ehrenamt@mittelhof.org

s. S. 12

s. S. 14 ff

Mitmachen/Ehrenamt in der Villa Mittelhof

❖ Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt

❖ Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah

Reparieren, Schenken, Tauschen und Leihen

3. DO im Monat

16.30 - 19.30 Uhr

Info und Anmeldung

Ingo Ewert

☎ 0172 538 57 15

❖ **Repair-Café Zehlendorf - Wegwerfen? Denkste!** Lampe defekt? Kaffeemaschine kaputt? Radio streikt? Staubsauger saugt nicht? Toaster raucht? In unserem Repair-Café werden kaputte Dinge repariert. Unser Motto: Reparieren statt wegwerfen. Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

DI, MI 10 - 18 Uhr,

DO 11.30 - 15.30 Uhr

FR 10 - 16 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 38

hofbauer@mittelhof.org

❖ **Büchertausch** Nachhaltig denken und handeln: Tauschen statt kaufen! Sie finden hier Lesestoff, wir nehmen gelesene Bücher (ausschließlich Belletristik, KEINE Sach- und Fachbücher, lieber Taschen- als gebundene Bücher) in gutem Zustand und in kleinen Mengen gerne entgegen!

FR 16 - 19 Uhr

Kontakt Jürgen Abeler

☎ 801 87 53



❖ **Fahrrad-Selbsthilfewerkstatt** Die „Grünen Radler“ stehen mit Rat und Werkzeug zur Seite, kostenlos, ohne Anmeldung. Teile-Börse auf Tausch- oder Spendenbasis

s. S. 17

❖ **Fahrrad-Selbsthilfewerkstatt im Nachbarschaftsladen**

Informationen und Anmeldung

www.flotte-berlin.de

❖ **Lastenfahrrad ausleihen** In Kooperation mit dem Projekt flotte kann ein Lastenfahrrad bei uns ausgeliehen werden.

s. S. 69

❖ **Lastenfahrrad ausleihen (e-Bike) im Phoenix**



Beratungsangebote für verschiedene Lebenssituationen

- ❖ **Beratung für ältere Menschen** Zum Älterwerden gehört, vertraute Lebensgewohnheiten aufzugeben und neue Lebenswege zu finden. Wir unterstützen bei der Neuorientierung. Beraterin Jessica Schuchardt, Sozialpädagogin. Kostenfrei, Spenden willkommen
Termin nach Vereinbarung
Bettina Zey
Info ☎ 80 19 75 - 39
📞
- ❖ **Beratung rund um Selbsthilfe**
s. S. 26
- ❖ **Coaching für Klarheit und Richtung**
s. S. 26
- ❖ **Familienberatung** Die offene Sprechstunde ist ein kostenfreies, vertrauliches Beratungsangebot rund um das Thema Familie. Familie ist da, wo Kinder sind. Gemeinsam verschaffen wir uns einen ersten Überblick und sprechen darüber, wie ein nächster Schritt aussehen könnte. Auf Wunsch kann die Beratung auch telefonisch oder digital stattfinden. Beraterin Monika Steininger, Sozialarbeiterin. Kostenfrei
Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 80 19 75 - 36
stz.familie@mittelhof.org
📞
- ❖ **Hebammensprechstunde** Ihre Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt werden beantwortet. Wie wird die erste Zeit mit Baby? Was ist wichtig beim Stillen oder dem Füttern mit der Flasche? Ab wann gibt es das erste „richtige“ Essen? Keine Hebamme gefunden? Katharina Schwarzer, Hebamme. Kostenfrei
3. DO im Monat 14.30 Uhr
Termin nach Vereinbarung
Anmeldung
hebamme.katharina@web.de
📞
- ❖ **Konfliktlösung durch Mediation** Mediation als Methode zur Klärung von Beziehungen zwischen den Generationen, von Paaren oder in der Nachbarschaft. Mediator Uwe Mädger, Diplom-Ingenieur, Mediator des BM e. V. Kostenfrei, Spenden willkommen
Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 20 25 69 55
www.uebungsscheune.de
📞



Termin nach Vereinbarung
Info und Anmeldung
sanne-freund@gmx.de



❖❖ **Ehrenamtliche Paarberatung** Konflikte sind normal, auch in einer Partnerschaft. Jede und jeder bekommt die Gelegenheit, die eigene Sichtweise des Konflikts zu schildern und die des anderen zu hören. Alles, was hier besprochen wird, wird absolut vertraulich behandelt. Die Beratung ist kostenfrei, nicht konfessionell und richtet sich an alle Paare. Sie kann einmalig sein, aber auch einen Prozess von mehreren Sitzungen umfassen. Eine Sitzung dauert zwischen 60-90 Minuten. Beraterin Susanne Freund, Bachelor of Science in Psychologie, Paartherapeutin (iska Berlin), Kommunikations- und Verhaltenstrainerin. Kostenfrei

s. S. 26

❖❖ **Peer-Beratung** Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen

Termin nach Vereinbarung
Info und Kontakt
sba@mittelhof.org

❖❖ **SchreiBabyAmbulanz** Die neuen Lebensumstände mit einem Baby bringen Eltern oft an den Rand ihrer Kräfte. Wenn das Baby viel schreit, es Schwierigkeiten beim Essen gibt und das Schlafverhalten sehr unruhig ist, können wir helfen! Beraterin Sophie Honig, MSc. Klin. Psychologie und Psychotherapie

s. S. 93
s. S. 110

❖❖ **SchreiBabyAmbulanz** im Familienzentrum Lichterfelde-Süd
❖❖ **SchreiBabyAmbulanz** im Familienzentrum Lankwitz

s. S. 37

❖❖ **Trauer braucht Zeit und Raum**

s. S. 38

❖❖ **Leichter Wohnen ohne Hindernisse – wie geht das?**



RESILIENT

Beratung zu rechtlichen Fragen

- ❖ **Allgemeine Beratung zu familienrechtlichen Fragen** Sie können sich u.a. über Regelungen der elterlichen Sorge und zu Unterhalts- und Umgangsrechtsfragen informieren und beraten lassen. Berater Prof. Dr. Knösel, Dozent für Familienrecht. Kostenfrei, Spenden willkommen
letzter MO im Monat
18 - 19 Uhr
Termine bitte erfragen
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 39
📞
- ❖ **Allgemeine Beratung zu Sozial-, Arbeits-, Familien-, und Mietrecht** Zu diesen Themen werden Sie kompetent beraten. Berater Ralf Müller-Amenitsch, Anwalt. Erstberatung kostenfrei
Termin nach Vereinbarung
Anmeldung
ra.muelleramenitsch@gmail.com
- ❖ **Allgemeine Beratung zu erbrechtlichen Fragen** Sie können sich u.a. zu Themen wie Testament und Erbrecht, gesetzliche Erbfolge und Pflichtteilsrecht, Berliner Testament und Erbvertrag informieren und beraten lassen. Berater Klaus Striewe, Fachanwalt für Erbrecht. Kostenfrei, Spenden willkommen
1. MI im Monat 17 - 19 Uhr
(nicht im März) 8. Januar,
5. Februar, 2. April, 7. Mai,
4. Juni, 2. Juli
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38
📞

Weitere Beratungsangebote

- ❖ in der Selbsthilfekontaktstelle s. S. 26
- ❖ in der Kontaktstelle PflegeEngagement s. S. 38 ff
- ❖ im Phoenix s. S. 71
- ❖ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd s. S. 90 ff
- ❖ im Familienzentrum Lankwitz s. S. 108 ff



Kursanmeldung s. S. 122

FR 16.30 - 18.30 Uhr

Info und Anmeldung

☎ 80 19 75 - 45 oder

☎ 0174 170 68 65

straetz@mittelhof.org



MI 17 - 19 Uhr

s. S. 58

s. S. 71 ff

s. S. 98 ff

Kontakt

☎ 80 19 75 - 36

stz.familie@mittelhof.org

Kurse und Gruppen für Jugendliche

❖ Nähstube für Schülerinnen ab 14 Jahren aus allen Ländern

Für Schülerinnen, die gern nähen lernen möchten oder schon ein bisschen nähen können. Wenn ihr Lust habt, zusammen zu nähen und manchmal auch etwas gemeinsam zu unternehmen, dann meldet euch. Das Angebot ist kostenlos.

❖ Aus Alt mach Neu: Repair - Refashion - Upcycling:

Nähstube für Interessierte aus allen Ländern

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

❖ im Phoenix

❖ in der Villa Folke Bernadotte

Angebote für Eltern und Familien

Dank einer Förderung durch das Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf, Abt. Jugend können wir 2024 weitere Angebote für Eltern und Familien machen. Ihr findet hier Beratung, Treffpunkte zum Austausch und vielfältige Kurs-, Gruppen- und Veranstaltungsangebote. Im Nachbarschaftscafé steht ein Spielzimmer für Kinder für euch bereit. Orientiert an den Bedarfen und den Jahreszeiten finden weitere Angebote und Veranstaltungen für Familien statt. Nähere Informationen dazu findet ihr auf der Website und auf den Aushängen vor Ort. Wenn ihr weitere Ideen und Bedarfe habt, sprecht uns gern an.



Kurse und Gruppen für Eltern und Familien

- ❖ **Familienfrühstück** Hier treffen sich Eltern von kleinen Kindern, um miteinander zu spielen und sich auszutauschen. Dazu gibt es ein kleines kostenfreies Frühstück. Wer möchte, kann gerne auch etwas Selbstgemachtes von zuhause mitbringen. Jeden 1. Mi im Monat mit offener Hebammensprechstunde. Zur Hebammensprechstunde ist eine Anmeldung erforderlich: kontakt@hebammewiebk.de Leitung Monika Steininger. Kostenfrei
MI 10- 11.30 Uhr
Offenes Angebot
🕒
- ❖ **Offenes Bewegungsangebot für Kinder (1 - ca.4 Jahre)**
In Begleitung der Eltern können die Kinder auf den Spielgeräten und Matten im Bewegungsraum spielen und toben.
Leitung Juliane Hapke. Ohne Anmeldung. Kostenfrei
FR 15.45 - 17.30 Uhr
Offenes Angebot
🕒
- ❖ **Offenes Kinderspielzimmer im Nachbarschaftscafé**
Kommt gerne mit euren Kindern vorbei und entdeckt das liebevoll eingerichtete Kinderspielzimmer in unserem Nachbarschaftscafé. Ein Ort für gemeinsames Spiel, Austausch und Begegnung. Kostenfrei
DI 10 - 18 Uhr
MI 10 - 18 Uhr
DO 11.30 - 15.30 Uhr
FR 10 - 16 Uhr
🕒
- ❖ **Spaß und Spiel im Garten** Im Winter an der Feuerschale beim Stockbrot backen, in der warmen Jahreszeit bei Bewegungs- und Wasserspielen können Familien sich im Garten der Villa Mittelhof begegnen. Ein Angebot für Jung und Alt. Ohne Anmeldung. Leitung Hareth Almukdad, Jessica Schuchardt. Kostenfrei
DO 15 - 17 Uhr
Offenes Angebot
🕒



SA 16.30 - 18 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 36
stz.familie@mittelhof.org
€

❖❖❖ **Qigong für Alleinerziehende** Qigong umfasst eine Vielfalt an Körper-, Atem-, Massage- und Meditationsübungen. Am Ende jeder Kurseinheit gibt es die Möglichkeit, mit der Kursleiterin ins Gespräch zu kommen, Fragen zu den Übungen zu klären und eine Ernährungsberatung zu erhalten. Babys und Kleinkinder können zum Kurs mitgebracht werden. Für ältere Kinder versuchen wir eine parallele Kinderbetreuung möglich zu machen. Sprechen Sie uns bei Interesse gerne an! Kostenfrei

Veranstaltungen für Eltern und Familien

SA 11 - 14 Uhr
14. Juni
Markgrafenstraße
Aufbau der Stände
9.30 - 10.30 Uhr
Anmeldung ausschließlich
persönlich im Nachbar-
schaftscafé der Villa
Mittelhof DI - FR
14.30 - 18 Uhr

❖❖❖ **Familienrödel** Für Kinderkleidung, Spielzeug, Kinderwagen, Bücher, Hausrat... Standgebühr für Kinder und Erwachsene 5 € / Meter Verkaufsfläche; Tische sind selber mitzubringen. Die Zahl der Stände ist limitiert. Anmeldegebühr 5 €, wird am Markttag mit der Standmiete verrechnet. Keine Erstattung bei Nichtinanspruchnahme. Auch Kinder unter 14 Jahren, die ihre eigenen Sachen auf einer Decke (nicht mehr als einen Meter, Kosten 1 €) verkaufen wollen, müssen sich anmelden. Auch diese Plätze sind limitiert.

K1 DO 9.15 Uhr
K2 DO 11 Uhr
K3 DO 12.35 Uhr
Anmeldung
www.hoppimoves.com

❖❖❖ **PEKiP® (Prager-Eltern-Kind-Programm)** Ganzheitliche Entwicklungsbegleitung und Unterstützung für Eltern mit ihren Babys im 1. Lebensjahr. Leitung Karina Hartwig. In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum des Diakonischen Werks Steglitz-Zehlendorf. Informationen zu den Kursen und Preisen für verschiedene Altersgruppen unter www.hoppimoves.com



❖ **Das Fest der Nachbar:innen** Wir laden ein zur „Langen Tafel der Nachbarschaft“ in den Garten der Villa Mittelhof. Bitte Teller und Besteck mitbringen! Wir sorgen für Pasta mit einer Prise Kultur.

FR 23. Mai 16 - 19 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 40 und
villa@mittelhof.org

❖ **Sommerfest der Villa Mittelhof** Wir feiern mit allen Freundinnen und Freunden, Nachbarinnen und Nachbarn, Kolleginnen und Kollegen, mit Großen und Kleinen, mit Jungen und Alten ein Fest im Garten der Villa Mittelhof.

FR 19. September 15 - 19 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 40
villa@mittelhof.org

Weitere Angebote für Eltern und Familien

❖ **im Phoenix**

s. S. 74 f

❖ **im Familienzentrum Lichterfelde-Süd**

s. S. 89 ff

❖ **im Familienzentrum Lankwitz**

s. S. 105 ff

Kurse und Gruppen für Erwachsene

Kursanmeldung s. S. 122

❖ **Blockflötengruppen** Ziel ist das Spielen von Renaissance-Musik. Bitte Altblockflöten mitbringen. Für Fortgeschrittene. Leitung Frau Eichler. 1,50 € pro Treffen

MI 13.30 - 15 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

❖ **Brettspiele – Board Game Night (DE + EN)** Von Carcassonne bis Spirit Island haben wir alle Facetten der modernen Brettspielriege zu bieten. Eigene Lieblingsspiele können gerne mitgebracht und vorgestellt werden. Leitung Chris Prüfert. 1,50 € pro Treffen

MI 19.30 - 23 Uhr
Kontakt
chris.pruefert@gmail.com

❖ **English daily life conversation, topics of general interest** Daily life conversation (newspaper reading and translation) for elderly and young-at-hearts. I invite you to join us for a trial lesson. Leitung Manfred Schmidt, Wirtschaftsübersetzer IHK. 1,50 € pro Treffen

FR 10 - 11.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 38
kpe@mittelhof.org



1. und 3. MI im Monat
13.45 - 14.45 Uhr

❖❖❖ **Entspannung mit der Körpertambura s. S. 36**

2. und 4. MO im Monat
11 - 13 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 38
kpe@mittelhof.org

❖❖❖ **Hausmusikgruppe** trifft sich zum gemeinsamen Musizieren (Alte Musik). Weitere Spieler:innen von Streich- und Holzblasinstrumenten sind willkommen. Leitung Annegret Beck, Klavierlehrerin. 1,50 € pro Treffen

MO 18 - 20 Uhr
janseverit@gmail.com

❖❖❖ **Inklusive Musikband Amaryllis** ist eine Musikband zur gesellschaftlichen Einbindung von Menschen mit Behinderungen über die Musik. Interessent:innen mit und ohne Handicaps sind herzlich willkommen! Leitung Jan Severit, Musiktherapeut

2. DI im Monat 18 - 19.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 38
kpe@mittelhof.org

❖❖❖ **Lesekreis** Lust am Lesen ist das Motto des Lesekreises. Alles, was uns Spaß macht, bewegt oder aufregt, darf vorgeschlagen werden. Die Gruppe entscheidet, was zum nächsten Treffen von jedem Gruppenmitglied für sich gelesen wird. Beim Austausch der unterschiedlichen Eindrücke ist es immer wieder spannend, neue Aspekte zu entdecken. Initiatorin Cornelia Frydrych. 1,50 € pro Treffen

2. DO im Monat 19 - 21 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 38
kpe@mittelhof.org

❖❖❖ **Literaturgruppe Freude am Lesen, Freude an Büchern!** Wir lesen Romane, Biografien und andere Texte, die aus der Gruppe heraus vorgeschlagen und beim nächsten Treffen lebhaft besprochen werden. Wir erleben, wie unterschiedlich Texte wahrgenommen werden und wie wir in der Diskussion eine andere Sicht auf ein Buch bekommen. Bei Interesse melden Sie sich gerne direkt bei Imke Wasserroth, iwasserroth@posteo.de. 1,50 € pro Treffen



- ❖ **Literaturgruppe** Aus einer Auswahl von Romanen entscheidet sich die Gruppe für eine Lektüre, eigene Vorschläge sind willkommen. Beim nächsten Treffen sprechen wir über unsere Eindrücke. Gemeinsam sollen Vergnügen, Leselust und -neugier gesteigert werden. Leitung Renate Brosch, Literaturwissenschaftlerin. 1,50 € pro Treffen
4. DO im Monat 17 - 18.30 Uhr
freie Plätze bitte erfragen
Info ☎ 80 19 75 - 38
kpe@mittelhof.org

- ❖ **Mittelhof-Chor „Cascada“** Die Fähigkeit zum Singen ist uns angeboren, jedoch kann uns dieser natürliche Zugang im Laufe des Lebens aus unterschiedlichen Gründen verloren gehen. Sowohl Anfänger:innen als auch fortgeschrittene Sänger:innen können hier das Potenzial ihrer Stimme zum Blühen bringen. Einfühlsam und im eigenen Tempo können sich dabei neue Räume öffnen. Wir singen Musikstücke unterschiedlichen Charakters: Internationale, Folk, Pop und leichte klassische Lieder. Leitung Erika Rojo, Sängerin. 25 € monatlich. Freie Plätze bitte erfragen
M0059
MO 18.30 - 20 Uhr fortlaufend
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

- ❖ **Mittelhof-Chor „RockPop“** Unser neuer Chor in der Villa Mittelhof sucht noch männliche Stimmen. Männer, wir freuen uns auf euch! Leitung Matthias Jahrmärker
MI 19 - 21 Uhr
Info ☎ 80 19 69 00
villa@mittelhof.org

- ❖ **Nähstube für Frauen aus aller Welt** Du kannst schon ein bisschen nähen? Oder willst nähen lernen? Und dabei Frauen kennenlernen? In der Nähstube der Villa Mittelhof treffen sich Frauen aus allen Ländern zum Nähen, Kaffeetrinken und Plaudern. Nähmaschinen sind vorhanden. Kostenfrei
MO 15 - 17 Uhr
Info und Anmeldung ☎ 80 19 75 - 45 oder ☎ 0174 170 68 65
straetz@mittelhof.org
🚫

- ❖ **Nähstube für Schülerinnen aus allen Ländern** s. S. 52
- ❖ **Aus Alt mach Neu: Repair – Refashion – Upcycling:** s. S. 58
Nähstube für Interessierte aus allen Ländern



2. SA im Monat
12.30 - 16.30 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 0151 21 04 22 14
perlentreffpunkt@web.de

M0277

DO 19 - 20 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

M0171

MO 9.30 - 10.30 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

MI 17 - 19 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 80 19 75 - 45 oder
☎ 0174 170 68 65
straetz@mittelhof.org



M0270

MI 18.30 - 19.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

❖ **Perlenschmuck** Wir fertigen kreative Perlenschmuckstücke an, ob gehäkelt, gefädelt oder gewebt. Beschaffung von Materialien und Anleitungen erfolgt eigenständig. Wir arbeiten an unseren eigenen Projekten und unterstützen uns gegenseitig. 1,50€ pro Treffen

❖ **Pilates-Training** verbessert die Körperhaltung, löst Verspannungen, mobilisiert die Wirbelsäule und sorgt für mentale Ausgeglichenheit. Leitung Marion Honold. 102 € für 12 Termine ab Januar. Kosten können von der Krankenkasse anteilig übernommen werden. Freie Plätze bitte erfragen

❖ **Pilates - Training für Körper und Geist** Pilates ist ein effektives Gesundheitstraining und nutzt dabei eine fließende Atemtechnik. Du trainierst deine tiefere Bauch- und Rückenmuskulatur. Leitung Catrin Lotze, Pilatescoach und Übungsleiterin Gesundheitssport. 102 € für 12 Termine ab Januar. Freie Plätze bitte erfragen

❖ **Aus Alt mach Neu: Repair – Refashion – Upcycling: Nähstube für Interessierte aus allen Ländern** Wir machen aus alten Klamotten oder Stoffen neue schöne Dinge. Stoffe, Nähmaschinen und Zubehör sind vorhanden. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Kostenfrei

❖ **RückenFIT – Rundum stabil und mobil** Mit einem beweglichen und starken Rücken kommen wir besser durch den Alltag. Das Kräftigungstraining mit Geräten und motivierender Musik hilft, Rückenschmerzen vorzubeugen und zu lindern. Leitung Sigrid Clauß, Sportlehrerin. 119 € für 14 Termine ab Januar



❖ **Scrabble und andere Spiele** Machen wir es uns doch im Nachbarschaftscafé gemütlich, jetzt wo es draußen so ungemütlich ist. Ich biete an einem Tisch Scrabble für zwei bis vier Mitspielende an. Wer etwas anderes spielen möchte... bringt ein Lieblingsspiel mit, Mitspielende finden sich. Leitung Sybel Pollack. Beginn 15. Januar

❖ **Skatgruppe** – Lust auf Skat, kommen Sie vorbei und spielen Sie mit. Kostenfrei

❖ **Strickgruppe** Stricken ist das neue Yoga. Nimm dir eine Auszeit vom Alltagsstress und entspanne beim gemeinsamen Stricken. Wir stricken unsere eigenen Projekte – egal ob neue, alte oder unfertige – und kommen miteinander ins Gespräch. Leitung Ines von Homeyer. 1,50 € pro Treffen

❖ **Das Trauercafé ist ein offenes Angebot** und möchte in einem geschützten Rahmen die Begegnung von Menschen und ihrer individuell erfahrenen Trauer ermöglichen. Sie sind herzlich eingeladen, im Austausch, in Erinnerungen, im Schweigen, im Weinen, aber auch im Lachen und im Knüpfen neuer Kontakte Möglichkeiten zur Integration der Trauer in eine lebenswerte Gegenwart und Zukunft zu erkunden. Moderation Andrea Bülow. Kostenfrei

DI 15 Uhr
Bettina Zey
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

MI 10-12 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org ☎

MI 18 - 19.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

2. und 4. SO im Monat
15 - 17 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org
☎



M0015

DI 18 - 19.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

❖ **Yoga** Du möchtest Dir eine Ruheinsel schaffen und Zeit für Dich – dann bist du bei diesem Kurs genau richtig. Hatha-Yoga mit Meditation, Körperübungen (Asanas) und Pranayama sowie chanten von Mantren. Die Praxis ist für Anfänger und Fortgeschrittene und wird je nach Anspruch angepasst. Ziel ist es, dass du dich nach der Praxis gestärkt und energiegeladen fühlst. Probiere es aus und komm zur kostenlosen Probestunde! Leitung Olivia Standke, Yogalehrerin. 178,50 € für 14 Termine ab Januar. Kosten können von der Krankenkasse anteilig übernommen werden.

M0172

SA 11 - 12.30 Uhr
Anfänger:innen,
Wiedereinsteiger:innen
sind willkommen
Anmeldung
zey@mittelhof.org
Info ☎ 80 19 75 - 39

❖ **Mit Yoga ins Wochenende** Hatha Yoga aktiviert und wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele. Stress wird abgebaut, innere Ruhe und Konzentration gefördert, so dass Du achtsamer, entspannter und gelassener durch den Tag gehst. Leitung Franziska Landies, Zertifizierte Yogalehrerin (BYV). 127,50 € für 10 Termine, Beginn bitte erfragen. Kosten können von der Krankenkasse anteilig übernommen werden.

❖ **Zur Zeit geschlossene Gruppen: Fotogruppe „Licht und Farbe“**

s. S. 15 ff
s. S. 75 f
s. S. 84 ff
s. S. 111 ff

Weitere Kurse und Gruppen für Erwachsene

- ❖ im Nachbarschaftsladen Berlinickestraße
- ❖ im Phoenix
- ❖ im Nachbarschaftshaus Lilienthal
- ❖ in der Villa Folke Bernadotte

Selbsthilfe und PflegeEngagement

- ❖ alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle
- ❖ alle Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement

ab S. 23 ff
ab S. 33 ff



Veranstaltungen für Erwachsene

- ❖ **Sprachcafé für geflüchtete Menschen und Nachbar:innen** s. S. 47
- ❖ **Wir laden ein: Jahresbeginn der Villa Mittelhof**
Gemeinsam mit Ihnen möchten wir über den eigenen Tellerrand schauen, an Ideen rumspringen, Neues denken und planen, diskutieren und phantasieren, kleine und größere Vorhaben auf den Weg bringen. Falls Sie an diesem Abend nicht dabei sein können und eine Idee für ein Angebot haben, dass Sie (mit uns) umsetzen möchten: Ab Mitte Januar können Sie Ihre Anregungen und Ideen auch im Rahmen einer Umfrage mitteilen. Wir nehmen dann Kontakt zu Ihnen auf.
Do 30. Januar 18.30 – 21 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 40 und villa@mittelhof.org
- ❖ **Die Schöne Villa-Party „Let´s Dance!“** zu 70´s Disco, World music, Rock & Pop, Dance-Classics und mehr! Mit Djane Ima Berlin. 0 - 10 €
Jeweils FR 24. Januar, 28. Februar, 28. März 19.30 - 23 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39 und villa@mittelhof.org



Ausstellungsdauer
bis Ende Oktober
Info ☎ 80 19 75 - 38

DO 27. März
19.30 - 21 Uhr
Anmeldung unter Angabe der
Kursnummer SZ210-000
Service@vhs.de



s. S. 16 ff
s. S. 27 ff
s. S. 34 f

Kontakt Bettina Zey
☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org
Sprechzeiten:
MO 16 - 18 Uhr
DO 12 - 14 Uhr

Ausstellungen und Lesungen im Nachbarschaftscafé

- ❖ **Fotoausstellung** Fotos der Fotogruppe „Licht und Farbe“ im Foyer und Treppenhaus der Villa Mittelhof
- ❖ **Literarische Teestunde „Liebe“** „Deine Seele, die die meine liebet...“ (Else Lasker-Schüler) in Kooperation mit der Victor-Gollanz-VHS-Steglitz-Zehlendorf. Lesung ausgewählter Texte (Lyrik und Prosa) bekannter oder vergessener Autor:innen – bei Kerzenschein, Tee und Musik. Texte über die Liebe von: Heine, Hölderlin, Goethe, Claudius, Droste-Hülshoff, Rilke, Morgenstern, Ringelnatz, Kästner, Kaléko, Sachs, Brecht, Bachmann, E. Meister, S.Kirsch, E.Fried u.a. Leitung Jutta Rosenkranz. 12 € / erm 7,50 €

weitere Veranstaltungen für Erwachsene

- ❖ **im Nachbarschaftsladen**
- ❖ **in der Selbsthilfekontaktstelle**
- ❖ **in der Kontaktstelle PflegeEngagement**

Angebote für Ältere

- ❖ **Anlaufstelle für ältere Menschen** Wir informieren und beraten Sie zu altersrelevanten Themen. Hier finden Sie einen Treffpunkt, um sich mit anderen auszutauschen und an Gruppen- und Kursangeboten teilzunehmen. Es gibt einen Mittagstisch, Cafëbetrieb sowie Kulturprogramm und Informationsveranstaltungen.



- ❖ **Senior:innen Messe „Gut älter werden“** Der Runde Tisch „Gut älter werden in Steglitz-Zehlendorf“ lädt Sie herzlich in die Villa Mittelhof ein. Sie erhalten Informationen über Freizeit, Begegnung, Kultur, Bewegung, Gesundheit, freiwilliges Engagement, Nachbarschaftshilfe, Sicherheit und Wohnen im Alter. Bei Kaffee und Kuchen stehen Mitarbeitende verschiedener Organisationen für Fragen und Austausch zur Verfügung. Wir freuen uns auf Sie! Kostenfrei

DO 26. Juni 14 - 17 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39
www.gut-aelter-werden-in-sz.de
📞

Kurse und Gruppen für Ältere

Kursanmeldung s. S. 122

- ❖ **„Die Junggebliebenen“** Wir sind ab Anfang 80 und tauschen Gedanken aus, sprechen über Aktuelles und Themen, die uns persönlich beschäftigen. Leitung Jessica Schuchardt. Freie Plätze bitte erfragen

DO 10 - 11.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39

- ❖ **Feldenkrais** Zur Wiedererlangung der vollen Mobilität nach Verletzungen und zum Abbau von fehlerhaltungsbedingten Schmerzen. Leitung Michael Richter, Feldenkrais-Lehrer. 85 € für 10 Termine ab Januar. Freie Plätze bitte erfragen

M0240
DI 11.30 - 12.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

- ❖ **Frauengruppe 60+** Neue Kontakte; ins Gespräch kommen; Themen besprechen; gemeinsame Unternehmungen. 4 Gruppen. 1,50 € pro Treffen. Freie Plätze bitte erfragen

G1: 1. und 3. DO im Monat
G2: 2. und 4. DO im Monat
jeweils 15 - 16.30 Uhr
G3: 1. und 3. MO im Monat
16 - 17.30 Uhr
G4: 1. und 3. MI im Monat
15.30 - 17 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org



DO vierzehntägig
Info und Anmeldung
☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

MI 11 - 13 Uhr
Info ☎ 811 64 73 oder
mittelhofmaenner@
gmail.com

2. und 4. MO im Monat
16 - 17.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

1. und 3. MO im Monat
16 - 17.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

M0352

DO 14 - 15.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

- ❖ **Freizeitgruppe für Frauen** Wir unternehmen Ausflüge mit dem VBB Abo 65 plus oder Deutschlandticket in Berlin und Brandenburg. Besichtigungen und Kulturangebote, aber auch Mehrtagesfahrten mit dem Länder-Ticket stehen auf unserem Programm.
- ❖ **Männergesprächs- und -aktionsclub** Für Männer, die nicht mehr im Berufsleben stehen und Interesse an Gesprächen und gemeinsamen Aktivitäten haben, 1,50 € pro Treffen. Freie Plätze bitte erfragen
- ❖ **Neuer Lebensabschnitt – Frauengruppe Ruhestand.** Wir begegnen dem kommenden neuen Lebensabschnitt oftmals mit gemischten Gefühlen. Nach der anfänglich sprudelnden Euphorie folgt vielleicht Ernüchterung. Was fangen wir an mit der gewonnenen Zeit? Wir möchten uns gemeinsam Unterstützung und Anregungen geben, die nächste Lebensphase so zu gestalten, dass Zufriedenheit, psychische Gesundheit und Lebensfreude möglichst lange erhalten bleiben. Lasst uns unsere Zukunft planen! Freie Plätze bitte erfragen
- ❖ **Ruhestand?** Wir können auch anders! Wir suchen Männer ab 60 Jahren, die sich nach ihrem Berufsleben neu sortieren und den Alltag mit Aktivitäten füllen wollen.
- ❖ **Smartphone für Einsteiger:innen** Schritt für Schritt, Vermittlung von Grundlagenwissen. Grundkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Ein eigenes Smartphone muss mitgebracht werden. Leitung Rosa Landies. 30 € für 10 Termine ab Januar



65

...❖ **Smartphone-Sprechstunde** Hilfestellung bei der Bedienung eines Smartphones. Ein Beratungsangebot für Ältere.

Fr 11 - 12 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

...❖ **Spaziergangsgruppe** Gemeinsam macht es mehr Spaß! Abwechslung im Alltag, ins Gespräch kommen und sich an der frischen Luft bewegen. Treffpunkt vor der Villa Mittelhof und auch wieder Ankunft. Im Anschluss besteht die Möglichkeit im Café gemeinsam zu essen oder etwas zu trinken. Kostenfrei

MI 11 - 12 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org
🚫

...❖ **Spaziergangsgruppe im Nachbarschaftsladen**

s. S. 18

...❖ **Standfest und Mobil** in Kooperation mit der AOK Nordost. Mit einfachen Übungen fördern Sie Ihre Beweglichkeit und Standfestigkeit. Leitung Bettina Zey. Kostenfrei. Freie Plätze bitte erfragen

M0340
DI 9.30 - 10.30 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org
🚫

...❖ **Zur Zeit geschlossene Gruppen: Fideler Club, Frauengesprächskreise, Frauen 60+.** Freie Plätze bitte erfragen

Weitere Angebote für Ältere

...❖ **im Phoenix**

s. S. 76



Phoenix – Jugendfreizeiteinrichtung und Mehrgenerationenhaus

Offen für Alle

Das Phoenix ist ein Begegnungsort für alle Menschen! Unser Schwerpunkt liegt auf der offenen Kinder- und Jugendarbeit. Euch erwarten tolle Räume, viele Freizeitangebote sowie spannende Projekte und Kurse. Im Nachbarschaftscafé gibt es leckere Kleinigkeiten und selbstgemachten Kuchen. Im Phoenix kann man neue Leute kennen lernen, ehrenamtlich unterstützen, neue Hobbies entdecken oder einfach in lockerer Atmosphäre das Miteinander genießen. Weil viele Menschen im Phoenix aktiv sind, ist unser Programm so vielfältig. Wir freuen uns auf euch!

Kontakt

Teltower Damm 228
14167 Berlin, ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org
www.mittelhof.org

Leitung

Ilona Weinen

Öffnungszeiten

MGH MO - FR 9 - 18.30 Uhr
JFE MO - FR 13.30 - 18.30 Uhr
Bitte beachten: In den Schulferien hat das Phoenix nur für Kinder & Jugendliche ab 10 Jahren geöffnet. Es kann zu veränderten Öffnungszeiten kommen.

Verkehrsverbindungen

Bus X10 und 285
Am Rehwechel



Raumvermietung s. S. 4

mehr Infos



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander
Berlin
Zehlendorf



Dieses Projekt wird finanziell
gefördert durch das Jugendamt
Sieglitz Zehlendorf

BERLIN 



Das Team des Phoenix

v.l.n.r. Maren Bächle, Henning Heieck, Franca Kalasse, Kinder- und Jugendarbeit – Peggy Block, Verwaltung – Ilona Weinen, Leitung – Ronny Bartz, Hauswirtschaft

MO - FR 9 - 18 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47

Nachbarschaftscafé

Ob Kaffee, Limo, Snacks oder selbstgebackener Kuchen – unser Nachbarschaftscafé bietet Leckeres für jeden Geschmack. Bitte beachten Sie, dass das Café in den Schulferien und an Feiertagen geschlossen ist.

Kulinarische Kochfreuden für Generationen zusammen

In der großen, rollstuhlgerechten Gemeinschaftsküche dreht sich Vieles um gemeinsam kochen und genießen, gesunde Ernährung und kochen lernen. Sie möchten zusammen kochen und essen? Neue Rezepte kennen lernen, Gesundes ausprobieren oder traditionelle Gerichte aus fernen Ländern und fremden Kulturen kochen und essen? Auch eine Feier im Freundes- oder Familienkreis kann in der Küche stattfinden.

Kontakt

phoenix@mittelhof.org
☎ 84 50 92 47
Mitmachen / Ehrenamt

s. S. 14 ff

Mitmachen / Ehrenamt

❖ Aktuelle Gesuche s. Mitmachen / Ehrenamt S. 11

❖ Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah

Tauschen, Schenken und Leihen

❖ **Bücherboxx: Teilen, Tauschen, Weitergeben** In diese ehemalige Telefonzelle können ausgelassene Bücher gebracht und die, die einem gefallen, mitgenommen werden. Kostenfrei

durchgängig geöffnet
Info ☎ 84 50 92 47





❖ **Lastenfahrrad ausleihen** In Kooperation mit dem Projekt flotte kann ein Lastenfahrrad (E-Bike) bei uns ausgeliehen werden.

❖ **Lastenfahrrad ausleihen in der Villa Mittelhof**

Informationen
und Anmeldung
www.flotte-berlin.de

s. S. 48

Förderung der Lese-, Schreib- und Rechenkompetenz

Alpha-Bündnis Steglitz-Zehlendorf Der Mittelhof e.V. ist Träger des Alpha-Bündnis Steglitz-Zehlendorf. Dieses bringt Akteur:innen zusammen, die sich für mehr Teilhabe und Selbstbestimmung von Betroffenen engagieren und bündelt Informationen über Bildungs-, Beratungs- und Hilfsangebote im Bezirk. Haben Sie Fragen oder Interesse an einer Kooperation in unserem Netzwerk? Kontaktieren Sie uns gerne!

❖ **Lese- und Schreibwerkstatt für Ungeübte** Das Phoenix und die VHS Steglitz-Zehlendorf engagieren sich mit ihrer Lese- und Schreibwerkstatt für die persönliche und berufliche Weiterentwicklung von erwachsenen Menschen, die ungeübt sind im Lesen und Schreiben. Neben einem Lese- und Schreibkurs, einer Ausfüll-Hilfe für Formulare sowie dem Training der Nutzung von PC und Laptop bieten wir auch Informationsveranstaltungen und persönliche Beratung.



Kontakt

Kerstin Bolik
alphabetisierung@mittelhof.org
www.alpha-buendnis-sz.de
☎ 0177 892 12 89

Beratungen online und mobil möglich
Info und Terminabsprache
Kerstin Bolik
☎ 0177 892 12 89
alphabetisierung@mittelhof.org





Beratungsangebote für verschiedene Lebenssituationen

Termin nach Vereinbarung

Anmeldung:

Petra Wachter – mediation.

wachter@gmail.com

www.petrawachter.de

☎ 0177 305 85 43

Sprachen: Deutsch, Englisch

Die Mediation ist auch online möglich.

Anmeldung erforderlich



DI 10 - 12 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47



2. und 4. DO im Monat

16 - 18 Uhr

Anmeldung

☎ 0171 953 25 07

fahrplan@wortlaut.de

☎ 789 54 60 12

❖❖❖ **Mediation – Konflikte lösen – Kommunikationshilfe** Spannungen, z.B. in der Familie, der Nachbarschaft, im Arbeitsumfeld oder auch im Ehrenamt, können schnell zu Konflikten führen, die unüberwindbar scheinen. Hier biete ich vertrauliche Hilfe für Sie an. Interkulturelle Erfahrung bringe ich aus langjährigen beruflichen Auslandsaufenthalten mit. Im privaten, ehrenamtlichen und sozialen Bereich kostenfrei, Spenden willkommen. Die Mediation kann auch online durchgeführt werden. Petra Wachter, Mediatorin, Volljuristin. Kostenfrei

❖❖❖ **PC- und Internetberatung individuell** Hier wird Ihnen geholfen, den Computer zu bedienen, im Netz etwas zu suchen, E-Mails zu versenden etc. Berater Knut Steenwerth. Kostenfrei, Spenden willkommen

❖❖❖ **PC- und Technikberatung – Problem gelöst und Gerät einsatzbereit** PC, Fernseher, DVD-Recorder, digitale Kamera und andere Technik. Hier kann in vielen Fällen mit Rat und Tat geholfen werden. Berater Stefan Aubram. Kosten nur, wenn welche entstehen

❖❖❖ **„Dein Fahrplan für die Zukunft“ – Berufsberatung für Frauen mit Migrationserfahrung** Du willst dir eine neue beruflichen Perspektive in Deutschland aufbauen? Wir beraten und begleiten dich bis zum Einstieg und darüber hinaus. Ob Qualifizierung, Weiterbildung oder Job, wir unterstützen dich individuell und zeitlich flexibel. In einem Erstgespräch werden Ziele besprochen und ein „Fahrplan“ erstellt. Es gibt Workshops zu verschiedenen Themen und



Fragestellungen. Durch Praxiserkundung, Praktika oder Unternehmensführungen kannst du interessante Arbeitgeber:innen kennenlernen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Beratung zu rechtlichen Fragen

- ...❖ **Familienrechtsberatung** Rund ums Familienrecht (Scheidung, Sorge-/ Umgangsrecht, Unterhalt, Vermögensauseinandersetzung und Versorgungsausgleich) werden Sie beraten. Berater Ralf Müller-Amenitsch, Rechtsanwalt. Erstberatung kostenfrei
- ...❖ **Sozial-, Arbeits-, Familien-, und Mietrecht** Zu diesen Themen werden Sie kompetent beraten. Berater Ralf Müller-Amenitsch, Rechtsanwalt. Erstberatung kostenfrei

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung:
ra.muelleramenitsch@gmail.com
Anmeldung erforderlich

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung:
ra.muelleramenitsch@gmail.com
Anmeldung erforderlich

Weitere Beratungsangebote

- ...❖ in der Selbsthilfekontaktstelle
- ...❖ in der Kontaktstelle PflegeEngagement
- ...❖ in der Villa Mittelhof
- ...❖ im Familienzentrum Lichterfelde - Süd
- ...❖ im Familienzentrum Lankwitz

s. S. 26
s. S. 37 f
s. S. 49 ff
s. S. 90 ff
s. S. 108 ff

Kurse, Gruppen und Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche

- ...❖ **Bandkeller für Jugendliche ab 12 Jahren** Ihr wollt eine Band gründen oder seid sogar schon eine? Alles, was fehlt, ist ein Probenraum? Dann probiert es doch mit unserem Bandkeller! 25 € monatlich bei zwei Stunden pro Woche, Ermäßigungen für Schüler:innen, Student:innen und Azubis. Anmeldung erforderlich

Kursanmeldung s. S. 122

P0135

Termin nach Absprache
Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org



s. S. 77

DI 16 - 18 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org
€

MO 17.30 - 18.30 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org
€

DI 16-18.30 Uhr (NICHT am
letzten Dienstag im Monat)
Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org
kalasse@mittelhof.org

s. S. 77

FR 15 - 18 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org
€

s. S. 78

❖ **Basteln, Nähen, Upcycling und Werken für alle ab 9 Jahren**

❖ **Boxen ab 10 Jahren** In diesem Kurs erlernst du den Box-sport durch die Anleitung eines professionellen Trainers. So übst du nicht nur bestimmte Schlagtechniken, sondern trainierst auch deine Fitness. Leitung Ben-Julius Flöge. Kostenfrei

❖ **Fußballspiel und -spaß ab 9 Jahren** Spaß beim Spiel haben und dabei noch ein paar Tricks lernen, Pässe und Ähnliches üben? Bei schlechtem Wetter im Saal. Leitung Clément und Elina. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

❖ **GirlsClub ab 10 Jahren** Alle Mädels sind willkommen sich miteinander auszutauschen, zu spielen, zu kochen und worauf wir sonst noch Lust haben! Leitung Franca Kalasse. Keine Anmeldung erforderlich

❖ **Gitarren-AG s. für Generationen zusammen**

❖ **Kochen zum Wochenende für alle ab 10 Jahren** Wenn du gerne kochst und neue Rezepte kennenlernen möchtest, dann sei beim Kochen zum Wochenende dabei und tauche mit uns in die Welt der Genüsse ein. Leitung N.N. Kostenfrei. Keine Anmeldung erforderlich

❖ **Nähstube für alle ab 10 Jahren**



❖ **Open Phoenix – THE place to play and chill – Spiel-, Spaß-, Chilltreff ab 10 Jahren bzw. ab 5. Klasse** Freund:innen treffen, das Internetcafé nutzen, Billard, Kicker, Tischtennis, Karten spielen etc. Im Außenbereich könnt ihr euch austoben beim Basketball, Fußball, Tischtennis spielen und die Graffitiwand lädt zum legalen Sprays ein. Alles ohne Anmeldung und kostenfrei

❖ **StreetArt ab 10 Jahren** Gemeinsam bei chilliger Musik malen und gestalten. Im Streetart-Kurs lernst Du eigene Styles zu kreieren, kreative Projekte zu planen und durchzuführen. Und das Beste ist Eure Kunstwerke an unserer legalen Graffitiwand zu verwirklichen. Leitung Henning Heieck. Keine Anmeldung erforderlich

❖ **Hausaufgabenbetreuung ab 10 Jahren** Statt Zuhause kannst Du Deine Hausaufgaben auch im Phoenix machen. Kontakt Maren Bächle, Franca Kalasse. Kostenfrei

❖ **Die Welt der Bienen** ab 12 Jahren Wie lange lebt eine Königin? Was machen Bienen im Winter? Und warum sind sie für uns Menschen so wichtig? Wer Antworten auf diese Fragen sucht, ist hier richtig. Leitung Ilona Weinen

MO - FR 13.30 - 18.30 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org
€

DO 16 - 18 UHR
Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org

MO - DO 15 - 15.45 Uhr
und nach Absprache
Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org
€

Info ☎ 84 50 92 47
Ilona Weinen
phoenix@mittelhof.org

Ferienangebote

❖ **Winter- und Osterferien** im Phoenix mit Spaß, Action, Chillen und Ausflügen. Sei dabei! Kostenfrei. Weiteres auf www.mittelhof.org/phoenix.

3. - 7. Februar, 14. - 17. April,
22. - 25. April
Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org



3. - 7. Februar und
25. - 29. August
Info ☎ 90299 50 84
Michael Rauscher
talentcampus@vhssz.de

❖ **talentCAMPus in den Winter- und Sommerferien** In Kooperation mit der VHS Steglitz-Zehlendorf und der Leo-Borchard-Musikschule findet in den Ferien wieder der beliebte talentCAMPus mit vielen spannenden Workshops statt. Infos unter www.mittelhof.org/phoenix oder www.vhssz.de. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

4. - 15. August
Info ☎ 0332 05 60 47 57
Heidi Thoma
www.yoyocamps.de

❖ **YoYo Sprachcamps für Kinder und Jugendliche in den Sommerferien** Feriencamps mit YoYoCamps: Sprachferien für Kids im Sommer 2024. Alle Camps finden auf Englisch mit muttersprachlichen Teamer:innen statt. Anmeldung erforderlich

s. S. 52
s. S. 99 ff

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

- ❖ **in der Villa Mittelhof**
- ❖ **in der Villa Folke Bernadotte**

Kursanmeldung s. S. 122

Angebote für Eltern und Familien

MI 17 - 18.30 Uhr
Info ☎ 0172 263 09 56
€

❖ **Arabischsprachige Gruppe für Frauen** Erzählen. Austauschen. Voneinander lernen. Wie geht es mir als Mutter und Frau, was ist anders als in meinem Heimatland, wie ist es in Deutschland mit Kita, Schule und Lernen, was beschäftigt mich? Bei Tee und Kaffee zusammensitzen und schauen, welche Themen gerade wichtig sind. Begleitung durch Eitan Hussein (arabisch-kurdisch). Kostenfrei

DI 10 - 11.30 Uhr
(nicht in den Schulferien)
Einstieg jederzeit möglich
Info ☎ 80 19 75 - 36 oder
stz.familie@mittelhof.org
€

❖ **Offene Krabbel- und Spielgruppe für Kinder im Alter von ca. 9 - 24 Monaten** Hier kommen Eltern mit kleinen Kindern im Alter von ca. 9 - 24 Monaten zusammen, um gemeinsam zu spielen, sich gegenseitig kennenzulernen und auszutauschen. Während und nach dem Treffen ist Raum für Fragen und Beratung. Im Nachbarschaftscfé gibt es Getränke und Snacks. Begleitung durch Monika Steininger, Sozialpädagogin. Kostenfrei



❖ **Offener Treff im Spielzimmer** Eltern können mit ihren Kindern ohne Anmeldung das gemütliche Spielzimmer zum gemeinsamen Spielen nutzen. Kostenfrei

MO - FR 9 - 18.30 Uhr, in den
Schulferien geschlossen
Info ☎ 84 50 92 47
📞

❖ **Familienreise des Phoenix.** Sie haben Lust, mit anderen Familien zu verreisen, sich auszutauschen und dabei Anregungen für die Gestaltung des Familienalltags zu bekommen? Für Familien mit geringem Einkommen werden, in Kooperation mit dem Deutschen Familienverband, Reisen durchgeführt. Anmeldung erforderlich

Info ☎ 84 50 92 47
Ilona Weinen
oder dfv-berlin.de

Weitere Angebote für Eltern und Familien

- ❖ in der Villa Mittelhof
- ❖ im Familienzentrum Lichterfelde - Süd
- ❖ im Familienzentrum Lankwitz

s. S. 53 ff
s. S. 89 ff
s. S. 105 ff

Angebote für Erwachsene

❖ **Bewegungscocktail für Sie und Ihn** Durch gezielte Kräftigungs-, Venen-, Dehn-, Balance- und Koordinationsübungen wird das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Leitung Karin Finkheiser-Hampel, Sport- und Gymnastiklehrerin. 9 € pro Termin. Anmeldung erforderlich

MO 9 - 10 Uhr
Info und Anmeldung:
☎ 712 93 63

❖ **Gesellschaftstanz für Paare** Wir sind eine Gruppe für Paare mit Erfahrungen in Gesellschaftstanz. Gerne können auch noch weitere Paare mitmachen Voraussetzung ist, dass Grundsätze plus einige Figuren in den meisten gängigen Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen bekannt sind. Leitung Nataly Wiessner. Anmeldung erforderlich. Teilnahmegebühr bitte erfragen

DO 19.30 - 21 Uhr
Anmeldung
Nataly.wiessner@gmx.de
☎ 0151 18 48 13 29

Kursanmeldung s. S. 122



DI 9 - 10 Uhr
Info ☎ 0157 76 41 01 99

- ❖ **Rückenschule – schmerzfrei und fit für den Alltag**
Übungen dem QiGong angelehnt zur Stärkung der Muskulatur, des Rückgrats, zur Steigerung der Belastbarkeit und Erhöhung der Beweglichkeit. Sturzprävention. Leitung Klaus Bergmann. 2 € pro Termin

Kontakt ☎ 84 50 92 47

- ❖ **Ausstellungen** Sie möchten gerne Ihre Werke ausstellen? Sprechen Sie uns an!

s. S. 15 ff
s. S. 55 ff
s. S. 84 f
s. S. 102 f

Weitere Angebote für Erwachsene

- ❖ **im Nachbarschaftsladen Berlinickstraße**
- ❖ **in der Villa Mittelhof**
- ❖ **im Nachbarschaftshaus Lilienthal**
- ❖ **in der Villa Folke Bernadotte**

ab S. 23 ff
ab S. 33 ff

- ❖ **alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle**
- ❖ **alle Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement**

Kursanmeldung s. S. 122

Kurse und Gruppen für Ältere

MO 10.30 - 11.30 Uhr
Info ☎ 712 93 63
Anmeldung erforderlich

- ❖ **Fit, gesund und leistungsfähig für Sie & Ihn** Durch gezielte Kräftigungs-, Venen-, Dehn-, Balance- und Koordinationsübungen wird das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Leitung Karin Finkheiser-Hampel, Sport- und Gymnastiklehrerin. 9 € pro Termin

FR 9.30 - 10.30 Uhr
☎ 811 36 31 oder
☎ 817 37 49
Anmeldung erforderlich

- ❖ **Gedächtnistraining – Fit im Kopf** Wir lernen Denkstrategien kennen, schulen die Wahrnehmung, verbessern Konzentration und Merkfähigkeit, steigern unsere Gedächtnisleistungen. Leitung Marie-Christine Rambaud-Schulze, Maria Holkenbrink-El-Ali, Gedächtnistrainerinnen. 5 € pro Termin



- ❖ **Osteoporose- und Wirbelsäulengymnastik präventiv** Vorsorge ist gut: Hier finden Sie die richtige Anleitung. Leitung Susanne Burkhardt, Physiotherapeutin. 7,50 € pro Termin

FR 11 - 12 Uhr
Info ☎ 824 23 38
Anmeldung erforderlich

Weitere Angebote für Ältere

- ❖ **in der Villa Mittelhof**

s. S. 62 ff

Kurse, Gruppen und Veranstaltungen für Generationen zusammen

Kursanmeldung s. S. 122

- ❖ **Basteln, Nähen, Werken und Upcycling für alle ab 9 Jahren**

Vom kreativen Gestalten über Nähen bis hin zum Werken erschaffen wir Neues zum Gebrauchen, Dekorieren und Verschenken. Oft wiederverwerten wir dabei Wegwerfgoed. Leitung Doris Bayer, Oksana Yertushenko. Kostenfrei

FR 15 - 16 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org
€

- ❖ **Generationsübergreifende Gartengruppe** Wer Spaß am Gestalten unseres großen Gartengrundstücks quer durch alle Jahreszeiten hat und Lust verspürt, sich ehrenamtlich zu engagieren, ist hier herzlich willkommen. Info Ilona Weinen. Kostenfrei

Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org
€

- ❖ **Gitarren-AG ab 15 Jahren** Pop, Rock, Folk und Blues auf der Gitarre begleiten und dazu singen. Anfänger:innen-schulung nur bei mehreren Interessent:innen möglich. Gitarren sind vor Ort. Leitung Rolf Arlt. 2 € pro Termin, für Jugendliche kostenfrei. Anmeldung erforderlich

MI 16 - 19 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org



MO 16 - 18 Uhr
 Info ☎ 84 50 92 47
 phoenix@mittelhof.org
 Anmeldung erforderlich
 €

DO 8 - 9 Uhr
 Info ☎ 83 22 86 73

1., 3. und 5. Mi im Monat
 19 - 23 Uhr
 Info ☎ 0179 142 41 08
 Andreas Müller
 spielegruppe.phoenix@gmx.de

DI 19.45 - 21.15 Uhr
 Info ☎ 83 22 86 73
 Anmeldung erbeten

FR nach Vereinbarung
 Info ☎ 71 20 15 55
 Maryia Nikoui
 €

❖ **Nähstube für alle ab 10 Jahren** Du interessierst dich fürs Nähen, aber weißt nicht, wie du anfangen sollst? Dann bist Du bei unserem Nähkurs genau richtig! Nach einer Nähmaschinen-einweisung und den ersten Grundlagen nähen wir gemeinsam dein erstes Nähprojekt. Leitung Doris Bayer. Kostenfrei

❖ **Qi Gong für alle Altersgruppen** Unter Anleitung von Thomas Weiser, Fitness- und Wellness-Trainer, können alle Qi Gong-Begeisterten Körper und Geist trainieren. Anmeldung erforderlich

❖ **Spieletreff** Spaß am Spielen! Wir erklären mitgebrachte Spiele oder erproben Spiele, die es neu auf dem Markt gibt. Kommen Sie doch einfach vorbei! Leitung Andreas Müller. 2 € pro Termin

❖ **Tai Ji Quan Traditioneller Yang Stil aus Yongnian** Das chinesische Schattenboxen ist Gesundheitsübung, Meditation und Kampfkunst in Einem. Bitte bringen sie bequeme Kleidung mit. Leitung Thomas Weiser, Fitness- und Wellness-Trainer

❖ **Transkulturelle Frauengruppe ab 16 Jahren** Wir wollen als Gruppe von Frauen unterschiedlicher Herkunft, Religion und Überzeugung im gleichberechtigten Dialog unsere Fähigkeiten als Kulturvermittlerinnen entwickeln. Als „Brückenbauerinnen“ zwischen den Kulturen können wir für mehr Verständnis und ein friedliches Miteinander werben, indem wir uns informieren, voneinander lernen, Mediationstechniken üben, vermitteln oder „übersetzen“, auch wenn wir nicht dieselbe Sprache sprechen. Leitung Maryia Nikoui. Kostenfrei, Spenden willkommen



79

❖ **ZUMBA** bedeutet übersetzt so viel wie Bewegung und Spaß haben. Es handelt sich dabei um eine Fitness-Variante aus Aerobic- Elementen kombiniert mit Tanzschritten aus Salsa, Samba und Merengue. Für alle geeignet, die Spaß an Bewegung und Fitness haben! Leitung Nadja Rogge. Anmeldung erforderlich. Kosten bitte erfragen. Probe-stunde 10 €

SA 10.45 - 11.45 und
11.45 - 12.45 Uhr
MI 18.30 - 19.45 und
19.45 - 20.30 Uhr
Nadja Rogge
☎ 0176 611 54 39
kontakt@fitness-tanz-berlin.de



Nachbarschaftshaus Lilienthal

Willkommen im neu ausgebauten Familien- und Stadtteilzentrum

Das Nachbarschaftshaus Lilienthal ist ein Stadtteil- und Familienzentrum mit vielen unterschiedlichen Angeboten für alle Altersstufen. Das Nachbarschaftshaus bietet in gemütlichen, großzügigen Räumen viel Platz für die Wünsche der Besucher:innen. Sie finden bei uns freundlich gestaltete Gruppenräume für Gesprächs-, Freizeit- und Selbsthilfegruppen, Eltern-Kind-Kurse, Beratungs- und Bewegungsangebote. Unsere Räumlichkeiten lassen sich auch von bürgerschaftlichen Initiativen nutzen oder z.B. für private Feiern mieten. Wir freuen uns über jede:n neugierige:n Besucher:in. Sie sind herzlich eingeladen, sich mit Ihren Wünschen, Anregungen und Ideen an uns zu wenden und wenn Sie sich bei uns engagieren wollen, freuen wir uns darauf!

Sport- und Präventionskurse für Erwachsene und Familien finden in unserer Bewegungsstunde statt.

Die Räume des NBH Lilienthal können Sie für Kurse, Seminare und Feste mieten.

Kontakt

Schütte - Lanz - Str. 43,
12209 Berlin
☎ 49 80 56 47 oder
☎ 75 65 49 70

lilienthal@mittelhof.org
www.mittelhof.org



Leitung

Hanno Giese

Raumvermietung s. S. 4

mehr Infos



Dieses Projekt wird finanziell
gefördert durch das Jugendamt
Steglitz-Zehlendorf

BERLIN



**LOTTO
STIFTUNG
BERLIN**

Senatsverwaltung
für Bildung, Jugend
und Familie

BERLIN





Das Team im Lilienthal

Im NBH Lilienthal freuen sich auf Ihren Besuch: (v.l.n.r.) Pia Drews – Lern- und Motorikraum, Familienzentrum, Nina Vormelchert, Anna Bräkling, Miriam Nestler – Kitasozialarbeit, Hanno Giese – Leiter des NBH Lilienthal, Stadtteilzentriumsarbeit, Vermietungen, Kurskoordination, Conny Weber – Koordinatorin des Familienzentrums und des Umgangscafés, Constance Knöpfle – Angebote für Erwachsene und ältere Menschen, Kristin Böning – Elternberatung an Kita.

Kontakt Hanno Giese
☎ 49 80 56 47
Standort NBH Lilienthal

Kontakt Katja Krause
☎ 0157 58 21 89 62
www.stz-südost.de
Leonorenstraße 85
12247 Berlin-Lankwitz

Gefördert durch



MO - FR 14.30 - 17.30 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47
giese@mittelhof.org

Stadtteilzentrum SüdOst Das Nachbarschaftshaus ist Teil des Stadtteilzentrums SüdOst, einem Kooperationsprojekt des Mittelhof e.V. und des Stadtteilzentrums Steglitz e.V. Ein weiterer Standort befindet sich in der Leonorenstraße 85, 12247 Berlin-Lankwitz. Ziel an beiden Standorten ist die Förderung von Begegnung und Austausch, Bildung, Partizipation, Selbsthilfe und bürgerschaftlichem Engagement. Wir fördern Kontakte, Austausch und Zusammenkünfte für Menschen aus der Nachbarschaft und unterstützen Eigeninitiativen. Wir möchten Brücken bauen zwischen verschiedenen Bevölkerungsgruppen und Verständnis für die Lebenslagen und Interessen der jeweils anderen wecken. Initiativen und Selbsthilfegruppen können die Räume nach Absprache nutzen.

Nachbarschaftscafé im NBH Lilienthal Im Café bekommen Sie Säfte, Wasser, Tee und Kaffee, überwiegend hausgebackene Kuchen und andere Kleinigkeiten. Im kinderfreundlichen Café mit angrenzendem Spielzimmer können Sie sich mit Freund:innen treffen, entspannen und sich über unsere Angebote informieren. Bei gutem Wetter auch mit Gartencafé. Sie können die Räume des Cafés für Gruppenaktivitäten nutzen. Wir freuen uns über engagierte Unterstützung für das Nachbarschaftscafé. Wenn Sie sich über diese Möglichkeiten näher informieren möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail.



Bewegungsetage Hier finden Präventions-, Entspannungs-, Sport- und Tanzkurse für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Familien statt. Die 120 qm große Bewegungsetage kann auch für Seminare und Fortbildungen genutzt werden.

Seminarraum mit Kochinsel Im 50 qm großen Seminarraum befindet sich eine rollstuhlgerechte Kochinsel mit zwei Kochstellen und einem Backofen. Für Gesundheits- und Ernährungsberatung sowie gemeinsames Kochen. Mit seiner schönen Atmosphäre eignet sich der Raum besonders gut für Seminare. Auch eine Feier im Freundes- oder Familienkreis kann rund um die Kochinsel stattfinden.

Mitmachen / Ehrenamt

- ❖ **Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt S. 11**
- ❖ **Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah**

Kontakt Hanno Giese
☎ 49 80 56 47
giese@mittelhof.org

Kontakt Hanno Giese
☎ 49 80 56 47
giese@mittelhof.org

Kontakt
Hanno Giese ☎ 49 80 56 47
giese@mittelhof.org

s. S. 15 ff

Tauschen statt Wegwerfen

- ❖ **Tauschregale im Foyer** Sie finden hier frei zugänglich unterschiedlichste Dinge wie Bücher, Haushaltsgegenstände, Spielsachen oder Kleidung, die für den Tausch bestimmt sind. Die Sachen sollten bitte in funktionstüchtigem, sauberem Zustand sein.
- ❖ **Ein Kühlschrank im Foyer: Foodsharing – Lebensmittelrettung** Mit Kühlschrank und einem Schrank für Trockenware gibt es eine öffentliche Lebensmittel-Verteilstation. Spenden können an unsere Mitarbeiter:innen abgegeben werden, welche die Lebensmittel prüfen. Dabei muss jede spendende Person erfasst werden.

MO - FR 12 - 18 Uhr können Lebensmittel gespendet oder abgeholt werden



Angebote für Eltern und Familien

Kontakt Conny Weber
Wir bitten um ein
(telefonisches) Vorgespräch
zur Anmeldung
☎ 75 65 49 70
weber@mittelhof.org

❖ **Umgangscafé** Für in Trennung lebende Väter und Mütter, die bereits eine gute Umgangsregelung für ihr Kind gefunden haben. In unserem Café finden Sie eine neutrale und kindgerechte Umgebung. Hier können Sie Zeit mit Ihrem Kind verbringen. Eine pädagogische Fachkraft ist dabei stets ansprechbar.

Kursanmeldung s. S. 122

Kurse und Gruppen für Erwachsene

Termin bitte erfragen
Info ☎ 49 80 56 47
giese@mittelhof.org
📞

❖ **Digitale Nachbarschaftshilfe** Sie möchten sich in der digitalen Welt von Smartphone, Tablet und Internet zurechtfinden? Ob Sie die ersten Schritte wagen wollen, oder ob Sie sich bereits auskennen, bei uns sind Sie richtig! Wir unterstützen Sie darin, sich Wissen anzueignen und sicher mit der Technik umzugehen. Alle Fragen sind willkommen! Workshops und Einzeltermine mit Barbara Dosch und Rainer Goschin. Die Teilnahme ist kostenlos.

s. S. 16

❖ **Digitale Nachbarschaftshilfe im Nachbarschaftsladen Berlinickestraße**

DI 12 - 13 Uhr
Info ☎ 033203 60 95 46
info@canzler-sport.de

❖ **Fit ab 60 für Frauen** Ein Kurs für Frauen, die etwas für ihre Fitness und Gesundheit tun möchten. Krankenkassen gestützter Präventionskurs. Einstieg jederzeit möglich! Leitung Maïke Canzler. 160 € für 10 Termine

MO und DO 19 - 20 Uhr
Info
stephi.training@gmail.com

❖ **Fitness Tanz-Workout** Du möchtest dich in einer tollen Gruppe auspowern? Mit guter Laune und vielen Squads kommst du bei diesem dynamischen, tänzerischen Workout garantiert zum Schwitzen! Kostenlose Probestunde. Leitung Stephi Köchel



❖ **Hatha Yoga** In diesem Kurs lernen Sie einfache, aber wirk-
same Yoga-Übungen, die Ihnen im Alltag mehr Balance,
Stabilität und Ausgeglichenheit geben. Leitung Claudia
Steiger, Yogalehrerin. 33 € monatlich

L0036

K1 DI 15 - 16.30 Uhr
K2 DI 16.45 - 18.15 Uhr
K3 DI 18.30 - 20 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47 oder
giese@mittelhof.org

❖ **Kulturausflüge** Regelmäßige Kulturausflüge am Vormittag.
Startpunkt ist immer das NBH Lilienthal.

Termine bitte erfragen
Info ☎ 49 80 56 47
knoepfle@mittelhof.org

❖ **Malen und Zeichnen für Erwachsene** Sie können Ihre
eigene Kreativität entdecken oder wiederfinden. Malen und
kreatives Handeln mit Farben und Formen kann Ihren
Stress in neue Kraft verwandeln. Sie brauchen keine maleri-
schen Vorkenntnisse. Ihre Ideen und Anregungen sind
willkommen. Malbegleiterin Gabriele Ghazanfari Sarabi.
2 € pro Termin für Material

DO 17 - 19 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47

❖ **Nähwerkstatt** Ihr habt eine eigene Nähmaschine, aber
wisst nicht genau, wie man sie benutzen muss? Bringt
eure Maschine und das notwendige Zubehör mit, vielleicht
können wir helfen. Katja zeigt euch die ersten Schritte an
der Nähmaschine oder gibt Tipps und Ratschläge zu eigenen
Nähprojekten. Näh-Kurse geben wir jedoch momentan
NICHT. Leitung Katja Kittelmann. Kostenfrei

MO 18 - 21 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47
☎



MO 17.30 - 19 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47

❖ **Nei Yang Gong (Innen nährendes Qi Gong)** Mit „Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi“ stärken wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule, der Gelenke, Sehnen und Bänder, kräftigen die Muskulatur des ganzen Körpers und schulen Koordination und Gleichgewicht. Leitung Dorit Grieser. 1,50€ pro Termin

Termin bitte erfragen
Info ☎ 49 80 56 47
giese@mittelhof.org

❖ **Philosophisches Café** Sich mit Menschen aus der Nachbarschaft über philosophische Fragen auszutauschen – das ist Idee und Anliegen des philosophischen Cafés. Einmal im Quartal treffen wir uns zum Gespräch.

Veranstaltungen für Erwachsene

Info lilienthal@mittelhof.org
Kontakt
Hanno Giese ☎ 49 80 56 47
giese@mittelhof.org

❖ **Runder Tisch Lichterfelde Süd** Hier haben Sie die Möglichkeit, sich über aktuelle Themen in Ihrem Kiez zu informieren sowie Ihre Bedürfnisse und Wünsche im und für den Kiez vorzutragen und zu diskutieren. Wenn Sie sich beim Runden Tisch Lichterfelde Süd engagieren wollen oder ein Anliegen haben, freuen wir uns über Ihre Nachricht.

s. S. 16 ff
s. S. 55 ff
s. S. 75 ff
s. S. 101 ff

Weitere Angebote für Erwachsene

- ❖ im Nachbarschaftsladen
- ❖ in der Villa Mittelhof
- ❖ im Phoenix
- ❖ in der Villa Folke Bernadotte

JETZT BEWERBEN: WWW.MITTELHOF.ORG/ JOBS



**DAS GEGENTEIL VON
EINÖDE HEIßT VIELFALT
IM MITTELHOF.**

**Langeweile im aktuellen Job?
Wir suchen pädagogische
Fachkräfte, Sozialpädagog*innen
und andere Held*innen.**

Entdecke die umfassenden
Möglichkeiten für deine
berufliche Entwicklung bei uns.





Familienzentrum Lichterfelde-Süd

Austausch, Begegnung und Unterstützung für Familien mit Kindern in den ersten Lebensjahren

Das Familienzentrum Lichterfelde-Süd bietet als Ort der Begegnung, Beratung und Unterstützung viele Möglichkeiten und Informationen, mit denen wir Eltern und ihre Kinder in der Zeit der ersten Lebensjahre begleiten möchten.

In unserem Familienzentrum finden Eltern:

- Begleitung rund um Schwangerschaft und Geburt
- Offene Gruppen für Eltern mit Babys und Kleinkindern
- Bewegungs-, Spiel-, Musik- und Kreativangebote
- Elternberatung und Elternkurse
- Informationen über Angebote und Hilfen im Bezirk

Das Haus stellt somit eine Anlaufstelle für alle Familien dar, die hier im Umkreis leben: Vater-Mutter-Kind-Familien, Alleinerziehende, Regenbogenfamilien und Familien aller Kulturen! Eltern sind herzlich eingeladen, sich einzubringen und das Familienzentrum aktiv mitzugestalten.

Unsere Türen sind in der Regel montags bis freitags von 10 - 17.30 Uhr geöffnet. Gerne können Sie bei Interesse an unserem Familienzentrum, bei Schwierigkeiten, Fragen oder auf der Suche nach einem „offenen Ohr“ einfach hereinkommen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Das Landesprogramm Berliner Familienzentren ist eine Initiative der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie in Kooperation mit den Berliner Jugendämtern. Weitere Informationen finden Sie unter www.berliner-familienzentren.de



Kontakt

Schütte - Lanz - Str. 43,
12209 Berlin

☎ 75 65 49 70

Fax 75 65 48 97

familienzentrum-lis@
mittelhof.org

www.mittelhof.org



Koordination

Conny Weber

Raumvermietung s. S. 4

mehr Infos





Kurse und Gruppen für Kinder und Eltern

FR vierzehntäglich
10- 12 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org



DO 9- 10.15 Uhr und
10.30- 11.45 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org

MO 15.30- 16.30 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org



MO 15 - 16 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org



❖ **Arabisch-deutsch sprechende Frauengruppe** Ghazal sucht mit der Gruppe gemeinsam nach passenden Deutschkursen, unterstützt bei der Anerkennung von Abschlüssen und Zeugnissen, hilft bei Anträgen. Informationen und Austausch unter Frauen zum Ankommen und Leben in Deutschland. Ghazal spricht deutsch und arabisch. Leitung Ghazal Abdo. Ohne Anmeldung. Kostenfrei

❖ **Eltern-Kind-Gruppe „Krabbelkäfer“** In der Bewegungsetage laden Matten, Kletterelemente und Motorik-fördernde Spielsachen zum Entdecken, Staunen und Bewegen ein. Für Eltern mit Kindern zwischen 10 und 24 Monaten. Leitung Pia Drews. Anmeldung erforderlich. 15 € für 5 Termine

❖ **Eltern-Kind-Gruppe „Zwergenbande“** Kommt zum Spielen, Toben und gemütlichen Beisammensein gerne zu uns in die Bewegungsetage! Wir werden die Gruppe gemeinsam gestalten und eure Ideen und Wünsche – wenn möglich – umsetzen. Für Eltern mit Kindern zwischen 12 und 36 Monaten. Leitung Charly Kutzki. Keine Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

❖ **Familienbasteln** In verschiedenen Kitas in der Thermometersiedlung bietet das Familienzentrum wöchentlich montags einen Bastelnachmittag an und lädt zum gemeinsamen Kleben, Schneiden und Malen ein. Für Eltern mit Kindern von 3 bis 6 Jahren. Für alle Familien, unabhängig vom Besuch dieser Kita. Aktuellen Standort bitte erfragen. Leitung Pia Drews. Keine Anmeldung erforderlich. Kostenfrei



❖ **Familienberatung** Bei Unsicherheiten, Problemen oder Wunsch nach Unterstützung beraten wir Sie gerne auch telefonisch oder im Chat. Fragen zum Thema „Familie und Familienalltag mit jüngeren Kindern“, Erziehungsfragen oder Konflikte mit den Kindern unterschiedlichen Alters können hier lösungsorientiert besprochen werden. Vor Ort, telefonisch oder online. Kostenfrei

❖ **Familienberatung mit Schwerpunkt „Konflikte in der Familie nach der Geburt“** Mit der Geburt eines Kindes verändert sich die Partnerschaft. Die psychische Belastung, unerfüllte Erwartungen und eine neue Rollenverteilung finden in der Beratung einen Raum. Leitung Claudia Watzel. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

❖ **Familienprechstunde** Bei Fragen rund um Entwicklung und Erziehung der Kinder. Wenn Sie sich unsicher fühlen bei Themen wie Schlafen, Füttern oder Schreien oder wenn Sie sich Anregungen und Stärkung für den Familienalltag wünschen, kommen Sie gerne zur Sprechstunde vorbei. Beraterin Sophie Honig. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

❖ **Geburtsvorbereitungskurs für Paare** Ein Wochenend-Seminar zur Vorbereitung für Erstgebärende und Begleitperson. Für Mütter kostenfrei, Begleitperson 120 €. Leitung Christin Borck. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

❖ **Lagerfeuer und Stockbrot** Wöchentlich bei passendem Wetter sind alle Familien im Vorgarten des Familienzentrums zum gemeinsamen Sitzen und Stockbrotbacken an der Feuerschale eingeladen. Leitung Conny Weber. Keine Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@mittelhof.org



DI vierzehntäglich, nach
Absprache
Info ☎ 75 65 49 70
familienberatung@mittelhof.org
☎

DO vormittags
Info ☎ 0157 58 54 17 16
familienzentrum-lis@mittelhof.org
☎

Jeweils SA/SO 18./19. Januar
und 4./5. April 10- 17 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@mittelhof.org
☎

MI 16- 17.30 Uhr
bis Ostern
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@mittelhof.org
☎



MI 10- 12 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org



❖ **Multikulturelle Frauengruppe** Mittwochvormittags sind die beiden Stadtteilmütter Frau Sulaiman (arabisch) und Frau Shafi (farsi) im Familienzentrum anzutreffen. Beim Frühstück können Fragen zum Leben mit Kindern in Deutschland gestellt werden. Sie treffen Frauen aus dem eigenen Herkunftsland und aus anderen Kulturen. Leitung Conny Weber. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

DO 9.30- 11 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org

❖ **Mütter-Kind-Frühstück** Beim gemeinsamen Frühstück können Sie andere Mütter treffen und kennenlernen, sich über kleine und große Alltagsorgen austauschen oder sich einfach entspannen. Ein Raum für Fragen, Unsicherheiten und Interesse an weiteren Unterstützungsangeboten im Bezirk. Im Nachbarschaftscafé gibt es Krabbeldecken und Spielanreize für die Kleinen. Für Mütter in der Schwangerschaft und mit Kindern bis 18 Monaten. Leitung Conny Weber. Anmeldung erforderlich. 2 € pro Frühstück

MI 15.45- 16.20 Uhr
von 18 bis 36 Monaten
MI 16.40- 17.20 Uhr
von 3 bis 4 Jahren
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org

❖ **Musikangebot – Musikgarten** Im Musikgarten-Kurs wird gemeinsam gesungen, geklatscht und sich zu verschiedenen Liedern bewegt. Verse und Fingerspiele werden gesprochen. Die Kleinen sammeln erste Erfahrungen mit Klanghölzern oder Glöckchen. Für ein Elternteil mit Kind. Leitung Sonja Gamer. Anmeldung erforderlich. 25 € für 7-8 Einheiten

SA vierzehntäglich 10- 12 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org



❖ **Papa-Zeit** Spaß beim Klettern, Toben, Spielen, Erkunden, Laufen und Verstecken – einmal nur mit Papa! Väter können hier nicht nur eine schöne Zeit mit ihren Kindern verbringen, sondern finden auch Austausch zu Väter-Themen. Je nach Wetter und Jahreszeit entweder auf dem Gelände oder in der Bewegungsetage. Für Väter mit ihren Kindern bis 6 Jahren. Leitung Adrian Fischer. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei



❖ **PEKiP Kurs 1 + 2 + 3** Das "Prager Eltern-Kind-Programm" ist eine Entwicklungsbegleitung für Eltern und ihre Babys während des ersten Lebensjahres. In einer PEKiP-Gruppe treffen sich bis zu acht Erwachsene mit ihren Babys im gleichen Alter. Leitung Jenna Schlesinger. Anmeldung erforderlich. 90 € für 10 Termine

DI 9 - 10.30 Uhr, 10.45 - 12.15
Uhr und 12.30 - 14 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org

❖ **Rückbildungskurs mit Baby** Im Kurs sollen alle Muskelpartien, die sich während der Schwangerschaft und Geburt verändert haben, Schritt für Schritt wieder gekräftigt werden. Gemeinsam werden der geschwächte Beckenboden und die tiefe Bauchmuskulatur trainiert. Die Kursgebühr für 10 Stunden wird bei lückenloser Teilnahme von der Krankenkasse übernommen, sofern der Kurs 9 Monate nach der Geburt abgeschlossen ist. Leitung Hebamme Elisabeth Fritz. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

MO 10 - 11.30 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org



❖ **SchreiBabyAmbulanz.** Wenn Ihr Baby viel schreit, es Schwierigkeiten beim Trinken gibt oder das Schlafverhalten sehr unruhig ist, helfen wir. In einem geschützten Rahmen können Sie hier in dieser anstrengenden Zeit begleitet werden. Beraterin Sophie Honig. Kostenfrei

DO Termin nach
Vereinbarung
Info ☎ 0157 58 54 17 16
sba@mittelhof.org



❖ **Schreibaby-Ambulanz in der Villa Mittelhof**

s. S. 50

❖ **Schreibaby-Ambulanz im Familienzentrum Lankwitz**

s. S. 110

❖ **Schwangeren-Yoga** Zur Unterstützung bei der körperlichen Veränderung in der Schwangerschaft. Stärkt die Verbindung zum Baby und kann das körperliche Wohlbefinden steigern. Sollten gesundheitliche Bedenken bestehen, bitte mit der gynäkologischen Praxis sprechen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, die Kurseinheiten sind nicht fortlaufend. Leitung Franzi Beck. Anmeldung erforderlich. 15 € für 5 Einheiten

MI 18 - 19.15 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org



DO 15 - 15.45 Uhr und
16 - 16.45 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org

DI 16 - 17 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org



DO vierzehntäglich
11.00 - 13.00 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org



SA monatlich
10 - 12 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org



❖ **Spiel und Bewegung für 2-4-Jährige** In der Spiel- und Bewegungsgruppe für Kinder zwischen 2 und 4 Jahren erleben die Kleinen in der Bewegungsetage verschiedene Kletter-, Motorik- und Turnangebote und sollen dabei spielerisch die Freude an Bewegung und dem gemeinsamen Spiel entdecken. Leitung Anna-Lena Hinz (Sportkinder Berlin e.V.). Anmeldung erforderlich. 15 € für 5 Einheiten

❖ **Spiel- und Bewegung für 4 - 6-Jährige** In der Turnhalle der Mercatorschule haben die Familien zum Spielen und Toben jede Menge Platz. Kinder und Eltern nehmen gemeinsam an dem Angebot teil. Kleine Geschwisterkinder können gerne mitgebracht werden. Sporthalle der Mercator-Grundschule, Mercatorweg 8. Leitung Charly Kutzki. Keine Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

❖ **Stillberaterin** Bei Fragen rund um das Thema Stillen und Flaschenmilch, aber auch Beikost im Babyalter berät in der Sprechstunde die Familienhebamme und Stillberaterin Ebru Özdal. Sie spricht deutsch und türkisch. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

❖ **Wochenend-Spaß** Wir laden die ganze Familie ein, einmal im Monat den Samstagvormittag mit uns zu verbringen. Euch erwarten verschiedene Aktivitäten, Unternehmungen und eine abwechslungsreiche Zeit mit anderen Familien! Für Eltern mit Kindern von 0-6 Jahren. Leitung Conny Weber. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei



Veranstaltungen für Eltern und Familien

❖ **Themen-Elternabend** Regelmäßig können Sie sich in den Themen-Elternabenden zu bestimmten Themen informieren und mit einer pädagogischen Fachkraft und anderen Eltern ins Gespräch kommen. Bereiche wie Sauberkeitsentwicklung, nächtliches Durchschlafen, Trotzphase oder Medienkonsum im Kita-Alter finden hier jeweils einen Abend Platz. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

Quartalsweise online oder in Präsenz, Termine bitte erfragen



❖ **„Willkommen Baby“** Bei den Willkommensveranstaltungen für Eltern mit Neugeborenen begrüßen wir Familien in den ersten Monaten nach der Geburt. Das Familienzentrum stellt sich und seine Angebote vor, in gemütlicher Runde beim Frühstück können Kontakte mit anderen Familien aus dem Umkreis geknüpft werden und wir überreichen den Familien ein kleines Willkommensgeschenk. Leitung Conny Weber. Anmeldung wünschenswert. Kostenfrei

DI 4. Februar, MI 21. Mai
10 - 12 Uhr



Weitere Angebote für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien

❖ in der Villa Mittelhof

s. S. 52 ff

❖ im Phoenix

s. S. 71 ff

❖ im Familienzentrum Lichtenfelde Süd

s. S. 90 ff

❖ in der Villa Folke Bernadotte

s. S. 98 ff

❖ im Familienzentrum Lankwitz

s. S. 106 ff



Villa Folke Bernadotte

Eine Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtung in Lichterfelde Ost

Die Villa Folke Bernadotte ist eine Jugendfreizeiteinrichtung. Im Sinne der Offenen Kinder- und Jugendarbeit bieten wir bedürfnisorientierte Angebote für junge Menschen an. In der Offenen Villa können sich Kinder und Jugendliche in unserem Gemeinschaftsraum, in der Kreativwerkstatt und im Bandraum austoben. Zusätzlich nutzen wir unsere Jugendgarage zum Billard spielen und Abhängen. Die Nutzer:innen können eigenständig ihren Interessen nachgehen und partizipativ gemeinsam mit uns Projekte entwickeln. Außerdem bieten wir sportliche, kreative, medientechnische und kulturelle Angebote für Kinder und Jugendliche an, in denen sie sich auch in einem festeren Rahmen ausprobieren und ihre Fähigkeiten erweitern können. Unser Kletterlabor bietet die Möglichkeit für Kletterkurse und im Bewegungsraum finden Theater- und Tanzangebote statt.

In Kooperation mit dem Familienzentrum Lankwitz finden am Vormittag Eltern- und Familienangebote statt.

Beliebte Treffpunkte sind das Nachbarschaftscafé und das angrenzende Spielzimmer für kleine und große Besucher:innen.

In den Abendstunden gibt es für Erwachsene Sport- und Kreativkurse, Beratung sowie Selbsthilfegruppen.

Die Räumlichkeiten der Villa Folke Bernadotte können für Feiern und Veranstaltungen gemietet werden.

Neugierig geworden? Wir freuen uns auf euren Besuch!

Kontakt

Jungfernstieg 19
12207 Berlin
☎ 77 05 99 75
Fax 77 05 99 76
folke.bernadotte@
mittelhof.org
www.mittelhof.org

Leitung

Alexander Kutsche

Sprechzeiten

MO 12 - 15 Uhr
DI 10 - 15 Uhr
DO 16 - 17 Uhr
FR 14 - 17 Uhr



Raumvermietung s. S. 4

mehr Infos





Das Team der Villa Folke Bernadotte

Alexander Kutsche - Einrichtungsleitung, Hanna-Rebekka Girsule, Frida Gräntzel und Paula Hartmann - Kinder- und Jugendarbeit, Silvana Falk - Büro und Vermietung

MO, MI und DO 15 - 17 Uhr

Kontakt ☎ 77 05 99 75

folke.bernadotte@

mittelhof.org

Nachbarschaftscafé

In unserem gemütlichen Café können Sie sich mit Freund:innen und Nachbar:innen treffen, sich austauschen, und mehr über unsere Angebote erfahren. Es gibt Kaffee, Tee und Kuchen (nach Angebot). Montags gibt es zusätzlich das Angebot einer internationalen Häkelgruppe für Frauen, mittwochs laden wir ein zu „Jugend macht Café“.

Kontakt ☎ 77 05 99 75

s. S. 11

s. S. 14 ff

Mitmachen/Ehrenamt

❖ Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt

❖ Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah

Tauschen und Schenken

❖ **Büchertauschbörse** Sie haben einzelne Bücher ausgelesen – kommen Sie gerne vorbei und tauschen Sie diese gegen ein Exemplar aus unserer Bücherbörse.

MO und DO 15 - 17 Uhr

Info ☎ 77 05 99 75

Kursanmeldung s. S. 122

Kurse und Gruppen für Kinder

DI 17.30 - 18.30 Uhr

DO 17.30 - 18.30 Uhr und

FR 16.30 - 17.30 Uhr

Anmeldung ☎ 0178 553 15 94

zumbagruen@gmail.com

❖ **Zumba-Kids** Kinder werden angeregt, sich durch Bewegung und Spiel auszudrücken. Gesundheit und Wohlbefinden, Konzentration, Koordination und Selbstbewusstsein werden gefördert, der Stoffwechsel angeregt. Leitung Anna Grün. 5-er Karte (2 Monate gültig) 25 €. Probestunde kostenlos



99

Angebote für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

❖ **Improtheater** Leitung Frau Lattermann

SA 10 - 12 Uhr
SA 12.15 - 14.45 Uhr
Info katharinalattermann@yahoo.de

❖ **Offene Villa für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren** In unserem gemütlichen Jugendbereich könnt ihr abhängen, Tischtennis, Tischkicker und beliebte Gesellschaftsspiele spielen. In der Kreativ-Werkstatt könnt ihr euch mit verschiedenen Materialien künstlerisch auseinandersetzen, im Bandraum könnt ihr euch musikalisch ausleben und zocken. Draußen gibt es einen Sportplatz zum Kicken und Basketball spielen, eine Wiese, die ihr frei nutzen könnt und eine flexible Sitzcke aus unseren selbstgebauten Möbeln. Kommt vorbei!

MO bis FR 14 - 19 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79

❖ **Offener Treff in der Jugendgarage** In unserer Jugendgarage hinter dem Haus könnt ihr euch zum Billard spielen treffen, boxen oder einfach chillen.

MO bis FR 14 - 19 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79

❖ **Mach mit beim Podcast!** Jeden Montag treffen wir uns um an unserem hauseigenen Podcast, dem Brabbelcast, zu arbeiten. Du kannst eigene Ideen und Themen einbringen, Folgen planen und moderieren oder einfach nur mitbrabbeln. Natürlich gehören auch Schnitt, Bearbeitung und Upload zur Produktion eines Podcasts. Sei auch Du ein Teil der Podcast-Crew.

MO 15 - 16 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79
folke.bernadotte@mittelhof.org

❖ **Theatergruppe Jugendbereich** Jeden Montag könnt ihr bei uns Theater machen. Steigt ein mit Körperübungen, probiert euch in Improvisation aus oder schreibt sogar gemeinsam ein eigenes Theaterstück und studiert das ein.

MO 17 - 18.30 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79
folke.bernadotte@mittelhof.org



DI 15 - 16 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79
folke.bernadotte@
mittelhof.org

❖❖❖ **VIIIART** Wir beschäftigen uns mit verschiedenen künstlerischen und handwerklichen Projekten wie z.B. der Gestaltung der Räumlichkeiten oder Werken aus Alltagsgegenständen. - Eigene Ideen willkommen!

DI 16 - 18 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79
folke.bernadotte@
mittelhof.org

❖❖❖ **Backen mit Jugend** Jeden Dienstag treffen wir uns zu einer Back-Session. Wir zaubern einen Kuchen für das Jugendcafé am Mittwoch und verkosten gemeinsam das Ergebnis. Jede Woche planen wir zusammen, was beim nächsten Treffen gebacken wird.

MI 15 - 17 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79
folke.bernadotte@
mittelhof.org

❖❖❖ **Jugend macht Café** Am Mittwoch bieten wir euch die Möglichkeit das Café in Eigenregie zu nutzen. Wir suchen helfende Hände zum Kaffee und Tee kochen, Kuchentheke vorbereiten, Gäst:innen bedienen und Aufräumen am Ende des Nachmittags. Euer Vorteil? Ihr könnt das Café nach euren Vorstellungen mitgestalten, euch für die Nachbarschaft engagieren und sie kennenlernen, sowie Getränke und Kuchen naschen.

MI 17 - 18.30 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79
folke.bernadotte@
mittelhof.org

❖❖❖ **Tonstudio-Zeit** In der Tonstudio-Zeit produzieren wir eigene Songs mit vorgefertigten Beats und selbstgeschriebenen Texten zum Rappen oder Singen.

DO 15 - 16 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79
folke.bernadotte@
mittelhof.org

❖❖❖ **Jungs*Zeit im Jugendbereich** Komm vorbei und tausche dich mit anderen Jungs* aus deiner Nachbarschaft aus! In der Jungs*Zeit könnt ihr euch im geschützten Rahmen austauschen oder gemeinsame Aktivitäten planen.

DO 15 - 16 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79
folke.bernadotte@
mittelhof.org

❖❖❖ **Mädchen*Zeit im Jugendbereich** Komm vorbei und tausche dich mit anderen Mädchen* aus deiner Nachbarschaft aus! In der Mädchen*Zeit könnt ihr euch im geschützten Rahmen austauschen oder gemeinsame Aktivitäten planen.



- ❖ **Medien-AG** In der Medien-AG befassen wir uns mit Filmschnitt, Grundlagen des Programmierens (low Level), Robotik, Medienkompetenz und USK/FSK im Umgang mit der digitalen Welt.
- ❖ **Koch-Gruppe** Hier lernst du, was für die Zubereitung leckerer Gerichte alles gebraucht wird. Ihr entscheidet was jeden Freitag gemeinsam gekocht und gegessen wird. Wir freuen uns auf tolle Abende mit leckeren Gerichten und gemütlichem Beisammensein.

FR 15.30- 16.30 Uhr
 Info ☎ 77 05 99 79
 folke.bernadotte@mittelhof.org

FR 16.30- 19 Uhr
 Info ☎ 77 05 99 79
 folke.bernadotte@mittelhof.org

Ferienangebote

- ❖ **Winter-, Oster- Sommer- und Herbstferienprogramm für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren** Ein abwechslungsreiches Programm mit Spiel, Workshops und Aktionen.

V0160 weitere Infos vor den jeweiligen Ferien unter www.mittelhof.org

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

- ❖ in der Villa Mittelhof
- ❖ im Phoenix

s. S. 52
 s. S. 71 ff

Kurse und Gruppen für Erwachsene

Kursanmeldung s. S. 122

Sie suchen für Ihren Kurs oder Ihre Gruppe einen geeigneten Ort. Sprechen Sie uns gerne an.

- ❖ **Keramikkurs für Erwachsene** Wir werden kleine Gefäße, Krüge oder Vasen aufbauen. Wer möchte, kann Reliefs oder Figuren modellieren. Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Leitung Andrea Tran-Betcke. 5 € pro Termin inkl. Materialkosten

DI 17 - 18.30 Uhr
 Info ☎ 77 05 99 75



V0333 MO 13.30 - 15 Uhr
und DO 12.30 - 14 Uhr
Info ☎ 773 34 13

❖ **Linedance** Mit viel Spaß und Freude erlernen wir Tänze.
Leitung Sonja Tanke. 2 € pro Termin

DO 9.30 - 11 Uhr
Kontakt Teresa Neumann
teneumann@gmx.net

❖ **Polnisch ganz in Ihrer Nähe** Es gibt genug Gründe, die Sprache unseres Nachbarlandes kennenzulernen. So nah, so fern: Polen liegt direkt vor unserer Haustür. Leitung Teresa Neumann, Dozentin für Polnisch (Muttersprachlerin)

DI, DO und FR 19 - 20 Uhr
Anmeldung
☎ 0178 553 15 94
zumbagrueen@gmail.com

❖ **Zumba** ist ein Tanz- und Fitness-Programm, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Leitung Anna Grün. 35 € für 5 Termine / 60 € für 10 Termine. Probestunde kostenfrei

s. S. 55 ff
s. S. 75 ff
s. S. 84 ff

Weitere Kurse und Gruppen für Erwachsene

- ❖ in der Villa Mittelhof
- ❖ im Phoenix
- ❖ im Nachbarschaftshaus Lilienthal

Veranstaltungen für Erwachsene

Info ☎ 77 05 99 75

❖ **Ausstellungen** In unserem Nachbarschaftscafé stellen regelmäßig Künstler:innen ihre Bilder aus. Informationen zu aktuellen Ausstellungen und Vernissage finden Sie auf der Webseite www.mittelhof.org

s. S. 16 ff
s. S. 26 ff
s. S. 34 f
s. S. 61 ff

Weitere Veranstaltungen für Erwachsene

- ❖ im Nachbarschaftsladen
- ❖ in der Selbsthilfekontaktstelle
- ❖ in der Kontaktstelle PflegeEngagement
- ❖ in der Villa Mittelhof



Selbsthilfe und PflegeEngagement

...❖ Selbsthilfegruppen in der Villa Folke Bernadotte

- Angehörige von Suchterkrankten
- Verlassene Eltern

Info ☎ 80 19 75 - 14

- Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige

Info ☎ 27 97 97 28

...❖ alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle

ab S. 23

...❖ alle Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement

ab S. 33

Kurse und Gruppen für Generationen zusammen

Kursanmeldung s. S. 122

- ...❖ **Spieletreff für Erwachsene und Jugendliche in Kooperation mit Ali Baba Spieleclub e.V.** Karten-, Würfel-, Brett- oder Strategiespiele. Spielende finden hier Mitspieler:innen, können neue Spiele kennenlernen. Leitung Hans Hönicke. 1,50 € pro Termin

2. und 4. Di im Monat ab
18 Uhr (außer Schulferien)
Info ☎ 0162 346 79 81

Weitere Angebote für Generationen zusammen

- ...❖ **im Phoenix**

s. S. 77 ff



Familienzentrum Lankwitz

Wir heißen alle Eltern und Familien
herzlich willkommen!

In unserem Familienzentrum erhalten Sie viele Informationen und Hilfen, die für Sie während der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren Ihres Kindes hilfreich sein können. Wir bieten Ihnen:

- Begleitung rund um Schwangerschaft und Geburt
- Offene Gruppen für Eltern mit Babys und Kleinkindern
- Bewegungs-, Spiel-, Musik- und Kreativangebote
- Elternberatung und Elternkurse
- Informationen über Angebote der Frühen Hilfen im Bezirk



Kontakt

Beethovenstr. 34
12247 Berlin
☎ 54 49 21 62 oder
0177 801 99 24
familienzentrum@
mittelhof.org

Koordinatorin Ria Rübél

Da unsere Kleinkindangebote in der Villa Folke Bernadotte, Jungfernstieg 19, 12207 Berlin stattfinden, ist unser Team auch dort anzutreffen.

mehr Infos





Kurse und Gruppen für Kinder, Eltern und Familien

Wenn nicht anders angegeben, finden die folgenden Angebote in der Villa Folke Bernadotte, Jungfernstieg 19, 12207 Berlin statt.

DI 10 - 12 Uhr

Info ☎ 0152 29 16 42 38
specht@mittelhof.org

❖ Eltern-Kind-Frühstück mit Kindern von 0 - 2 Jahren

Kosten 4 € pro Termin. Leitung Katrin Specht

MI 15 - 16 Uhr (2 - 4 J.)

16 - 17 Uhr (2 - 4 J.)

17 - 18 Uhr (5 - 6 J.)

Stefan.gleisberg@gmx.de

❖ Eltern-Kind-Turnen für Kinder von 2 - 4 und von 5 - 6 Jahren

Kleine Ballspiele und verschiedene kleinkindgerechte Turngeräte laden ein, Spaß und Freude an Bewegung spielerisch zu entdecken. Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung Christine Gleisberg. 20 € monatlich

Termin bitte erfragen

Info ☎ 54 49 21 62

❖ Eltertraining **Starke Eltern Starke Kinder®** Kooperation mit dem Nachbarschaftsheim Schöneberg

s. S. 10

❖ Familienpat:innen

MI 18.30 - 20.15 Uhr

Info ☎ 0179 748 37 18



❖ Fußballspielen für Väter Eine ausgelassene Bolzerei in der Turnhalle Beethovenstraße 34, 12247 Berlin. Leitung Fabian Schmidt. Kostenfrei

MO 15 - 17 Uhr

Info ☎ 54 49 21 62 oder

☎ 0152 29 16 42 38



❖ Internationales Häkelcafé Frauen mit und ohne Zuwanderungsgeschichte sind herzlich eingeladen, mit uns zu häkeln, Kaffee zu trinken, zu erzählen und zu lachen. Kinder können gerne mitgebracht werden. Leitung Eitan Hussien (Stadtteilmutter) und Katrin Specht. Kostenfrei



- ❖ **Kinderfußballgruppe für 3 - 7-jährige Kinder** Beim Kinderfußball wollen wir durch freudvolle Spielformen die Begeisterung für den Fußball wecken. Bei uns steht der Spaß immer im Mittelpunkt. Mit abwechslungsreichen Spielen trainieren wir die Grundtechniken von Dribbling, Finten, Passspiel und Torschuss. Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung Moritz Klotz. 25 € monatlich, Ermäßigung möglich
 - DI 16 - 17 Uhr 3 - 5-jährige
 - DO 16 - 17 Uhr 5 - 7-jährige
 - Info ☎ 0170 243 98 52
 - info@actionklotz.de

- ❖ **Kindersport für 3 - 7-jährige Kinder** Auf spielerische Weise lernen die Kinder in abwechslungsreichen Kursen Bewegungen und Spiele rund um den Sport kennen. Trainingsinhalte sind Rennen, Springen, Klettern, Balancieren, große Abenteuerparcours und viele Fang- und Ballspiele. Turnhalle Beethovenstraße 34, 12247 Berlin. Leitung Moritz Klotz. 25 € monatlich, Ermäßigung möglich
 - DO 17 - 18 Uhr
 - FR 16 - 17 und 17 - 18 Uhr
 - Info ☎ 0170 243 98 52
 - info@actionklotz.de

- ❖ **Klettermäuse** bewegen, klettern, rutschen, rollen, hüpfen, krabbeln, singen und spielen. Unsere bewegte Eltern-Kind-Gruppe für Kinder zwischen 10 und 24 Monate. 20 € monatlich
 - K1 MI 9 - 10 Uhr
 - K2 MI 10.30 - 11.30 Uhr
 - K3 FR 9 - 10 Uhr
 - K4 FR 10.30 - 11.30 Uhr
 - Info ☎ 0152 29 16 42 38
 - specht@mittelhof.org

- ❖ **Papa-Kind-Turnen** (in der kalten Jahreszeit) für Kinder zwischen 2 und 6 Jahren. Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung N.N. Kosten bitte erfragen
 - Samstagvormittag
 - Termin bitte erfragen
 - Info ☎ 54 49 21 62

- ❖ **Pekip** Nimm dir Zeit für dich und dein Baby, fördere spielerisch die motorischen Fähigkeiten deines Kindes, stärke eure Bindung und knüpfe Kontakte zu anderen Eltern mit Babys. Leitung Janina Kutsche. Kosten 120 € für 8 Termine
 - DO 9 - 10.30 Uhr Kurs 1
 - DO 11 - 12.30 Uhr Kurs 2
 - Infos und Anmeldung
 - pekup-jk@mail.com



DI 17.30 - 18.30 Uhr
Info ☎ 52 28 40 43

❖ **Tai Chi für Erwachsene** Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung Matthias Winnig. Kosten bitte erfragen

MI 18 - 19 Uhr
Info ☎ 0157 86 78 39 01
Anmeldung hallo@yomiga.de

❖ **Yoga für Schwangere** In diesem Kurs praktizieren wir Übungen und Techniken, die während der Schwangerschaft, der Geburt und in der Zeit danach helfen können, sich kraftvoll und entspannt zu fühlen. Leitung Carolina Frischke. 20 € monatlich

16.30 - 17.30 Uhr
Info ☎ 54 49 21 62 oder
0157 86 78 39 01
Anmeldung hallo@yomiga.de

❖ **Yoga nach der Schwangerschaft** Nimm dir Zeit, um in einer neuen Rolle anzukommen und deinen Körper sanft bei der Rückbildung zu unterstützen. Gemeinsam finden wir zu Kraft und Balance. Mit oder ohne Baby. Leitung Carolina Frischke, Yogalehrerin. 20 € monatlich

FR 10 - 11.30 Uhr
Info ☎ 0179 379 88 42

❖ **Zeit für Berührung - Babymassage** Unsere Babys berühren uns im Körperkontakt, mit Blicken und Lauten. In dieser Gruppe nehmen wir uns Zeit, uns berühren zu lassen und diese Berührung zu erwidern. Leitung Christiane Kappeler, Hebamme. 20 € monatlich

s. S. 53 ff
s. S. 74 f
s. S. 90 ff

Weitere Angebote für Kinder, Eltern und Familien

- ❖ in der Villa Mittelhof
- ❖ im Phoenix
- ❖ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd

Beratung für Eltern und Familie

Termin bitte vereinbaren
Info ☎ 54 49 21 62



❖ **Elternberatung** Eine Beratung kann helfen, sich als Eltern neu zu orientieren, Probleme und Konflikte mit Kindern besser zu verstehen und gute Lösungen zu finden. Kostenfrei



...❖ **Entwicklungspsychologische Beratung** Die EPB ist ein videogestütztes Beratungskonzept für Eltern mit Säuglingen und Kindern bis 3 Jahren. Sie unterstützt, wenn Kinder Schlaf- und Essprobleme haben, viel schreien oder schnell wütend werden. Beraterin Katrin Specht, Kindheitspädagogin. Kostenfrei

Termin bitte vereinbaren
Info ☎ 0152 29 16 42 38
oder ☎ 54 49 21 62
☎

...❖ **Familiencafé** Sie sind herzlich eingeladen, sich in gemütlicher und entspannter Atmosphäre eine kleine Auszeit zu nehmen. Im Familiencafé mit kleiner Spielecke können Sie sich mit anderen Eltern austauschen, in der Bibliothek stöbern und in Ruhe einen Kaffee trinken. Außerdem erhalten Sie Informationen und Antworten auf Fragen rund um Familie. Leitung Ria Rübél

1. und 3. MI im Monat
12 - 14 Uhr
Info ☎ 0177 801 99 24
oder ☎ 54 49 21 62

...❖ **Familienprechstunde.** Schwangerschaft, Geburt und das Leben mit einem Baby stellen für jede Familie bedeutende Veränderungen dar: Wenn Fragen bezüglich der Entwicklung und Erziehung entstehen, gibt es in unserer Familiensprechstunde ein offenes Ohr für sämtliche Fragen rund ums Kind. Berater Gerd Poerschke, Psychologe und Kinder- und Jugendlichentherapeut. Kostenfrei

MI 10 - 12 Uhr oder Termin
nach Vereinbarung
Info ☎ 0332 03 22 01
oder ☎ 0160 96 75 49 03
☎

...❖ **Konfliktberatung für Familien / Mediation** In einem vertraulichen Gespräch haben Sie die Möglichkeit, mit Mediator:innen Konflikte innerhalb Ihrer Familie einvernehmlich zu lösen. Leitung Ria Rübél, Mediatorin und Christian Müller, Mediator

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 54 49 21 62



MO 15 - 17 Uhr
DO 15 - 16.30 Uhr
Info ☎ 54 49 21 62

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 0332 03 22 01
oder 0160 96 75 49 03



s. S. 50
s. S. 93

s. S. 26
s. S. 37 f
s. S. 49 ff
s. S. 71
s. S. 90 ff

❖ **Nachbarschaftscafé** Hier können Sie klönen, mit Ihrem Kind in unserem Spielzimmer „Oase“ spielen, andere Eltern oder Nachbar:innen kennenlernen oder einfach mal nichts tun. Kommen Sie gerne vorbei!

❖ **Schreibaby-Ambulanz** Sie erhalten sanfte körperorientierte Unterstützung, wenn Ihr Kind unter Schlaf-, Schrei- oder Fütterschwierigkeiten leidet. Berater Gerd Poerschke, Psychologe und Kinder- und Jugendlichentherapeut. Kostenfrei

❖ **Schreibaby-Ambulanz in der Villa Mittelhof**

❖ **Schreibaby-Ambulanz im Familienzentrum Lichterfelde-Süd**

Weitere Beratungsangebote

❖ **in der Selbsthilfekontaktstelle**

❖ **in der Kontaktstelle PflegeEngagement**

❖ **in der Villa Mittelhof**

❖ **im Phoenix**

❖ **im Familienzentrum Lichterfelde-Süd**

Angebote für geflüchtete Eltern und Familien

Kontakt
Katrin Specht
Info ☎ 0152 29 16 42 38
specht@mittelhof.org

❖ **Unsere Stadtteilmütter** Stadtteilmütter sind Mütter mit Migrationserfahrung, die neu zugewanderte Familien in Fragen zu Erziehung, Bildung Gesundheit beraten, begleiten und unterstützen. Unsere Stadtteilmütter am Familienzentrum Lankwitz sprechen Arabisch, Farsi, Kurdisch, Türkisch und Deutsch und sind insbesondere wichtige Ansprechpartnerinnen für Familien, die in den Gemeinschaftsunterkünften in Steglitz-Zehlendorf wohnen. Projektkoordination Katrin Specht



Das Projekt wird gefördert aus Mitteln des Jugendamts Steglitz-Zehlendorf und aus Mitteln des Landesprogramms Stadtteilmütter des Senats von Berlin.

Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

- Selbsthilfe und Migration
- Migration und Flucht
- in der Villa Mittelhof
- im Phoenix

s. S. 30 f
s. S. 41 ff
s. S. 47, 52, 57
s. S. 70, 74

Das Landesprogramm Berliner Familienzentren und das Landesprogramm Stadtteilmütter sind eine Initiative der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie in Kooperation mit den Berliner Jugendämtern. Weitere Informationen finden Sie unter www.berliner-familienzentren.de





Kindertagesstätten

Kinder brauchen Visionen

Moderne Kita-Leitungen stehen vermehrt vor der Herausforderung, ihre Rolle flexibel und anpassungsfähig zu gestalten und Komplexität systemisch zu betrachten. Der Ruf nach Agilität in der Arbeit mit dem Team wird laut. Diesem Bedarf wird zunehmend in der Qualifizierung und Beratung der Leitungskräfte Rechnung getragen. Themen wie persönlicher Führungsstil, die Reflexion des eigenen Rollenverständnisses und agile Frameworks wurden bspw. während der vergangenen Klausurtagung für Leitungen von einem externen Dozenten begleitet.

Ein Fachtag mit 190 Mitarbeitenden und geladenen Gäst:innen wurde genutzt, um sich der Frage zu nähern: Wie können pädagogische Fachkräfte damit umgehen, wenn kindliches Verhalten eine Herausforderung darstellen kann? Unterstützend kann dabei das Konzept von Marte Meo sein, das mit Hilfe einer videobasierten Beobachtungs- und Interaktionsanalyse kindliche Entwicklungsbedürfnisse verständlich machen und sie positiv begleiten kann. Ziel ist es, diese Ressource auch für Mittelhof-Kitas verstärkt nutzbar zu machen.

Zudem zeigt der Mittelhof großes Engagement beim Ausbau und der Etablierung der Kita-Sozialarbeit. Dieses Angebot stärkt die frühzeitige Unterstützung von Kindern und Familien in herausfordernden Lebenslagen, fördert die Chancengleichheit und entlastet das pädagogische Personal durch professionelle sozialpädagogische Begleitung.

Bereichsleitung

Anne Pallada, ☎ 80 19 75 - 37
pallada@mittelhof.org

Pädagogische Fachberatung

Beata Heiße, ☎ 80 19 75 - 28
heisse@mittelhof.org
Philipp Rahn, ☎ 80 19 75 - 18
rahn@mittelhof.org

Projektkoordination Evaluation, Fort- & Weiterbildung

Yael Neumann,
☎ 80 19 75 - 16
neumann@mittelhof.org

Bewerbungsmanagement

Kathrin Hoppe
☎ 80 19 75 - 22
Gabriele Maierski
☎ 80 19 75 - 35
jobs@mittelhof.org

Verwaltung

Michelle Merten
☎ 80 19 75 - 17
kinderbetreuung@
mittelhof.org



Alle Kindertagesstätten des Mittelhof e.V. im Überblick

in Zehlendorf

❖ Internationale Kita unter den Kastanien

Brittendorfer Weg 16c
 Leitung *Heike Deckman, Gudrun Dohle*
 Translingual: Deutsch/Englisch/Griechisch
 128 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
 7 - 17 Uhr, ☎ 22 32 04 32
 kastanien@mittelhof.org

❖ Kita „Ahörnchen“

Ahornstr. 1a, 14163 Berlin
 Leitung *Diandra Rodriguez*
 67 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
 7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 801 67 15
 ahoernchen@mittelhof.org

❖ Kita „Teltower Rübchen“

Hohenzollernstr. 4 - 6, 14163 Berlin
 Leitung *Stefan Klaue*
 50 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
 7 - 17 Uhr, ☎ 802 12 01
 ruebchen@mittelhof.org

❖ Kita „Kaiserstuhl“

Kaiserstuhlstr. 25, 14129 Berlin
 Leitung *Alexander Borg*
 35 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
 8 - 17 Uhr, ☎ 803 28 67
 kaiserstuhl@mittelhof.org

❖ Kita „Markgrafen“

Markgrafenstr. 8, 14163 Berlin
 Leitung *Tanja Lipczynski, Hendrik Iburg*
 Translingual: Deutsch/Englisch
 95 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
 8 - 17 Uhr, ☎ 84 11 82 46
 markgrafen@mittelhof.org

❖ Kita „La Pâquerette-Gänseblümchen“

Hohenzollernstr. 4 - 6, 14163 Berlin,
 Leitung *Céline Feuerstein*
 Bilingual: Deutsch/Französisch
 45 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
 7 - 17 Uhr, ☎ 81 05 81 15
 gaensebluemchen@mittelhof.org

❖ „Montessori-Kinderhaus Königskinder“

Königstr. 43a, 14163 Berlin
 Leitung *Stefanie Schülke*
 Montessori-Pädagogik
 50 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
 7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 801 84 57
 koenigskinder@mittelhof.org

in Wilmersdorf

❖ Kita „Eulenspiegel“

Sigmaringer Str. 16, 10713 Berlin
 Leitung *J. Reimann*
 25 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
 7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 861 27 67
 eulenspiegel@mittelhof.org



in Steglitz

❖ Kita „Am Fliegeberg“

Scheelestr. 45, 12209 B erlin
Leitung *Katharina Fischer, Julia Grambau*
Tiergestützte Pädagogik
105 Plätze, 8 Wochen - Schuleintritt
7 - 17 Uhr, ☎ 711 70 84
fliegeberg@mittelhof.org

❖ Kita „Die Kobolde“

Beethovenstr. 34 rechts, 12247 Berlin
Leitung *Christina Bauer*
37 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 834 14 77
kobold@mittelhof.org

❖ Kita „Drei-Käse-Hoch“

Beethovenstr. 34 links, 12247 Berlin
Leitung *Manuela Lewerenz*
50 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
7 - 16 Uhr, ☎ 76 76 98 34
dreikaesehoch@mittelhof.org

❖ Kita „Lilienthal“

Schütte-Lanz-Str. 43, 12209 Berlin
Leitung *Janin Taulien, Fiona Schmaljohann*
104 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 75 65 49 71
kitalilienthal@mittelhof.org

❖ Kita „Potsdamer Schlößchen“ Potsdamer

Str. 9, 12205 Berlin
Leitung *Sabine Ludwig*
50 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 84 31 46 30
potsdamer@mittelhof.org

❖ Kita „Sonnenstrahl“

Murtener Str. 10, 12205 Berlin
Leitung *Julia Gill*
60 Plätze, 8 Wochen - Schuleintritt
7 - 17 Uhr, ☎ 84 11 90 80
sonnenstrahl@mittelhof.org



Kooperation mit Schulen

Wir tragen dazu bei, Schulen zu ganzheitlichen Lern- und Lebensorten für Kinder und Jugendliche zu machen. Mit aktivierenden und partizipativen Angeboten fördern wir die Entwicklung der Schüler:innen zu selbstbewussten, eigenständigen und demokratisch geprägten Persönlichkeiten.

Wir leben einen respektvollen Umgang miteinander und beachten dabei die individuelle Herkunft, die Kultur und die aktuelle Lebenssituation der Kinder und Jugendlichen. Uns vom Mittelhof e.V. ist es wichtig, Kinder und Jugendliche gemäß unserem Auftrag bestmöglich in ihrer Entwicklung zu unterstützen.

Wir sind verbindliche Ansprechpartner- und Begleiter:innen für alle Schüler:innen im Ganztag der Grund- und weiterführenden Schulen.

Unsere schulischen Inklusionsassistent:innen treten dafür ein, dass Kinder und Jugendliche mit zusätzlichem Unterstützungsbedarf im Schulalltag intensiv betreut werden.

Im Landesprogramm „Jugendsozialarbeit an Berliner Schulen“ arbeiten wir an zielgruppen- und bedarfsgerechten Arbeitsschwerpunkten.

Durch die enge Vernetzung mit allen Mitarbeiter:innen beim Mittelhof e.V. greifen unsere Fachkräfte an den Schulen auf ein Netzwerk zurück, das im Bedarfsfall gut und schnell unterstützt. Wir gestalten förderliche Rahmenbedingungen, damit die Kinder und Jugendlichen gemeinsam mit ihren Eltern, Lehrkräften und weiteren Kooperationspartner:innen ihre individuellen Lernziele entwickeln können.

Bereichsleitung

Kerstin Eberhardt

☎ 80 19 75 - 46

eberhardt@mittelhof.org

Fachkoordination

Kirsten Heinz

☎ 80 19 75 - 47

heinz@mittelhof.org

Fachberatung

Julia Schneeweiß

☎ 80 19 75 - 48

schneeweiss@mittelhof.org

Fachkoordination/Schulische Inklusionsassistentenz

Susann Nagel

☎ 80 19 75 - 49

nagel@mittelhof.org

Bewerbungsmanagement

Gabriele Maierski

☎ 80 19 75 - 35

jobs@mittelhof.org

Verwaltung/Abrechnungen

Lena Sorin

☎ 80 19 75 - 50

sorin@mittelhof.org

Verwaltung eFöB

Manuela Zimmermann

☎ 80 19 75 - 55

kinderbetreuung@mittelhof.org



Ganztagsbetreuung an Grundschulen

❖ Athene-Grundschule

Ergänzende Förderung und Betreuung im offenen und im gebundenen Ganztag einer Europaschule

Leitung *Katja Worch*

☎ 81 00 97 31, athene@mittelhof.org
Curtiusstraße 39, 12205 Berlin
www.athene-grundschule.de

❖ Grundschule am Karpfenteich

Ergänzende Förderung und Betreuung
Leitung *Antje Nestler*, ☎ 72 00 69 98,
karpfenteich@mittelhof.org, Hildburg-
hauser Str. 135 - 145, 12209 Berlin
www.grundschule-am-karpfenteich.de

❖ Clemens-Brentano-Grundschule

Ergänzende Förderung und Betreuung
Leitung *Dario Fränkel*, ☎ 81 78 96 25,
brentano@mittelhof.org
Murtener Str. 10a, 12205 Berlin
www.c-brentano-grundschule.de

Ganztagsbetreuung an weiterführenden Schulen

❖ Wilma-Rudolph-Oberschule

Teilgebundener Ganztag an der Integrierten Sekundarschule (ISS),
Leitung *Michael Neuwirth*,
☎ 0173 362 57 60, wilma-rudolph@mittelhof.org, Am Hegewinkel 2a,
14169 Berlin, www.wilma-rudolph.de

❖ Bröndby-Oberschule

Teilgebundener Ganztag an der Integrierten Sekundarschule (ISS), Leitung
Mirko Stein, ☎ 90299 20 88, broendby@mittelhof.org, Dessauerstraße 63, 12249
Berlin, www.broendby.de

❖ Gail S. Halvorsen Schule

Ganztag an der Integrierten Sekundarschule, Leitung *Simone Schulte*,
☎ 53 67 71 40, halvorsen@mittelhof.org
Im Gehege 6, 14195 Berlin,
www.halvorsen-schule.de

❖ Gymnasium Steglitz

Offener Ganztag am Gymnasium
Leitung *Stephanie Böhm*, ☎ 93 95 34 09,
otium@mittelhof.org, Heesestraße 15,
12169 Berlin, www.gymnasiumsteglitz.de



❖ John-F.-Kennedy-Schule

Ganztag an der Integrierten Sekundar-
schule, Leitung *N.N.*, ☎ 0174 193 65 22
jfk@mittelhof.org, Teltower Damm 87 - 93,
14167 Berlin, www.jfks.de

❖ Schadow Gymnasium

Offener Ganztag am Gymnasium
Leitung *Ilina Lüder*, ☎ 902 99 58 17,
schadow@mittelhof.org
Beuckestraße 27 - 29, 14163 Berlin
www.schadow-gymnasium-berlin.de

Jugendarbeit an Schule

❖ Süd-Grundschule – Schülerclub „Südstern“

Offenes Angebot für Kinder der 5. und 6.
Klassen, Leitung *Alina Klauß*,
☎ 0177 801 99 47
suedstern@mittelhof.org
Claszeile 56/57, 14165 Berlin
www.sued-grundschule.de

Schulische Inklusionsassistenz

❖ Förderung, Hilfe und Pflege von
Kindern und Jugendlichen mit
zusätzlichem Unterstützungsbedarf
Koordination *Susann Nagel*
☎ 80 19 75 49, nagel@mittelhof.org,
www.mittelhof.org/orte/schulkooperationen/
inklusionsassistenz

Jugendsozialarbeit an Schule

www.mittelhof.org/orte/schulkooperationen/
schulsozialarbeit/

Jugendsozialarbeit an Grundschulen

❖ Athene-Grundschule

Ansprechpartnerinnen
Lucie Hespelt, ☎ 0152 03 12 74 60,
hespelt@mittelhof.org, *Nancy Fehse*,
☎ 0172 317 83 26, fehse@mittelhof.org,
Curtiusstr. 37, 12205 Berlin
www.athene-grundschule.de

❖ Clemens-Brentano-Grundschule

Ansprechpartnerinnen *Simone Förster*
☎ 0172 864 86 72, foerster@mittelhof.org,
Anna-Lisa Reetz, ☎ 01520 455 15 82,
reetz@mittelhof.org,
Kommandantenstr. 83 - 84, 12205 Berlin
www.c-brentano-grundschule.de

❖ Grundschule am Karpfenteich

Ansprechpartnerinnen *Sarah Stehlmann*
☎ 0152 21 80 66 81,
stehlmann@mittelhof.org,
Linda Limberg, ☎ 0177 801 99 33,
limberg@mittelhof.org,
Hildburghauser Str. 135, 12209 Berlin
www.grundschule-am-karpfenteich.de



Jugendsozialarbeit an weiterführenden Schulen

❖ **Arndt Gymnasium** Ansprechpartnerin *Kerstin Müller*, ☎ 0173 695 13 12, mueller@mittelhof.org, Königin-Luise-Str. 80 - 84, 14195 Berlin www.arndt-gymnasium.de

❖ **Beethoven-Gymnasium** Ansprechpartnerin *Tanja Peters* ☎ 0177 801 99 32, peters@mittelhof.org Barbarastr. 9, 12249 Berlin www.beethoven-gymnasium.eu

❖ **Bröndby-Oberschule** Ansprechpartner *Daniel Kraft*, ☎ 0172 779 02 21, kraft@mittelhof.org, Dessauerstr. 63, 12249 Berlin www.broendby.de

❖ **Dreilinden-Gymnasium** Ansprechpartnerinnen *Lea Nissen* ☎ 0162 239 64 78, nissen@mittelhof.org, *Katja Braukhane*, ☎ 01520 145 27 36, braukhane@mittelhof.org Dreilindenstr. 49, 14109 Berlin www.dreilinden-gymnasium.de

❖ **Gail S. Halvorsen Schule** Ansprechpartnerinnen *Janina Schmidt* ☎ 0174 190 27 69, schmidt@mittelhof.org *Denise Noack*, 0152 264 87572, noack@mittelhof.org, Im Gehege 6, 14195 Berlin www.halvorsen-schule.de

❖ **Gymnasium Steglitz** Ansprechpartnerinnen *Inken Weiler* ☎ 0152 03 12 89 42, weiler@mittelhof.org, *Lucja Wolska*, ☎ 0173 513 05 96, wolska@mittelhof.org Heesestr. 15, 12169 Berlin www.gymnasiumsteglitz.de

❖ **John-F.-Kennedy-Schule** Ansprechpartnerin *Jennifer Rieck* ☎ 0172 153 96 24, rieck@mittelhof.org, Teltower Damm 87 - 93, 14167 Berlin www.jfks.de

❖ **Lilienthal-Gymnasium** Ansprechpartnerin *Kristin Noffke* ☎ 0174 292 94 06, noffke@mittelhof.org, Ansprechpartnerin für Willkommensklassen *Kathrin Aenn Hackmann*, ☎ 0152 24 38 01 97, hackmann@mittelhof.org Ringstr. 2 - 3, 12203 Berlin www.lilienthal-gymnasium-berlin.de



❖ Schadow-Gymnasium

Ansprechpartner:innen *Moritz Hacker*,
☎ 0172 153 46 67, hacker@mittelhof.org,
Heike Jahnel, ☎ 0162 239 64 83, jahnel@mittelhof.org
Beuckestr. 27 - 29, 14163 Berlin
www.schadow-gymnasium.de

❖ Werner-von-Siemens-Gymnasium

Ansprechpartnerin *Melanie Hörchner*,
☎ 0172 864 86 68, hoerchner@mittelhof.org, Beskidenstr. 1, 14129 Berlin
www.siemens-gymnasium-berlin.de

❖ Wilma-Rudolph-Oberschule

Ansprechpartnerin *Danica Fischer*,
☎ 0152 21 84 46 89, d.fischer@mittelhof.org, Am Hegewinkel 2A,
14169 Berlin, www.wilma-rudolph.de

Gefördert durch

gefördert von:



umgesetzt von:



KÄLTELOUNGE

KÄLTEKAMMER IN STEGLITZ



ERLEBE
3 MINUTEN
BEI -150°

Erlebe die natürliche
Kraft der Kälte.

Dein Stoffwechsel kommt
in Schwung, Schmerzen
und Entzündungen gehen
zurück und Dein Immun-
system wird gestärkt.

WWW.KAELTELOUNGE.DE



Bornstraße 2 · 12163 Berlin
030 - 46 99 61 40 · hallo@kaeltelounge.de

Einfach online Probe-
Termin vereinbaren!



Kursanmeldung

Zu den Kursen können Sie sich unter der jeweils angegebenen Telefonnummer oder E-Mailadresse anmelden.

Die Kursgebühr muss innerhalb von 14 Tagen nach erfolgter Anmeldung und vor Kursbeginn unter Angabe der Kursnummer und -bezeichnung auf das folgende Konto entrichtet werden. Die getätigten Anmeldungen sind verbindlich. Eine zusätzliche Anmeldebestätigung wird nicht versandt. Wenn der Kurs ausfällt, werden Sie schriftlich oder telefonisch informiert. Bereits gezahlte Kursgebühren werden erstattet.

Unser Service

Die Angebote des Mittelhof e.V. sind „Offen für Alle“ – das gilt auch für einkommensschwache Familien bei den kostenpflichtigen Angeboten. Bitte sprechen Sie die Mitarbeiter:innen in den Einrichtungen an, wenn es Finanzierungsprobleme gibt – wir finden eine Lösung! Die Freizeitangebote des Mittelhof für Kinder und Jugendliche sind mit dem „berlinpass“ förderungsfähig.



Aktuelles zum Mittelhof jederzeit auf

-  www.mittelhof.org und
-  facebook.com/Mittelhof
-  instagram.com/mittelhofev
-  youtube.com/@mittelhofe.v.1007

Staub

(lat. pulvis, pulveris)



**WEIL WIR DEFINITIV WISSEN,
WORUM ES GEHT,
WISSEN WIR AUCH DEFINITIV,
WIE ES WIEDER WEG GEHT.**

ALLES AUS REINER LEIDENSCHAFT.

Cujic Gebäudereinigung GmbH • Goerzallee 7 • 12207 Berlin
www.cujic.de • Servicenummer: 0 30-84 38 82-0





Mittelhof e.V. Geschäftsstelle

Königstraße 42 - 43, 14163 Berlin
 www.mittelhof.org, kontakt@mittelhof.org
Empfang und Information
 ☎ 80 19 75 - 11, Fax 80 19 75 - 59

Geschäftsführung

Markus Schönbauer ☎ 80 19 75 - 22
 schoenbauer@mittelhof.org
Simone Will ☎ 80 19 75 - 22
 will@mittelhof.org

❖❖❖ Bewerbungsmanagement

Kathrin Hoppe ☎ 80 19 75 - 22
Gabriele Maerski ☎ 80 19 75 - 35
 jobs@mittelhof.org

❖❖❖ Koordination Ehrenamt

☎ 80 19 75 - 33, *Frank Balzer*
 ehrenamt@mittelhof.org

❖❖❖ Koordination Öffentlichkeitsarbeit

☎ 80 19 75 - 13, *Agnes Wischhöfer*
 wischhoefer@mittelhof.org

Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

❖❖❖ **Stadtteilzentrum Villa Mittelhof**
 ☎ 80 19 75 - 40, Königstraße 42 - 43,
 14163 Berlin, Leitung *Olaf Löschke*
 villa@mittelhof.org

❖❖❖ **Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle**
 ☎ 80 19 75 - 14, selbsthilfe@mittelhof.org

❖❖❖ **Kontaktstelle PflegeEngagement**
 ☎ 80 19 75 - 38 und ☎ 27 97 97 28,
 kpe@mittelhof.org

❖❖❖ **Anlaufstelle für Ältere** ☎ 80 19 75 - 39
Bettina Zey, zey@mittelhof.org

❖❖❖ **Arbeit mit geflüchteten und
zugewanderten Menschen**
 ☎ 68 83 83 08, *Barbara Dieckmann*
 Clayallee 345, 14169 Berlin
 welcome@mittelhof.org

❖❖❖ **Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf**
 ☎ 27 97 97 27, *Nina Karbe*
 Berlinickestraße 9, 12165 Berlin
 nachbarschaftshilfe@mittelhof.org

❖❖❖ **Mobile Stadtteilarbeit**
 ☎ 80 19 75 - 36, mobil 0174 190 39 95
 stz.mobil@mittelhof.org

Stadtteilzentrum Südost

❖❖❖ **Nachbarschaftshaus Lilienthal**
 ☎ 49 80 56 47, Schütte-Lanz-Straße 43,
 12209 Berlin, Leitung *Hanno Giese*
 lilienthal@mittelhof.org

❖❖❖ **Nachbarschaftstreff Leonorenstraße**
 Leonorenstrasse 85, 12247 Berlin
 Leitung *Katja Krause*, post@stz-suedost.de



Familienzentren

- ❖ **Familienzentrum Lankwitz** ☎ 54 49 21 62
Beethovenstr. 34, 12247 Berlin
Koordination *Ria Rübél*
familienzentrum@mittelhof.org
- ❖ **Familienzentrum Lichterfelde-Süd**
☎ 75 65 49 70, Schütte-Lanz-Straße 43,
12209 Berlin, Koordination *Conny Weber*
familienzentrum-lis@mittelhof.org

Jugendfreizeiteinrichtungen & Mehrgenerationenhaus

- ❖ **Phoenix – Jugendfreizeiteinrichtung
und Mehrgenerationenhaus**
☎ 84 50 92 47, Fax 84 59 16 60
Teltower Damm 228, 14167 Berlin
Leitung *Ilona Weinen*
phoenix@mittelhof.org
- ❖ **Villa Folke Bernadotte** ☎ 77 05 99 75
Jungfernstieg 19, 12207 Berlin
Leitung *Alexander Kutsche*
folke.bernadotte@mittelhof.org

Kindertagesstätten

- ❖ **Bereichsleitung Anne Pallada**
pallada@mittelhof.org ☎ 80 19 75 - 37
- in Zehlendorf/ Nikolassee**
- ❖ **Kita „Markgrafen“** ☎ 84 11 82 46
Leitung *Tanja Lipczynski, Hendrig Iburg*
markgrafen@mittelhof.org
- ❖ **Kita „Ahörnchen“** ☎ 801 67 15
Leitung *Diandra Rodriguez*
ahoernchen@mittelhof.org
- ❖ **Kita „Teltower Rübchen“** ☎ 802 12 01
Leitung *Stefan Klaue*
ruebchen@mittelhof.org
- ❖ **„Montessori-Kinderhaus Königskinder“**
☎ 801 84 57
Leitung *Stefanie Schülke*
koenigskinder@mittelhof.org
- ❖ **Kita „Kaiserstuhl“** ☎ 803 28 67
Leitung *Alexander Borg*
kaiserstuhl@mittelhof.org
- ❖ **Kita „La Pâquerette – Gänseblümchen“**
☎ 81 05 81 15, Leitung *Céline Feuerstein*
gaensebluemchen@mittelhof.org
- ❖ **Internationale Kita unter den Kastanien**
☎ 22 32 04 32, Leitung *Heike Deckman,*
Gudrun Dohle
kastanien@mittelhof.org



in Lichterfelde/Lankwitz

☞ Kita „Lilienthal“ ☎ 75 65 49 71

Leitung *Janin Taulien*

kitalilienthal@mittelhof.org

☞ Kita „Am Fliegeberg“ ☎ 711 70 84

Leitung *Katharina Fischer, Julia Grambau*

fliegeberg@mittelhof.org

☞ Kita „Potsdamer Schlößchen“

☎ 84 31 46 30

Leitung *Sabine Ludwig*

potsdamer@mittelhof.org

☞ Kita „Drei-Käse-Hoch“ ☎ 76 76 98 34

Leitung *Manuela Lewerenz*

dreikaesehoch@mittelhof.org

☞ Kita „Die Kobolde“ ☎ 834 14 77

Leitung *Christina Bauer*

kobold@mittelhof.org

☞ Kita „Sonnenstrahl“ ☎ 84 11 90 80

Leitung *Julia Gill*

sonnenstrahl@mittelhof.org

in Wilmersdorf

☞ Kita „Eulenspiegel“ ☎ 861 27 67

Leitung *J. Reimann*

eulenspiegel@mittelhof.org

Schulkooperationen

Bereichsleitung *Kerstin Eberhardt*

eberhardt@mittelhof.org ☎ 80 19 75 - 46

Ganztagsbetreuung an Grundschulen

☞ **Athene-Grundschule** ☎ 81 00 97 31

Leitung *Katja Worch*

athene@mittelhof.org

www.athene-grundschule.de

☞ **Grundschule am Karpfenteich**

☎ 72 00 69 98, Leitung *Antje Nestler*

karpfenteich@mittelhof.org

www.grundschule-am-karpfenteich.de

☞ **Clemens-Brentano-Grundschule**

☎ 81 78 96 25, Leitung *Dario Fränkel*,

brentano@mittelhof.org

www.c-brentano-grundschule.de

Ganztagsbetreuung an weiterführenden Schulen

☞ **Wilma-Rudolph-Oberschule**

☎ 0173 362 57 60, Leitung *Michael*

Neuwirth, wilma-rudolph@mittelhof.org

www.wilma-rudolph.de

☞ **Bröndby-Oberschule**

☎ 90299 20 88, Leitung *Mirko Stein*

broendby@mittelhof.org

www.broendby.de



❖ Gail S. Halvorsen Schule

☎ 53 67 71 40, Leitung *Simone Schulte*
halvorsen@mittelhof.org
www.halvorsen-schule.de

❖ Gymnasium Steglitz ☎ 93 95 34 09

Leitung *Stephanie Böhm*
otium@mittelhof.org
www.gymnasiumsteglitz.de

❖ John-F.-Kennedy-Schule

☎ 0174 193 65 22
Leitung *N.N.*
jfk@mittelhof.org, www.jfks.de

❖ Schadow Gymnasium

☎ 902 99 58 17,
Leitung *Ilima Lüder*
schadow@mittelhof.org
www.schadow-gymnasium-berlin.de

Jugendarbeit an Schule

❖ Süd-Grundschule – Schülerclub „Südstern“

☎ 0177 801 99 47
Leitung *Alina Klauß*
suedstern@mittelhof.org
www.sued-grundschule.de

Jugendsozialarbeit an Grundschulen

❖ Athene-Grundschule

Ansprechpartnerinnen *Lucie Hespelt*,
☎ 0152 03 12 74 60, hespelt@mittelhof.org,
Nancy Fehse, ☎ 0172 317 83 26,
fehse@mittelhof.org,
www.athene-grundschule.de

❖ Clemens-Brentano-Grundschule

Ansprechpartnerinnen *Simone Förster*
☎ 0172 864 86 72,
foerster@mittelhof.org,
Anna-Lisa Reetz, ☎ 01520 455 15 82
reetz@mittelhof.org
www.c-brentano-grundschule.de

❖ Grundschule am Karpfenteich

Ansprechpartner:innen *Sarah Stehlmann*,
☎ 0152 21 80 66 81,
stehlmann@mittelhof.org,
Linda Limberg, ☎ 0177 801 99 33
limberg@mittelhof.org
www.grundschule-am-karpfenteich.de

Jugendsozialarbeit an weiterführenden Schulen

❖ Arndt Gymnasium Ansprechpartnerin

Kerstin Müller, ☎ 0173 695 13 12,
mueller@mittelhof.org
www.arndt-gymnasium.de



❖ Beethoven-Gymnasium

Ansprechpartnerin *Tanja Peters*
 ☎ 0177 801 99 32, peters@mittelhof.org
www.beethoven-gymnasium.eu

❖ Brøndby-Oberschule

Ansprechpartner *Daniel Kraft*, ☎ 0172 779 02 21,
kraft@mittelhof.org, www.broendby.de

❖ Dreilinden-Gymnasium

Ansprechpartnerinnen *Lea Nissen*
 ☎ 0162 239 64 78, nissen@mittelhof.org,
Katja Braukhane, ☎ 0152 01 45 27 36,
braukhane@mittelhof.org
www.dreilinden-gymnasium.de

❖ Gail S. Halvorsen Schule

Ansprechpartnerinnen *Janina Schmidt*
 ☎ 0174 190 27 69, schmidt@mittelhof.org
Denise Noack, ☎ 0152 26 48 75 72, noack@mittelhof.org,
www.halvorsen-schule.de

❖ Gymnasium Steglitz

Ansprechpartnerinnen
Inken Weiler, ☎ 0152 03 12 89 42,
weiler@mittelhof.org,
Lucja Wolska, ☎ 0173 513 05 96,
wolska@mittelhof.org
www.gymnasiumsteglitz.de

❖ John-F.-Kennedy-Schule

Ansprechpartnerin *Jennifer Rieck*
 ☎ 0172 153 96 24, rieck@mittelhof.org
www.jfks.de

❖ Lilienthal-Gymnasium

Ansprechpartnerin *Kristin Noffke*,
 ☎ 0174 292 94 06, noffke@mittelhof.org,
 Ansprechpartnerin für Willkommens-
 klassen *Kathrin Aenn Hackmann*,
 ☎ 0152 24 38 01 97
www.lilienthal-gymnasium-berlin.de

❖ Schadow-Gymnasium

Ansprechpartner:inne *Moritz Hacker*,
 ☎ 0172 153 46 67, hack@mittelhof.org,
Heike Jahnel, ☎ 0162 239 64 83,
jahnel@mittelhof.org
www.schadow-gymnasium.de

❖ Werner-von-Siemens-Gymnasium

Ansprechpartnerin *Melanie Hörchner*,
 ☎ 0172 864 86 68,
hoerchner@mittelhof.org,
www.siemens-gymnasium-berlin.de

❖ Wilma-Rudolph-Oberschule

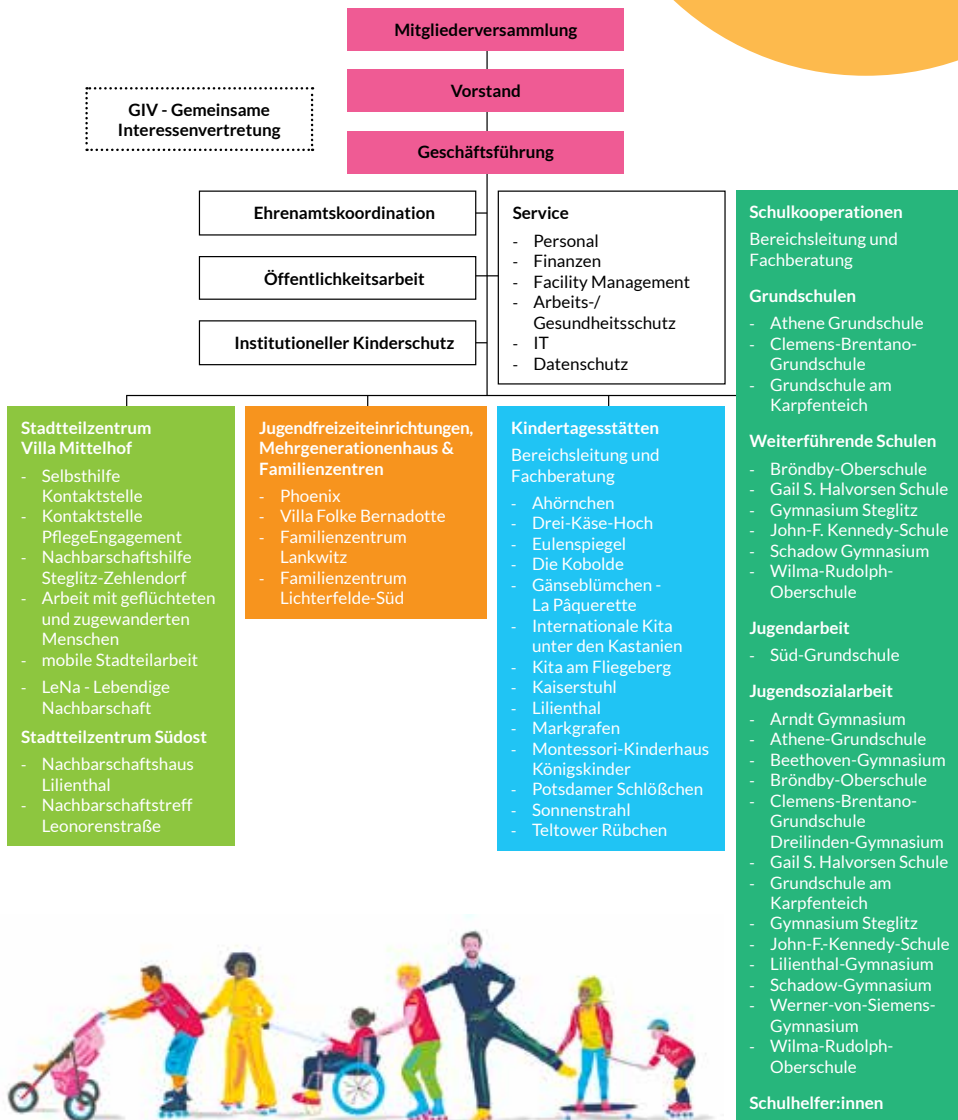
Ansprechpartnerin *Danica Fischer*,
 ☎ 0152 21 84 46 89,
d.fischer@mittelhof.org,
www.wilma-rudolph.de

Schulische Inklusionsassistentz

Förderung, Hilfe und Pflege von
 Kindern und Jugendlichen mit
 zusätzlichem Unterstützungsbedarf
 Koordination *Susann Nagel*,
 ☎ 80 19 75 - 49, nagel@mittelhof.org

Organigramm des Mittelhof e.V.

SOZIALLES- KÖNNER IN STEGLITZ- ZEHLENDORF



Stichwortverzeichnis

	Seite		Seite
Adressen	114 f, 118 f, 124 ff	Fußball	72, 106, 107
Alpha-Bündnis	69	Gartengruppe	10, 11, 77
AlzheimerAngehörigenInitiative	31	Geburtsvorbereitung	91
Angebote für Geflüchtete	10, 30 f, 41 ff, 47, 52, 58, 74, 90, 92, 106, 110 f	Gesprächsgruppen für ältere Menschen	35 f, 63, 64, 66
Ängste und Depressionen	24, 27	Gruppenübersicht	24 f, 29 ff, 35 ff
Anlaufstelle für Ältere	62 ff	Gymnastik	75, 76, 77, 84
Ausstellungen	62, 76, 102	Handarbeiten	52, 57, 58, 59, 77, 78, 106
Barrierefrei	16, 23, 38, 45	Hausaufgaben	10, 73
Beratung	18, 20, 26, 28, 37, 41 ff, 49 ff, 70 f, 90 ff, 108 f	Informationsveranstaltungen	
Besuchsdienste	11, 12, 15, 37	im Nachbarschaftsladen Berlinickestraße	18 f
Berufliche Orientierung	41 ff, 69, 70	der Selbsthilfekontaktstelle	26 ff
Bürger-Engagement	9 ff, 15 ff, 37, 47, 48, 82, 83, 86, 87	der Kontaktstelle PflegeEngagement	34 f
Computergruppen & -kurse	15, 16, 17, 18, 64, 65, 69, 70	der Anlaufstelle für ältere Menschen	63
Demenz	19, 39	für Eltern	95
Ehrenamtliche/freiwillige Mitarbeit	9 ff, 15 ff, 37, 42, 82	Interkulturelle Begegnung	41 ff, 47, 52, 57, 74, 90, 94, 110, 111
Elternberatung	49, 91, 92, 93, 94, 95, 108 ff	Jugendkultur	71 ff, 99 ff
Eltern-Kind-Gruppen	53 ff, 74, 89 ff, 106 ff	Jungen	100
Elternkurse	89, 95, 106	Kindertagesstätten	112 ff
Entspannung	28, 34, 36, 83	Klettern	92, 107
Fahrrad-Selbsthilfe	17, 48	Kochen & backen	11, 68, 72, 83, 100, 101
Familienzentrum Lankwitz	114 ff	Kontaktstelle PflegeEngagement	32 ff
Familienzentrum Lichterfelde – Süd	90 ff	Kreativangebote	
Ferienprogramm	73, 101	für Erwachsene	57, 58, 59, 77, 84, 90, 102
Frauen	18 f, 20, 24, 30, 57, 63, 64, 70, 74, 78, 84, 90, 92, 98, 106	für Kinder & Jugendliche	52, 73, 77, 78, 90, 99, 100, 101
Freiwilligenagentur	13	Kursanmeldung	122
Frühstück	17, 37, 46, 53, 92, 95, 106	Lastenfahrrad	49, 69
		Lebensmittel retten	83
		Lesung und Literatur	48, 56, 57, 62, 68, 69, 98
		Mädchen	52, 72, 100



	Seite		Seite
Männer	24, 25, 31, 57, 64	Selbsthilfekontaktstelle	22 ff
Mediation	9, 20, 49, 70, 78, 109	Singen	57, 77, 100
Medienkompetenz		Sommerfest	55
für Erwachsene	16, 18, 64, 65, 70, 84	Spaziergangsgruppen	18, 65
für Kinder & Jugendliche	99, 100, 101	Spenden	2, Rückseite
Mobile Stadtteilarbeit	47	Spielgruppen für Erwachsene	20, 55, 59, 78, 103
Mütter	25, 29, 30, 31, 53, 54, 74, 84, 91, 92, 93, 106, 110	Sport und Bewegung	
Musikangebote		für Erwachsene	30, 54, 58, 60, 63, 65, 75, 76, 77, 78, 79, 84, 85, 86, 93, 108
für Erwachsene	36, 55, 56, 57, 77	für Kinder & Jugendliche	53, 54, 72, 74, 90, 92, 93, 94, 98, 102, 106, 107, 108
für Kinder & Jugendliche	71, 77, 92	Sprachcafé	47 v
Nachbarschaftscafés	11, 12, 45, 46, 52, 53, 54, 59, 62, 65, 67, 68, 74, 82, 92, 96, 98, 102, 110	Sprachen für Erwachsene	31, 42, 47, 55, 102
Nachbarschaftshaus Lilienthal	80 ff	für Kinder & Jugendliche	74
Nachbarschaftshilfe	14 ff, 84	Tai Chi, Qi Gong	54, 76, 78, 86, 108
Nähen	52, 57, 77, 78, 85	Tanzkurse und -veranstaltungen	
Patenschaften	10, 42	für Erwachsene	61, 75, 79, 84, 97, 102, 98
Pflege, pflegende Angehörige	11, 15, 19, 25, 31, 32 ff	für Kinder & Jugendliche	98
Phoenix	66 ff	Tauschen und Schenken	48, 68 f, 83, 98
Philosophie	17, 25, 86	Theater für Kinder	99
Pilates	58	Trauer	27, 37, 59
Raumvermietung	4	Trödelmarkt	54
Repair-Café	48	Upcycling	58, 77
Rückbildung	93, 108	Väter	25, 84, 89, 92, 106, 107
Rückengymnastik	58, 76, 77	Veranstaltungen für Familien	53, 91, 95
Runder Tisch	86	Veranstaltungsübersicht	5 ff
SchreibBabyAmbulanz	50, 93, 110	Villa Mittelhof	44 ff
Schulkooperation	116 ff	Villa Folke Bernadotte	96 ff
Schwangerschaft	49, 89, 92, 93, 105, 108, 109	Yoga für Erwachsene	28, 34, 60, 85, 93, 108
		für Schwangere	93, 108

IMPRESSUM

Herausgegeben vom
Mittelhof e.V.
Königstraße 42 - 43
14163 Berlin
kontakt@mittelhof.org
www.mittelhof.org
facebook.com/Mittelhof
instagram.com/mittelhofev

Geschäftsführung
Simone Will
Markus Schönbauer

Layout Booth Design Unit
Satz Agnes Wischhöfer
Redaktion Claudia Hofbauer
Illustration Titel wigwam eG,
S. 129 Christine Rösch
Fotos Victoria Tomaschko,
Jörg Farys, Christian Vagt,
Scarlett Werth,
shutterstock.com und andere

Unsere Aufgaben

Hilfe zur Selbsthilfe und das Engagement von Bürger:innen für Bürger:innen stehen im Mittelpunkt unserer Arbeit. Dieser rote Faden begleitet den Mittelhof seit seiner Gründung im Jahr 1947 und spiegelt sich in allen Arbeitsbereichen wider. Wir unterstützen mit unseren Angeboten in allen Lebenslagen und Lebensphasen. Wir sind Plattform für Engagement und die Interessen von Bürger:innen. Wir unterstützen dabei Lebensräume selbst zu gestalten und gesellschaftliche Verantwortung zu übernehmen. Dies tun wir mit dem Selbstverständnis „ein Haus für Alle“ zu sein.

SPENDEN

Viele unserer Projekte hätten ohne die Unterstützung von engagierten Menschen nicht realisiert werden können. Mehr Infos finden Sie unter www.mittelhof.org/spenden. Auf Wunsch stellen wir Ihnen für Ihre Geldspende ab 300,01 € eine steuerabzugsfähige Spendenbescheinigung aus. Bitte geben Sie im Verwendungszweck Ihre Anschrift an und ob der Betrag für einen bestimmten Zweck verwendet werden soll.

Einzahlungen auf unser Konto bei der
SozialBank
IBAN DE25 3702 0500 0003 1128 00



DER PARITÄTISCHE
LIGER SPITZENVERBAND



Der Mittelhof e. V. ist Mitglied im VskA Verband für sozialkulturelle Arbeit und im Paritätischen Wohlfahrtsverband.

Der Mittelhof e. V. wird gefördert und unterstützt durch die Senatverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung, die Senatverwaltung für Bildung, Jugend und Familie, das Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin, das Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin, Jugendamt, den bezirklichen Integrationsfonds Steglitz-Zehlendorf, das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ), aus Mitteln des Landes Berlin sowie der Arbeitsgemeinschaft der Berliner Krankenkassen und Krankenkassenverbände, der Landesverbände der Pflegekassen in Berlin und dem Verband der privaten Krankenversicherungen e.V., durch die Berliner Sparkasse, die Deutsche Fernsehlotterie, Deutsche Postcode Lotterie, die Santor Stiftung sowie durch weitere Zuwendungen für diverse Einzelprojekte.