

# PROGRAMM

Mittelhof e. V.  
2. Halbjahr 2024





## Inhalt

- 4 Kursanmeldung
- 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
- 106 Familienzentrum Lankwitz
- 114 Kindertagesstätten
- 118 Schulkooperationen
- 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](http://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



## Liebe Nachbar:innen,

das neue Programmheft des Mittelhof e.V. liegt vor Ihnen. Schmökern Sie rein, lassen Sie sich inspirieren und nutzen Sie den bunten Strauß an Angeboten für alle Lebenslagen. Wir sehen uns hoffentlich bald (wieder) im Mittelhof!

Der Mittelhof unterstützt in Krisen, stärkt die Selbstwirksamkeit, begleitet junge Menschen beim groß werden, bietet Raum für körperliche Betätigung, Begegnung, Austausch, Spiel, Kultur und Kreativität und bietet damit – um es ganz einfach zu sagen - Raum für Vielfalt, Miteinander und Lebensfreude!

Wir im Mittelhof sind, mit Blick auf die Gründer:innen unserer Organisation, der Demokratie und unserem Grundgesetz verpflichtet. Wir stehen für das friedliche Zusammenleben von Menschen unterschiedlicher Generationen, Kulturen, Geschlechter, Lebensformen, Weltanschauungen und Religionen. In Anbetracht der aktuellen Entwicklungen fühlen auch wir uns alarmiert und aufgerufen, unsere demokratische Grundüberzeugung und unsere Werthaltungen sehr deutlich nach außen zu tragen. Wir wollen damit ein Zeichen setzen gegen gewaltbereite Neofaschisten, die auf unterschiedlichsten Ebenen Hass schüren und vor keiner Lüge zurückschrecken. Die friedliche Wahlkämpfer:innen brutal attackieren, Mitbürger:innen angreifen und der Menschenfeindlichkeit in Deutschland das Wort reden.

Sie sind herzlich eingeladen sich uns anzuschließen und Farbe zu bekennen. Wir sagen: Vielfalt verbindet - Für Respekt und Solidarität. Gegen Rechtsextremismus! (Aufkleber anbei)

Mit demokratischen Grüßen  
Simone Will und Markus Schönbauer  
Geschäftsführung



## 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](http://www.mittelhof.org) und
- 📌 [facebook.com/Mittelhof](https://facebook.com/Mittelhof)
- 📷 [instagram.com/mittelhofev](https://instagram.com/mittelhofev)
- ▶ [youtube.com/@mittelhofe.v.1007](https://youtube.com/@mittelhofe.v.1007)

# Veranstaltungsübersicht

## Seite **Regelmäßige Veranstaltungen**

- 61 ❖ Einladung zum Council  
Jeweils DO 12. September, 31. Oktober, 5. Dezember
- 17 ❖ Fahrrad-Selbsthilfewerkstatt, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße  
Jeweils MI 31. Juli, 28. August, 25. September, 30. Oktober
- 55 ❖ Familientrödel Villa Mittelhof  
Jeweils SA 31. August, 9. Oktober
- 27 ❖ Gründungswerkstatt – wie gründe ich eine Gruppe zu meinem Thema?  
Jeweils DI 20. August, 15. Oktober, 17. Dezember
- 20 ❖ Märchen für Erwachsene, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße  
Jeweils FR 15. November, 13. Dezember
- 17 ❖ Mittags-Klöntisch, Restaurant Hoppegarten  
Jeweils letzter MI im Monat
- 17 ❖ Nachbar:innen-Frühstück, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße  
Jeweils 1. FR im Monat
- 17 ❖ Nachbarschaft auf Tour, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße  
Monatlich, Termine bitte erfragen
- 18 ❖ Quiz-Nachmittag, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße  
Jeweils SA 27. Juli, 24. August, 14. September, 19. Oktober, 23. November, 14. Dezember
- 48 ❖ Repair-Café Zehlendorf, Villa Mittelhof  
Jeweils 3. DO im Monat
- 61 ❖ Schöne Villa Party, Villa Mittelhof  
27. September, 25. Oktober, 22. November
- 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  
Jeweils 1. DO im Monat
- 95 ❖ „Willkommen, Baby“, Familienzentrum Lichterfelde Süd  
30. August, 6. Dezember



## Seite Juli

- 71 ❖ 11.7. DO, Phoenix Figurentheater  
"Party für den Fuchs"
- 71 ❖ 17.7. MI, Sommerfest  
im Phoenix
- 34 ❖ 17.7. MI, Villa Mittelhof  
Info: Sterben zu Hause

## Seite August

- 18 ❖ 4.8. SO, Rundgang durch das  
Bismarckviertel in Steglitz
- 19 ❖ 21.8. MI, Nachbarschaftsladen  
Berlinickestraße Info: Mit  
Schuldgefühlen umgehen lernen
- 18 ❖ 22.8. DO, Nachbarschaftsladen  
Berlinickestraße Vortrag:  
Die „Welt“ der Frau zu Beginn des  
letzten Jahrhunderts

## Seite September

- 34 ❖ 12.9. DO, Villa Mittelhof  
Info: Aufgaben eines gesetzlichen  
Betreuers
- 55 ❖ 13.9. FR, Villa Mittelhof  
Sommerfest
- 19 ❖ 17.9. DI, Treffen des Netzwerks  
für Frauen
- 19 ❖ 23.9. MO, Nachbarschaftsladen  
Berlinickestraße Aktion  
„Kippenfreie Zone“
- 27 ❖ 25.9. MI, Villa Mittelhof  
Info: Achtsam Älter werden
- 19 ❖ 26.9. DO, Nachbarschaftsladen  
Berlinickestraße Info:  
Aktiv in der Nachbarschaft
- 19 ❖ 27.9. FR, Nachbarschaftsladen  
Berlinickestraße Respektraum



## Seite **Oktober**

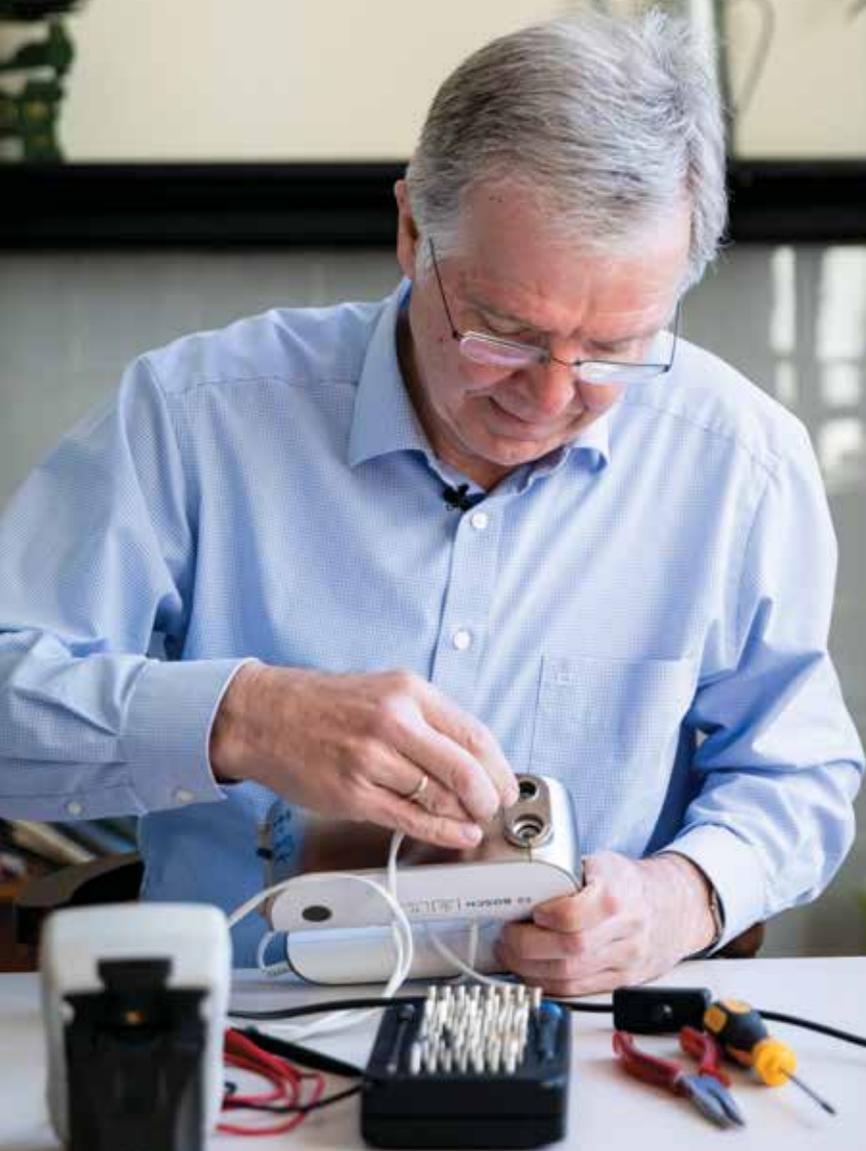
- 19 ❖ 2.10. MI, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße Kleidertausch
- 55 ❖ 7.10. MO, Villa Mittelhof Info: Abi – und dann?
- 34 ❖ 9.10. MI, Villa Mittelhof Info: Alles über Testament und Erbrecht
- 20 ❖ 11.10. FR, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße Lesung und Gespräch mit Karin Petersen
- 95 ❖ 12.10. SA, Berliner Familiennacht im Familienzentrum Lichterfelde Süd
- 59 ❖ 12.10. SA, Villa Mittelhof Kirtan – Spirituelles Singen
- 35 ❖ 14.10. MO, Villa Mittelhof Workshop: „Letzte Hilfe“ – Wie Sterbebegleitung gelingen kann
- 35 ❖ 15.10. DI, Villa Mittelhof Info: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung
- 35 ❖ 17.10. DO, Villa Mittelhof Info: Bestattungsvorsorge
- 18 ❖ 24.10. DO, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße Vortrag: Die Geschichte vom alten Dorf Steglitz
- 28 ❖ 25.10. FR, Villa Mittelhof Workshop für bewusstes Leben

## Seite **November**

- 20 ❖ 7.11. DO, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße Info: Topio e.V. zum Thema Fake News
- 20 ❖ 13.11. MI, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße Info: Bestattung
- 62 ❖ 14.11. DO, Villa Mittelhof Literarische Teestunde „Trost“
- 62 ❖ 18.11. MO, Villa Mittelhof Chorkonzert „20 Jahre Cascada“
- 18 ❖ 21.11. DO, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße Vortrag: Besondere Frauen aus Steglitz
- 20 ❖ 21.11. DO, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße Info: Tablet-Ausleihe
- 27 ❖ 28.11. DO, Villa Mittelhof Lesung „Sarggeschichten“ mit Sarah Benz
- 21 ❖ 29.11. FR, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße Adventskranzbinden

## Seite **Dezember**

- 21 ❖ 12.12. DO, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße Lesung: Kurzgeschichten und Gedichte zur Adventszeit
- 76 ❖ 13.12. Fr, Adventsfeier im Phoenix
- 62 ❖ 15.12. SO, Villa Mittelhof Weihnachtsmatinee der Hausmusikgruppe



# 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

schrötter@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. 38
  
- 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**

Claudia Hofbauer  
☎ 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.



## 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/](http://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](http://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



 Nachbarschaftshilfe  
Steglitz-Zehlendorf

*füreinander  
nah in der  
Nachbarschaft*

Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf  
Berlínische Straße 9 | 12165 Berlin  
☎ 030 / 27 97 97 27  
nachbarschaftshilfe@mittelhof.org  
www.mittelhof.org

 Mittelhof gemeinnützige Organisation

 Skala Steglitz-Zehlendorf

# 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 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!

**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

**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



☎ 27 97 97 27

**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 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.



17

- ❖ **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 €

März bis Oktober jeweils  
letzter MI im Monat  
15 - 17 Uhr
- ❖ **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
- ❖ **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.

1. FR im Monat 10.30 - 12 Uhr
- ❖ **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
- ❖ **Smartphone Workshops** In kleinen Gruppen werden Themen zum Smartphone erläutert und dann gemeinsam Funktionen ausprobiert. 0 - 5 €

Orte und Zeiten bitte erfragen  
☎ 27 97 98 96
- ❖ **Spaziergangs-Gruppe** Seien Sie gemeinsam mit anderen Nachbar:innen in Bewegung. Treffpunkt immer am Zebrastreifen S-Bahnhof Schlachtensee. Info zu weiteren Spaziergängen auf Nachfrage. Kostenfrei

DI 10.30 Uhr  
☎ 27 97 97 27  
🚰



s. S. 65  
s. S. 86

1. DO im Monat  
☎ 27 97 98 96

s. S. 65  
s. S. 85

Anmeldung bitte bis jeweils  
eine Woche vorher  
☎ 27 97 97 28

SO 4. August 11 - 12 Uhr

DO 22. August 18.30 - 20 Uhr

DO 24. Oktober  
18.30 - 20 Uhr

DO 21. November  
18.30 - 20 Uhr

SA 27. Juli, 24. Aug., 14. Sept.,  
19. Okt., 23. Nov., 14. Dez.  
jeweils 16 - 18 Uhr  
Anmeldung bitte bis jeweils  
eine Woche vorher  
☎ 27 97 97 28

- ❖ Spaziergangs-Gruppe in der Villa Mittelhof
- ❖ Spaziergangs-Gruppe im Nachbarschaftshaus Lilienthal

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

- ❖ **Stammtisch Digitales** in der Villa Mittelhof
- ❖ **Digitale Nachbarschaftshilfe** im Nachbarschaftshaus Lilienthal

### Historisches Steglitz – Ehrenamtlich organisierte Ausflüge und Vorträge

❖ **Rundgang durch das Bismarckviertel in Steglitz** Treffpunkt Schönhauser / Ecke Bergstr. Kostenfrei, anschließend optionales Mittagessen im „Mare e Monte“ (Selbstzahlung)

❖ **Die „Welt“ der Frau zu Beginn des letzten Jahrhunderts** Vortrag zum Staunen und Amüsieren. 0 - 5 €

❖ **Alt Steglitz- Die Geschichte vom alten Dorf Steglitz** Vortrag. 0 - 5 €

❖ **Besondere Frauen aus Steglitz Teil 3 – neu!** Vortrag. 0 - 5 €

❖ **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 €



- ❖ **Mit Schuldgefühlen umgehen lernen** Egal, wie viel pflegende Angehörige leisten, Schuldgefühle kennen fast alle. Referentin Petra Stunkat (Exam. Altenpflegerin, Dozentin Pflegeberufe, Coach) erklärt, wie Schuldgefühle entstehen und wie Sie selbst gut für sich sorgen können. Kostenfrei  
MI 21. August 10- 12 Uhr  
Anmeldung bitte bis eine Woche vorher ☎ 27 97 97 28  
📞
- ❖ **Treffen des Netzwerks für Frauen** Es gibt uns nun seit einem Jahr! Wir ziehen Resümee, planen Neues und freuen uns auf die Teilnahme von neuen Frauen! Kostenfrei  
DI 17. September 18- 20 Uhr  
Anmeldung bitte bis eine Woche vorher ☎ 27 97 97 28  
📞
- ❖ **Kippenfreie Zone – Aktion in der Berlinickestraße** Lasst uns gemeinsam die Berlinickestraße von Zigarettenkippen befreien und die Menschen informieren, wie schädlich Zigarettenkippen für Mensch, Tier und Pflanze sind. Kostenfrei  
MO 23. September 17 Uhr  
📞
- ❖ **Info-Veranstaltung: Aktiv in der Nachbarschaft** Immer mehr Menschen sehen, dass es wichtig ist, sich einzubringen. Nicht allen ist klar, wie das gehen kann. Gemeinsam mit der Freiwilligenagentur Steglitz-Zehlendorf zeigen wir verschiedenste Möglichkeiten auf, in der direkten Nachbarschaft aktiv zu werden – mit einer Baumscheibenpflege, im Ehrenamt, bei der Nutzung des öffentlichen Raums, usw. Kostenfrei  
DO 26. September  
18.30- 20 Uhr  
Anmeldung bitte bis 16.9,  
☎ 27 97 97 27  
📞
- ❖ **Respektraum** Denken Sie gemeinsam mit anderen Menschen über Ihre Grundwerte nach und diskutieren Sie respektvoll auf Augenhöhe. Kostenfrei  
FR 27. September  
17- 18.30 Uhr, Anmeldung  
bitte bis 16. September  
☎ 27 97 97 27 📞
- ❖ **Kleidertausch** Ein Treffpunkt zum Tauschen und Verschenken von intakter und sauberer Kleidung und Schuhen für Erwachsene und für Kinder. Kostenfrei  
MI 2. Oktober 16- 18 Uhr  
Anmeldung ☎ 27 97 98 96  
📞



Termin bitte erfragen

FR 11. Oktober 16.30 - 18.30  
Uhr, Anmeldung bitte bis  
27. September  
☎ 27 97 97 27

DO 7. November  
18.30 - 20 Uhr, Anmeldung  
bitte bis 31. Oktober  
☎ 27 97 98 96

MI, 13. November  
16.30 - 18 Uhr  
Anmeldung bitte bis zum  
6. November  
☎ 27 97 97 27

FR 15. November und 13.  
Dezember jeweils  
16 - 17.30 Uhr  
Anmeldung bitte bis jeweils  
eine Woche vorher  
☎ 27 97 97 27

DO 21. November  
10.30 - 11.30 Uhr  
Anmeldung ☎ 27 97 98 96  
🇪

❖❖❖ **Kleidertausch in der Villa Mittelhof s. S. 48**

❖❖❖ **Lesung und Gespräch mit Karin Petersen: HEUTE IST MORGEN GESTERN - vom Reichtum des Älterwerdens.**  
Eine alte Frau will schreibend Rückschau auf ihr Leben halten und landet immer wieder in der Gegenwart, die sich ihr als Fülle eines ungewöhnlich-gewöhnlichen Alltags neu erschließt. Lauschen Sie der Autorin und kommen Sie miteinander ins Gespräch. 5 – 10 €

❖❖❖ **Topio e.V.** Erfahren Sie mehr über die Verbreitung von Falschinformationen und wie man sie erkennen kann. Diskutieren Sie mit Experten und tauschen Sie sich mit anderen Teilnehmern aus. Wir freuen uns auf Ihr Kommen! 0 – 5 €

❖❖❖ **Informationsveranstaltung „Bestattung“** Kein leichtes Thema. Aber wie gut ist es, sich bereits jetzt darüber Gedanken zu machen, nicht nur für die Bleibenden. Kommen Sie mit dem Bestatter Herrn Hohmann ins Gespräch über Formen der Bestattung, über Kosten, über Vorschriften, über eine sinnvolle Vorsorge. 0-5 €

❖❖❖ **Märchen für Erwachsene** Auch in diesem Winter geht es weiter: Simone Nauck liest Märchen und entführt uns damit in andere Welten. 0-5 €

❖❖❖ **Infoveranstaltung Tablet-Ausleihe** Als Senior:in können Sie bei uns ein Tablet ausleihen. Sie wissen aber gar nicht, was die Vorteile sind und warum Sie das tun sollten? Dann informieren Sie sich. Kostenfrei



❖ **Adventskranzbinden** Wir stimmen uns gemeinsam auf die Adventszeit ein und binden und schmücken gemeinsam einen Adventskranz. Materialkosten bitte bei der Anmeldung erfragen.

❖ **Kurzgeschichten und Gedichte zur Adventszeit** Lesung.  
0-5 €

❖ **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

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

❖ **Informationsveranstaltung Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht**

FR 29. November 16 und  
18 Uhr, Anmeldung bitte  
bis zum 17. November  
☎ 27 97 97 27

DO 12. Dezember  
18.30 - 20 Uhr  
Anmeldung bitte bis eine  
Woche vorher ☎ 27 97 97 28

Termin nach Vereinbarung  
☎ 27 97 97 27  
€

Termin nach Vereinbarung  
☎ 27 97 97 27

DI 15. Oktober 15.30 - 17 Uhr  
s. S. 35



# 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.

- AD(H)S-Elterngruppe (2 Gruppen)
- Adipositas
- Alleinerziehende (in Gründung)
- Alzheimer Angehörigen Beratung
- Alzheimer Angehörigen Gruppe
- Amputierten Treffpunkt  
Berlin-Brandenburg
- Angehörige von Demenzkranken
- Angehörige von Suchterkrankten  
(2 Gruppen)
- Angehörigengruppe von seelisch erkrankten Menschen
- Angst (3 Gruppen)
- Anonyme Alkoholiker - AA für Frauen
- Anonyme Alkoholiker - AA englischsprachig
- Aquarellmalen (geschlossen)
- Autobiographisches Schreiben (2 Gruppen)
  
- Berufstätige Single Frauen (geschlossen)
- Bipolare Störungen
  
- Chinesische Tuschkmalerei (geschlossen)
- Chronisch Erschöpft - ME/CFS und Long-Covid Betroffene (3 Gruppen)
  
- Depressionen (12 Gruppen)
- Der richtige Umgang mit mir und meinen Mitmenschen
  
- Epilepsie
  
- Fahrradselbsthilfewerkstatt "Grüne Radler"
- Frauengesprächskreise (7 Gruppen)
- Frauenselbsthilfe Krebs e.V. I – Brustkrebs
- Frauenselbsthilfe Krebs e.V. II – alle Krebsarten (Frauen, Männer und Angehörige)
- Frauentreff - berufstätig, alleinstehend, unternehmungslustig
- Freizeitgruppen (3 Gruppen)
  
- 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 / Kriegsenkel / Nachkriegskinder
- 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
- Spielgruppen
- Suchtgruppe (2 Gruppen)
- Trauergruppe (2 Gruppen)
- Trauercafé
- Trennungsschmerz
- Türkische Müttergruppe

- Ungewollt Kinderlos - nur Männer (in Gründung)

- Verbindende Kommunikation - Digital  
- Verwaiste Väter (in Gründung)

- 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

SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin  
☎ 892 66 02, sekis@sekis-berlin.de und in der Selbsthilfe-Datenbank [www.sekis.de](http://www.sekis.de)

Übersicht über Selbsthilfegruppen im gesamten Bundesgebiet NAKOS

NAKOS, Wilmersdorfer Str. 39, 10627 Berlin,  
☎ 31 01 89 60, [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de) und [www.nakos.de](http://www.nakos.de)



## Beratungen der Selbsthilfe Kontaktstelle

Die folgenden Beratungsangebote finden telefonisch, online oder präsent in der Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin statt.

Termin nach Vereinbarung  
Info ☎ 80 19 75 - 14  
Kostenfrei, Spenden  
willkommen 🤝

❖ **Kurzzeitberatung der Selbsthilfekontaktstelle** Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in max. 3 Terminen Ihre beruflichen oder privaten Probleme auf neue Lösungsmöglichkeiten zu untersuchen. Beraterinnen Petra Glasmeyer und Alina Becker, Sozialpädagoginnen

s. S. 38 f  
s. S. 49 ff  
s. S. 70 f  
s. S. 90 ff  
s. S. 111 f

### Weitere Beratungsangebote

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

## Veranstaltungen der Kontaktstelle

Anmeldungen sind bis spätestens 5 Tage vor dem angegebenen Termin erforderlich. Aktuelle Informationen finden Sie regelmäßig auf der Webseite [www.mittelhof.org/selbsthilfe](http://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  
📞
- ❖ **Achtsam Älterwerden – oder die Poesie des Augenblicks**  
Schnuppertermin zur Gründung einer fortlaufenden Gruppe zum Thema Älterwerden mit den Werkzeugen der Achtsamkeitspraxis und des kreativen/biografischen Schreibens. Moderation Karin Petersen. Kostenfrei  
MI 25. September  
15.30 - 17.30 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org  
📞
- ❖ **„Sarggeschichten - Warum selbstbestimmtes Abschiednehmen so wichtig ist“** Was kann man alles gestalten, wenn ein wichtiger Mensch stirbt und bestattet werden muss? Lesung mit der Autorin und Bestatterin Sarah Benz. Veranstaltung in Kooperation mit der Kontaktstelle PflegeEngagement. Kostenfrei  
DO 7. November 19 - 21 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org  
📞

# EXPEDITION

## DEPRESSION

28

November 2024, genauen  
Termin bitte erfragen  
Info ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org

s. S. 35

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

FR 25. Oktober 16 - 19 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org

❖ „**Expedition: Depression**“ Christoph, Jacqueline, Julia, Christoph und Charis: Fünf junge Erwachsene auf Roadtrip durch Deutschland – auf den Spuren der Depression. Auf der Suche nach Antworten zur Erkrankung. Filmvorführung im Bali Kino Zehlendorf mit Rahmenprogramm,

❖ **Yoga und Achtsamkeit für pflegende Angehörige**

## Workshops und Fortbildung in der Selbsthilfe

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

❖ **Workshop für bewusstes Leben... Die Welt mit wachen Augen sehen** ACHTSAM SEIN, SELBSTFÜRSORGE, WERTSCHÄTZUNG... ICH stehe im Mittelpunkt. Austausch, Reflektion und praktische Übungen. Moderation Annett Brunk. 0-5 €

## Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Die folgenden Gruppen freuen sich auf neue Teilnehmende. Auf unserer Website [www.mittelhof.org/selbsthilfe](http://www.mittelhof.org/selbsthilfe) finden Sie aktuelle Infos und viele weitere Gruppen. Wenn nicht anders angegeben finden die folgenden Gruppentreffen statt in der Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin.





**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.



...❖ **Hashimoto Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige.** Wir helfen uns selbst, indem wir Erfahrungen über Symptome, hormonelle Einstellungen sowie Informationen zu möglichen Begleiterkrankungen und Kontrolluntersuchungen austauschen.

MO 9. September und  
MO 9. Dezember jeweils  
17 - 19 Uhr, Anmeldung  
☎ 0152 25 94 31 99  
hashimoto-berlin@web.de

...❖ **Epilepsie Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige.** Wir treffen uns zum Erfahrungsaustausch über Behandlungsmöglichkeiten, schulische und berufliche Perspektiven, Alltagsgestaltung und vieles mehr. Wir unternehmen auch gemeinsame Aktivitäten.

1. und 3. Di im Monat  
18 - 19.30 Uhr  
Anmeldung ☎ 34 70 34 83  
barbara.david@epilepsie-  
vereinigung.de

...❖ **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.

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

...❖ **Offenes Trauercafé s. S. 60**

2. und 4. So im Monat  
14.30 - 17 Uhr  
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

## 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
- interkulturelle Frauengruppe zum Umgang mit Stress und Leben in Deutschland
- Türkische Müttergruppe
- Gruppe für Familien mit Kindern mit Beeinträchtigung/ Behinderung (arabisch)
- arabischsprachige Männergruppe
- Verschiedene griechischsprachige Gruppen in der Hellenischen Gemeinde Berlin
- Gruppe „Leben in Deutschland & Themen vor und nach der Einbürgerung“ (in Gründung)



## Veranstaltungen

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

### 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](http://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 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,  
Claudia Hofbauer,  
Stephanie Hensche  
☎ 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 17. Juli 15 - 17 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75-38  
und kpe@mittelhof.org



❖❖ **Sterben zu Hause?** Die meisten Menschen würden gerne zu Hause sterben, doch leider sieht die Realität oft anders aus. Wie kann Sterben zu Hause vorbereitet und begleitet werden? Die Referentinnen waren viele Jahre in der Begleitung Sterbender tätig. Sie informieren und berichten über ihre Erfahrungen. Das Leben kann sehr viel leichter werden, wenn der Tod kein Tabu bleibt. Referentinnen A. Aslan, Krankenschwester und Sterbehebamme; K. Höhmann, Diplom-Psychologin und Krankenschwester

MI 21. August 10 - 12 Uhr  
Anmeldung ☎ 27 97 97 28  
und kpe@mittelhof.org

❖❖ **Mit Schuldgefühlen umgehen lernen s. S. 19**  
Nachbarschaftsladen Berlinickestraße

DO 12. September  
16 - 17.30 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75-38  
und kpe@mittelhof.org



❖❖ **Rechtliche Betreuung** Menschen, die nicht selbst für sich entscheiden können, bekommen eine rechtliche Betreuung. Was ist das? Wie kommt es zur Betreuung? Was regelt die / der Betreuer:in? Welchen Einfluss hat die betreute Person noch? Leitung Stephan Pühmeier, KPE Pankow, ehemaliger rechtlicher Betreuer

MI 9. Oktober 16 - 17.30 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75-38  
und kpe@mittelhof.org



❖❖ **Alles über Testament und Erbrecht** Informationen über gesetzliche Erbfolge, Pflichtteilsrecht, Berliner Testament, Erbvertrag. Leitung Klaus Striewe, Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht



35

❖ **„Letzte Hilfe“ – wie Sterbebegleitung gelingen kann** Damit der Wunsch nach einem friedlichen Sterben zu Hause oder im Hospiz in Erfüllung gehen kann braucht es Menschen, die dabei bleiben und unterstützen. Wie können sich Angehörige, Freund:innen, Nahestehende auf eine Sterbebegleitung vorbereiten? Was ist hilfreich in der Sterbesituation? Wer kann noch unterstützen? Referentinnen A. Aslan, Krankenschwester und Sterbehebamme; K. Höhmann, Diplom-Psychologin und Krankenschwester

MO 14. Oktober 16 - 20 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38  
🕒

❖ **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

DI 15. Oktober 15.30 - 17 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38  
und [kpe@mittelhof.org](mailto:kpe@mittelhof.org)  
Termin bitte erfragen  
🕒

❖ **Einzelberatung zu Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht im Nachbarschaftsladen Berlinickestraße**

S. S. 21

❖ **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

DO 17. Oktober  
16 - 17.30 Uhr,  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38  
und [kpe@mittelhof.org](mailto: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

MI 23. Oktober  
11 - 12.30 Uhr

❖ **Sarggeschichten – warum selbstbestimmtes Abschiednehmen so wichtig ist.** s.S. 27

DO 28. November 19 - 21 Uhr



Kontaktstellen  
PflegeEngagement

# Ich pflege meinen Mann.

Selbsthilfe <sup>13</sup>

Das soziale Netzwerk

## Und meine Kontakte.

### Ich gehe zur Angehörigengruppe.

**Kontaktstellen PflegeEngagement. In jedem Bezirk.**

[www.pflegeunterstuetzung-berlin.de](http://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de), Telefon: 030 - 890 285 36

## Gruppen für pflegende Angehörige

Info ☎ 27 97 97 28



### 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

1. MO im Monat 10 - 12 Uhr

❖ **Gruppe in Steglitz** Pflegestützpunkt Steglitz,  
Albrechtstr. 81a, 12167 Berlin

2. DI im Monat 18 - 20 Uhr

❖ **Gruppe in Zehlendorf-Mitte** Villa Mittelhof, Kate

4. DI im Monat 18 - 20 Uhr

❖ **Abendgruppe in Steglitz** Nachbarschaftsladen Berlinicke-  
straße Berlinickestr. 9, 12165 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** Vitanas Senioren Centrum  
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

- ❖ **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  
1. und 3. MI im Monat  
13.45 - 14.45 Uhr
- ❖ **Intuitives Tönen zum Tamburaklang** Die Teilnehmenden ergänzen den von der Körpertambura erzeugten Klangteppich durch eigene Töne. Leitung Karin Hartmann, Sozial-Musiktherapeutin. Anmeldung erforderlich.  
2. MI im Monat  
13.45 - 14.45 Uhr  
Anmeldung  
☎ 0176 34 49 45 59
- ❖ **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. 31**  
MO 9 - 15 Uhr  
Info ☎ 47 37 89 95
- ❖ **Weitere Angebote der Alzheimer Angehörigen-Initiative**  
s. S. 31

## Besuchsdienst

- ❖ **Der Ehrenamtliche Besuchsdienst** Viele ältere Menschen und zu Pflegende sind immobil und viel alleine. Bringen Sie Freude mit ehrenamtlichen Besuchen!  
Claudia Hofbauer  
Info ☎ 80 19 75 - 38  
kpe@mittelhof.org



## Förderung von Nachbarschaftsbeziehungen und gegenseitiger Hilfe

Claudia Hofbauer  
Info ☎ 80 19 75 - 38  
kpe@mittelhof.org

Sie nehmen in Ihrer Nachbarschaft ältere Menschen wahr, die sich über Unterstützung im Alltag freuen würden? Die einsam sind und Lust haben auf einen Spielenachmittag? Oder möchten Sie selber gerne Ihre Nachbar:innen besser kennenlernen und überlegen, wie Sie ins Gespräch kommen? Die Bedeutung von Nachbarschaft steigt mit zunehmendem Alter. Soziale Verbundenheit erhöht die Lebensqualität. Wir unterstützen bei der Gründung kleiner und größerer nachbarschaftlicher Hilfenetze.

## Beratung

DI und nach Vereinbarung  
ab 16 Uhr  
Info ☎ 52 13 46 49  
www.zehlendorf-coaching.de  
€

❖ **Coaching für sorgende und pflegende Angehörige**  
Coaching schafft Klarheit, hilft zu ordnen, Entscheidungen zu treffen, Dinge anders zu sehen und auch anders zu handeln. Coaching stärkt. Leitung Andrea Laug, Systemisches Coaching

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

❖ **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

s. S. 60

❖ **Trauercafé, offenes Angebot**



...❖ **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

Termine nach Vereinbarung  
Info ☎ 80 19 75 - 38

...❖ **Allgemeine Beratung zu erbrechtlichen Fragen**

s. S. 51

**Weitere Beratungsangebote**

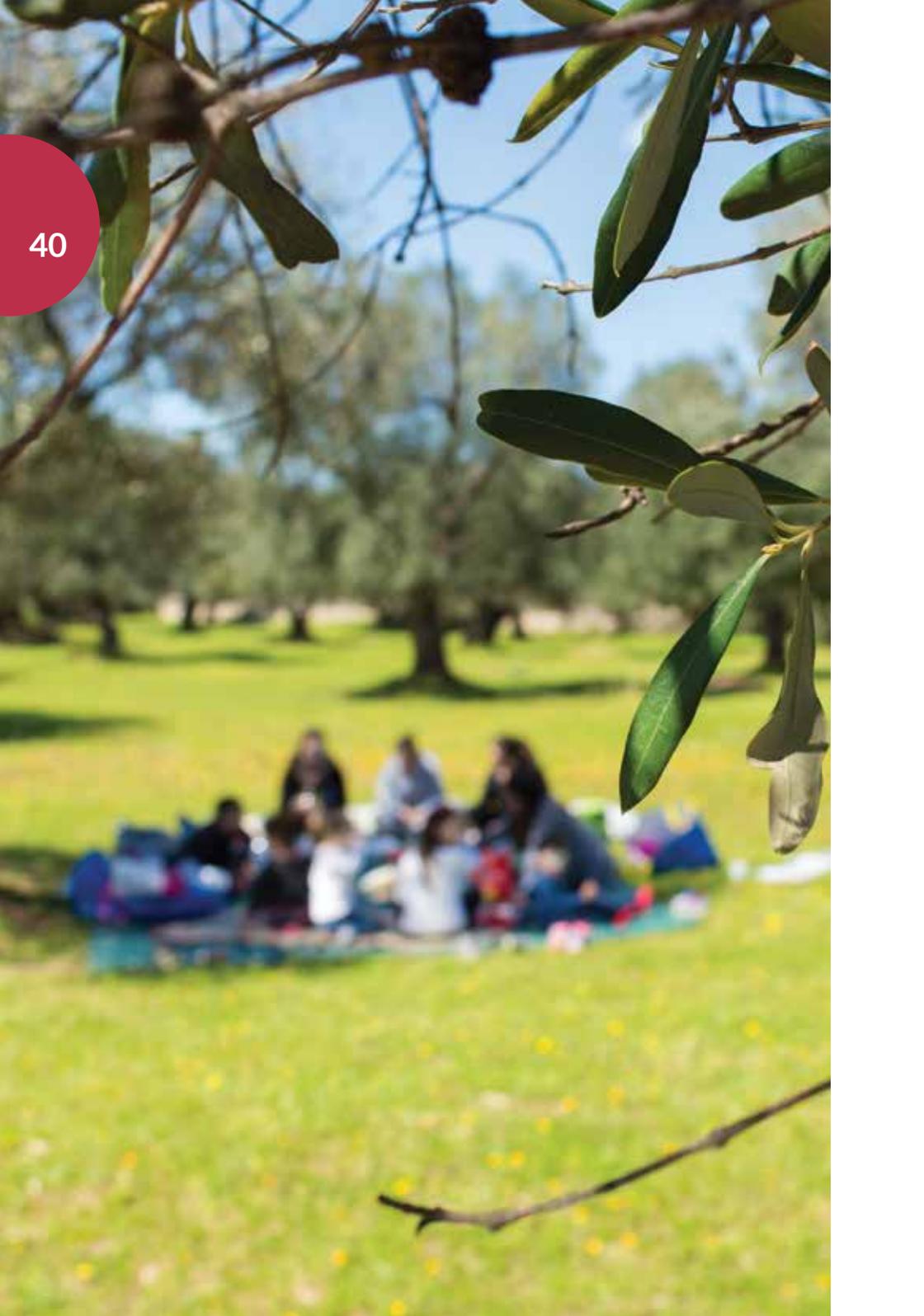
- ...❖ **in der Selbsthilfekontaktstelle**
- ...❖ **in der Villa Mittelhof**
- ...❖ **im Phoenix**
- ...❖ **im Familienzentrum Lichterfelde-Süd**
- ...❖ **im Familienzentrum Lankwitz**

- s. S. 26
- s. S. 49 ff
- s. S. 70 f
- s. S. 90 ff
- s. S. 111 f

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



# 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 (Politik und Gesellschaft in Deutschland Frauengesundheit, Frauenrechte, 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 Almukdad  
 ☎ 0174 190 39 95  
 almukdad@mittelhof.org
- ❖ Deutsch üben in Gruppen (z.B. C1 Konversation, B1/B2 Konversation)  
 Kontakt ☎ 68 81 06 60  
 welcome@mittelhof.org
- ❖ Persisch für 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 189 88 52  
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 „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

Hier können Sie Menschen treffen, sich informieren und beraten lassen. Das Nachbarschaftscafé lädt zum Besuch ein. Sie können an Freizeit- und Selbsthilfegruppen, an Kursen und Veranstaltungen teilnehmen. Die schönen Räume können gemietet werden. Und wenn Sie sich engagieren und mitmachen wollen, freuen wir uns sehr!

Es grüßt 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:

Gerald Saathoff, 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

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

Gerald Saathoff

Sie finden die Villa Mittelhof

auch auf Facebook:

www.facebook.com/

villamittelhof

Raumvermietung s. S. 2

mehr Infos





### Das Team des Stadtteilzentrums stellt sich vor

Susanne Strätz – Interkulturelle Begegnung und Beratung,  
 Gerald Saathoff – Leiter des Stadtteilzentrums und Bettina Zey  
 – Anlaufstelle für Ältere, Claudia Hofbauer, Stephanie Henssche,  
 Susanne Melitta Baschinski – Kontaktstelle PflegeEngagement,  
 Sabine Terwey (ohne Bild) – Koordination Nachbarschaftscafé,  
 Barbara Dieckmann (ohne Bild), Alina Becker, Petra Glasmeyer  
 – Selbsthilfekontaktstelle, Frank Balzer – Ehrenamtskoordination,  
 Hareth Almukdad (ohne Bild), Sabine Salvermoser (ohne  
 Bild), Dan Olchan (ohne Bild) – Mobile Stadtteilarbeit, Foto S.  
 r6: Nina Karbe, Selma Weigelt – Nachbarschaftshilfe  
 Steglitz-Zehlendorf

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 beinhaltet neben kleinen Snacks einen täglich wechselnden Mittagstisch. Leckere Suppen, saisonal ausgerichtete Hauptspeisen sowie süße Köstlichkeiten erwarten unsere Gäste. Die Salatbar mit frisch zubereiteten Salaten rundet das Angebot ab. 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 zu 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.

**Kontakt** Hareth Almkudad,  
Sabine Salvermoser,  
Dan Olchan  
☎ 80 19 75 - 36 oder  
☎ 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

### 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**

s. S. 30 f  
s. S. 41 ff  
s. S. 52  
s. S. 58  
s. S. 74  
s. S. 113



## Kontakt

Frank Balzer

☎ 80 19 75 - 33

ehrenamt@mittelhof.org

s. S. 12

s. S. 14 ff

3. DO im Monat

16.30 - 19.30 Uhr

Info und Anmeldung

Ingo Ewert

☎ 0172 538 57 15

DI, MI 10 - 18 Uhr,

DO 11.30 - 15.30 Uhr

FR 10 - 16 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 38

hofbauer@mittelhof.org

FR 16 - 19 Uhr

Kontakt Jürgen Abeler

☎ 801 87 53



s. S. 17

Termin bitte erfragen

Anmeldung ☎ 80 19 75 - 36

## Mitmachen/Ehrenamt in der Villa Mittelhof

❖❖❖ **Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt**

❖❖❖ **Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah**

## Reparieren, Schenken, Tauschen und Leihen

❖❖❖ **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.

❖❖❖ **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!

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

❖❖❖ **Fahrrad-Selbsthilfewerkstatt im Nachbarschaftsladen**

❖❖❖ **Kleidertausch** Ein Treffpunkt zum Tauschen und Verschenken von intakter und sauberer Kleidung und Schuhen für Erwachsene. Die Veranstaltung findet unter freiem Himmel oder im großen Zelt statt. Anmeldung erforderlich



❖ **Kleidertausch im Nachbarschaftsladen**

FR 15. Oktober 16 - 18 Uhr  
s. S. 19

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

Informationen und Anmeldung  
[www.flotte-berlin.de](http://www.flotte-berlin.de)

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

s. S. 69

## 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  
Info ☎ 80 19 75 - 39  
☎

❖ **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 Sabine Salvermoser, Sozialpädagogin, Systemische Beraterin. Kostenfrei

MO 10 - 12 Uhr oder Termin  
nach Vereinbarung  
Info ☎ 80 19 75 - 36  
oder ☎ 0174 190 17 26  
[stz.familie@mittelhof.org](mailto: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  
[hebammekatharina@web.de](mailto:hebammekatharina@web.de)  
☎



Termin nach Vereinbarung  
Info ☎ 20 25 69 55  
www.uebungsscheune.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 ☎ 80 19 75 - 36  
oder ☎ 0174 190 17 26  
stz.familie@mittelhof.org  
€

❖❖ **Ehrenamtliche Paarberatung** Konflikte sind normal, auch in einer Paarbeziehung. 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

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. 112  
s. S. 39  
s. S. 38

❖❖ **SchreiBabyAmbulanz** im Familienzentrum Lichterfelde-Süd  
❖❖ **SchreiBabyAmbulanz** im Familienzentrum Lankwitz  
❖❖ **Leichter Wohnen ohne Hindernisse – wie geht das?**  
❖❖ **Trauer braucht Zeit und Raum**



## 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 - 36  
€
- ❖ **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 Striwe, Fachanwalt für Erbrecht. Kostenfrei, Spenden willkommen  
1. MI im Monat 17 - 19 Uhr  
4. September, 2. Oktober,  
6. November, 4. Dezember  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38  
€

### Weitere Beratungsangebote

- ❖ in der Selbsthilfekontaktstelle s. S. 26
- ❖ in der Kontaktstelle PflegeEngagement s. S. 38 f
- ❖ im Phoenix s. S. 70 f
- ❖ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd s. S. 90 ff
- ❖ im Familienzentrum Lankwitz s. S. 111 ff



Kursanmeldung s. S. 4

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. 59

s. S. 71 ff

s. S. 98 ff

### Kontakt

Sabine Salvermoser

☎ 80 19 75 - 36 oder

☎ 0174 190 17 26

stz.familie@mittelhof.org

## Kurse und Gruppen für Jugendliche

❖ **Nähstube für Schülerinnen 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@hebammewiebke.de](mailto:kontakt@hebammewiebke.de) Leitung Sabine Salvermoser. Kostenfrei

MI 10- 11.30 Uhr  
Offenes Angebot



❖ **Mama-Zirkel** Inmitten der Herausforderung des Mutterseins bietet der Mama-Zirkel einen Ort des Verständnisses und der Unterstützung. Inspiriert durch Jesper Juuls Ansatz stärken sich Mütter gegenseitig und knüpfen wertvolle Bindungen. Leitung Tina Lindemann-Stolz, Einzel-, Paar- und Familienberaterin nach Jesper Juul. Kostenfrei

MO 18-20 Uhr  
Anmeldung  
[tina@einanderhoeren.de](mailto:tina@einanderhoeren.de)



❖ **Offenes Bewegungsangebot für Kinder (1-5 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.

DI 10- 18 Uhr  
MI 10- 18 Uhr  
DO 11.30- 15.30 Uhr  
FR 10- 16 Uhr



❖ **Spaß und Spiel im Garten** In der warmen Jahreszeit können Familien sich hier bei Bewegungsspielen und Wasserspielen im Garten der Villa Mittelhof begegnen. Ein Angebot für Jung und Alt. Ohne Anmeldung. Leitung Sabine Salvermoser. Kostenfrei

DO 15- 17 Uhr  
Offenes Angebot





SA 16.30 - 18 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 36  
und ☎ 0174 190 17 26  
salvermoser@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

Die folgenden Gruppen und Kurse werden in Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Zehlendorf-Mitte des Diakonischen Werks Steglitz-Zehlendorf angeboten. Sie finden statt im Bewegungsraum des Gartenhauses der Villa Mittelhof.

DI 16.30 - 17.30 Uhr  
Anmeldung ☎ 0176 21 80 24 35  
und info@littleyogis.de

- ❖ **Kinderyoga für Kinder von 3-7 Jahren** fördert motorische Fähigkeiten und verleiht der Fantasie Flügel. Durch Yogaübungen, Spiel, Gesang, Tanz und Spaß werden Konzentration, Selbstvertrauen und innere Ausgeglichenheit gestärkt. Somit wird Respekt für sich selbst und andere entwickelt. Leitung Aylin Strehlau, Yogalehrerin. 32 € pro Monat

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. Informationen zu den Kursen und Preisen für verschiedene Altersgruppen unter [www.hoppimoves.com](http://www.hoppimoves.com)

FR 10.15 - 11.15 Uhr  
Anmeldung  
☎ 0176 21 80 24 35 und  
info@littleyogis.de

- ❖ **Yoga für Eltern im Beisein des Kindes** Du bist Mama oder Papa eines Babys, wolltest mal wieder Körperkultur, sanfte Dehnung, Entspannung erleben und dachtest bisher, das ginge nicht mit deinem Baby? Doch, es geht! Leitung Aylin Strehlau, Yogalehrerin. 40 € monatlich



## Veranstaltungen für Eltern und Familien

❖ **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.

❖ **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.

❖ **Abi und dann? Ein Infoabend für Eltern** Im Studien- und Berufswahlprozess können Eltern wertvolle Begleiter:innen sein. Damit das besser gelingt, wird in dieser Veranstaltung viel aktuelles Wissen zum Thema Studienwahl vermittelt und Tipps zur sinnvollen Begleitung durch Eltern gegeben. Referentin Constanze Lanz, Praxis für berufliche Zukunft. Kostenfrei

Jeweils SA 11 - 14 Uhr  
31. August, 19. Oktober  
Markgrafenstraße  
Aufbau der Stände  
9.30 - 10.30 Uhr  
Anmeldung: Ausschließlich  
persönlich im Café der Villa  
Mittelhof DI - FR  
14.30 - 18 Uhr

FR 13. September 15 - 19 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 40  
villa@mittelhof.org

MO 7. Oktober  
19 - 20.30 Uhr  
Anmeldung erforderlich  
☎ 80 49 50 45 oder  
info@praxis-fuer-  
berufliche-zukunft.de  
🚫

## Weitere Angebote für Eltern und Familien

❖ im Phoenix

❖ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd

❖ im Familienzentrum Lankwitz

s. S. 74 f

s. S. 89 ff

s. S. 107 ff

Kursanmeldung s. S. 4

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

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

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

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

1. und 3. MI im Monat  
13.30- 14.30 Uhr  
2. und 4. MO im Monat  
11 - 13 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 38  
hofbauer@mittelhof.org

SO 15. Oktober 11 - 12.15 Uhr

MO 18 - 20 Uhr  
janseverit@gmail.com



## Kurse und Gruppen für Erwachsene

- ❖ **Blockflötengruppen** Ziel ist das Spielen von Renaissance-Musik. Bitte Altblockflöten mitbringen. Für Fortgeschrittene. Leitung Frau Eichler. 1,50 € pro Treffen
- ❖ **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
- ❖ **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
- ❖ **Entspannung mit der Körpertambura s. S. 37**
- ❖ **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
- ❖ **Weihnachtsmartinee der Hausmusikgruppe s. S. 62**
- ❖ **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



❖ **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. DI im Monat 18 - 19.30 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 38

❖ **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](mailto:iwasserroth@posteo.de). 1,50 € pro Treffen

2. DO im Monat 19 - 21 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 38

❖ **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  
[hofbauer@mittelhof.org](mailto:hofbauer@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  
[schuchardt@mittelhof.org](mailto:schuchardt@mittelhof.org)



MI 19-21 Uhr  
Info ☎ 80 19 75-40  
villa@mittelhof.org

MO 15-17 Uhr  
Info und Anmeldung  
☎ 80 19 75-45 oder  
☎ 0174 170 68 65  
straetz@mittelhof.org  
€

s. S. 52  
s. S. 59

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  
schuchardt@mittelhof.org

### M0171

MO 9.30-10.30 Uhr  
Info und Anmeldung  
☎ 80 19 75-39  
schuchardt@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

❖ **Nähstube für (geflüchtete) Frauen in der Villa Mittelhof** Schicke Klamotten entwerfen, zuschneiden und nähen? Oder auch nähen lernen? In der Nähstube der Villa Mittelhof treffen sich Frauen aus allen Nationen zum Nähen, Kaffeetrinken und Plaudern. Nähmaschinen sind vorhanden. Kostenfrei

❖ **Nähstube für Schülerinnen aus allen Ländern**

❖ **Aus Alt mach Neu: Repair – Refashion – Upcycling: Nähstube für Interessierte aus allen Ländern**

❖ **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 5. September. 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 2. September. Freie Plätze bitte erfragen



59

- ❖ **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 4. September.
  
- ❖ **Skatgruppe** – Lust auf Skat, kommen Sie vorbei und spielen mit.
  
- ❖ **Spirituelles Singen – Kirtan** kommt aus der indischen Yoga-tradition und meint das gemeinsame Singen einfacher Sanskrit-Mantren. Momente des Inne-Haltens und die Erfahrung von heilsamer Gemeinschaft sind erfahrbar. Einfach kommen, keine Vorkenntnisse erforderlich. Kostenfrei. Begleitung Sabeth Glasmeyer, Yogalehrerin, Ärztin
  
- ❖ **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

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  
schuchardt@mittelhof.org

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

SA 12. Oktober  
15 - 16.30 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mttelhof.org

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



2. und 4. so im Monat  
14.30 - 17 Uhr  
Anmeldung ☎ 752 09 58  
selbsthilfe@mittelhof.org  
€

❖ **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

#### M0015

DI 18 - 19.30 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 39  
schuchardt@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 energiegeladener fühlst. Probiere es aus und komm zur kostenlosen Probestunde! Leitung Olivia Standke, Yogalehrerin. 178,50 € für 14 Termine ab 3. September. Kosten können von der Krankenkasse anteilig übernommen werden.

#### M0172

SA 11 - 12.30 Uhr  
Anfänger:innen,  
Wiedereinsteiger:innen  
sind willkommen  
Anmeldung  
schuchardt@mittelhof.org  
Info ☎ 80 19 75 - 38

❖ **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 ab 7. September und 30. November. Kosten können von der Krankenkasse anteilig übernommen werden.

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



## Weitere Kurse und Gruppen für Erwachsene

❖ im Phoenix

❖ im Nachbarschaftshaus Lilienthal

❖ in der Villa Folke Bernadotte

s. S. 75 f

s. S. 84 ff

s. S. 102 f

## 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

❖ **Einladung zum Council (Dialog)** Es gibt Themen in unserem Leben in dieser Gesellschaft, mit denen wir nicht allein gelassen werden wollen. Das Council ist eine besondere Form sich gemeinsam in einer Gruppe zu beraten. Es geht darum, neugierig und aufrichtig mit sich und den anderen in Kontakt zu treten und darauf zu vertrauen, dass die Gruppe Themen findet, die für alle wirklich Bedeutung haben. Dann stellt sich überraschend ein Gefühl von Gemeinsamkeit ein und wir sind mit unseren Gedanken und Erleben nicht mehr allein. Moderation Peter v. Schlieben-Troschke (IPSK-Berlin). Freie Plätze erfragen. Kostenfrei

Jeweils DO 12. September,  
31. Oktober und 5. Dezember  
18-20 Uhr

Anmeldung ☎ 0171 142 35 98

peter.schlieben@

ipsk-berlin.de



❖ **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 27. September,  
25. Oktober, 22. November  
19.30 - 23 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 39 und

villa@mittelhof.org



## Ausstellungen, Konzerte und Lesungen im Nachbarschaftscafé

Ausstellungsdauer  
bis Ende Oktober  
Info ☎ 80 19 75 - 38

bitte erfragen



DO 14. November  
19.30 - 21 Uhr  
Anmeldung unter Angabe der  
Kursnummer SZ210-001  
Service@vhs.de

MO 18. November 18.30 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 39

SO 15. Dezember  
11 - 12.30 Uhr

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

❖ **Fotoausstellung „Reflexionen“** Fotos der Fotogruppe „Licht und Farbe“ im Foyer und Treppenhaus der Villa Mittelhof

❖ **Neue Ausstellung ab November**

❖ **Literarische Teestunde „Trost“ - "Wie kommt's, dass du so traurig bist, da alles froh erscheint..." (Goethe)**  
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. Ermutigungen und Trost in Lyrik und Prosa von: Laotse, P. Fleming, Fontane, Rilke, Hesse, Kaschnitz, Walt Whitman, Robert Walser, R. Luxemburg, E. Strittmatter, T. W. Adorno u.a. Leitung Jutta Rosenkranz.  
11 € / erm 7 €

❖ **Chorkonzert** Unser Mittelhof Chor „Cascada“ feiert sein 20 jähriges Jubiläum und stellt sein Repertoire vor. Leitung Erika Rojo. 0 - 10 €

❖ **Weihnachtsmatinee der Hausmusikgruppe** Mit klassischen weihnachtlichen Klängen und Weihnachtsliedern zum Mitsingen. Leitung Annegret Beck, Klavierlehrerin. Kostenfrei

### 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, Cafébetrieb sowie Kulturprogramm und Informationsveranstaltungen.
- ❖ **Sicherheit - Die Kriminalpolizei informiert** über die aktuellen Tricks von Betrüger:innen / Dieben und gibt die richtigen Verhaltensweisen mit an die Hand. Kostenfrei

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

DO 19. September  
10 - 11.30 Uhr  
Info und Anmeldung  
☎ 80 19 75 - 39  
schuchardt@mittelhof.org  
🚫

## Kurse und Gruppen für Ältere

- ❖ **„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
- ❖ **Feldenkrais** Zur Wiedererlangung der vollen Mobilität nach Verletzungen und zum Abbau von fehlerhaften bedingten Schmerzen. Leitung Michael Richter, Feldenkrais-Lehrer. 85 € für 10 Termine ab 3. September. Freie Plätze bitte erfragen
- ❖ **Frauengruppe 60+** Neue Kontakte; ins Gespräch kommen; Themen besprechen; gemeinsame Unternehmungen. 4 Gruppen. 1,50 € pro Treffen. Freie Plätze bitte erfragen

Kursanmeldung s. S. 4

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

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

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  
schuchardt@mittelhof.org



DO vierzehntäglich  
Info und Anmeldung  
☎ 80 19 75 - 39  
schuchardt@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  
schuchardt@mittelhof.org

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

### M0352

DO 14 - 15.30 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 39  
schuchardt@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 17. Juli und 17. Oktober



- ...❖ **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.

MI 11- 12 Uhr  
Info und Anmeldung  
☎ 80 19 75 - 39  
€

- ...❖ **Spaziergangsgruppe im Nachbarschaftsladen**
- ...❖ **Spaziergangsgruppe im Nachbarschaftshaus Lilienthal**

s. S. 17  
s. S. 86

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

**M0340**  
DI 9.30- 10.30 Uhr  
Info und Anmeldung  
☎ 80 19 75 - 39  
€

- ...❖ **Stammtisch Digitales** Möchten Sie sich gerne in entspannter Runde mit anderen Nachbar:innen zu digitalen Themen austauschen? Bitte bringen Sie Ihr Smartphone, Tablet oder Notebook mit. Anmeldung erforderlich

3. DO im Monat  
11 - 12.30 Uhr  
Anmeldung ☎ 27 97 98 96  
nachbarschaftshilfe@  
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

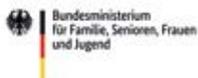


Raumvermietung s. S. 2

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 und Fabian Weller, 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

durchgängig geöffnet  
Info ☎ 84 50 92 47



### 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 ausgeliesene Bücher gebracht und die, die einem gefallen, mitgenommen werden. Kostenfrei



❖ **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](http://www.flotte-berlin.de)

s. S. 49

## 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](mailto:alphabetisierung@mittelhof.org)  
[www.alpha-buendnis-sz.de](http://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](mailto: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

❖ **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.

❖ **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

## Beratung zu rechtlichen Fragen

Termin nach Vereinbarung

Anmeldung:

ra.muelleramenitsch@

gmail.com

Anmeldung erforderlich

❖ **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

**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. 38 f  
s. S. 49 ff  
s. S. 90 ff  
s. S. 111 ff

**Kurse, Gruppen und Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche**

Kursanmeldung s. S. 4

❖ **Figurentheater "Party für den Fuchs"**

DO 11. Juli

❖ **Sommerfest im Phoenix**

MI 17. Juli

❖ **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

**P0135**  
Termin nach Absprache  
Info ☎ 84 50 92 47  
phoenix@mittelhof.org

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

s. S. 77

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

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



MO 17 - 18.30 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
phoenix@mittelhof.org  
€

- ❖ **Fußballspiel und -spaß für 10- bis 15-Jährige** 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

s. S. 77

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

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

- ❖ **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. Kostenfrei

s. S. 77

- ❖ **Nähstube für alle ab 10 Jahren**

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

- ❖ **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 legale Graffitiwand lädt zum legalen Sprayen ein. Alles ohne Anmeldung und kostenfrei

MO-DO 14 - 15 Uhr  
und nach Absprache  
Info ☎ 84 50 92 47  
phoenix@mittelhof.org  
€

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

MO 16.15 - 17 Uhr  
Info ☎ 0177 801 99 47  
suedstern@mittelhof.org  
Anmeldung erforderlich  
€

- ❖ **Theater for you ab 5. Klasse** Von der Idee bis zur Aufführung entscheiden wir alles gemeinsam. Für alle, die Lust haben, sich als Schauspieler:innen zu probieren. Leitung Alina Klauß. 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

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

## Ferienangebote

- ...❖ **Sommer- und Herbstferien** im Phoenix mit Spaß, Action, Chillen und Ausflügen. Sei dabei! Kostenfrei. Weiteres auf [www.mittelhof.org/phoenix](http://www.mittelhof.org/phoenix).

18./19. und 22. - 26. Juli,  
19. - 23. und 26. - 30. August,  
28. Oktober - 1. November  
Info ☎ 84 50 92 47  
phoenix@mittelhof.org

- ...❖ **talentCAMPus in den Sommer- und Herbstferien** In Kooperation mit der VHS Steglitz-Zehlendorf findet in den Ferien wieder der beliebte talentCAMPus mit vielen spannenden Workshops statt. Infos unter [www.mittelhof.org/phoenix](http://www.mittelhof.org/phoenix) oder [www.vhssz.de](http://www.vhssz.de). Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

19. - 23. August und  
21. - 25. Oktober  
Info ☎ 90299 50 84  
Micheal Rauscher  
talentcampus@vhssz.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

5. - 16. Oktober  
Info ☎ 0332 05 60 47 57  
Heidi Thoma  
[www.yoyocamps.de](http://www.yoyocamps.de)

## Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

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

s. S. 52  
s. S. 98 ff



Kursanmeldung s. S. 4

Info Florentine.Halder@wortlaut.de

☎ 789 54 60 12



MI 17 - 18.30 Uhr

Info ☎ 0152 22 84 13 89

Kostenfrei



DI 10 - 11.30 Uhr

(nicht in den Schulferien)

Einstieg jederzeit möglich

Info ☎ 0174 190 17 26



MO - FR 9 - 18.30 Uhr, in den Schulferien geschlossen

(Ausnahme: DI findet hier von

10 - 11.30 Uhr die Offene

Krabbel- und Spielgruppe

statt) Info ☎ 84 50 92 47



## Angebote für Eltern und Familien

❖ **Elternclub – gemeinsam aktiv** Du suchst in oder nach der Elternzeit nach einer neuen Beschäftigung? Das Projekt des Trägers wortlaut bietet arbeitssuchenden und nichterwerbstätigen Eltern einen Rahmen, um gemeinsam einen Schritt aus der Elternzeit heraus in die Berufswelt und zu Beratungsangeboten im Kiez zu wagen. Kostenfrei

❖ **Interkulturelle 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) und Barbara Dieckmann.

❖ **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 Nachbarschaftscafé gibt es Getränke und Snacks. Begleitung durch Sabine Salvermoser, Sozialpädagogin. Kostenfrei

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



...❖ **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

21. - 26. Oktober  
Info ☎ 84 50 92 47  
Ilona Weinen  
oder dfu-berlin.de

### Weitere Angebote für Eltern und Familien

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

s. S. 55  
s. S. 98 ff  
s. S. 107 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. 80 € für 10 Termine. Anmeldung erforderlich

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

...❖ **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. Leitung Klaus Bergmann.  
2 € pro Termin

DI 9 - 10 Uhr  
Info ☎ 0157 76 41 01 99

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

**Kontakt** ☎ 84 50 92 47

### Weitere Angebote für Erwachsene

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

s. S. 15 ff  
s. S. 56 ff  
s. S. 84 f  
s. S. 102 f



ab S. 23 ff  
ab S. 33 ff

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

Kursanmeldung s. S. 4

## 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. 80 € für 10 Termine

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

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

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

s. S. 63 ff

### Weitere Angebote für Ältere

- ❖ in der Villa Mittelhof

Kursanmeldung s. S. 4

## Kurse, Gruppen und Veranstaltungen für Generationen zusammen

FR 13. Dezember

- ❖ **Adventsfeier im Phoenix**



❖ **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 Wegwerfzut. 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

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

❖ **Gesellschaftstanz für Paare** Tanzen für Paare mit Vorerfahrung in Gesellschaftstanz. Leitung Nataly Wiessner. Anmeldung erforderlich. Teilnahmegebühr bitte erfragen

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

❖ **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

❖ **Kreativgruppe** Alle ab 9 Jahren sind willkommen, die Spaß am kreativen Gestalten und Lust haben, Neues auszuprobieren oder altes Können auffrischen wollen. Leitung Marion Zabre. 2 € pro Termin. Ermäßigungen erfragen, Kinder/Jugendliche kostenfrei

Termin auf Anfrage  
Info ☎ 84 50 92 47  
phoenix@mittelhof.org

❖ **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, Katleen Kuban. Kostenfrei

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



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

❖ **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

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

❖ **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

DO 8 - 9 Uhr  
Info ☎ 83 22 86 73

❖ **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

FR nach Vereinbarung  
Info 71 20 15 55  
Maryia Nikoui  
☎

❖ **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

SA 10.45 - 11.45 und  
11.45 - 12.45 Uhr  
MI 18.30 - 19.45 und  
19.45 - 20.30 Uhr  
kontakt@fitness-tanz-berlin.de

❖ **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

# 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





# 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 Bewegungsetage 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](mailto:lilienthal@mittelhof.org)  
[www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org)



### Leitung

Hanno Giese

Raumvermietung s. S. 2

mehr Infos





### Das Team im Lilienthal

Im NBH Lilienthal freuen sich auf Ihren Besuch: (v.l.n.r.) Pia Drews – Lern- und Motorikraum, Familienzentrum, Anna Bräkling und Nina Vormelchert - Kitasozialarbeit, Hanno Giese – Leiter des NBH Lilienthal, Stadtteilzentrumsarbeit, 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 ist 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 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** Hier liegen frei zugänglich unterschiedlichste Dinge wie Bücher, Haushaltsgegenstände, Spielsachen oder Kleidung, die für den Tausch bestimmt sind. Die Sachen sollten bitte in funktionstüchtigem, sauberem und gebrauchsfähigem 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

MI und FR 9 - 12 Uhr

Info ☎ 75 65 49 70

weber@mittelhof.org



MI 15.15 - 16.45 Uhr

Info ☎ 75 65 49 70

weber@mittelhof.org



SA 12. Oktober, 16 - 19.30 Uhr

Info familienzentrum-lis@

mittelhof.org

Kursanmeldung s. S. 4

Termin bitte erfragen

Info ☎ 49 80 56 47

giese@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 zu verbringen. Eine pädagogische Fachkraft ist dabei stets ansprechbar.

❖ **Spielend Deutsch lernen** für Kinder ab 4 Jahren. Hier können Kinder ohne Kitaplatz miteinander spielen, lernen, Deutsch üben und andere Kinder treffen. Zweimal in der Woche betreuen wir Ihr Kind für drei Stunden. Im Fokus liegt das spielerische Ausprobieren und Trainieren der deutschen Sprache. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

❖ **Lern-, Spiel- und Motorik-Erlebnisraum** In der Spielgruppe für Kinder zwischen 4 und 6 Jahren haben die Kinder die Möglichkeit, gemeinsam in der Gruppe spielerisch die deutsche Sprache zu erlernen und zu festigen. Von einer Pädagogin der frühen Kindheit angeleitetes Angebot. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

❖ **Berliner Familiennacht** Wir laden Familien ein, den frühen Abend hier bei verschiedenen Aktionen zu verbringen.

## Kurse und Gruppen für Erwachsene

❖ **Backzeit** Ob Sauerteig oder Brownies – wir laden ein zum Backen. Den heißen Ofen und Rat stellen wir, Backideen und Zutaten bringt ihr mit – und es kann losgehen.



❖ **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.

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

❖ **Digitale Nachbarschaftshilfe im Nachbarschaftsladen Berlinickestraße**

s. S. 16

❖ **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 Maike Canzler. 160 € für 10 Termine

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

❖ **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

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

❖ **Hatha Yoga** In diesem Kurs lernen Sie einfache, aber wirkungsvolle 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



DO 17 - 19 Uhr  
Info ☎ 49 80 56 47

- ❖ **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 malerischen Vorkenntnisse. Ihre Ideen und Anregungen sind willkommen. Malbegleiterin Gabriele Ghazanfari Sarabi. 2 € pro Termin für Material

MO 18 - 21 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

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.

DI 10 - 11.30 Uhr  
Info ☎ 49 80 56 47  
giese@mittelhof.org  
€

- ❖ **Spaziergehgruppe** Wir möchten Sie zum gemeinsamen Spaziergang einladen.

s. S. 17  
s. S. 65

- ❖ **Spaziergangsgruppe im Nachbarschaftsladen**
- ❖ **Spaziergangsgruppe in der Villa Mittelhof**



## Veranstaltungen für Erwachsene

❖ **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.

Info [lilienthal@mittelhof.org](mailto:lilienthal@mittelhof.org)  
Kontakt  
Hanno Giese ☎ 49 80 56 47  
[giese@mittelhof.org](mailto:giese@mittelhof.org)

### Weitere Angebote für Erwachsene

❖ im Nachbarschaftsladen

❖ in der Villa Mittelhof

❖ im Phoenix

❖ in der Villa Folke Bernadotte

s. S. 16 ff

s. S. 56 ff

s. S. 75 f

s. S. 102 f

# KÄLTELOUNGE

## KÄLTEKAMMER IN STEGLITZ



ERLEBE  
**3 MINUTEN**  
BEI **-150°**

WWW.KAELTELOUNGE.DE

Bornstraße 2 · 12163 Berlin  
030 – 46 99 61 40 · [hallo@kaeltelounge.de](mailto:hallo@kaeltelounge.de)



Erlebe die natürliche Kraft der Kälte.

Dein Stoffwechsel kommt in Schwung, Schmerzen und Entzündungen gehen zurück und Dein Immunsystem wird gestärkt.

Einfach online Probe-Termin vereinbaren!



# 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](http://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](http://www.mittelhof.org)



### Koordination

Conny Weber

Raumvermietung s. S. 2

mehr Infos





## Kurse und Gruppen für Kinder und Eltern

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

❖❖ **Eltern-Kind-Gruppe „Krabbekäfer“** 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

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

❖❖ **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

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

❖❖ **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

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

❖❖ **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





❖ **Fit mit Baby** Fitnesskurs für Frauen mit Babys im 1. Lebensjahr. Kurs 1 mit keiner/wenig Sporterfahrung, Kurs2 mit Sporterfahrung vor der Schwangerschaft. Babys werden im Kurs miteinbezogen. Ideal im Anschluss an den Rückbildungskurs. 6 aufeinander aufbauende Termine. Leitung Selma Wehrauch. Anmeldung erforderlich. 30 € für 6 Einheiten

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

❖ **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

❖ **Multikulturelle Frauengruppe** Mittwochvormittags sind die beiden Stadtteilmütter Frau Abbo (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

FR 11.45 - 13.15 Uhr und  
13.30 - 15 Uhr  
Info ☎ 75 65 49 70  
familienzentrum-lis@  
mittelhof.org

Jeweils SA/SO 24./25.  
August, 21./22. September  
10 - 17 Uhr  
Info ☎ 75 65 49 70  
familienzentrum-lis@  
mittelhof.org



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



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





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 Alltagssorgen austauschen oder sich einfach entspannen. Ein Raum für Fragen, Unsicherheiten und Interesse an weiteren Unterstützungsangeboten im Bezirk. Im Café 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 16.45 - 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

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

❖ **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



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. 112
  
- ❖ **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 Anesa Fazlic. 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

❖ **Spiel und Bewegung 2 - 4 Jahre** 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

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



❖ **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

FR vierzehntäglich  
10 - 12 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

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



❖ **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, Termin 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 euch ein kleines Willkommensgeschenk. Leitung Conny Weber. Anmeldung wünschenswert. Kostenfrei

Jeweils FR 30. August,  
6. Dezember  
10 - 12 Uhr



❖ **Berliner Familiennacht** Das Familienzentrum beteiligt sich wieder an der Berliner Familiennacht und lädt Familien ein, den frühen Abend hier zu verbringen. Verschiedene Mitmach-Aktionen, Vorlesegeschichten, Lagerfeuer und Spiele erwarten euch Familien mit kleineren Familien. Keine Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

SA 12. Oktober  
16 - 19.30 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 Lichterfelde Süd

s. S. 90 ff

❖ in der Villa Folke Bernadotte

s. S. 98 ff

❖ im Familienzentrum Lankwitz

s. S. 108 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. 2

mehr Infos





### Das Team der Villa Folke Bernadotte

Alexander Kutsche - Einrichtungsleitung, Hanna-Rebekka Girsule, Frida Gräntze 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. 4

### 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



## Kletterlabor

Im Keller der Villa mit zwei 8 Meter hohen Wänden. Hier könnt ihr unter fachkompetenter Aufsicht Klettern und Sicherungstechniken erlernen. Bei uns können alle klettern!

**Kontakt** Alexander Kutsche  
☎ 77 05 99 75

## 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](mailto: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 Sitzecke 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



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

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

- ❖❖ **Tanzwerkstatt** Gemeinsam werden Choreografien gelernt und entwickelt, Körperbewusstsein und Achtsamkeit geschult, gespielt und gequatscht. Der Spaß an Bewegung zur Musik steht im Vordergrund. Komm gerne mit deinen Ideen vorbei.

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

- ❖❖ **VillART** 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.

DI 17.30 - 18.30 Uhr  
Info ☎ 77 05 99 79  
folke.bernadotte@  
mittelhof.org

- ❖❖ **Mädchen\*-Treff in der Jugendgarage** Während des Mädchen\*Treffs steht die Jugendgarage exklusiv den Mädchen\* zur Verfügung. Im geschützten Setting können gemeinsame Aktivitäten, entspanntes Abhängen, aber auch die Auseinandersetzung mit geschlechtsspezifischen Themen Raum finden.



- ❖ **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 15- 17 Uhr  
Info ☎ 77 05 99 79  
folke.bernadotte@mittelhof.org
- ❖ **Actionzeit in der Villa** Jeden Mittwoch laden wir euch zum Auspowern ein. Ob Gruppenspiele, Tischtennis, Fußball, Denksport etc. – Spaß und Action stehen im Vordergrund.

MI 16.45 - 17.45 Uhr  
Info ☎ 77 05 99 79  
folke.bernadotte@mittelhof.org
- ❖ **Wir machen den Garten fit!** Der Garten hinter der Jugendgarage wird unsere kleine Oase – jeden Donnerstag könnt ihr mit anpacken, um den Garten noch schöner zu machen. Umgraben, kleine Beete anlegen, Sitzmöglichkeiten oder Hochbeete bauen: Naturfreund:innen und alle Interessierten sind willkommen!

DO 15 - 16 Uhr  
Info ☎ 77 05 99 79  
folke.bernadotte@mittelhof.org
- ❖ **Jungs\*Treff in der Jugendgarage** Komm vorbei und tausche dich mit anderen Jungs\* aus deiner Nachbarschaft aus! Für den Jungs\*treff ist unsere Jugendgarage nur für euch reserviert. Ihr entscheidet was ihr machen möchtet und welche Themen für euch wichtig sind!

DO 17.30 - 18.30 Uhr  
Info ☎ 77 05 99 79  
folke.bernadotte@mittelhof.org
- ❖ **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.

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

- ❖❖❖ **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.

## Ferienangebote

**V0160** weitere Infos vor  
den jeweiligen Ferien  
unter [www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org)

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

s. S. 52  
s. S. 71 ff

### Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

- ❖❖❖ **in der Villa Mittelhof**
- ❖❖❖ **im Phoenix**

Kursanmeldung s. S. 4

## Kurse und Gruppen für Erwachsene

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

DI 17-18.30 Uhr  
Info ☎ 77 05 99 75

- ❖❖❖ **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

**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



❖ **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)

DO 9- 10.30 Uhr  
Kontakt Teresa Neumann  
teneumann@gmx.net

❖ **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

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

### Weitere Kurse und Gruppen für Erwachsene

❖ **in der Villa Mittelhof**

s. S. 56 ff

❖ **im Phoenix**

s. S. 75 ff

❖ **im Nachbarschaftshaus Lilienthal**

s. S. 85 ff

### Veranstaltungen für Erwachsene

❖ **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](http://www.mittelhof.org)

Info ☎ 77 05 99 75

### Weitere Veranstaltungen für Erwachsene

❖ **im Nachbarschaftsladen**

s. S. 16 ff

❖ **in der Selbsthilfekontaktstelle**

s. S. 26 ff

❖ **in der Kontaktstelle PflegeEngagement**

s. S. 34 f

❖ **in der Villa Mittelhof**

s. S. 61 ff



## Selbsthilfe und PflegeEngagement

Info ☎ 80 19 75 - 14

- ❖ Selbsthilfegruppen in der Villa Folke Bernadotte
  - Angehörige von Suchterkrankten
  - Verlassene Eltern

Info ☎ 27 97 97 28

- Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige

ab S. 23

❖ alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle

ab S. 33

❖ alle Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement

## Kurse und Gruppen für Generationen zusammen

Kursanmeldung s. S. 4

2. und 4. DO im Monat ab  
18 Uhr (außer Schulferien)

Info ☎ 0162 346 79 81

- ❖ Spielertreff 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

Weitere Angebote für Generationen zusammen

s. S. 76 ff

❖ im Phoenix



# 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](mailto: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.



# 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

MO 16.30 - 17.45 Uhr

Info ☎ 01577 470 69 78  
Info@berlin-fireflies.de

❖❖❖ **Flag Football für Kinder im Alter von 5-10 Jahren.** Flag-football ist die kontaktarme Variante von American Football. Anstelle des Tackelns wird der Ballträger durch das Abreißen einer Flagge (Flag) vom Gürtel gestoppt. Flagfootball wird ohne Ausrüstung gespielt. Auch der Körperkontakt beim Blocken ist reduziert. Flagfootball ist ein Sport für Jedermann. Der Einstieg ist ganz leicht. Einfach den Ball nehmen und spielen. Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. 4-wöchiges Probetraining, danach 15 € monatlich



- ❖ **Fußballspielen für Väter** Eine ausgelassene Bolzerei in der Turnhalle Beethovenstraße 34, 12247 Berlin. Leitung Fabian Schmidt. Kostenfrei  
MI 18.30 - 20.15 Uhr  
Info ☎ 0179 748 37 18  
€
- ❖ **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  
MO 15 - 17 Uhr  
Info ☎ 54 49 21 62 oder  
☎ 0152 29 16 42 38  
€
- ❖ **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 - 7Jährige 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  
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



Samstagsvormittag  
Termin bitte erfragen  
Info ☎ 54 49 21 62

DI 10 - 11 Uhr  
Info ☎ 54 49 21 62  
oder 0179 379 88 42

DI 17.30 - 18.30 Uhr  
Info ☎ 52 28 40 43

MI 18 - 19 Uhr  
Info ☎ 0157 86 78 39 01

FR 10 - 11.30 Uhr  
Info ☎ 0179 379 88 42

s. S. 54 ff  
s. S. 77  
s. S. 93 ff

❖❖❖ **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

❖❖❖ **Rückbildungsgymnastik** Sich wohl fühlen, körperlich fit sein, wieder eine gute Körperhaltung ohne Babybauch zu üben, das sind die wichtigsten Ziele der Rückbildung. Einen 10-stündigen Kurs erhält jede Mutter von ihrer Krankenkasse. Leitung Christiane Kappeler, Hebamme

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

❖❖❖ **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

❖❖❖ **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

### Weitere Angebote für Kinder, Eltern und Familien

❖❖❖ in der Villa Mittelhof

❖❖❖ im Phoenix

❖❖❖ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd



## Beratung für Eltern und Familie

- ❖ **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  
Termin bitte vereinbaren  
Info ☎ 54 49 21 62  
☎
- ❖ **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** in der Ingeborg Drewitz Stadtbibliothek. Wir laden Sie ein, sich in gemütlicher und entspannter Atmosphäre eine kleine Auszeit zu nehmen. In unserem Familiencafé mit Kinderspielecke können Sie sich mit anderen Eltern austauschen, in der Bibliothek stöbern oder einfach einen Kaffee genießen. Zusätzlich stehen wir Ihnen vom flexiblen Familienberatungsteam und vom Familienzentrum Lankwitz für Informationen und Fragen rund um Familie zur Verfügung. Leitung Monika Steininger und Ria Rübél  
2. und 4. 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 Familienprechstunde 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  
☎



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. 38 f  
s. S. 49 ff  
s. S. 70 f  
s. S. 90 ff

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



113

## Angebote für geflüchtete Eltern und Familien

❖ **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**

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](http://www.berliner-familienzentren.de)

### Kontakt

Katrin Specht

Info ☎ 0152 29 16 42 38

specht@mittelhof.org

s. S. 30 f

s. S. 40 ff

s. S. 47, 52, 58

s. S. 74





# Kindertagesstätten

## Kinder lernen durch Vorbilder

In bewegten und krisengebeutelten Zeiten sind besonders für die Jüngsten in unserer Gesellschaft Stabilität und Hoffnung wichtige sicherheitsgebende Faktoren. Dementsprechend lag und liegt das Augenmerk der pädagogischen Arbeit in den Kitas auf einer kontinuierlichen und verlässlichen Betreuungssituation, der transparenten Zusammenarbeit mit den Familien und dem stetigen Austausch darüber, wie man den Bedarfen und Bedürfnissen aller Akteure unter den gegebenen Rahmenbedingungen gerecht werden kann.

Die 2023 entwickelten pädagogischen Qualitätsstandards, die nach einer prozessorientierten und partizipativen Erarbeitung erprobt und allen Kindertagesstätten zur Verfügung gestellt wurden, werden fortwährend systematisch als qualitatives Arbeitsinstrument in den Kitas implementiert. Als Fundament der pädagogischen Praxis sind diese Standards als Rahmen zu sehen, der neben der Qualitätsentwicklung und -sicherung vor allem der Handlungssicherheit aller Mitarbeitenden in den Kitas dienen soll.

Eine Besonderheit und willkommene Abwechslung mit vielfältigen Erfahrungswerten sind weiterhin die ERASMUS+-Seminarreisen. Pädagog:innen aus den Mittelhof-Kitas bekommen, z.T. mit Kolleg:innen aus anderen Organisationen, dabei die Möglichkeit, einen Blick über den Tellerrand zu wagen, praxisnah und dialogisch das europäische Ausland kennenzulernen und wertvolle Lernerfahrungen mitzunehmen. Auch zukünftig sind diese Angebote für die pädagogischen Fachkräfte geplant.

### 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

#### ❖ Kita „Internationale Kita unter den Kastanien“

(seit 2019) Brittdorfer Weg 16c  
 Leitung *Daniela Bilke, Gudrun Dohle*  
 Translingual: Deutsch/Englisch/Griechisch  
 128 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt  
 7 - 17 Uhr, ☎ 22 32 04 32  
 kastanien@mittelhof.org

#### ❖ Kita „Ahörnchen“ (seit 1968)

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“ (seit 1969)

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

#### ❖ Kita „Kaiserstuhl“ (seit 1970)

Kaiserstuhlstr. 25, 14129 Berlin  
 Leitung *Claudia Heinrich-Ay*  
 Kooperation mit der Johanna-  
 Gerdes-Grundschule e.V.  
 35 Plätze, 2 Jahre - Schuleintritt  
 8 - 17 Uhr, ☎ 803 28 67  
 kaiserstuhl@mittelhof.org



#### ❖ Kita „Markgrafen“ (seit 1972)

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

#### ❖ Kita „La Pâquerette-Gänseblümchen“

(seit 2005) 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“

(seit 1970) Königstr. 43a, 14163 Berlin  
 Leitung *Heike Mindach*  
 Montessori-Pädagogik  
 50 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt  
 7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 801 84 57  
 koenigskinder@mittelhof.org

### in Wilmersdorf

#### ❖ Kita „Eulenspiegel“ (seit 1984)

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“ (seit 1958)

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

### ❖ Kita „Die Kobolde“ (seit 1984)

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“ (seit 1981)

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“ (seit 2002)

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“ (seit 1982)

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“ (seit 2010)

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

## Mediation in Kita (MIK)



Brücken bauen - mit Konflikten wachsen  
und fürs Leben lernen.

Weitere Informationen:

[www.mittelhof.org/kitas/mediation-in-kita](http://www.mittelhof.org/kitas/mediation-in-kita)  
gefördert durch die Stiftung Parität Berlin.

Kooperationspartner:

Evangelische Hochschule Berlin





# 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 Ganztags 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 Schlenner

☎ 80 19 75 - 50

schlenner@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](mailto:athene@mittelhof.org)  
Curtiusstraße 39, 12205 Berlin  
[www.athene-grundschule.de](http://www.athene-grundschule.de)

### ❖ Grundschule am Karpfenteich

Ergänzende Förderung und Betreuung  
Leitung *Antje Nestler*, ☎ 72 00 69 98,  
[karpfenteich@mittelhof.org](mailto:karpfenteich@mittelhof.org), Hildburg-  
hauser Str. 135 - 145, 12209 Berlin  
[www.grundschule-am-karpfenteich.de](http://www.grundschule-am-karpfenteich.de)

### ❖ Clemens-Brentano-Grundschule

Ergänzende Förderung und Betreuung  
Leitung *Dario Fränkel*, ☎ 81 78 96 25,  
[brentano@mittelhof.org](mailto:brentano@mittelhof.org)  
Murtener Str. 10a, 12205 Berlin  
[www.c-brentano-grundschule.de](http://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](mailto:wilma-rudolph@mittelhof.org), Am Hegewinkel 2a,  
14169 Berlin, [www.wilma-rudolph.de](http://www.wilma-rudolph.de)

### ❖ Bröndby-Oberschule

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

### ❖ Gail S. Halvorsen Schule

Ganztag an der Integrierten Sekundarschule, Leitung *Simone Schulte*,  
☎ 53 67 71 40, [halvorsen@mittelhof.org](mailto:halvorsen@mittelhof.org)  
Im Gehege 6, 14195 Berlin,  
[www.halvorsen-schule.de](http://www.halvorsen-schule.de)

### ❖ Gymnasium Steglitz

Offener Ganztag am Gymnasium  
Leitung *Stephanie Böhm*, ☎ 93 95 34 09,  
[otium@mittelhof.org](mailto:otium@mittelhof.org), Heesestraße 15,  
12169 Berlin, [www.gymnasiumsteglitz.de](http://www.gymnasiumsteglitz.de)





121

### ❖ 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 *Ilima Lüder*, ☎ 0172 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*, reetz@mittelhof.org  
Kommandantenstr. 83 - 84, 12205 Berlin  
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,  
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,

Ansprechpartnerin für Willkommens-  
klassen *Kathrin Aenn Hackmann*,

☎ 0152 24 38 01 97,

hackmann@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 Willkommens-

klassen *Kathrin Aenn Hackmann*,

☎ 0152 24 38 01 97,

hackmann@mittelhof.org

Ringstr. 2 - 3, 12203 Berlin

www.lilienthal-gymnasium-berlin.de



123

### ❖ Schadow-Gymnasium

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

### ❖ Werner-von-Siemens-Gymnasium

Ansprechpartnerinnen *Melanie Hörchner*,  
☎ 0172 864 86 68, [hoerchner@mittelhof.org](mailto:hoerchner@mittelhof.org), *Lotte Panhuis*,  
☎ 0174 716 42 88, [panhuis@mittelhof.org](mailto:panhuis@mittelhof.org),  
Beskidenstr. 1, 14129 Berlin  
[www.siemens-gymnasium-berlin.de](http://www.siemens-gymnasium-berlin.de)

### ❖ Wilma-Rudolph-Oberschule

Ansprechpartnerin *Danica Fischer*,  
☎ 0152 21 84 46 89, [d.fischer@mittelhof.org](mailto:d.fischer@mittelhof.org),  
Am Hegewinkel 2A,  
14169 Berlin, [www.wilma-rudolph.de](http://www.wilma-rudolph.de)

Gefördert durch

gefordert von:



umgesetzt von:





# Adressen

## 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  
 stellv. *Simone Will* ☎ 80 19 75 - 22  
 will@mittelhof.org

### ❖ Bewerbungsmangement

*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 *Gerald Saathoff*  
 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



125

## 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*  
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 *Heike Mindach*  
koenigskinder@mittelhof.org
- ❖ **Kita „Kaiserstuhl“** ☎ 803 28 67  
Leitung *Claudia Heinrich-Ay*  
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 *Daniela Bilke*  
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 *Suzana Bulga, 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

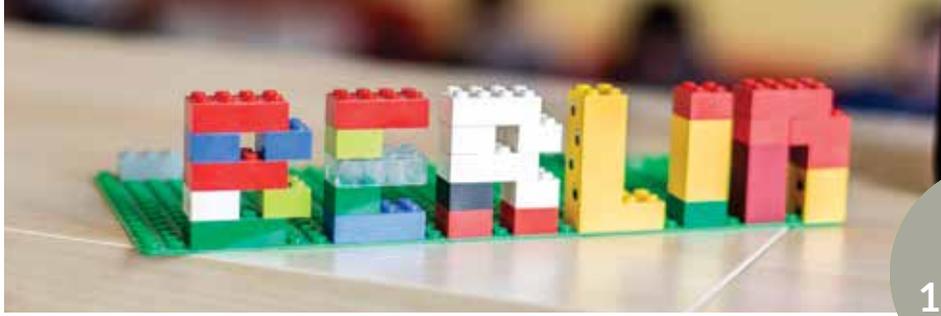
www.wilma-rudolph.de

☛ **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*, 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  
Ansprechpartnerin für Willkommens-  
klassen *Kathrin Aenn Hackmann*,  
☎ 0152 24 38 01 97  
hackmann@mittelhof.org  
www.arndt-gymnasium.de



### ❖ Beethoven-Gymnasium

Ansprechpartnerin *Tanja Peters*  
 ☎ 0177 801 99 32, [peters@mittelhof.org](mailto:peters@mittelhof.org)  
[www.beethoven-gymnasium.eu](http://www.beethoven-gymnasium.eu)

### ❖ Brøndby-Oberschule

Ansprechpartner  
*Daniel Kraft*, ☎ 0172 779 02 21,  
[kraft@mittelhof.org](mailto:kraft@mittelhof.org), [www.broendby.de](http://www.broendby.de)

### ❖ Dreilinden-Gymnasium

Ansprechpartnerinnen *Lea Nissen*  
 ☎ 0162 239 64 78, [nissen@mittelhof.org](mailto:nissen@mittelhof.org),  
*Katja Braukhane*, ☎ 0152 01 45 27 36,  
[braukhane@mittelhof.org](mailto:braukhane@mittelhof.org)  
[www.dreilinden-gymnasium.de](http://www.dreilinden-gymnasium.de)

### ❖ Gail S. Halvorsen Schule

Ansprechpartnerinnen *Janina Schmidt*  
 ☎ 0174 190 27 69, [schmidt@mittelhof.org](mailto:schmidt@mittelhof.org)  
*Denise Noack*, ☎ 0152 26 48 75 72, [noack@mittelhof.org](mailto:noack@mittelhof.org),  
[www.halvorsen-schule.de](http://www.halvorsen-schule.de)

### ❖ Gymnasium Steglitz

Ansprechpartnerinnen  
*Inken Weiler*, ☎ 0152 03 12 89 42,  
[weiler@mittelhof.org](mailto:weiler@mittelhof.org),  
*Lucja Wolska*, ☎ 0173 513 05 96,  
[wolska@mittelhof.org](mailto:wolska@mittelhof.org)  
[www.gymnasiumsteglitz.de](http://www.gymnasiumsteglitz.de)

### ❖ John-F.-Kennedy-Schule

Ansprechpartnerin *Jennifer Rieck*  
 ☎ 0172 153 96 24, [rieck@mittelhof.org](mailto:rieck@mittelhof.org)  
[www.jfks.de](http://www.jfks.de)

### ❖ Lilienthal-Gymnasium

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

### ❖ Schadow-Gymnasium

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

### ❖ Werner-von-Siemens-Gymnasium

Ansprechpartnerinnen *Melanie Hörchner*,  
 ☎ 0172 864 86 68,  
[hoerchner@mittelhof.org](mailto:hoerchner@mittelhof.org), *Lotte Panhuis*,  
 ☎ 0174 716 42 88, [panhuis@mittelhof.org](mailto:panhuis@mittelhof.org)  
[www.siemens-gymnasium-berlin.de](http://www.siemens-gymnasium-berlin.de)

### ❖ Wilma-Rudolph-Oberschule

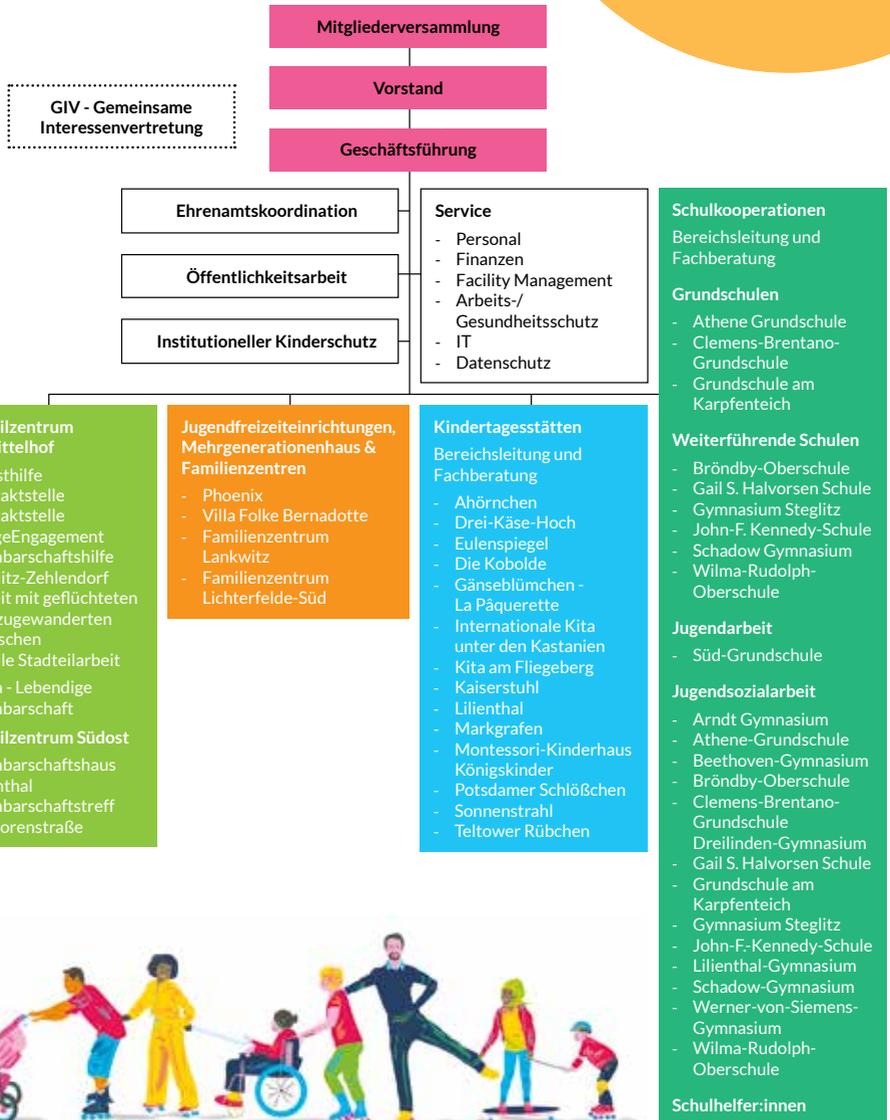
Ansprechpartnerin *Danica Fischer*,  
 ☎ 0152 21 84 46 89,  
[d.fischer@mittelhof.org](mailto:d.fischer@mittelhof.org),  
[www.wilma-rudolph.de](http://www.wilma-rudolph.de)

## Schulische Inklusionsassistenz

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

# Organigramm des Mittelhof e.V.

# SOZIALLES- KÖNNER IN STEGLITZ- ZEHLENDORF



# Stichwortverzeichnis

	Seite		Seite
Adressen	116 f, 120 f, 122 ff	Gartengruppe	10, 11, 12, 76, 101
Alpha-Bündnis	69	Gesprächsgruppen für ältere Menschen	36, 63, 64, 66
AlzheimerAngehörigenInitiative	31	Gruppenübersicht	24 f, 29, 30, 36
Angebote für Geflüchtete	10, 30f, 41 ff, 47, 52, 58, 74, 82, 84, 91, 94, 112	Gymnastik	75, 76, 85, 110
Ängste und Depressionen	24, 27, 28	Handarbeiten	52, 58, 59, 71, 77, 109
Anlaufstelle für Ältere	63 ff	Hausaufgaben	10, 12, 73
Ausstellungen	62, 75, 103	Informationsveranstaltungen	
Barrierefrei	16, 23, 39, 45	im Nachbarschaftsladen Berlinickestraße	18 f
Beratung	18, 21, 26, 38, 41 ff, 49 ff, 70 f, 90, 92, 95, 111	der Selbsthilfekontaktstelle	26 ff
Besuchsdienste	11, 12, 15, 38	der Kontaktstelle PflegeEngagement	34 f
Berufliche Orientierung	41 ff, 55, 69	der Anlaufstelle für ältere Menschen	63
Bürger-Engagement	8 ff, 15 ff, 38, 47, 48, 83, 85, 87	für Eltern	55, 95
Computergruppen & -kurse	15, 16, 17, 18, 20, 64, 65, 70	Interkulturelle Begegnung	41 ff, 47, 52, 55, 74, 91, 94, 109, 113
Demenz	24, 31	Inklusion	119, 121, 128,
Ehrenamtliche/freiwillige Mitarbeit	9 ff, 15 ff, 38, 42, 82	Jugendkultur	71 ff, 99 ff
Elternberatung	49, 90, 92, 111, 112, 113	Jungen	101
Eltern-Kind-Gruppen	53 ff, 74, 89 ff, 107 ff	Kindertagesstätten	114 ff
Elternkurse	89, 95, 108	Kleidertausch	19, 48
Entspannung	35, 37, 54, 83	Klettern	92, 99, 109
Fahrrad-Selbsthilfe	17, 48	Kochen & backen	11, 68, 72, 83, 84, 91, 100, 101, 102
Familienzentrum Lankwitz	116 ff	Kontaktstelle PflegeEngagement	32 ff
Familienzentrum Lichterfelde – Süd	88 ff	Konzert	62
Ferienprogramm	73, 102	Kreativangebote	
Frauen	18, 19, 24, 30, 42, 58, 63, 64, 65, 74, 78, 85, 91, 94, 109	für Erwachsene	21, 58, 59, 77, 86, 90, 102
Freiwilligenagentur	13	für Kinder & Jugendliche	52, 90, 99, 100
Frühstück	17, 37, 46, 53, 91, 92, 95, 108	Kursanmeldung	4
Fußball	72, 101, 109	Lastenfahrrad	49, 69
		Lebensmittel retten	83
		Lesung und Literatur	20, 21, 27, 48, 57, 62, 68, 69, 98



	Seite		Seite
Mädchen	52, 100	Singen	57, 58, 59, 62
Männer	25, 30, 58, 64	Sommerfest	55
Mediation	21, 50, 70, 78, 112, 117	Spaziergangsgruppen	17, 65, 86
Medienkompetenz		Spenden	Rückseite
für Erwachsene	16, 17, 18, 20, 64, 65, 70, 85, 95	Spielgruppen	38, 56, 59, 78, 104
für Kinder & Jugendliche	97, 100, 101	Sport und Bewegung	
Mobile Stadtteilarbeit	47	für Erwachsene	17, 35, 54m, 58, 59, 63, 65, 75, 76, 77, 78, 85, 86, 92, 93, 102, 103, 110
Mütter	25, 30, 53, 54, 74, 84, 91, 92, 110, 113	für Kinder & Jugendliche	54, 71, 72, 74, 90, 91, 92, 94, 98, 99, 100, 101, 108, 109
Musikangebote		Sprachcafé	47 v
für Erwachsene	37, 56, 57, 58, 59, 77, 80	Sprachen für Erwachsene	47, 56, 103
für Kinder & Jugendliche	71, 77, 92	für Kinder & Jugendliche	73
Nachbarschaftscafés	11, 12, 45, 46, 52, 53, 67, 68, 74, 82, 96, 98, 101, 103, 112	Tai Chi, Qi Gong	54, 75, 78, 110
Nachbarschaftshaus Lilienthal	80 ff	Tanzkurse und -veranstaltungen	
Nachbarschaftshilfe	14 ff, 38, 84	für Erwachsene	77, 78, 83, 84, 85, 97, 102, 103
Nähen	52, 58, 77, 86	für Kinder & Jugendliche	54, 100
Patenschaften	10, 42	Tauschen und Schenken	19, 48, 68, 83, 98
Pflege, pflegende Angehörige	11, 15, 19, 25, 31, 32 ff	Theater für Kinder	72, 99
Phoenix	66 ff	Trauer	27, 38, 60
Philosophie	16, 86	Trödelmarkt	55
Pilates	58	Upcycling	59, 77
Raumvermietung	2	Väter	55, 92, 109, 110
Repair-Café	48	Veranstaltungen für Familien	52, 55, 84, 91, 95
Rückbildung	91, 93, 110	Veranstaltungsübersicht	5 ff
Rückengymnastik	58, 59, 75	Villa Mittelhof	44 ff
Runder Tisch	87	Villa Folke Bernadotte	96 ff
SchreiBabyAmbulanz	50, 93, 112	Yoga für Erwachsene	28, 35, 54, 59, 60, 84, 93, 110
Schulkooperation	118 ff	für Schwangere	93, 110
Schwangerschaft	49, 89, 91, 92, 93, 107, 110, 111	für Kinder	54
Selbsthilfekontaktstelle	22 ff		

## 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,  
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](http://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 Mittelhof e. V. ist Mitglied im VskA Verband für sozialkulturelle Arbeit und im Paritätischen Wohlfahrtsverband.



DER PARITÄTISCHE  
UNTER SPITZENVERBAND

**BERLIN**   
Senatsverwaltung  
für Arbeit, Soziales,  
Gleichstellung, Integration,  
Vielfalt und Antidiskriminierung

Der Mittelhof e. V. wird gefördert und unterstützt durch die Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung, die Senatsverwaltung 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), Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) das Patenschaftsprogramm „Menschen stärken Menschen“, 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 Berliner Volksbank, die Deutsche Fernsehlotterie, Deutsche Postcode Lotterie sowie durch weitere Zuwendungen für diverse Einzelprojekte.