

PROGRAMM

Mittelhof e.V.
1. Halbjahr 2019



www.mittelhof.org

**Mittelhof**
Wir. Leben. Vielfalt.



Inhalt

- 4 Veranstaltungsübersicht
- 8 Ehrenamt
- 14 Selbsthilfe
- 24 Kontaktstelle
PflegeEngagement
- 30 Arbeit mit geflüchteten
Menschen
- 36 Kindertagesstätten
- 40 Familienzentrum
Lankwitz
- 46 Schulkooperationen
- 50 Villa Mittelhof
- 72 Mehrgenerationenhaus
Phoenix
- 94 Nachbarschaftshaus
Lilienthal
- 98 Villa Folke Bernadotte
- 112 Kursanmeldung, Spenden
- 113 Adressen
- 118 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, Tauffeiern, Hochzeiten, Klassenfeiern... sprechen Sie uns an! Ansichten und Informationen finden Sie unter www.mittelhof.org.

Villa Mittelhof

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

Mehrgenerationenhaus Phoenix

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

Villa Folke Bernadotte

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



Liebe Nachbarinnen und Nachbarn,

wir nutzen das Vorwort zum aktuellen Programmheft für eine Empfehlung: Das „Jubiläumsmagazin“ zur Geschichte des Mittelhof e.V. von den 1940er-Jahren bis heute. Detailliert und mit vielen Bildern zeichnet das Magazin die Geschichte des Mittelhof in Steglitz-Zehlendorf nach. Es ermöglicht Einblicke in die Motivation der Wegbereiter*innen und vieler weiterer „Menschen im Mittelhof“ durch Portraits und Interviews.

Über uns hinauswachsen! Eigene Grenzen entdecken und erweitern – Dieses Rahmenthema haben die Mitarbeitenden des Mittelhofs ausgewählt. Wir wollten uns und Sie daran erinnern, wie bequem und sicher unser Alltag heute ist. Wie vorsichtig wir mit uns und mit unseren Kindern geworden sind. Bei der Arbeit am „Jubiläumsmagazin“ ist uns aufgefallen, wie sehr unsere Vorgänger im zerstörten Berlin über sich hinauswachsen mussten. Wie sie gezwungenermaßen ihre eigenen Grenzen entdeckt haben. In einem Haus in Steglitz-Zehlendorf haben sie sich darangemacht demokratischen Alltag wieder lebendig werden zu lassen. Durch bürgerschaftliches Engagement wurden Lösungen für die Probleme in der Nachbarschaft entwickelt. Daraus ist ein demokratischer Ort in einem demokratischen Deutschland geworden. Ein sicherer Ort für alle Menschen, an dem wir uns manchmal wieder daran erinnern müssen, dass diese Sicherheit nicht selbstverständlich ist.

Sie finden das „Jubiläumsmagazin“ auf unserer Internetseite, können es in den Nachbarschaftscafés lesen und auch gerne bei uns bestellen.

Aber nun erstmal viel Freude beim Schmökern im Programmheft für das 1. Halbjahr 2019!

Nachbarschaftliche Grüße,

Ingrid Alberding
Geschäftsführung

Markus Schönbauer
Geschäftsführung



Seite **Regelmäßige Veranstaltungen**

- 60 ❖ Familientrödel Villa Mittelhof
27. April, 25. Mai, 29. Juni
- 89 ❖ Kaffee und Tanz, Phoenix
27. Januar, 24. Februar, 24. März, 12. Mai
- 90 ❖ Kultur im Kiez, Phoenix
18. Januar, 15. Februar, 15. März, 17. Mai
- 81 ❖ mimicus, die Kinderliedermacher, Phoenix
24. Januar, 4. April
- 66 ❖ Schöne Villa Party, Villa Mittelhof
25. Januar, 5. April
- 21 ❖ Schritt für Schritt – Workshops für die seelische Gesundheit, Villa Mittelhof
28. März, 23. Mai
- 92 ❖ Schulung für Angehörige von Menschen mit Demenz, Phoenix
12., 19., 26. Februar, 5. und 12. März
- 66 ❖ Singabende in der Villa Mittelhof,
21. Februar, 21. März, 16. Mai und 20. Juni
- 89 ❖ Trödelmarkt im Phoenix
12. Mai, 16. Juni
- 65 ❖ Zehlendorfer Milonga, Villa Mittelhof
16. Januar, 20. Februar, 20. März, 17. April, 15. Mai, 19. Juni



Seite **Januar**

- 53 ❖ 24.1. DO, Villa Mittelhof
„Neues Jahr, Neues Glück“- Jahres-
beginn in der Villa Mittelhof
- 66 ❖ 25.1. FR, Villa Mittelhof
Schöne Villa Party
- 64 ❖ 26.1. SA, Villa Mittelhof Workshop:
vom Single zum/zur
Traumpartner*in
- 21 ❖ 26.1. SA, Villa Donnersmarck Work-
shop: Selbsthilfe – mehr als nur im
Gespräch miteinander sein?
- 19 ❖ 28.1. MO, griech. Kulturzentrum
Info: Mediterrane Pyramide &
Gesunde Ernährung
- 75 ❖ 29.1. DI, Phoenix Info: Vorsorgevoll-
macht, Patientenverfügung

Seite **Februar**

- 70 ❖ 13.2. MI, Besichtigung rbb
Fernsehstudios
- 90 ❖ 15.2. FR, Phoenix
Chorkonzert
- 19 ❖ 20.2. MI, Villa Mittelhof Info:
Chronische Schmerzen - Lebens-
stiländerungen beginnen morgens
- 19 ❖ 25.2. MO, griech. Kulturzentrum
Info: Gesunde Ernährung und
Bewegung

Seite **März**

- 26 ❖ 5.3. DI, Villa Mittelhof Info: Selbstbe-
wusst und unabhängig in der Pflege
als pflegende*r Angehörige*r ?
- 71 ❖ 6.3. MI, Besichtigung
Landesvertretung Niedersachsen
- 64 ❖ 9.3. SA, Villa Mittelhof Workshop:
Fehler machen üben?!?
- 21 ❖ 14.3. DO, Villa Mittelhof Gespräch:
Warum reden Männer nicht...
- 90 ❖ 15.3. FR, Phoenix Filmabend:
„Darf ich bitten?“
- 26 ❖ 20.3. MI, Villa Mittelhof Info:
Bestattungsvorsorge
- 26 ❖ 23.3. SA, Bürgersaal Rathaus Zehlendor-
f, Zehlendorfer Gesundheitsmesse
- 66 ❖ 23.3. SA, Villa Mittelhof Dialog-
veranstaltung: Zehlendorf spricht
- 71 ❖ 26.3. DI, Besichtigung
Polizeihistorische Sammlung
- 56 ❖ 26.3. DI, Villa Mittelhof
Kleidertausch
- 19 ❖ 27.3. MI, Villa Mittelhof Info:
Jung und depressiv
- 21 ❖ 28.3. DO, Villa Mittelhof Workshop:
ICH... meine Identität, mein
Charakter, meine Hoffnungen!
- 65 ❖ 30.3. SA, Villa Mittelhof Workshop:
Überzeugend auftreten und
präsentieren



Seite April

- 66 ❖ 5.4. FR, Villa Mittelhof
Schöne Villa Party
- 106 ❖ 6.4. SA, Villa Folke Bernadotte
Gartenaktion
- 71 ❖ 9.4. DI, Besichtigung
Hotel Interconti
- 19 ❖ 9.4. DI, Villa Mittelhof
Selbsthilfe - Stammtisch
- 67 ❖ 11.4. DO, Villa Mittelhof
Literarische Teestunde
- 70 ❖ 16.4. DI, Villa Mittelhof Film und
Gespräch: „Endlich alt....-...“
- 26 ❖ 24.4. MI, Villa Mittelhof Info:
Zeitmanagement für pflegende
Angehörige
- 71 ❖ 26.4. FR, Besichtigung
Königlich Preußische
Porzellanmanufaktur KPM

Seite Mai

- 71 ❖ 8.5. MI, Besichtigung
Kunsthau Dahlem
- 20 ❖ 8.5. MI, Villa Mittelhof Info: Resilienz
und Stressbewältigung für
hochsensible Menschen
- 27 ❖ 10.5. FR, Hertha-Müller-Haus
Info: „Der Schlaf“
- 89 ❖ 12.5. SO, Trödelmarkt
im Phoenix
- 20 ❖ 12.5. SO, Villa Mittelhof
Singing Sunday
- 55 ❖ 14.5. DI, Kiezladen Onkel Toms
Hütte Lesung: „Ganz frisch trocken“
- 20 ❖ 22.5. MI, Villa Mittelhof Info: Hoch-
sensible Kinder: Was tun bei Reiz-
überflutung und Überforderung?
- 21 ❖ 23.5. DO, Villa Mittelhof Workshop:
Ich weiß schon so viel über mich!
Aber, mein Wissen umzusetzen
fällt mir schwer!
- 60 ❖ 24.5. FR, Villa Mittelhof
Fest der Nachbarn
- 107 ❖ 24.5. FR, Villa Folke Bernadotte
Fest der Nachbarn



Seite **Juni**

- 107 ❖ 14.6. FR, Villa Folke Bernadotte
Projektpräsentation: „Robotic Day“
- 89 ❖ 16.6. SO, Trödelmarkt im Phoenix

August

- 60 ❖ 16.8. FR, Villa Mittelhof
Sommerfest

Auch in diesem Jahr arbeiten alle Einrichtungen des Mittelhof e.V. auf ihre ganz eigene Weise an einem gemeinsamen Rahmenthema:

Über uns hinauswachsen - Eigene Grenzen entdecken und erweitern

Spezielle Angebote zum Rahmenthema sind mit diesem Symbol markiert





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. In vielen Bereichen und an unterschiedlichen Orten im Mittelhof e.V. können Sie ehrenamtlich helfen:

- Vorlesen in Kindertagesstätten
- Lernbegleitung bei Hausaufgaben
- Älteren Menschen Gesellschaft leisten
- Im Nachbarschaftscafé backen oder Kaffee ausschenken
- Das Sprachcafé für geflüchtete Menschen unterstützen

Sie können etwas Neues ausprobieren oder Ihre Fähigkeiten weitergeben. Im Gespräch informieren wir Sie über alle Möglichkeiten eines Einsatzes und suchen nach einer passenden Tätigkeit. Bei Ihrem Ehrenamt unterstützen wir Sie gerne durch:

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

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

Kontakt

Sabine Salvermoser

☎ 80 19 75 - 33

salvermoser@mittelhof.org

Sprechzeiten

DI 16 - 18 Uhr

DO 10 - 12 Uhr



10

Aktuell sucht der Mittelhof freiwillig Mitarbeitende für:

Kontaktstelle

PflegeEngagement

Claudia Hofbauer

☎ 80 19 75 - 38

hofbauer@mittelhof.org

- 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. 28

Arbeit mit Geflüchteten und Zugewanderten

Sabine Pfuhl

☎ 68 81 06 60

welcome@mittelhof.org

- Patinnen und Paten für geflüchtete Menschen: Anwendung der deutschen Sprache, Ausflüge und Aktivitäten etc.
- Unterstützung bei der Wohnungssuche (Wohnungsangebote recherchieren, Vermieter*innen kontaktieren, Wohnungsbesichtigungen begleiten)

Villa Mittelhof

Sabine Salvermoser

☎ 80 19 75 - 33

salvermoser@mittelhof.org

- Mitarbeit im Nachbarschaftscafé
- Unterstützung bei der Nutzung von PCs, Tablets und Smartphones
- Leitung von diversen Sprachkursen
- Vorbereitung und Mithilfe bei Festen und Veranstaltungen
- handwerkliche Tätigkeiten
- Unterstützung im Kulturbereich
- Nachbarschaftliche Unterstützung
- Unterstützung der Nähstube für junge Mädchen aus allen Ländern



- Durchführung einer Smartphone –Sprechstunde
- Hilfe bei Fragen zur PC- oder Tabletnutzung
- Nachbarschaftliche Unterstützung
- Leitung von Sprachkursen
- Durchführung eines Eltern- Cafés
- Leitung eines Nähangebots
- Unterstützung beim Spielenachmittag

- Mitarbeit im Nachbarschaftscafé
- Kursangebote für Erwachsene, Jugendliche, Kinder
- Hausaufgabenunterstützung und Nachhilfe
- Gartenarbeit und handwerkliche Tätigkeiten
- Unterstützung bei Festen und Veranstaltungen
- Kreativangebote für Kinder
- Ausstellungsunterstützung

Das Nachbarschaftshaus und die Kita Lilienthal werden ab Herbst 2018 umgebaut und erweitert. Wir bemühen uns, unsere Angebote an verschiedenen anderen Standorten weiterzuführen. Wenn Sie Informationen zu einem Angebot haben möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an: giese@mittelhof.org

- Hausaufgabenbetreuung und Nachhilfe
- 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
- Deutschlehrer*in für Erwachsene
- Vorbereitung und Mithilfe bei Festen, Veranstaltungen und Kursen
- Reparaturen von Dingen des Alltags
- Ausstellungsunterstützung / Kurator*in
- Backen für das Nachbarschaftscafé

Kiezladen

Onkel-Toms-Hütte

Sabine Salvermoser

☎ 80 19 75 - 33

salvermoser@mittelhof.org

Villa Folke Bernadotte

Annette Gowin

☎ 77 05 99 75

gowin@mittelhof.org

Nachbarschaftshaus

Lilienthal

Hanno Giese ☎ 49 80 56 47

giese@mittelhof.org

Mehrgenerationenhaus

Phoenix

☎ 84 50 92 47

mgh@mittelhof.org



Mehrgenerationenhaus

Phoenix ☎ 84 50 92 47

mgh@mittelhof.org

Familienzentrum

Lankwitz ☎ 54 49 21 62

familienzentrum@

mittelhof.org

s.S. 69



Sabine Salvermoser

☎ 80 19 75 - 33

salvermoser@mittelhof.org

Welcome

☎ 68 81 06 60

welcome@mittelhof.org

Susanne Strätz

☎ 80 19 75 - 45

straetz@mittelhof.org

Sabine Salvermoser

☎ 80 19 75 - 33

salvermoser@mittelhof.org

❖ **Familienpat*innen gesucht** Sie möchten gerne Zeit mit Kindern verbringen und Eltern unterstützen? Wir suchen Menschen für Familienpatenschaften!

❖ **fee im Kiez – Nachbarschaftliche Unterstützung und Begleitung**

❖ **fee an Schulen** Sie möchten sich mit Ihren Erfahrungen und Fähigkeiten ehrenamtlich für und in Schulen engagieren? Wir beraten und vermitteln Sie an eine Schule.

Weitere Unterstützungsmöglichkeiten

❖ Sie können eine Hospitations-, Praktikums- oder Arbeitsstelle für geflüchtete Menschen anbieten? Sie bieten Einsatzmöglichkeiten für ehrenamtliches Engagement?

❖ Für die Nähstuben in der Villa Mittelhof werden gute (Hobby-)Schneiderinnen, aber auch Nähmaschinen und Stoffspenden gesucht (Angebot für Geflüchtete s. S. 58 und 62)

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



Unternehmensengagement

Sie möchten sich mit Ihren Mitarbeiter*innen für eine gute Sache einsetzen? Wir beraten Sie über die Möglichkeiten und begleiten Ihren Einsatz.

Sabine Salvermoser
☎ 80 19 75 - 33
salvermoser@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/stellenangebote

Katja Kupper ☎ 80 19 75 - 31
personal@mittelhof.org

Die Freiwilligenagentur Steglitz-Zehlendorf

Informieren Sie sich über die vielfältigen Möglichkeiten ehrenamtlicher Mitarbeit im sozialen und kulturellen Bereich im Bezirk. Sie finden die Freiwilligenagentur Steglitz-Zehlendorf in den Räumen der DRK Berlin Südwest gGmbH in der Nähe vom S- und U-Bhf. Rathaus Steglitz.

Weitere Informationen unter www.freiwilligenagentur.info



Kontakt
Düppelstr. 36, 12163 Berlin
☎ 79 01 13 - 0
freiwilligenagentur@berlin-suedwest.de
Sprechzeiten
MI 12 - 14 Uhr
DO 16 - 18 Uhr



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.
- 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.

Kontakt

Petra Glasmeyer,

Hanne Theurich

☎ 80 19 75 - 14

Fax: 80 19 75 - 59

selbsthilfe@mittelhof.org

Königstraße 42 - 43

14163 Berlin

Sprechzeiten

MO 10 - 13 Uhr, DI 16 - 18 Uhr

MI 16 - 18 Uhr, DO 12 - 15 Uhr

Öffnung der Gruppenräume der Villa Mittelhof

täglich von 9 - 23 Uhr



Übersicht über Selbsthilfegruppen in Steglitz-Zehlendorf

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

- ADS-Betroffene
- AD(H)S-Elterngruppe
- Alzheimer Angehörigen Beratung
- Alzheimer Angehörigen Gruppe
- Amputierten Treffpunkt Berlin-Brandenburg
- Angehörige von Demenzkranken
- Angehörige von Menschen in Pflegeeinrichtungen (in Gründung)
- Angehörige von Menschen nach Suizid
- Angehörige von Suchterkrankten
- Angehörigengruppe für seelisch erkrankte Menschen
- „Angst isst Seele“
- Anonyme Alkoholiker - AA für Frauen
- Anonyme Alkoholiker - AA englischsprachig
- Aquarellmalen (geschlossen)
- Asthma –junge Gruppe (in Gründung)
- Autobiographisches Schreiben (geschlossen)
- Berufstätige Single Frauen
- Bipolare Störungen
- Burnout – Verausgaben bis ans Limit
- Chinesische Tuschkmalerei
- Denken – Fühlen – Handeln (geschlossen)
- Depressionen Waldfriede
- Depression bei Menschen über 50 Jahren
- Depressionen und soziale Ängste "Anti-Melancholie-Lach-Therapie" 25 -35 Jahre
- Depressionen und soziale Ängste "Zurück ins Leben" ab 35 Jahren
- Fahrradselbsthilfewerkstatt "Grüne Radler"
- Frauengesprächskreise (5 Gruppen)
- Gartenfreunde (geschlossen)
- Gesprächskreis (geschlossen)
- Gesundes Altern in der Fremde (griechische Gruppe)
- Gleichberechtigung (in Gründung)
- Griechischer Stammtisch
- Guttempler (zwei Gruppen)
- Hashimoto/Morbus Basedow
- Hausmusikgruppe
- Hochsensibel
- Hofpoeten
- Kreatives Schreiben
- Kriegs- und Nachkriegskinder
- Legasthenie und Dyskalkulie – Elternselbsthilfegruppe
- Literaturgruppe
- Marfan



- Meine Eltern sind jetzt alt
- Multiple Sklerose
- Musiktherapie bei Krebserkrankung

- NA – Narcotic Anonymous
- Nachhaltig leben (in Gründung)

- Parkinson
- Philosophischer Gesprächskreis
- Pflegende Angehörige (5 Gruppen)
- Poetik-Café (in Gründung)
- Polyneuropathie (PNP)
- Prokrastination (Verschiebestörung)

- Singen für Menschen mit Depressionen
- Spielgruppen
- SchmerzLos
- Suchtgruppe (geschlossen)
- Suchtgefährdete und süchtige Jugendliche - Elternkreis/Angehörige

- Trauercafé
- Trommeln für das innere Gleichgewicht
- Töpfern (2 Gruppen)
- The Work of Byron Katie
- Turner Gesprächsgruppe (in Gründung)

- Übungsgruppe Einfühlsame Kommunikation (GfK)

- Vegane Ernährung
- Verlassene Eltern – Funkstille (in Gründung)
- Wohntisch Zehlendorf

- Zwänge und Ängste

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

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

Weitere Informationen zu Selbsthilfegruppen in Berlin erhalten Sie bei:

SEKIS Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

☎ 89 02 85 37, Fax 89 02 85 40

sekis@sekis-berlin.de und in der

Selbsthilfe-Datenbank www.sekis.de

Eine Übersicht über Selbsthilfegruppen im gesamten Bundesgebiet hält NAKOS für Sie bereit.

NAKOS Wilmersdorfer Str. 39, 10627 Berlin

☎ 31 01 89 60, Fax 31 01 89 70

selbsthilfe@nakos.de und www.nakos.de



Beratungen der Selbsthilfe Kontaktstelle

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

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 0172 600 88 56
Kostenfrei

- ❖ **Beratungsangebot für Menschen mit Depressionen**
Ehemals Betroffener möchte Betroffenen bei der Überwindung einer Depression mit persönlichen Erfahrungen, Kenntnissen ehrenamtlich helfen. Berater Wolfgang Schulz

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, Diplom-Sozialpädagogin; Hanne Theurich, Diplom-Sozialpädagogin, Supervisorin

s. S. 29
s. S. 44
s. S. 56 ff
s. S. 77 ff
s. S. 104 f

Weitere Beratungsangebote

- ❖ **in der Kontaktstelle PflegeEngagement**
- ❖ **im Familienzentrum Lankwitz**
- ❖ **in der Villa Mittelhof**
- ❖ **im Mehrgenerationenhaus Phoenix**
- ❖ **in der Villa Folke Bernadotte**



Veranstaltungen der Kontaktstelle

Wenn nicht anders angegeben finden die folgenden Veranstaltungen, Workshops und Fortbildungen statt in der Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin. Für unsere Planung bitten wir um Anmeldung bis spätestens 5 Tage vor dem jeweiligen Veranstaltungstermin!

- ❖ **Mediterrane Pyramide & Gesunde Ernährung** Leitung Ismini Politou (M.Sc. Ernährungsberaterin) Im GKZ, Mittelstr. 33, 12167 Berlin. Veranstaltung in griechischer Sprache
MO 28. Januar 18 - 20 Uhr
Anmeldung ☎ 792 95 87
kostenfrei
- ❖ **Chronische Schmerzen - Lebensstiländerungen beginnen morgens** Ursache und Behandlung, Dimension Körperschmerz - Seelenschmerz, Konzept Salutogenese nach Antonovsky sowie kurze alltagstaugliche Übungen sind Inhalt dieses Vortrags. Leitung Dr. Claus Derra. Kostenfrei
MI 20. Februar 18 - 20 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org
Ort bitte erfragen
- ❖ **Gesunde Ernährung und Bewegung** Leitung Ismini Politou (M.Sc. Ernährungsberaterin). Im GKZ, Mittelstr. 33, 12167 Berlin, Veranstaltung in griechischer Sprache
MO 25. Februar 18 - 20 Uhr
Anmeldung ☎ 792 95 87
kostenfrei
- ❖ **Jung und depressiv** Du zweifelst an dir selbst? Du fühlst dich überfordert und ziehst dich zurück? Bist manchmal verzweifelt und hoffnungslos? So geht es vielen jungen Menschen und es gibt Hilfe aus der Schwärze heraus. Dr. Herald Hopf, Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie informiert. Kostenfrei
MI 27. März 18 - 20 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org
- ❖ **Selbsthilfe-Stammtisch** Für alle Mitglieder aus Selbsthilfegruppen zum Erfahrungs- und Infoaustausch und gemütlichem Beisammensein. Kostenfrei
DI 9. April 18 - 20 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org



MI 8. Mai 18 - 20 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org

❖ **Resilienz und Stressbewältigung für hochsensible Menschen** In diesem Vortrag geht es darum, die eigenen Grenzen zu erkennen und zu wahren und um Strategien für eine aktive Gesundheitsvorsorge. Leitung Ilona Kofler, Coach, Expertin für Hochsensibilität. 5 €

SO 12. Mai 14 - 17 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org

❖ **„Singing Sunday“** Offener Singnachmittag mit spirituellen Liedern aus vielen Kulturen der Welt. Jede/r ist willkommen mitzusingen! Leitung Michaela Hustedt, Ali Schmidt vom Mantra Chor Berlin. 10 € / erm 5 €

DI 14. Mai 18 - 20 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org

❖ **„Ganz frisch trocken“- Lesung** s. S. 55

MI 22. Mai 18 - 20 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org

❖ **Hochsensible Kinder: Was tun bei Reizüberflutung und Überforderung?** An diesem Abend erfahren Sie mehr über die besondere Begabung hochsensibler Kinder und welche Möglichkeiten es gibt, auf die Bedürfnisse hochsensibler Kinder einzugehen. Leitung Ilona Kofler, Coach, Expertin für Hochsensibilität. 5€

Termin bitte erfragen
Info ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org

❖ **Polyneuropathie** Informationen zur Naturheilkundlichen Behandlung. Neben wichtigen Erkenntnissen und Entwicklungen ist auch Zeit für die Fragen der Erkrankten und deren Angehörigen. Leitung Ursula Hackermeier, Ärztin Immanuel Krankenhaus Berlin, Abteilung Naturheilkunde. Kostenfrei

Termin bitte erfragen
Info ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org

❖ **Diagnose: Psychische Erkrankung** Als Angehörige entstehen mit dieser Diagnose genau so viele Fragen, wie für die Erkrankten: Was ist unterstützend, was nicht, wo gibt es Hilfe? Was können Angehörige überhaupt tun? Diese und andere Fragen können mit fachkundiger Leitung diskutiert werden. Leitung Irmgard Lohbreier und Thomas Woinzeck, Perspektive e.V. 5€/erm. 3€



Workshops und Fortbildung in der Selbsthilfe

❖ **Selbsthilfe – mehr als nur im Gespräch miteinander sein?**

Oder mit welchen Methoden arbeiten Selbsthilfegruppen sonst noch. Auftaktveranstaltung des Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe. Leitung Team des Arbeitskreises Fortbildung. Villa Donnersmarck, Schädestr. 9-13, 14165 Berlin. Kostenfrei

SA 26. Januar 11 - 16 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org

Männer in der Selbsthilfe

Für Männer, mit Männern, über Männer und mehr...

www.maennerselbsthilfe.de

❖ **Von Mann zu Mann: Männergesundheit – Männerkrankheit!?** Einzelberatung mit Bernd Kipp. Kostenfrei

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung ☎ 722 49 53
bkipp@gmx.net

❖ **Warum reden Männer nicht über ihre Sorgen, Ängste und Probleme?** Eine Gesprächsrunde für Männer und Frauen mit Bernd Kipp

DO 14. März 18 - 21 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org

Veranstaltungen von “Schritt für Schritt in die Zukunft“, Begegnung, Austausch und Selbsterkenntnis

Workshops für die seelische Gesundheit. Moderation Bernd Kipp und Aktive aus der Selbsthilfe. Jeweils 1 €

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

❖ **ICH... meine Identität, mein Charakter, meine Hoffnungen!**

DO 28. März 18 - 21 Uhr

❖ **Ich weiß schon so viel über mich! Aber, mein Wissen umzusetzen fällt mir schwer!**

DO 23. Mai 18 - 21 Uhr



Selbsthilfegruppen stellen sich vor

3. FR im Monat 18 - 20 Uhr
Info ☎ 24 53 21 40

❖ **Berufstätige Single Frauen** Gemeinsame Unternehmungen, Plaudern, Diskutieren bestimmter Themen.

2. und 4. FR im Monat
Info ☎ 80 19 75 - 14

❖ **Mit Asthma leben - Junge Gruppe (20 - 30 Jahre) in Gründung** Jede/r ist willkommen auf dem Weg zu einem Leben, in dem Asthma nur ein kleiner Teil und nicht das gesamte Leben bestimmt. Gemeinsam sind wir stark, denn hier atmen alle im gleichen Takt!

2. und 4. DO im Monat
Info ☎ 80 19 75 - 14

❖ **Das mit der Gleichberechtigung hatte ich mir anders vorgestellt ... Gruppe in Gründung** Wir sind Frauen. Wir sind Mütter. Wir sind stark. Aber wir sind im tiefen Glauben an die Gleichberechtigung bei der Familienplanung in eine süße Sklavenfalle getappt. Und das ist mit unserer ursprünglichen Freiheitsliebe und Lust auf Eigenständigkeit schwer auszuhalten. Deshalb suchen wir Gleichgesinnte. Um unsere Lage besser zu verstehen, um uns auszutauschen, um zu lachen und um bestenfalls sogar neue, alte Freiheiten zurück zu gewinnen.

1. und 3. MI im Monat
18 - 20 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 14

❖ **Junge Gruppe Depression und soziale Ängste „Anti-Melancholie-Lach-Therapie“** Gruppe für Menschen vorrangig zwischen 25 und 35 Jahren zum Reden, Kontakte knüpfen, Ballast loswerden.

Info ☎ 80 19 75 - 14

❖ **„Angst isst Seele“** Für Menschen, deren Leben durch Ängste dominiert wird.

Info ☎ 80 19 75 - 14

❖ **Gemeinsam singen für Menschen mit Depressionen** Singen verbindet – trotz Depressionen Freude am Singen haben oder wieder entwickeln, Vorkenntnisse nicht erforderlich.



- ❖ **Funkstille – Selbsthilfegruppe für Männer und Frauen, die von ihren Kindern verlassen wurden** Diese Gruppe soll neu gegründet werden und sucht Menschen zum regelmäßigen wöchentlichen Austausch, gegenseitiger Unterstützung, Zuhören und Verständnis füreinander.
- ❖ **Selbsthilfegruppe für Menschen mit Zwängen und Ängsten** Zwänge stören den Alltag und schränken das Leben ein. In unserer Gruppe ist das Ziel, wieder Freude und Spaß am Leben zu gewinnen.
- ❖ **Συναντήσεις) νέων μεταναστριών και μεταναστών από την Ελλάδα** Stammtisch für neue Zuwanderinnen und Zuwanderer aus Griechenland Information und Anmeldung ☎ 792 95 87, stammtisch.hgb@gmail.com www.facebook.com/hgstammtisch

Info ☎ 80 19 75 - 14

2. und 4. DO im Monat
12 - 14 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 14

κάθε δεύτερη Πέμπτη,
19.30-23.00
σε διαφορετικό μπαρ/καφέ
κάθε φορά
Χριστίνα Σημαντήρη

Alzheimer Angehörigen-Initiative

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



MO - DO 10 - 15 Uhr

Info ☎ 47 37 89 95

www.alzheimerforum.de

- ❖ **Angehörigen-Gesprächsgruppe** Die Angehörigen sprechen unter fachkompetenter Leitung über ihren Alltag, die Erkrankten können im Nebenraum betreut werden. Leitung Rosemarie Drenhaus-Wagner. Anmeldung erforderlich

2. und 4. MO im Monat
16 - 18 Uhr

Anmeldung ☎ 47 37 89 95

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

Senatsverwaltung
für Integration, Arbeit
und Soziales

berlin Berlin



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 unterstützen

- Selbsthilfeaktivitäten
- ehrenamtliches Engagement
- nachbarschaftliche Kontakte und Hilfen

Zudem bieten wir

- Informationen und Möglichkeiten zur Vorbereitung auf das Leben im Alter
- In einigen Kiezen Vermittlung kleiner nachbarschaftlicher Hilfeleistungen

Wen wir unterstützen

- Pflegebedürftige und ihnen Nahestehende, das heißt Angehörige, Nachbar*innen oder Freund*innen
- Pflegebedürftige in ambulanten Pflegewohngemeinschaften und ihre Angehörigen
- Alleinlebende Ältere

Kontakt

Susanne Baschinski,
Claudia Hofbauer
☎ 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 Mehr- generationenhaus Phoenix

Teltower Damm 228
14167 Berlin
2. und 4. FR im Monat
10 - 11 Uhr, nur mit Voran-
meldung ☎ 80 19 75 - 38
♿

Sprechzeit im Pflegestützpunkt Steglitz

Albrechtstr. 81a,
12167 Berlin
nach Vereinbarung
☎ 80 19 75 - 38
♿



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

DI 5. März 10 - 11.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38
und kpe@mittelhof.org

❖ **Selbstbewusst und unabhängig in der Pflege als pflegende*r Angehörige*r?** Wie werde ich gesellschaftlich als pflegende*r Angehörige*r gesehen? Selbstbewusst oder bemitleidenswert? Ist es möglich, unabhängig in der Pflege zu sein? Wir ergründen den Umgang mit unseren eigenen Gefühlen und erforschen unsere Möglichkeiten. Leitung Petra Stunkat, NLP Coach, examinierte Altenpflegerin

MI 20. März 15 - 16.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38
und kpe@mittelhof.org



Rahmenthema

❖ **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 Ute Röhling, Bestatterin

SO 23. März 10 - 17 Uhr

❖ **Gesundheitsmesse im Bürgersaal Rathaus Zehlendorf** Lernen Sie uns persönlich kenn und informieren Sie sich über unsere Angebote, die Sie in einer Pflegesituation entlasten können.

DI 9. April
15 - 16.30 Uhr
Anmeldung 80 19 75 - 38

❖ **Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht** In Kooperation mit 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



❖ **Zeitmanagement für Pflegende Angehörige** Ich schaffe alles und nichts und vor allem mich. Mit Selbstpflege und Selbstmanagement Stress in der familiären Pflege reduzieren, sich Auszeiten schaffen trotz der außergewöhnlichen Belastung im Alltag. Leitung Marlies Carbonaro, Gerontotherapeutin

MI 24. April 15 - 16.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38
und kpe@mittelhof.org

❖ **Der Schlaf - Gute Nacht-Guter Tag** Na, gut geruht? Ja, danke gut! Schlaf ist für das menschliche Leben von vitaler Bedeutung. Doch wie schläft man gut und was ist das überhaupt? Warum schlafen wir und wie lange sollten wir schlafen, um ausgeruht zu sein? Hertha-Müller-Haus, Argentinische Allee 89, 14163 Berlin, Leitung Marlies Carbonaro, Gerontotherapeutin

FR 10. Mai 10 - 11.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38
und kpe@mittelhof.org

❖ **Woche der pflegenden Angehörigen** Das Programm erhalten Sie rechtzeitig in der Kontaktstelle. Auf www.woche-der-pflegenden-angehörigen.de/ finden Sie die zentralen und bezirklichen Veranstaltungen

11. - 17. Mai

Gruppen für pflegende Angehörige

❖ **Zur Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen**

s. S. 15

Begleitete Selbsthilfegruppen pflegender Angehöriger

Info ☎ 80 19 75 - 38

In den Gruppen können Sie über Ihre Erfahrungen und Belastungen im Pflegealltag sprechen, Lösungen für Probleme finden und praktische Tipps austauschen.

❖ **Gruppe in Steglitz:** Pflegestützpunkt Steglitz, Albrechtstr. 81a, 12167 Berlin. Leitung Jutta Simon, Diplom-Sozialpädagogin

1. MO im Monat 10 - 12 Uhr



2. DI im Monat
18 - 20 Uhr

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

3. DO im Monat 11 - 13 Uhr

letzter DO im Monat
18 - 20 Uhr

3. MI im Monat 18 - 20 Uhr

1. und 3. MI 10 - 12 und
15 - 17 Uhr
Info ☎ 47 36 02 39

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

❖ **Gruppe in Zehlendorf:** Villa Mittelhof, Kate. Leitung Eva Vogt, Diplom-Kulturpädagogin, Trauerberaterin

❖ **Gruppe in Lichterfelde-Ost:** Villa Folke Bernadotte, Jungfernstieg 19, 12207 Berlin. Leitung Jutta Simon, Diplom-Sozialpädagogin

❖ **Gruppe in Wannsee:** Vitanas Senioren Centrum Schäferberg, Königstr. 25 - 27, 14109 Berlin. Leitung Jutta Simon, Diplom-Sozialpädagogin

❖ **Angehörige von Menschen in Pflegeeinrichtungen**
Mehrgenerationenhaus Phoenix, Teltower Damm 228, 14167 Berlin. Leitung Susanne Baschinski, Diplom-Sozialpädagogin

weitere Gruppen und Kurse

❖ **Meine Eltern sind jetzt alt** Für erwachsene Kinder alter Eltern. Veränderungen und Herausforderungen – wie gehe ich als Sohn/ Tochter damit um? Kiezladen des Mittelhof e.V., Ladenzeile Nord im U-Bhf. Onkel Toms Hütte, nahe Eingang Riemeisterstraße. Leitung Susanne Baschinski, Diplom-Sozialpädagogin

❖ **Klöntisch für ältere und einsame Nachbar*innen** s. S.

Besuchsdienst

❖ **Der Ehrenamtliche Besuchsdienst** Viele ältere Menschen und zu Pflegenden sind immobil und viel alleine. Bringen Sie Freude mit ehrenamtlichen Besuchen! Wir freuen uns auf Sie!



29

❖ **Schulungsreihe für Ehrenamtliche im Besuchsdienst**
Das vermittelte Wissen zu familiärer Pflege, Nachbarschaftshilfe und Gruppenarbeit stärkt die Sicherheit und Handlungsoptionen Ehrenamtlicher. Zwei Schulungsreihen im Jahr (Frühling und Herbst) mit jeweils 12 Modulen.

Termine bitte erfragen
Info ☎ 80 19 75 - 38
Leitung Mitarbeiter*innen
der Berliner Kontaktstellen
PflegeEngagement

❖ **Fee im Kiez – Nachbarschaftliche Unterstützung und Begleitung** Wir bieten älteren Menschen kleine nachbarschaftliche Hilfen und suchen Menschen, die sich mit ihrer Zeit für die Nachbarschaft einsetzen.
Weitere Informationen s. S. 70

Info ☎ 80 19 75 - 33
Sabine Salvermoser
salvermoser@mittelhof.org

Beratung

❖ **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

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

❖ **Unabhängige Pflegeberatung**

s. S. 78

Weitere Beratungsangebote

- ❖ in der Selbsthilfekontaktstelle
- ❖ im Familienzentrum Lankwitz
- ❖ in der Villa Mittelhof
- ❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix
- ❖ in der Villa Folke Bernadotte

s. S. 18
s. S. 44
s. S. 56 ff
s. S. 77 ff
s. S. 100

Gefördert vom Land Berlin, der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung, von den Landesverbänden der Pflegekassen in Berlin und dem Verband der privaten Krankenversicherungen e.V.

be  **Berlin**

Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung



Arbeit mit geflüchteten und zugewanderten Menschen

Bedarfsorientiert und ganzheitlich

Wir möchten geflüchtete und zugewanderte Menschen dabei unterstützen, einen Platz in dieser Gesellschaft zu finden und sich einzubringen. Unsere Angebote:

- Wir beraten und unterstützen bei den Themen Engagement, Arbeit/Ausbildung, Bildung, Gesundheit und Wohnen.
- Geflüchtete und zugewanderte Menschen können sich zu Lots*innen und Sprachmittler*innen ausbilden lassen.
- Wir stellen Kontakte zu Menschen her, die eine Patenschaft übernehmen möchten.
- Es gibt eine Tagespflege für geflüchtete Kinder.
- Der Mittelhof unterstützt Schüler*innen in Grundschulen und weiterführenden Schulen.

Abonnieren Sie unseren Newsletter! Dieser erscheint monatlich und informiert über die laufende Arbeit und die Angebote: www.mittelhof.org/newsletter/arbeit-mit-gefluchteten-und-zugewanderten-menschen

„Welcome – Förderung geflüchteter und zugewanderter Menschen“ wird gefördert aus Mitteln der Europäischen Union (Europäischer Sozialfonds) und des Landes Berlin.

Die Kontaktstelle Integration wird gefördert von der Senatsverwaltung für Finanzen, der Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales und dem Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin.

Kontakt

Arbeit mit geflüchteten und zugewanderten Menschen

Clayallee 345

14169 Berlin

☎ 68 81 06 60

welcome@mittelhof.org



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds





Das Team

Ulrike Schrötter – Carolin Kugel – Sabine Pfuhl – Sofia Höhn –
Barbara Dieckmann

Beratung und Unterstützung

Termine nach Vereinbarung
Offene Sprechzeiten
Di 13 - 15 und Do 10 - 12 Uhr
Info ☎ 68 81 06 60
welcome@mittelhof.org

Wir beraten zu folgenden Themen:

- ❖ **Bildung** Beratung zu Schule, Hochschule und geeigneter Kinderbetreuung, Unterstützung bei der Beantragung von Betreuungsgutscheinen, Vermittlung in Bildungsangeboten und Kurse
- ❖ **Ausbildung und Arbeit** Individuelle Beratung, Zielklärung, Informationen über das Ausbildungssystem und den Arbeitsmarkt, Berufsorientierung, Vermittlung in Praktika, Ausbildung und Arbeit. Lebenslauferstellung, Bewerbungstraining
- ❖ **Ehrenamtliches Engagement** Vermittlung in Einrichtungen des Mittelhof e.V. und zu anderen Trägern
- ❖ **Gesundheit** Hilfe bei der Suche nach Ärzt*innen und ergänzenden Gesundheitsleitungen
- ❖ **Wohnen** Beratung zu den einzelnen Schritten der Wohnungssuche und zu den benötigten Unterlagen, ggf. Information zur Übernahme der Kosten durch das zuständige Amt, Unterstützung beim Erstellen der Bewerbungsmappe, bei Formularen und Anträgen, Unterstützung bei allen Fragen rund um den Einzug und danach



Kurse, Gruppen und offene Treffpunkte

Wir bieten an:

- Lebenslauf erstellen und Bewerbungstraining
- Nachhilfe (z.B. Mathematik)
- Computertraining
- Deutsch lernen mit Pat*innen
- Qualifizierung zu Lots*innen und Sprachmittler*innen
- Sprachcafé Villa Mittelhof
- Nähstube in der Villa Mittelhof

Info ☎ 68 81 06 60
welcome@mittelhof.org
Die Angebote sind kostenfrei
Termine auf Anfrage

Weitere Angebote für zugewanderte Menschen

- Angebote im Familienzentrum Lankwitz
- in der Villa Mittelhof
- im Mehrgenerationenhaus Phoenix

s. S. 45
s. S. 52, 53, 58, 62
s. S. 90 f

Weitere Angebote für Erwachsene

- im Familienzentrum Lankwitz
- in der Villa Mittelhof
- im Mehrgenerationenhaus Phoenix
- im Nachbarschaftshaus Lilienthal
- in der Villa Folke Bernadotte

s. S. 41 ff
s. S. 60 ff
s. S. 83 ff
s. S. 96 f
s. S. 107 ff



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



Rahmenthema



.....
 UNTERSTÜTZEN SIE GEFLÜCHTETE MENSCHEN.
 ÜBERNEHMEN SIE EINE PATENSCHAFT.
 WEGWEISER-TELEFON ☎ 0 800 200 50 70



Bundesministerium
 für Familie, Senioren, Frauen
 und Jugend

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

Patenschaftsprogramm

Eine Patenschaft kann Tor zur Welt und Türöffner zu unserer Gesellschaft sein.

Mögliche Inhalte einer Patenschaft:

- Unterstützung bei Behördengängen, bei der Wohnungssuche oder bei der beruflichen Orientierung
- Anwendung und Vertiefung der Deutschkenntnisse
- Unternehmungen und Aktivitäten, gemeinsamer Besuch von Veranstaltungen

Wir begleiten Sie bei Ihrer Patenschaft:

- Vorbereitung auf die Patenschaft
- Bedarfsgerechte Schulungen zu spezifischen Themen
- Möglichkeit zu Austausch und Reflexion
- Individuelle Unterstützung und Begleitung

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

Mitmachen/Ehrenamt

Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt S. 10



Willkommensklassen

Geflüchtete Kinder und Jugendliche lernen in Willkommensklassen Deutsch und werden hauptsächlich auf den Übergang in Regelklassen vorbereitet.

Der Bereich Jugendsozialarbeit des Mittelhofe.V. an Schulen unterstützt unter anderem in folgenden Bereichen:

- Beratung der Lehrer*innen zum Umgang mit verhaltensauffälligen Schüler*innen und der individuellen Förderung des Einzelnen.
- Beratung der Eltern zu verschiedenen Themen wie z.B. der Stellung von Anträgen für den Ganzttag, Erziehungsfragen, der Nutzung des BerlinPasses (Lernförderung) und dem Berliner Schulsystem.
- Beratung der Schüler*innen zu Konflikten, Nachmittagsangeboten, Berufswegeplanung oder familiären Schwierigkeiten.
- Vermittlung von Jugendhilfemaßnahmen.

Des Weiteren organisieren wir Projekte wie z.B. das Spielen im Improvisationstheater oder das Erlernen eines Musikinstrumentes.

Wir vermitteln Schülern*innen in Nachmittags- und Ferienangeboten. In den Schulferien bieten wir im Mehrgenerationenhaus Phoenix eine Ferienschule an. Hierbei arbeiten wir mit der „Deutschen Kinder- und Jugendstiftung“ zusammen.

Tagespflege für Kinder geflüchteter Eltern

„Tagespflege für besonders belastete Kinder geflüchteter Eltern“ ist ein Projekt, in dem das Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf, die Gerhard Jaeck Stiftung und der Mittelhof e.V. zusammenarbeiten. Es ist gemacht für Kinder und Eltern, die keine übliche Tagesbetreuung nutzen können. Gründe dafür sind ihre Erfahrungen in den Herkunftsländern und auf der Flucht.

Kontakt

Arbeitsbereich Grundschule
Damaris Wagener
wagener@mittelhof.org
☎ 0162 239 64 83

Arbeitsbereich Oberschule
Antje Walter
walter@mittelhof.org
☎ 0162 239 64 78

Kontakt

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



Kindertagesstätten

Ohne Fachkräfte geht es nicht!

Kaum ein Berufsbild hat sich in den letzten 25 Jahren so verändert und verdichtet, wie das von Pädagogischen Fachkräften in der Kindertagesbetreuung.

Neben einer vertrauensvollen und empathischen Beziehungsarbeit mit Kindern und Eltern gehören auch die ganzheitliche, individuelle und soziale Bildung und Förderung aller Kinder zu den komplexen Bildungs- und Familienberatungsaufträgen der Pädagogischen Fachkräfte.

Bedauerlicherweise finden sich immer weniger motivierte und engagierte Menschen, die in dieser anspruchsvollen und verantwortungsvollen Aufgabe eine berufliche Zukunft sehen und die sich trotz der dringenden nachzubessernden Rahmenbedingungen mit Herz und Verstand für diese Arbeit begeistern.

Wir freuen uns daher umso mehr, dass 165 dieser wichtigen Fachkräfte in den Kitas des Mittelhof e.V. die Bildungs- und Beziehungsarbeit für mehr als 821 Kinder und deren Familien zuverlässig, vielfältig, kreativ und kompetent gestalten. Sie ermöglichen dadurch den Eltern Sicherheit und Gestaltungsfreiräume in ihrer beruflichen und familiären Lebensplanung.

Der Mittelhof e.V. engagiert sich zusammen mit zahlreichen anderen Akteuren nachdrücklich dafür, die gesellschaftliche Wertschätzung des Berufs und die Rahmenbedingungen des Berufsfeldes, wie Personalschlüssel, Gehälter etc. Schritt für Schritt zu verbessern, denn unsere Gesellschaft braucht auch in Zukunft Menschen, die soziale und pädagogische Verantwortung übernehmen!

Kontakt

Bereichsleitung

Anne Pallada

☎ 80 19 75 - 37

pallada@mittelhof.org

Pädagogische Fachberatung

Beata Heiße

☎ 80 19 75 - 28

heisse@mittelhof.org

Qualitätsbeauftragte

Carola Voß

☎ 80 19 75 - 18

voss@mittelhof.org

Bewerbungsmanagement,

Baukoordination

Ilona Kolm

☎ 80 19 75 - 15

kolm@mittelhof.org

Verwaltung

Michelle Merten

☎ 80 19 75 - 17

kinderbetreuung@mittelhof.org

Alle Kindertagesstätten des Mittelhof e.V. im Überblick

in Zehlendorf

- ❖ **Kita „Ahörnchen“** (seit 1968)
Ahornstr. 1a, 14163 Berlin
Leiterin *Carola Grunow*
67 Plätze, ab 1 Jahr - Schuleintritt
7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 801 67 15
ahoernchen@mittelhof.org

- ❖ **Kita „Teltower Rübchen“** (seit 1969)
Hohenzollernstr. 4 - 6, 14163 Berlin
Leiterin *Kübra Demirezer*
40 Plätze, 2 Jahre - Schuleintritt
7 - 16 Uhr, ☎ 802 12 01
ruebchen@mittelhof.org

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

- ❖ **Kita „Kaiserstuhl“** (seit 1970)
Kaiserstuhlstr. 25, 14129 Berlin
Leiterin *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
Leiterin *Vivien Mertens*
115 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, Leiterin *N.N.*
Bilingual: deutsch/französisch
48 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
8 - 17 Uhr, ☎ 81 05 81 15
gaensebluemchen@mittelhof.org

in Wilmersdorf

- ❖ **Kita „Eulenspiegel“** (seit 1984)
Sigmaringer Str. 16, 10713 Berlin
Leiterin *J. Reimann*
25 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 861 27 67
eulenspiegel@mittelhof.org



in Steglitz

❖ Kita „Drei-Käse-Hoch“ (seit 1981)

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

❖ Kita „Die Kobolde“ (seit 1984)

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

❖ Kita „Sonnenstrahl“ (seit 2010)

Murtener Str. 10, 12205 Berlin
Leiterin *Ines Lifke*
60 Plätze, 8 Wochen - Schuleintritt
7 - 18 Uhr, ☎ 84 11 90 80
sonnenstrahl@mittelhof.org

❖ Kita „Potsdamer Schlößchen“ (seit 1982)

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

❖ Kita „Am Fliegeberg“ (seit 1958)

Scheelestr. 45, 12209 Berlin
Leiterin *Martina Tögel*
Tiergestützte Pädagogik
115 Plätze, 8 Wochen - Schuleintritt
7 - 18 Uhr, ☎ 711 70 84
fliegeberg@mittelhof.org

❖ „Sonnenkita Athene“ (seit 1999)

Curtiusstr. 39, 12205 Berlin
Leiterin *Gudrun Dohle*
Bilingual: deutsch/griechisch
55 Plätze, 2 Jahre - Schuleintritt
6 - 17 Uhr, ☎ 81 00 97 34
sonnenkita@mittelhof.org

❖ Kita „Lilienthal“ (seit 2002)

Schütte-Lanz-Str. 43, 12209 Berlin
Leiterin *Janin Taulien*
74 Plätze, 8 Wochen - Schuleintritt
7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 75 65 49 71
lilienthal@mittelhof.org

Mediation in Kita (MIK)



Brücken bauen - mit Konflikten wachsen und fürs Leben lernen.

Weitere Informationen:

www.mittelhof.org/kitas/mediation-in-kita

Kontakt: mik@mittelhof.org



Familienzentrum Lankwitz

Das Familienzentrum Lankwitz ist eine Kontaktstelle für Eltern und Familien. Hier finden Sie viele Hilfen und Informationen, die für Sie während der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren Ihres Kindes hilfreich sein können.

Wir bieten Ihnen

- Aktivitäten für die Jüngsten
- Beratung in Rechtsfragen
- Beratung in Fragen zu Pflege, Gesundheit und Erziehung
- Informationen, Angebote und Hilfen für Familien im Bezirk

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

gefördert von

Senatsverwaltung
für Bildung, Jugend
und Familie

berlin Berlin



Kontakt

Ria Rübel
Beethovenstr. 34
12247 Berlin
☎ 54 49 21 62
familienzentrum@
mittelhof.org

Sprechzeiten

DI 10 - 12 Uhr
DO 16 - 18 Uhr



Kurse und Gruppen für Kinder, Eltern und Familien

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

…❖ **Elterncafé mit Kreativangebot** Sie sind herzlich eingeladen, wenn Sie das Gespräch und den Austausch mit anderen Eltern suchen und mit Ihren Kindern gemeinsam basteln, malen oder spielen möchten. Leitung Frau Hochörtler-Kugler. Spenden und Material erbeten

MO 15 - 17.30 Uhr
Info ☎ 54 49 21 62
oder 0179 798 16 41
Kostenfrei

…❖ **Eltern-Kind-Frühstück mit Kindern von 0 - 2 Jahren**
Kosten 3 € pro Termin. Leitung Kathleen Pfaff

MI 10 - 11.30 Uhr
Info ☎ 54 49 21 62
kathleen.pfaff@mail.de



K1 MI 15.30 - 16.30 Uhr
 K2 MI 16.30 - 17.30 Uhr
 Info ☎ 54 49 21 62
 ☎ 0176 43 47 87 90



Rahmenthema

Termin bitte erfragen
 Info ☎ 54 49 21 62



Rahmenthema

FR 17 - 18 Uhr
 Info ☎ 54 49 21 62
 angela-ohlendorf@web.de

s. S. 12

MI 18.30 - 20.15 Uhr
 Info ☎ 0162 412 44 44

DI 10.30 - 11.30 Uhr
 Info ☎ 0157 58 25 65 83

Fr 10 - 11 Uhr
 Termin bitte vereinbaren
 Info ☎ 0176 22941972

❖ **Eltern-Kind-Turnen für Kinder von 2 - 4 Jahren**
 Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. 10,25 € monatlich

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

❖ **Entspannungsgruppe für Eltern** Mit Hilfe von progressiver Muskelentspannung, autogenem Training, Fantasiereisen und anderen Techniken in tiefe Entspannungszustände eintauchen und neue Energie tanken. Für Mütter und/ oder Väter (ohne Kinder). Leitung Angela Ohlendorf. Kosten 16 €

❖ **Familienpat*innen**

❖ **Fußballspielen für Väter** Eine ausgelassene Bolzerei in der Turnhalle Beethovenstraße 34, 12247 Berlin. Leitung Peter Dornbusch

❖ **Gesundheit, Entspannung. Das kleine Glück** Erfahren Sie und Ihr Kind Raum und Zeit um Energie zu tanken. Für Schwangere und Mütter mit Kindern von Geburt an bis zum 3. Lebensjahr. Leitung Martina Riester und Janin Seifert. Kosten 12 € monatlich

❖ **Hebammensprechstunde** für Schwangere und Mütter. In der Hebammensprechstunde können Sie alle Fragen rund ums Baby z. B. Stillen, Beikost, Schlafen, klären. Leitung Ebru Özdal, Familienhebamme. Kostenfrei



...❖ **Kinderfußballgruppe von 3 - 6 Jahren** Aufspielerische Weise lernen Kinder bei uns Bewegungen und Spiele rund um den Sport kennen. Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung Dennis Hoy. 25 € monatlich, Ermäßigung möglich

...❖ **Kinderturnen für 3-6jährige Kinder** Koordinierungs- und kleine Ballspiele, die viel Spaß machen. Turnhalle Beethovenstraße 34, 12247. Leitung Dennis Hoy. 25 € monatlich, Ermäßigung möglich

...❖ **Klettermäuse** Bewegungsstationen, Klettermöglichkeiten, Rutschen, Rollen, Spielen für Kinder zwischen 10 und 24 Monaten. Leitung Angela Ohlendorf. 12 € monatlich

...❖ **Väter-Kind-Turnen** in der kalten Jahreszeit für Kinder zwischen 2 und 6 Jahren. Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung Volker Michel

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

DI 16.15 - 17.15 Uhr
DO 16 - 17 und 17 - 18 Uhr
Info ☎ 0170 243 98 52
info@actionklotz.de



Rahmenthema

Fr 16 - 17 und 17 - 18 Uhr
Info ☎ 0170 243 98 52
info@actionklotz.de



Rahmenthema

K1 DO 9.30 - 10.30 Uhr
K2 DO 10.30 - 11.30 Uhr
K3 FR 9.30 - 10.30 Uhr
K4 FR 10.30 - 11.30 Uhr
Info ☎ 54 49 21 62
angela-ohlendorf@web.de



Rahmenthema

SA 10 - 11.30 Uhr
Info ☎ 0176 22 83 67 91



Rahmenthema

DI 17.30 - 18.30 Uhr
Info ☎ 52 28 40 43



MO 15.30 - 16.30 Uhr
Info ☎ 290 27 65 20
angela-ohlendorf@web.de

❖ **Wertvolle Zeit mit Ihrem Kind für Mütter und Väter mit Babys ab der Geburt** In dieser Eltern-Kind-Spielgruppe erhalten Sie wichtige Tipps und Unterstützung und können sich mit anderen Eltern austauschen. Kita Frobenstr., Frobenstr. 75, 12249 Berlin. Leitung Angela Ohlendorf. Kostenfrei

1 mal monatlich,
Termin bitte erfragen
Info ☎ 290 27 65 20

❖ **Elterngruppe für Mütter und Väter von Kindern mit besonderen Entwicklungsverläufen** Ein Austausch über Gedanken und Erfahrungen über das Zusammenleben mit Ihren Kindern, Ihre Bedürfnisse als Eltern und was Sie momentan bewegt. Kita Frobenstraße, Frobenstraße 75, 12249 Berlin. Leitung Frau Dr. Ebersbach-Scholz. Kostenfrei

s. S. 58 ff
s. S. 82
s. S. 101 ff

Weitere Angebote für Kinder, Eltern und Familien

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

Beratung für Eltern und Familie

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 54 49 21 62



Rahmenthema

❖ **Elternberatung** Eine Beratung kann helfen, sich als Eltern neu zu orientieren, Probleme und Konflikte mit Kindern besser zu verstehen und gute Lösungen zu finden. Familienzentrum Lankwitz, Beethovenstraße 34, 12247 Berlin. Beraterin Ria Rübel. Kostenfrei

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 54 49 21 62



Rahmenthema

❖ **Konfliktberatung für Familien/Mediation** In einem vertraulichen Gespräch haben Sie die Möglichkeit, mit Mediator*innen Konflikte innerhalb Ihrer Familie einvernehmlich zu lösen. Familienzentrum Lankwitz, Beethovenstraße 34, 12247 Berlin. Leitung Rolf Brüggemann und Ria Rübel. Kostenfrei, Spenden willkommen



...❖ **Schreibaby-Ambulanz** Sie erhalten sanfte körperorientierte Unterstützung, wenn Ihr Kind unter Schlaf-, Schrei- oder Fütterstörungen leidet. Berater Gerd Poerschke, Psychologe und Körperpsychotherapeut. Kostenfrei, Spenden willkommen

MO 17-19 Uhr
Info ☎ 0332 03 22 01
oder 0160 96 75 49 03



Rahmenthema

Weitere Beratungsangebote

- ...❖ in der Selbsthilfekontaktstelle
- ...❖ in der Kontaktstelle PflegeEngagement
- ...❖ in der Villa Mittelhof
- ...❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix
- ...❖ in der Villa Folke Bernadotte

s. S. 18
s. S. 29
s. S. 56 ff
s. S. 75 ff
s. S. 100

Angebote für geflüchtete Eltern und Familien

...❖ **Unsere Stadtteilmutter** Eitan Hussien begleitet individuell in allen Fragen rund um Familie. Kostenfrei

Info ☎ 0172 263 09 56

Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

- ...❖ bei welcome und der Kontaktstelle Integration
- ...❖ in der Villa Mittelhof
- ...❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix

s. S. 31 ff
s. S. 52, 53, 58, 62
s. S. 94 f



Kooperation mit Schulen

Schulen sind Orte, an denen nicht mehr nur Bildung stattfindet, sondern sie werden zu ganzheitlichen Lern- und Lebensorten für Kinder und Jugendliche. Netzwerke sichern die Kooperation verschiedener Professionen in diesem Feld. Dieser Ansatz soll sich im Schulalltag mit unseren Kooperationspartner*innen wiederfinden.

Mit aktivierenden und partizipativen Angeboten fördern wir die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen zu selbstbewussten, interessierten und demokratisch geprägten Persönlichkeiten. Gewaltfreiheit und gegenseitiger Respekt sind vereinbarte und praktizierte soziale Umgangsformen. Wir fördern selbständiges Handeln und unterstützen die Kinder und Jugendlichen darin, ein positives Selbstbild und Selbstbewusstsein zu entwickeln. Die individuelle Herkunft, die Kultur und die aktuelle Lebenssituation der Kinder und Jugendlichen werden dabei respektvoll und wertschätzend berücksichtigt.

Wir gestalten förderliche Rahmenbedingungen, damit die Kinder und Jugendlichen gemeinsam mit ihren Eltern, Lehrkräften sowie anderen Kooperationspartner*innen ihre individuellen Lernziele entwickeln können. Dabei stellen wir auch sportliche, musikalische, theaterpädagogische und kunstorientierte Angebote bereit.

So unterstützen wir den Bildungserfolg aller Kinder und Jugendlichen.

Kontakt

Bereichsleitung

Kerstin Eberhardt

☎ 80 19 75 - 46

eberhardt@mittelhof.org

Fachberatung

Caterina Krause

krause@mittelhof.org

☎ 80 19 75 - 47

Verwaltung

Olga Semel

☎ 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 *Manuela Krüger-Pfundt*

Curtiusstraße 39, 12205 Berlin

☎ 81 00 97 31, athene@mittelhof.org

www.athene-grundschule.de

❖ Grundschule am Karpfenteich

Ergänzende Förderung und Betreuung

Leitung *Katja Worch*

Hildburghäuser Str. 135 - 145, 12209

Berlin, ☎ 72 00 69 95

karpfenteich@mittelhof.org

www.grundschule-am-karpfenteich.de

❖ Clemens-Brentano-Grundschule

Ergänzende Förderung und Betreuung

Leitung *Boris Mahn*, Murtener Str. 10a,

12205 Berlin, ☎ 81 78 96 25,

brentano@mittelhof.org

www.c-brentano-grundschule.de

❖ Johanna-Gerdes-Grundschule

Ergänzende Förderung und Betreuung

Leitung *Claudia Heinrich-Ay*

Kaiserstuhlstr. 25, 14129 Berlin

☎ 803 28 67, kaiserstuhl@mittelhof.org

www.johanna-gerdes-grundschule.de

Ganztagsbetreuung an weiterführenden Schulen

❖ Wilma-Rudolph-Oberschule

teilgebundener Ganztag an der integrierten Sekundarschule (ISS)

Am Hegewinkel 2a, 14169 Berlin

☎ 90299 67 31, auszeit@mittelhof.org

www.wilma-rudolph.de

❖ Bröndby-Oberschule teilgebundener

Ganztag an der integrierten

Sekundarschule (ISS), Leitung *Mirko Stein*,

Dessauerstraße 63, 12249 Berlin

☎ 90299 20 88, broendby@mittelhof.org

www.broendby.de

❖ Gail S. Halvorsen Schule Ganztag an der

integrierten Sekundarschule (ISS)

Im Gehege 6, 14195 Berlin,

☎ 0177 801 99 42, halvorsen@mittelhof.org

www.halvorsen-schule.de

❖ Goethe-Gymnasium (Wilmersdorf)

Offener Ganztag am Gymnasium

Leitung *Oliver Zenk*, Gasteiner Str. 23,

10717 Berlin, ☎ 0177 801 99 43

omnibus@mittelhof.org

www.goethe-gymnasium-berlin.de

❖ Gymnasium Steglitz

Offener Ganztag am Gymnasium

Leitung *Katharina Tebarth*, Heesestraße 15,

12169 Berlin, ☎ 0177 801 99 46

otium@mittelhof.org

www.gymnasiumsteglitz.de



Jugendarbeit an Schule

❖ Süd-Grundschule – Schülerclub

„Südstern“ offenes Angebot für Kinder der 5. und 6. Klassen
Leitung *Alina Klauss*, Claszeile 56,
14165 Berlin, ☎ 0177 801 99 47
suedstern@mittelhof.org
www.sued-grundschule.de

Jugendsozialarbeit an Schule

❖ Süd-Grundschule Sozialarbeiterin

Damaris Wagener, ☎ 0162 239 64 83,
wagener@mittelhof.org

❖ Dreilinden-Gymnasium

Sozialarbeiterin *Antje Walter*
☎ 0162 239 64 78, walter@mittelhof.org
www.mittelhof.org/schulkooperationen/
willkommensklassen

Schulhelfer*innen

❖ Ergänzende Unterstützung,
Förderung, Hilfe und Pflege von
Kindern und Jugendlichen mit
zusätzlichem Unterstützungsbedarf
Koordination *Caterina Krause*
krause@mittelhof.org, ☎ 80 19 75 - 47



Praxis für Logopädie Doris Schüpfer

Staatl. geprüfte Logopädin

Stimm · Sprech · Sprachtherapie
Myofunktionelle Therapie

■ Braillestraße 6 · 12165 Berlin
Tel.: (030) 75 65 06-00 · Fax: -02
schuepfer@logopaedischepraxis.com
www.logopaedischepraxis.com



Stadtteilzentrum in der Villa Mittelhof

Liebe Nachbarinnen und Nachbarn,
liebe Freundinnen und Freunde,

viele Menschen sehen die zunehmende Polarisierung und die Art und Weise der politischen Auseinandersetzung in unserer Gesellschaft mit Besorgnis. In den Kommentarspalten der Medien treffen wir immer mehr auf Meinungsäußerungen, in denen Andersdenkende beschimpft und bedroht werden. Oftmals werden Fakten nicht mehr anerkannt, verfälscht oder frei erfunden. Die Bereitschaft, anderen Auffassungen und Sichtweisen erst einmal eine grundsätzliche Berechtigung zuzugestehen, scheint abzunehmen. Dies ist aber eine grundlegende Voraussetzung für eine demokratische Gesellschaft. Am 23. September 2018 trafen sich im Rahmen der von verschiedenen großen Medien (Die Zeit, ARD u.a.) organisierten Veranstaltung „Deutschland spricht“ über 8000 Menschen mit sehr unterschiedlichen politischen Auffassungen, um in einer persönlichen Begegnung zu zweit miteinander zu sprechen. Fast alle Teilnehmenden bewerteten diese Erfahrung sehr positiv. Uns hat diese Idee so begeistert, dass wir sie in kleinem Rahmen für Zehlendorf aufnehmen wollen.

Also: Am Samstag, den 23. März laden wir ein zu „Zehlendorf spricht“. Wenn Sie interessiert sind, einmal ausführlich mit einem Menschen zu sprechen, der in vielen politischen Fragen eine andere Ansicht hat als Sie, wenn Sie bereit sind, Gräben zu überwinden und andere Sichtweisen kennenzulernen, dann können Sie sich unter zehlendorfspricht@mittelhof.org für eine Teilnahme bewerben. Ab Mitte Januar 2019 stellen wir Informationen dazu auf unsere Webseite www.mittelhof.org. Wir freuen uns auf ein reges Interesse!

Es grüßt Sie herzlich das Team des Stadtteilzentrums in der Villa Mittelhof

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



Das Team der Villa Mittelhof stellt sich vor

Gerald Saathoff, Leiter des Stadtteilzentrums – Sabine Salvermoser, Ehrenamtskoordination – Susanne Strätz, Interkulturelle Nachbarschaftsarbeit – Claudia Hofbauer und Susanne Melitta Baschinski, beide Kontaktstelle PflegeEngagement – Inga Eumann, Stadtteilarbeit Wannsee – Petra Glasmeyer und Hanne Theurich, beide Selbsthilfekontaktstelle – Bettina Zey, Anlaufstelle für Ältere – Heidi Berding, Koordination Nachbarschaftscafé

Kontakt Inga Eumann

☎ 0162 294 36 49

eumann@mittelhof.org

Mi 10 - 12 Uhr

Do 15 - 17 Uhr

Neu: Stadtteilarbeit in Wannsee

Seit August 2018 ist der Mittelhof e.V. auch in Wannsee aktiv. Im Rahmen des Programms „LeNa - Lebendige Nachbarschaft“ der Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales wurde eine Stelle für Stadtteilarbeit geschaffen. Ziele sind die Förderung von guter Nachbarschaft und bürgerschaftlichem Engagement, von Austausch und Kontakt zwischen alteingesessenen und neuen Nachbar*innen. Verschiedene Aktionen und Veranstaltungen werden initiiert, bspw. im Rahmen der Berliner Freiwilligentage 2018 eine gemeinsame Aufräumaktion von Bewohner*innen der Unterkunft für Geflüchtete und Unterstützer*innen aus dem Stadtteil. Zum Abbau von Unsicherheiten bezüglich der Unterbringung von geflüchteten Menschen am Heckeshorn unterstützt das Projekt auch eine an den Bedürfnissen der Anwohner*innen orientierte Entwicklung des Stadtteils.

DI - FR 10 - 18 Uhr

Mittagstisch:

DI - FR 11.30 - 13.30 Uhr

Kontakt Heidi Berding

☎ 80 19 75 - 30, - 12

berding@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.



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 Kakaogetränke, 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.

Neues Jahr, neues Glück - Jahresbeginn der Villa Mittelhof

Gemeinsam mit Ihnen möchten wir über Ideen für das neue Jahr spinnen, Neues denken, phantasieren, diskutieren. Was muss 2019 in der Villa Mittelhof passieren? Wofür möchten Sie sich einsetzen? Wir freuen uns auf Sie!

DO 24. Januar 18.30 - 21 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 80 19 75 - 40
villa@mittelhof.org

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. Kommen Sie vorbei und reden Sie mit!

FR 16 - 18 Uhr
Kontakt Susanne Strätz
☎ 80 19 75 - 45
straetz@mittelhof.org

Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

- bei welcome und der Kontaktstelle Integration s. S. 31 ff
- des Familienzentrums Lankwitz s. S. 45
- in der Villa Mittelhof: Nähstube für Frauen s. S. 62
und Nähstube für junge Mädchen s. S. 58
- im Kiezladen: AWA - afghanische Selbsthilfegruppe s. S. 54
- im Mehrgenerationenhaus Phoenix s. S. 90 f



Ladenstraße Nord U-Bhf
Onkel-Toms-Hütte
Sprechzeit: MO 14 - 15.30 Uhr
Kontakt: ☎ 80 19 75 - 40
villa@mittelhof.org
Kursanmeldung s. S. 112

3. FR im Monat 17 - 20 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 33

SA 10 - 18 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 45
straetz@mittelhof.org

M0345

DI 12.30 - 14 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 40
villa@mittelhof.org

1. und 3. MI im Monat
10 - 12 Uhr und 15 - 17 Uhr
Info ☎ 47 36 02 39

3. MO im Monat 18 - 19.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 40 und
villa@mittelhof.org

KIEZladen ONKEL TOMS HÜTTE

Gruppen und Kurse im Kiezladen

- ❖ **Amor schläft...? Beziehung und Sexualität in der Lebensmitte und im Alter** Beraterin Brigitte Pintag-Heeg, Psychotherapeutin, Sexual- und Paartherapeutin. Kostenfrei, Spenden willkommen
- ❖ **„AWA“: Zusammen in Gemeinschaft** Wir sind eine afghanische Selbsthilfegruppe, die gerne mit Menschen aller Nationalitäten in Kontakt kommen möchte. Hier reden und unterrichten wir Farsi und Deutsch, unternehmen miteinander schöne Dinge und unterstützen uns gegenseitig. Wir sind für Menschen jeder Nationalität und jeden Alters offen.
- ❖ **English for Over-Sixties** Over Sixties English discussion group: (level B 1) Reading articles and easy texts, talking, expanding one's English and having fun. Leitung Alison Pask. 20 € für 10 Termine ab 8. Januar
- ❖ **Klöntisch für ältere und einsame Nachbar*innen.** Freie Plätze bitte erfragen. Leitung Bärbel Partsch
- ❖ **Reading and talking** Reading and talking about modern English novels in paperback. Leitung Alison Pask. 3 € pro Termin ab 21. Januar



❖ **Mediensprechstunde** für Handy, Smartphone, iPhone, iPad, Tablet oder Laptop... Schüler*innen von der Wilma-Rudolph-Oberschule und Ehrenamtliche engagieren sich und erklären Ihnen die Funktionen Ihres Gerätes. Kommen Sie mit Ihrem Gerät ohne Anmeldung. Kostenfrei, Spenden willkommen.

DI 14.30 - 15.30 Uhr
nicht in den Schulferien
Info 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

❖ **Meine Eltern sind jetzt alt s. S. 28**

3. Mi im Monat 18 - 20 Uhr

Veranstaltungen im Kiezladen

❖ **„Ganz frisch trocken“- Lesung** „Das Ende der stationären Entzugsbehandlung war gekommen. Die Entlassung folgte und damit stellten sich Angst und Unsicherheit bei mir ein. Angst und Unsicherheit vor dem Leben ‚da draußen‘.“
Autorin Cornelia Maria Ludwig. 5€/ erm. 3€

DI 14. Mai 18 - 20 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org

Mitmachen/Ehrenamt in der Villa Mittelhof

❖ **Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt S. 10**

Kontakt

Sabine Salvermoser
80 19 75 - 33
salvermoser@mittelhof.org

Tauschen und Schenken

❖ **Büchertausch** Nachhaltig denken und handeln: Tauschen statt kaufen! Sie finden hier Lesestoff, wir nehmen gelesene Bücher in kleinen Mengen gern entgegen!

DI 12 - 16 Uhr, MI 12 - 14 Uhr,
DO 12 - 15 Uhr, FR 12 - 14 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 38
hofbauer@mittelhof.org

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

FR 16 - 19 Uhr
Kontakt Jürgen Abeler
☎ 801 87 53



DI 26. März 17 - 19 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 38

❖ **Kleidertausch** Ein Treffpunkt zum Tauschen und Verschenken von intakter und sauberer Kleidung und Schuhen für Erwachsene.

Beratungsangebote für verschiedene Lebenssituationen

2. DI im Monat
17 - 19 Uhr
Info ☎ 50 56 90 37

❖ **Barrierefreie Architektur – barrierefreies Wohnen**
Barrierefrei Planen = Nachhaltig bauen für ALLE. Neubau, Umbau, Modernisierung - was beachten? Wie umsetzen? Wie finanzieren? Beraterin Beate von Zahn, Architektin und Sachverständige für Barrierefreiheit. Kostenfrei, Spenden willkommen

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 80 19 75 - 39

❖ **Beratung für ältere Menschen** Zum Älterwerden gehört, vertraute Lebensgewohnheiten aufzugeben und neue Lebenswege zu finden. Wir unterstützen bei der Neuorientierung. Beraterin Bettina Zey, Diplom-Sozialpädagogin. Kostenfrei, Spenden willkommen

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 44 70 89 38

❖ **Konfliktklärung und Mediation** Lassen Sie sich von einem Mediator bei ungelösten Konflikten mit Nachbar*innen, Freund*innen oder Kolleg*innen beraten und bei der Lösung unterstützen. Leitung Rolf Brüggemann, Mediator BM ©. Kostenfrei, Spenden willkommen

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



- ❖ **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 Linda Dokkedahl, Heilpraktikerin. 30 € für 60 Minuten (Ermäßigung auf 10 € möglich)
- ❖ **Trauerberatung** Trauer ist eine natürliche Reaktion auf Verlust, Abschied und Trennung. Was brauchen Sie jetzt in dieser für Sie belastenden Lebenssituation? Beraterin Sarah Voigt, Diplom-Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin. Die Erstberatung ist kostenfrei, Spenden willkommen
- ❖ **Wo will ich wirklich hin? - Eigene Ziele erkennen und umsetzen!** Ein Schiff, das sein Ziel nicht kennt, kommt nie in den Hafen. Schöpfen Sie Kraft aus der Konzentration auf Ihr Ziel. Finden Sie Ihren Weg. Berater Hans-Jürgen Schwanke, Systemischer Therapeut, Heilpraktiker Psychotherapie. Kostenfrei, Spenden willkommen

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 0178 333 79 83

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 48 33 16 79

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 78 70 30 90

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
- ❖ **Allgemeine Beratung zu Sozial-, Arbeits-, Familien- und Mietrecht** Zu diesen Themen werden Sie kompetent beraten. Berater Ralf Müller-Amenitsch, Anwalt. Kostenfrei, Spenden willkommen

letzter MO im Monat
18 - 19 Uhr
Termine bitte erfragen
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 33

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 33



Weitere Beratungsangebote

s. S. 18
s. S. 29
s. S. 44
s. S. 75 ff
s. S. 100

- ❖ in der Selbsthilfekontaktstelle
- ❖ in der Kontaktstelle PflegeEngagement
- ❖ im Familienzentrum Lankwitz
- ❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix
- ❖ in der Villa Folke Bernadotte

Kurse, Gruppen und Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche

Kursanmeldung s. S. 112

M0219

K1 DO 15.30 - 16.30 Uhr
K2 DO 17 - 18 Uhr
Anmeldung ☎ 84 72 32 90

- ❖ **Fleck, Fläche, Linie und Punkt** Malkurs für Kinder ab 4 Jahren. Es wird keine Grenze gesetzt zwischen Realität und Phantasie, Material und Vorstellungskraft, denn Malen ist sehen und fühlen zugleich. Leitung Arianna Toscano. 65 € zzgl. Materialkosten für 10 Termine ab 24. Januar

FR 17 - 18 Uhr
Anmeldung
☎ 0152 24 12 59 02

- ❖ **Kinderballett für Kinder von 3 - 10 Jahren** Klassisches Ballett mit Elementen des Tanztheaters. Leitung Sandra Dethier, Tanzpädagogin / Tanztherapeutin (HPG). Kosten und Beginn bitte erfragen

FR 16 - 18 Uhr
Kontakt Susanne Strätz
☎ 80 19 75 - 45
stratz@mittelhof.org

- ❖ **Nähstube für junge Mädchen aus allen Ländern** Für alle, die gern nähen lernen möchten oder schon ein bisschen nähen können: Hier werden vor allem einfache und schnell zu fertigende Dinge genäht, wie Handytaschen, Sportbeutel, Kosmetiktaschen...

M0221

K 1 MI 15.30 - 16.30 Uhr
K 2 MI 16.45 - 17.45 Uhr
Anmeldung ☎ 84 72 32 90

- ❖ **Plastisches Gestalten mit Ton für Kinder ab 4 Jahren** Mit Ton zu arbeiten erfordert Geduld, Konzentration und Ausdauer. Die Kinder werden kleine Objekte und große Freude mit nach Hause bringen. Leitung Arianna Toscano. 65 € zzgl. Materialkosten für 10 Termine ab 23. Januar



Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

- ❖ im Familienzentrum Lankwitz
- ❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix
- ❖ im Nachbarschaftshaus Lilienthal
- ❖ in der Villa Folke Bernadotte

s. S. 41 ff
s. S. 77 ff
s. S. 96
s. S. 101 ff

Kurse und Gruppen für Eltern und Familien

Kursanmeldung s. S. 112

- ❖ **DELFI® - gemeinsam durch das erste Lebensjahr für Babys von der 12. Lebenswoche bis 12 Monate** In den DELFI®-Kursen begleiten wir auf spielerische Weise unsere Babys in ihrer Entwicklung. Die Treffen beinhalten altersentsprechende Lieder, Finger- und Berührungsspiele. Leitung Brigitte Hoffmann, zertifizierte Spiel- und Kontaktgruppen- und DELFI®-Leiterin. 100 €/erm. 80 € für 10 Termine.

Termine der laufenden Gruppen bitte erfragen
Anmeldung
☎ 0151 17 21 36 94

- ❖ **Eltern-Kind-Spielgruppen für Kinder von 10 - 18 Monaten und ein Elternteil** In dieser Gruppe knüpfen die Kinder mit ihren Müttern bzw. Vätern in einer altersgerechten Umgebung spielerisch Kontakte. Leitung Brigitte Hoffmann, zertifizierte Spiel- und Kontaktgruppenleiterin. 100 € / erm. 80 € für 10 Termine

Termine der laufenden Gruppen bitte erfragen
Anmeldung
☎ 0151 17 21 36 94

- ❖ **Treff für türkischsprachige Mütter mit Kindern**
Teilnahme ohne Anmeldung möglich
başvurusuz katılım mümkündür!

FR/Cuma 14-täglich,
14 günde bir (iki hafta ara ile)
15 - 19 Uhr

Feste und Veranstaltungen für Familien

- ❖ Singabende in der Villa Mittelhof

s. S. 66



Markgrafenstraße, jeweils
SA 10 - 13 Uhr

27. April, 25. Mai, 29. Juni

Aufbau der Stände:

8.30 - 9.30 Uhr

Anmeldung: Ausschließlich
persönlich im Café der Villa
Mittelhof DI - FR 10 - 18 Uhr

- ❖❖❖ **Familiertödel** 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 Nichtanspruchnahme. NEU: 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.

s. S. 89

FR 24. Mai 16 - 19 Uhr

Info 80 19 75 40 und

villa@mittelhof.org

Weitere Trödelmärkte

- ❖❖❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix

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

FR 16. August 15 - 19 Uhr

- ❖❖❖ **Sommerfest in der Villa Mittelhof**

s. S. 41 ff

s. S. 82

s. S. 106 f

Weitere Angebote für Eltern und Familien

- ❖❖❖ im Familienzentrum Lankwitz
- ❖❖❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix
- ❖❖❖ in der Villa Folke Bernadotte

Kursanmeldung s. S. 112

Kurse und Gruppen für Erwachsene

MI 13.30 - 15 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 39

zey@mittelhof.org

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



- ❖ **Computer-Club** Erfahrungsaustausch, Fachsimpeln und Anregungen rund um den Computer mit Menschen, die schon einiges wissen und gerne dazulernen möchten. Acht PC-Arbeitsplätze mit Internetzugang stehen zur Verfügung. 1,50 € pro Stunde

- ❖ **Doppelkopf-Kurs** Zum Üben und Spielen unter Anleitung, für Menschen ohne Vorkenntnisse oder zum Auffrischen. Leitung Joachim Intek. 10 € für 5 Termine. Anmeldung ☎ 80 19 75-38 hofbauer@mittelhof.org

- ❖ **Doppelkopf-Spielgruppe** Leitung Joachim Intek. 1,50 € pro Treffen

- ❖ **English daily life conversation, topics of general interest** Daily life conversation (topics of general interest) for elderly and young-at-hearts. I invite you to join us for a trial lesson. Leitung: Manfred Schmidt, Wirtschaftsübersetzer IHK 20 € für 10 Termine ab 11. Januar

- ❖ **Gartengruppe** Wir tauschen Pflanzen, Wissen und Tipps, verabreden uns zu Gartenbesuchen und sind offen für neue Gartenfreund*innen. 1,50 € pro Treffen

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

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

M0040

DI 18-20 Uhr
Info ☎ 81 29 55 68
Günter Schultze

M0356

MO 18.30-20.30 Uhr
13., 20. und 27. Mai, 17.
und 24. Juni

1. und 3. DO im Monat
17-19 Uhr
Info ☎ 80 19 75-39

M0047 FR 10-11.30

Anmeldung ☎ 80 19 75-38
hofbauer@mittelhof.org

2. DO im Monat 17-19 Uhr
Info ☎ 813 17 68
Eva Wolfsdorff

MO vierzehntäglich
11-13 Uhr
Info ☎ 80 19 75-38

MO 18-20 Uhr
janseverit@gmail.com



M0059

MO 18.30 - 20 Uhr fortlaufend

Info ☎ 80 19 75 - 39

zey@mittelhof.org

MO 15 - 18 Uhr

Kontakt Susanne Strätz

Info 80 19 75 - 45

stratz@mittelhof.org

2. und 4. DO im Monat

16 - 18 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 39

M0277

DO 19 - 20 Uhr

Anmeldung ☎ 80 19 75 - 39,

zey@mittelhof.org

MO 17.30 - 19 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 38

M0336 DI 19.30 - 21.30 Uhr

fortlaufend

Info ☎ 80 19 75 - 40 und

villa@mittelhof.org

DO 16 - 18 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 38

hofbauer@mittelhof.org

❖ **Mittelhof-Chor „Cascada“** Wir gehen auf eine musikalische Entdeckungsreise und singen traditionelle deutsche, klassische und folkloristische Lieder. Leitung Erika Rojo, Sängerin. 20 € monatlich

❖ **Nähstube für (geflüchtete) Frauen in der Villa Mittelhof** Schicke Klamotten entwerfen, zuschneiden und nähen? Kleider ausbessern? In der Villa Mittelhof treffen sich Frauen zum Nähen, Kaffeetrinken und Plaudern.

❖ **Offenes Trauercafé im Mittelhof** Eine herzliche Einladung an alle Menschen, die gerade trauern oder für diejenigen, denen die Themen Tod und Trauer im Moment persönlich wichtig sind. Leitung Sarah Voigt, Diplom-Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin. Kostenfrei

❖ **Pilates** Pilates-Training verbessert die Körperhaltung, löst Verspannungen, mobilisiert die Wirbelsäule und sorgt für mentale Ausgeglichenheit. Leitung Marion Honold. 65 € für 10 Termine ab 17. Januar

❖ **Spanisch zum Auffrischen** Einfach weil es Spaß macht, zur Vorbereitung auf den nächsten Urlaub oder auf die spanische Austauschschülerin – wir haben Grundkenntnisse und treffen uns zum Sprechen. 1,50 € pro Treffen

❖ **Stimmwerk Mittelhof – generationsübergreifender Chor** Aus allen Kulturen, ein- bis mehrstimmig, zart bis rockig, alles was Freude bringt singen. Jung, alt, Mann, Frau... und DU bist auch: WILLKOMMEN. Leitung Claudia-Maria Mokri. 20 € monatlich

❖ **Stricken, häkeln und plaudern** Entspannt handarbeiten und plaudern im Nachbarschaftscafé. Anfänger*in? Profi? Egal! Alle 'Handarbeiter*innen' sind willkommen! Kostenfrei



- ❖ **Theatergruppe für Menschen jeden Alters mit und ohne Behinderung** in Kooperation mit der Villa Donnersmarck Entdecken Sie die Lust am Theaterspiel!
- ❖ **Veganer Brunch – Get together** Jede*r bringt etwas mit, gemeinsam genießen wir: rein pflanzlich, vollwertig und bio, das ist unser Motto. 2,50 € pro Termin
- ❖ **Villa-Band Querbeet Musica** Wir machen gemeinsam Musik und freuen uns über weitere engagierte Musikerinnen und Musiker.
- ❖ **Yoga** Haltungs- und Atmungsfehler werden korrigiert, Verspannungen gelöst. Wir erfahren Ausgeglichenheit und werden beweglicher und kräftiger. Leitung Erika Rojo, Yogalehrerin. 97,50 € für 12 Termine ab 9. Januar
- ❖ **Mit Yoga ins Wochenende** Hatha Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele mit dem Ziel, geistige Ruhe, Gelassenheit, Konzentration auf das Wesentliche, Achtsamkeit und Entspannung zu erlangen. Leitung Franziska Landies, Yogalehrerin (BYV). 100 € für 10 Termine ab 2. Februar. Krankenkassenzuschuss möglich
- ❖ **Zehlendorfer Wohntisch** in Kooperation mit der Netzwerkagentur GenerationenWohnen. Fragen rund um gemeinschaftliche Wohnprojekte können mit Aktiven, die sich gern einem Projekt anschließen möchten, besprochen werden.
- ❖ **Zur Zeit geschlossene Gruppen: Fotogruppe „Licht und Farbe“, Töpfergruppe, Literaturkreis im Kiezladen**

MO 18.30 - 21 Uhr fortlaufend
Info ☎ 80 19 75 - 40
villa@mittelhof.org

1. SO im Monat 11 - 14 Uhr
außer feiertags,
Info Michaela Geissler
☎ 752 09 58

FR 17.30 - 19.30 Uhr
☎ Info 80 19 75 - 40
villa@mittelhof.org

M0215
MI 18.30 - 19.45 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

K1 SA 10.30 - 12 Uhr
Anfänger*innen
K2 SA 12.15 - 13.45 Uhr
Fortgeschrittene
Info Franziska Landies
☎ 812 98 563
laufen-trifft-yoga@gmx.de

3. DI im Monat
18 - 19.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 14

Info ☎ 80 19 75 - 38



s. S. 83 ff
s. S. 96 f
s. S. 107 ff

Weitere Kurse und Gruppen für Erwachsene

- ❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix
- ❖ im Nachbarschaftshaus Lilienthal
- ❖ in der Villa Folke Bernadotte

ab S. 15
ab S. 25

Selbsthilfe und PflegeEngagement

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



Rahmenthema

M0357

SA, 9. März 15 - 18 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 40
villa@mittelhof.org

Workshops zum Rahmenthema „Über uns Hinauswachsen...“

- ❖ **Fehler machen üben?!?** Das ist nicht richtig! Das ist ein Fehler! Falsch! Zucken auch Sie innerlich zusammen, wenn Sie solche Aussagen hören? Fehler gibt niemand gerne zu, und die schärfsten Kritiker sind wir meist selbst. Wären Sie manchmal gerne großzügig und wohlwollend gegenüber Ihren eigenen Fehlern? Dann bieten wir Ihnen einen dreistündigen Ausflug ins "Fehler machen", ganz praktisch mit hintergründigen Anregungen und hoffentlich viel Spaß. Erwarteten Sie keine Wunder, aber es wird schon schiefgehen. Leitung Jens Claußen. 20 € / erm. 16 €
- ❖ **Längst bereit für die Liebe? Vom Single zum / zur Partner*in!** Was kann ich tun, um bald den Menschen zu finden, der wirklich zu mir passt? Mit Hilfe intensiver Selbstreflexion finden wir die Antworten...Leitung Julia Kühling, M.A. Publizistik/ Kommunikationswissenschaft, Potentialorientierter Coach nach Dr. Petra Bock. 20 €

SA 26. Januar
9.30 - 17.30 Uhr
SO 27. Januar 10 - 17 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org



- ❖ **Überzeugend auftreten und präsentieren vor Gruppen**
Wie präsentiere ich mein Anliegen? Wie ist meine Ausstrahlung? Was tue ich bei Lampenfieber? Welche rhetorischen Mittel setze ich gezielt ein? Leitung Joana Hientz, Trainerin und Dozentin. 40 €

SA 30. März 10 - 16 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 39

Veranstaltungen für Erwachsene

- ❖ **Sprachcafé für geflüchtete Menschen und Nachbar*innen**
- ❖ **Runder Tisch Zehlendorf-Mitte** Am Runden Tisch sind Bürgerinnen und Bürger, Vereine, Gewerbetreibende, Schulen, Kindergärten, Institutionen herzlich willkommen, um ihre Anliegen einzubringen.
- ❖ **Cafégespräch: Herr Erdoğan - wie schaffen wir ein gutes Zusammenleben?** Kazim Erdoğan ist unermüdlich unterwegs für ein friedliches, gerechtes Miteinander der Menschen und gegen Sprachlosigkeit und Gewalt in unserer Gesellschaft. Seine Methode ist dabei denkbar einfach: Augenhöhe, Verständlichkeit, Wertschätzung – er holt die Menschen dort ab, wo sie sind, und bietet ihnen, mal Sozialarbeiter, mal Psychologe, mal großer Bruder, handfeste Hilfe. 2012 bekam er von Bundespräsident Joachim Gauck das Bundesverdienstkreuz verliehen.
- ❖ **Zehlendorfer Milonga** Tango Nuevo, Elektro, Non und Neo Tango, Snacks und Bargetränke erhältlich. Einführung Sandra Dethier. 19.30 - 20.30 Uhr Einführung 5 €. 20.30 - 22.30 Uhr Milonga Practica. 5 €, komplett 10 €

s. S. 53

jeweils DO 17.30 - 19 Uhr
Termine und Ort bitte erfragen
Info ☎ 80 19 75 - 40
www.runde-tische-steglitz-zehlendorf.de

Termin bitte erfragen
Info ☎ 80 19 75 - 40
villa@mittelhof.org



Rahmenthema

3. MI im Monat 19.30 - 22.30
Uhr ab 16. Januar
Info ☎ 80 19 75 - 14



FR 25. Januar und 5. April
19.30 - 23 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39

Jeweils DO 19 - 21 Uhr
21. Februar, 21. März,
16. Mai und 20. Juni
Info ☎ 80 19 75 - 40
villa@mittelhof.org

SA 23. März
Info ☎ 80 19 75 - 40
villa@mittelhof.org

Ausstellungszeitraum bis
Oktober 2019
Info ☎ 80 19 75 - 38

Eröffnung
FR 18. Januar 19 Uhr
Ausstellungszeitraum bis
24. Februar
Info ☎ 80 19 75 - 45
straetz@mittelhof.org

❖ **Die Schöne Villa-Party** „Let´s Dance!“ zu 70´s Disco, World-music, Rock & Pop, Dance-Classics und mehr! Mit Djane Martina. 5 €

❖ **Singabende in der Villa Mittelhof** Wir laden alle herzlich ein, gemeinsam deutsche und internationale Lieder zu singen. Angeleitet wird der Abend von unserer Chorleiterin Claudia-Maria Mokri.

❖ **Einladung zu „Zehlendorf spricht“** Die wunderbare Aktion einiger großer Medienhäuser aus dem September 2018, die unter der Überschrift „Deutschland spricht“ Menschen mit sehr unterschiedlichen politischen Ansichten zu Gesprächen zusammenführte, wollen wir im kleinen lokalen Rahmen aufnehmen. Weiteres siehe das Vorwort auf S. 51

Ausstellungen und Lesungen

❖ **Fotoausstellung Park Babelsberg** Neue Fotos der Foto-gruppe „Licht und Farbe“ im Foyer und Treppenhaus der Villa Mittelhof

❖ **„Bleibistan“ der Newsgroup Afghanistan** Eine Dokumentation der Absurditäten und Fehler bei afghanischen Asylent-scheidungen im Café der Villa Mittelhof

Ankündigungen weiterer Ausstellungen im Nachbarschaftscafé finden Sie auf www.mittelhof.org



❖ **Literarische Teestunde "Die schönste Insel ist die Nie-Entdeckte..." (Gozzano)** in Kooperation mit der Victor-Gollancz-VHS-Steglitz-Zehlendorf. Inseln in der Weltliteratur mit Texten von: Marco Polo, Jean-Jaques Rousseau, Robert Louis Stevenson, Joachim Ringelnatz, Peter Weiss, Ingeborg Bachmann, Gottfried Benn u.a..Leitung Jutta Rosenkranz. 10 €/erm 6,50 €

weitere Veranstaltungen für Erwachsene

- ❖ in der Selbsthilfekontaktstelle
- ❖ in der Kontaktstelle PflegeEngagement
- ❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix
- ❖ in der Villa Folke Bernadotte

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.



DO 11. April
19.15 - 19.45 Uhr
Info unter Angabe der Kursnummer SZ210-002:
service@vhsz.de
☎ 90299 5020

s. S. 19 ff
s. S. 26 f
s. S. 83 f
s. S. 109

Kontakt Bettina Zey

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

Kurse und Gruppen für Ältere

❖ **Computerkurs für Anfänger*innen oder kreatives Gestalten** Grundlagen werden vermittelt oder Grußkarten, Einladungskarten, Bilder erstellen mit Word und PaintNet. Grundkenntnisse und eigener PC zu Hause müssen vorhanden sein. Leitung Ursula Nadolph. 21 € für 7 Termine ab 14. Januar und 1. April.

Kursanmeldung s. S. 112

M0245

MO 12.30 - 14 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org



M0352

MI 15 - 16.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

❖ **Computerkurs für Einsteiger*innen** Schritt für Schritt, Vermittlung von Grundlagenwissen, Einführung in Word (Schreibprogramm), Einführung in E-Mail und Einführung ins Internet. Es werden keine Grundkenntnisse vorausgesetzt. Leitung Rosa Landies. 30 € für 10 Termine ab 9. Januar

M0341

DO 10 - 11.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

❖ **Computerkurs für Anfänger*innen Windows 10** Vermittlung von allgemeinem Grundwissen und Arbeitsabläufen am Computer im ruhigen Lerntempo. Texterfassung, Gestaltung und Einfügen von Bildern, Verwalten von Texten und Bildern. Leitung Ralf Götz. 30 € für 10 Termine ab 10. Januar

DO 11.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

❖ **Computer/Laptopsprechstunde** Fragen und Hilfestellung rund um den eigenen Laptop. Termine nur nach Vereinbarung. Laptop bitte mitbringen. Leitung Ralf Götz. 5 € pro Beratungsstunde

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

❖ **„Die Junggebliebenen“** Wir sind ab Anfang 70 und tauschen Gedanken aus, sprechen über Aktuelles und Themen, die uns persönlich beschäftigen. Freie Plätze bitte erfragen. Leitung Bettina Zey

M0240

DI 17 - 18 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

❖ **Feldenkrais** Zur Wiedererlangung der vollen Mobilität nach Verletzungen und zum Abbau von fehlerhaften Bedingungen Schmerzen. Bitte freie Plätze erfragen. Leitung Michael Richter, Feldenkrais-Lehrer. 65 € für 10 Termine ab 8. Januar

1. MO im Monat
15 - 16.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39

❖ **Freizeittreff „Gemeinsam statt einsam“** Sie erhalten Anregungen für Aktivitäten und erweitern Ihren Bekanntenkreis. Unternehmungen werden geplant: Kultur, Ausflüge, Sport und Spiel.



❖ **Männergesprächs- und -aktionsclub** Für Männer, die nicht mehr im Berufsleben stehen und Interesse an Gesprächen und gemeinsamen Aktivitäten haben.

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

❖ **Montagstreff** Wir (w/m) ab 60 Jahren suchen für gemeinsame Freizeitgestaltung: Kultur, Ausflüge und vieles mehr, nette, offene Leute. Leitung Barbara Witkowski

1. und 3. MO im Monat
16 - 18 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39

❖ **fee im Kiez - Nachbarschaftshilfe für alle Generationen**
Wir bringen Menschen, die sich nachbarschaftlich engagieren wollen, mit denen zusammen, die Unterstützung benötigen und begleiten sie dabei. Vermittlung von Hilfe im Haushalt, Unterstützung bei alltäglichen Dingen, Begleitung bei Wegen, Reden und Zuhören, leichte handwerkliche Tätigkeiten... Die Hilfeleistungen können ganz unterschiedlicher Art sein. Sie stärken die nachbarschaftlichen Beziehungen in unserem Bezirk. Derzeit sind Kiezfeen bereits erfolgreich im Kiez Onkel Toms Hütte, im Kiez Kilstetter Straße und in Zehlendorf Mitte aktiv. Für die Unterstützung anderer Nachbarschaften suchen wir weitere engagierte Teilnehmende und freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme. Genauso freuen wir uns, wenn Sie sich bei uns melden, weil Sie Unterstützung benötigen.

Kontakt Bettina Zey
2. MO im Monat
18 - 19.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39



❖ **Spielgruppen** Spielende finden hier Mitspielende, können neue Spiele lernen oder neue Spielrunden eröffnen. Skat, Doppelkopf, Gesellschaftsspiele...

Info ☎ 80 19 75 - 39
Freie Plätze bitte erfragen

❖ **Standfest und Mobil - modernes Training 65+** Sie fördern Ihre Mobilität und Standfestigkeit durch spezielle Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen sowie durch koordinatives Training. Leitung Berthold Peitsch, Übungsleiter Sturzprävention und Seniorensport. 65 € für 10 Termine ab 9. Januar

M0242
MI 17 - 18 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39

M0340

MO 17 - 18 Uhr

s. S. 95

DI 16. April 16 - 18 Uhr

M0262

Vor Anmeldung erforderlich

☎ 80 19 75 - 39

MI 13. Februar 11.30 Uhr



❖ **Tai Qi** Wenn unser Qi fließt sind wir gesund. Unsere Hände lassen wir arbeiten, sie nehmen Energie auf, bewegen sich, lösen Blockaden. Leitung Uwe Mädger, Tai Qi Lehrer. 65 € für 10 Termine ab 7. Januar

❖ **Zur Zeit geschlossene Gruppen: Fideler Club, Frauengesprächskreise, Frauen in Bewegung**

Veranstaltungen für Ältere

❖ **Veranstaltungen zum Thema Demenz**

❖ **Film und Gespräch: „Endlich alt – jetzt mach ich was ich will“** Das Alter bringt nicht nur Einschränkungen mit sich, sondern auch Freiheiten. Diese sollten wir uns mehr bewusst machen. Welche Träume können noch gelebt und „Grenzen“ überschritten werden... welche Rolle kann das Ehrenamt dabei spielen. Leitung Bettina Zey und Sabine Salvermoser. Kostenfrei

Besichtigungen Bei Verhinderung wird dringend um eine Absage gebeten, damit Interessierte nachrücken können. Die Kosten enthalten 2€ für den Mittelhof und ggf. Kosten der Besichtigung. Bitte zahlen oder überweisen Sie die Kosten direkt nach der Anmeldung! Bitte erscheinen Sie 10 Minuten vor Beginn am Treffpunkt und bringen Sie Ihren Personalausweis mit.

❖ **rbb Rundfunk Berlin Brandenburg** Rundgang durch das Haus des Rundfunks und das Fernsehzentrum mit Einblicken in die Hörfunk- und Fernseharbeit. Treffpunkt: Foyer Haupteingang Fernsehzentrum, Masurenallee 16-20, 14057 Berlin. Nur für Gehfähige geeignet! Dauer 1,5 Stunden. 2 €



- ❖ **Landesvertretung Niedersachsen** Besichtigung und Informationsgespräch. Treffpunkt: In den Ministergärten 10, 10117 Berlin. 2 €
MI 6. März 14 Uhr
- ❖ **Polizeihistorische Sammlung** Erfahren Sie Näheres zur Geschichte, technischer Ausrüstung und Bekleidung der Berliner Polizei. Treffpunkt: Platz der Luftbrücke 6, 12101 Berlin. Dauer 2 Stunden. 5 € (nur per Vorkasse)
DI 26. März 11 Uhr
- ❖ **Hotel InterContinental** Besichtigung des Hauses mit anschließendem Kaffeetrinken. Treffpunkt Budapester Str. 2, 10787 Berlin, Dauer ca. 2 Stunden. 14€ incl ein Stück Kuchen und einer Tasse Kaffee (nur per Vorkasse)
DI 9. April 15 Uhr
- ❖ **KPM** Tauchen Sie ein in die Porzellanwelt der Königlichen Porzellan Manufaktur. Treffpunkt: KPM Café, Wegelystr. 1, 10623 Berlin. Nur für Gehfähige geeignet! 13 € (nur per Vorkasse).
FR 26. April 11 Uhr
- ❖ **Kunsthau Dahlem** Führung zur Geschichte des Hauses und durch die aktuelle Ausstellung. Im Anschluss kann auf eigene Faust noch das Brücke-Museum nebenan besucht werden. Treffpunkt: Käuzchensteig 8, 14195 Berlin, 10 € (nur per Vorkasse).
MI 8. Mai 15 Uhr
- ❖ **Deutscher Bundestag** Rundgang durch das Reichstagsgebäude mit Informationen zur Geschichte und Architektur des Hauses, Aufbau und Arbeitsweise des Parlaments. Individueller Besuch der Reichstagskuppel im Anschluss ist vorgesehen. Treffpunkt Besuchereingang Platz der Republik/Scheidemannstr.. Dauer ca 1,5 Stunden. 2 €
Termin bitte erfragen

Weitere Angebote für Ältere

- ❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix
- ❖ in der Villa Folke Bernadotte

s. S. 86 ff
s. S. 110



Mehrgenerationenhaus Phoenix

Wohnzimmer im Kiez

Im Mehrgenerationenhaus können sich unterschiedliche Menschen von jung bis alt begegnen. Sie kommen aus verschiedenen Ländern und Kulturen. Babys, Kinder, Jugendliche, Erwachsene, ältere Menschen und ganze Familien sind willkommen! Es gibt sehr viele Angebote für Freizeit sowie Kurse und Beratung. Im Nachbarschaftscafé gibt es leckeres Essen und selbstgemachten Kuchen. Man kann bei uns neue Nachbar*innen kennen lernen, ehrenamtlich helfen oder etwas dazu lernen. Weil uns viele Menschen helfen ist unser Programm so vielseitig. Schauen Sie einfach mal rein. Sie können uns gerne Ihre Fragen stellen! Wir freuen uns auf Sie!

Our house for all generations is living room in the neighbourhood. Here meet young and old people from all around the world. They come from different countries and cultures. Babies, children, teenagers, adults, seniors and entire families are welcome here! There are lots of offers: courses, counselling or spending your free time. You can enjoy tasty snacks and self-made cake in the café. You can get to know the neighbours, learn new things or volunteer. Our program is so various because lots of people are volunteering here. Have a look into it and visit us! Please go and ask us if you have any questions! We are looking forward to meet you!

Kontakt

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

Leitung

Timm Lehmann

Öffnungszeiten

MO - FR 9 - 18.30 Uhr
Bitte beachten Sie, dass es in den Schulferien und an Feiertagen zu veränderten Öffnungszeiten kommen kann.

Telefonsprechzeit und

Anmeldung

MO, DI, DO, FR
12.30 - 13.30 Uhr

Verkehrsverbindungen

Bus X10 und 285
Am Rehwechsel



Raumvermietung s. S. 2



Das Team des Phoenix

Im Phoenix freuen sich auf Ihren / deinen Besuch: Timm Lehmann, Leiter des Mehrgenerationenhauses – Alexandra von zur Mühlen, Kinder- und Jugendarbeit – Lukas Rüdiger, Kinder- und Jugendarbeit

MO - FR 9 - 18.30 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47

Kontakt

mgh@mittelhof.org

☎ 84 50 92 47

Mitmachen / Ehrenamt

Termin bitte erfragen

Info ☎ 84 50 92 47

1. MO im Monat 17 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47



Rahmenthema

durchgängig geöffnet

Info ☎ 84 50 92 47

Nachbarschafts- und Internetcafé

Hier gibt es leckeren Kaffee, Kakao, Cappuccino, selbstgebackenen Kuchen. Bitte beachten Sie, dass es in den Schulferien und an Feiertagen zu veränderten Öffnungszeiten kommen kann

Mitmachen / Ehrenamt

❖ Aktuelle Gesuche s. Mitmachen / Ehrenamt S. 11

❖ **Freiwilligenausflug** Als Dankeschön für das beeindruckende Engagement organisieren wir für alle im Phoenix tätigen Freiwilligen auch dieses Halbjahr einen Ausflug. Leitung Timm Lehmann

❖ **Freiwilligen-Stammtisch** Ein Kreis von Ehrenamtlichen trifft sich regelmäßig zum Kennenlernen, Austauschen, Ideen entwickeln und Beratschlagen. Leitung Timm Lehmann

Tauschen und Schenken

❖ **BücherboXX: Teilen, Tauschen, Weitergeben** In diese ehemalige Telefonzelle können ausgelesene Bücher gebracht werden und/ oder die, die einem gefallen, daraus mitgenommen werden. Kostenfrei



- ...❖ **fee im Kiez – Nachbarschaftliche Unterstützung für alle Generationen** Wir bringen Menschen die sich nachbarschaftlich engagieren wollen, mit denen zusammen, die Unterstützung benötigen und begleiten sie dabei.

s. S. 69
Info ☎ 84 50 92 47

Beratungsangebote für verschiedene Lebenssituationen

- ...❖ **Barrierefreie Architektur – barrierefreies Wohnen**
Der Verbleib in der eigenen Wohnung im Alter bietet Sicherheit. Was ist beim Umbau zu beachten, wie könnte eine Finanzierung aussehen? Beraterin Beate von Zahn, Architektin und Sachverständige für Barrierefreiheit. Kostenfrei, Spenden willkommen
- ...❖ **Job-Patenschaften – Wegbegleiter ins Berufsleben**
Unsere Jobpaten bieten mit ihrer Berufserfahrung Hilfe an. Von Gestaltung der Schulzeit über Praktikumsauswahl bis Ausbildungsplatzsuche. Berater Paul Gesikiewicz, Oskar Kunkel. Kostenfrei
- ...❖ **Partnerschaftsberatung** Gibt es ungelöste Konflikte in Ihrer Partnerschaft? Gelingt es Ihnen nicht, Konflikte durch faires Streiten zu lösen? Berater Dr. Hartmut Grebe, Paarberater und Coach. Kostenfrei, Spenden willkommen
- ...❖ **Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht** In Kooperation mit Cura-Betreuungsverein und MGH Phoenix. Welche Lebensbereiche kann/sollte ich vorsorgend regeln und was ist dabei zu beachten? Mit Raum für individuelle Fragen! Leitung Christian Noé, Cura- Betreuungsverein. Kostenfrei

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung ☎ 50 56 90 37

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung ☎ 84 50 92 47



Rahmenthema

DI 16-17 Uhr
Anmeldung ☎ 84 50 92 47



Rahmenthema

DI 29. Januar 15-17 Uhr
Anmeldung ☎ 84 50 92 47



DI 10 - 12 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47

- ❖ **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

2. und 4. DO im Monat
16 - 18 Uhr
Anmeldung ☎ 0171 953 25 07

- ❖ **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

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung ☎ 84 41 86 23

- ❖ **Schlaganfall – was nun? Beratung für Schlaganfall-Patient*innen** Aufklärung für Betroffene und Angehörige über individuelle Therapien, Lebenshilfen und Hilfsmittel, für die Erarbeitung einer anderen, sprich neuen Lebensqualität. Monika Hoffmann gibt ihr Wissen als selbst Betroffene gerne weiter. Kostenfrei, Spenden willkommen

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung ☎ 84 50 92 47



Rahmenthema

- ❖ **Spannungen und Konflikte lösen durch Klärungshilfe/ Mediation** Vom Streit zur Zusammenarbeit: Dr. Matthias Bruhn bietet Mediation bei Spannungen und Streitigkeiten in Familie, Nachbarschaft, Partnerschaft oder in der ehrenamtlichen Arbeit an. Kostenfrei für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen des Phoenix, ansonsten bitte erfragen.

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

- ❖ **Unabhängige Pflegeberatung** Kompetente, unverbindliche Information zu Leistungen in der Pflege, Hilfsmitteln, Antragstellung, Entlastung für Angehörige. Berater Jörg Elsässer, Dipl. Pflegewirt. Kostenfrei, Spenden willkommen



Beratung zu rechtlichen Fragen

- ❖ **Familienrechtsberatung** Rund ums Familienrecht (Scheidung, Sorge-/ Umgangsrecht, Unterhalt, Vermögensauseinandersetzung und Versorgungsausgleich) werden Sie beraten. Berater Dietmar Flemer, Anwalt für Familienrecht. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich
- ❖ **Arbeits-, Ausländer-, Erb-, Asyl-, Zivil- und Strafrecht** Frau Goldstone berät Sie zu den oben genannten Bereichen. Spezialisiert ist sie auch im internationalen Kontext bezüglich Asyl-Aufenthalt und Familienrecht. Beraterin Sibylle Goldstone, Anwältin. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich
- ❖ **Sozial-, Arbeits-, Familien-, und Mietrecht** Zu diesen Themen werden Sie kompetent beraten. Berater Ralf Müller-Amenitsch, Anwalt. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

Weitere Beratungsangebote

- ❖ in der Selbsthilfekontaktstelle
- ❖ in der Kontaktstelle PflegeEngagement
- ❖ im Familienzentrum Lankwitz
- ❖ in der Villa Mittelhof
- ❖ in der Villa Folke Berrnadotte

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

2. und 4. DI im Monat
16 - 18 Uhr
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

2. MI im Monat 14 - 16 Uhr
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

s. S. 18
s. S. 29
s. S. 44 f
s. S. 56 ff
s. S. 100

Kurse und Gruppen für Kinder und Jugendliche

- ❖ **Bandkeller für Jugendliche ab 12 Jahren** Ihr wollt eine Band gründen oder seid sogar schon eine? Alles, was fehlt, ist ein Probenraum? Dann probiert es doch mit unserem Bandkeller! 15 € pro Stunde, Ermäßigungen für Schüler, Studenten und Azubis. Anmeldung erforderlich

Kursanmeldung s. S. 112

P0135

Termin nach Absprache
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen
mgh@mittelhof.org



P0136 FR 16 - 17.30 Uhr
 Info ☎ 84 50 92 47
 Alexandra von zur Mühlen
 mgh@mittelhof.org

FR 17.30 - 19 Uhr
 Info ☎ 84 50 92 47
 Alexandra von zur Mühlen
 mgh@mittelhof.org
 Anmeldung erforderlich

DO 17 - 18.30 Uhr
 Info ☎ 84 50 92 47
 Alexandra von zur Mühlen
 mgh@mittelhof.org

MO 17 - 18.30 Uhr
 Info ☎ 84 50 92 47
 Alexandra von zur Mühlen
 mgh@mittelhof.org

s. S. 87
 s. S. 87
 s. S. 75

- ❖ **Bandworkshop** für 4. bis 7. Klasse. Egal, ob ihr schon ein Instrument spielt oder noch nicht: Diese Band ist für alle, die Spaß und Interesse am gemeinsamen Musik machen haben. Leitung Oliver Heß. 15 € pro Monat. Anmeldung erforderlich
- ❖ **Bandworkshop international für alle ab 13 Jahren** aus aller Welt. Für alle, die Spaß und Interesse haben, gemeinsam Musik zu machen. For all youths at the age of 13 or beyond from all around the world who like to play music together. Leitung Oliver Heß. Kostenfrei, Spenden willkommen
- ❖ **Breakdance ab 8 Jahren** Coole Moves zu Hip Hop Musik. Im Stehen, auf dem Boden, Rotationen, Freezes u.s.w. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Leitung Celina Wegner. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich
- ❖ **Fußballspiel und -spaß / soccer für 8- bis 14-Jährige** Spaß beim Spiel haben und dabei noch ein paar Tricks lernen, Pässe und Ähnliches üben? Bei schlechtem Wetter im Saal. Leitung Paul Gesikiewicz. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich
- ❖ **Gitarren-AG s. für Generationen zusammen**
- ❖ **Happy English Hour s. für Generationen zusammen**
- ❖ **Job-Patenschaften, auch für Auszubildende**



❖ **Jungenangebot: Erwachsenwerden mit der Phoenixzeit für 13- bis 15-jährige Jungen** In Kooperation von Manne e. V. Für Jungen auf dem Weg zum jungen Mann gibt es Treffen zu Themen wie Familie, Liebe, Körper, Rausch und Grenzerfahrungen sowie ein 5-tägiges Outdoor-Camp inklusive Übergangsritual. Veranstaltungsorte Phoenix und NATURräume in Brandenburg. Leitung vier Mitarbeiter von Manne e. V. Potsdam. 750 €, Verpflegung inklusive

❖ **Kochen zum Wochenende** Für alle ab 10 Jahren. Wenn du gerne kochst und neue Rezepte kennenlernen möchtest, dann sei beim Kochen zum Wochenende dabei und tauche mit uns in die Welt der Genüsse ein. Leitung Lukas Rüdiger. 3 € pro Termin. Anmeldung erforderlich

❖ **Kung Fu Fortgeschrittene / advanced für Kinder ab 9 Jahren** Ihr wollt noch besser werden und mit Spaß trainieren? Dann kommt ins Phoenix. Leitung Thomas Cordes. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

❖ **Kung Fu für Mädchen / for Girls ab 8 Jahren** Für alle, die Lust haben, Kampfkunst zu lernen und mit Spaß zu trainieren. Leitung Thomas Cordes. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

❖ **Malgruppe s. für Generationen zusammen**

❖ **Open Phoenix – THE place to play and chill – Spiel-, Spaß-, Chilltreff ab 10 Jahren** Freunde treffen, das Internetcafé nutzen, Billard, Kicker, Tischtennis, Karten spielen etc. Alles ohne Anmeldung. Kostenfrei, Spenden willkommen

3 Treffen zwischen
Termine bitte erfragen
(teilweise mehrtätig)
Info ☎ 033 17 48 08 97
www.phoenixzeit.de
phoenix@mannepotsdam.de
Anmeldung erforderlich



Rahmenthema

P0293

FR 15.30 - 17.30 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Lukas Rüdiger
mgh@mittelhof.org

DI 18 - 19.30 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen
mgh@mittelhof.org

DI 16.30 - 18 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen
mgh@mittelhof.org

s. S. 87

MO - FR 14 - 18.30 Uhr,
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen
Lukas Rüdiger
mgh@mittelhof.org



MO 16 - 19 Uhr
 bei Bedarf MI 16 - 19 Uhr
 Info ☎ 84 50 92 47
 Alexandra von zur Mühlen
 mgh@mittelhof.org

DI 17 - 19 Uhr
 Info ☎ 84 50 92 47
 Alexandra von zur Mühlen
 mgh@mittelhof.org

s. S. 88

MO-DO 14.30 - 15.15 Uhr
 und nach Absprache
 Info ☎ 84 50 92 47
 mgh@mittelhof.org

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



Rahmenthema

FR 16.15 - 17.45 Uhr
 Info ☎ 84 50 92 47
 Alexandra von zur Mühlen
 mgh@mittelhof.org

❖ **Rappen mit Rhythmus** Mit einem erfahrenem Rapper Texte verfassen und rappen üben. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Leitung Jakob Pumb. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

❖ **Schlagzeuglessons für Kinder ab 8 Jahren** Ihr liebt Rhythmus und wollt Schlagzeug spielen, ausprobieren und lernen? Im Phoenix habt ihr die Gelegenheit dazu. Leitung Bianca Wolter-Fenske. 3,50 € / Termin. Anmeldung erforderlich

❖ **Spieletreff s. für Generationen zusammen**

❖ **Schulaufgabenbetreuung** Statt Zuhause kannst Du Deine Hausaufgaben auch im Phoenix machen. Kontakt Lukas Rüdiger. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

❖ **Schul-Nachhilfe** Gezielte Hilfen in Problemfächern, z.B. Deutsch, Mathe oder Englisch. Ehrenamtliche Nachhilfeler*innen unterstützen dich beim Lernen und Vorbereiten von Arbeiten. Kontakt Lukas Rüdiger. Kostenfrei, Spenden willkommen.

❖ **Streetdance und Hip Hop „Dance 4 Fun“ ab 10 Jahren** Lerne coole Streetdance-Moves. Mit Spaß tanzen wir Choreographien oder improvisieren. Nebenbei werden dabei dein Rhythmus-, Körpergefühl und Fitness gestärkt. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich



❖ **Theater for you ab 5. Klasse** Von der Idee bis zur Auf-
führung entscheiden wir alles gemeinsam. Für alle, die
Lust haben, sich als Schauspieler*innen zu probieren.
Leitung Alina Klauß. Kostenfrei, Spenden willkommen.
Anmeldung erforderlich

MO 16 - 17 Uhr
Info ☎ 0177 801 9947
Alina Klauß
suedstern@mittelhof.org

❖ **Tischtennis s. für Generationen zusammen**

s. S. 88

Veranstaltungen für Kinder & Jugendliche

❖ **Kinderliedermacher mimicus** Für Kinder von ca. 3 bis 8
Jahren. Eintritt 5 € pro Person, Schul- und Kitagruppen 4 €
pro Kind, Begleitpersonen frei

jeweils DO 24. Januar, 4. April
10.30 - 11.15 Uhr
Anmeldung ☎ 32 10 33 03

Ferienangebote

❖ **Winter-, Oster- und Sommerferien im Phoenix** Ferien mit
super Workshops, Spaß, Spiel, Shows und leckerem Essen
im Phoenix, z. B. beim beliebten TalentCAMPus. Weiteres
auf www.mittelhof.org/mgh-phoenix. Kostenfrei. Anmel-
dung erforderlich

4. - 8. Februar, 15. - 18. April,
20. - 28. Juni,
29. Juli. - 2. August
Info ☎ 84 50 92 47
mgh@mittelhof.org
für TalentCAMPus
www.vhssz.de

❖ **YoYo Sprachcamps für Kinder und Jugendliche in den
Sommerferien** Feriencamps mit YoYoCamps: Sprachferien
für Kids im Sommer 2018. Alle Camps finden auf Englisch
mit muttersprachlichen Teamern statt. Anmeldung erfor-
derlich

1. - 5. Juli, 8. - 12. Juli,
15. - 19. Juli
Info ☎ 033 205 21 07 75
Sabine Bartels
www.yoyocamps.de



1. - 6. Januar, 4. - 8. Februar,
15. - 26. April, 31. Mai,
20. Juni - 4. August
Info ☎ 84 50 92 47
mgh@mittelhof.org

s. S. 41 ff
s. S. 58
s. S. 96
s. S. 101 ff

Kursanmeldung s. S. 112

MI 9.30 - 11 Uhr
Einstieg jederzeit möglich
Info ☎ 84 50 92 47

MI nach Vereinbarung
Info ☎ 0157 72 06 40 38

MO - FR 9 - 18.30 Uhr,
Info ☎ 84 50 92 47

s. S. 41 ff
s. S. 59

❖❖ **Schließzeit im Phoenix** Unter anderem wegen unserer vielseitigen Ferienprogramme schließt das Phoenix seinen offenen Bereich, um ganz für die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen da zu sein.

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

- ❖❖ **im Familienzentrum Lankwitz**
- ❖❖ **in der Villa Mittelhof**
- ❖❖ **im Nachbarschaftshaus Lilienthal**
- ❖❖ **in der Villa Folke Bernadotte**

Kurse und Gruppen für Eltern und Familien

- ❖❖ **Baby- und Kleinkindgruppe** Hier treffen sich Eltern mit Kindern in lockerer Atmosphäre zum gemeinsamen Spiel und Austausch. Kostenfrei, Spenden willkommen
- ❖❖ **Beratungssprechstunde** Für alle Fragen rund um Familie und um Ihr Kind. Ansprechpartnerin Karin Brych, Leiterin Ev. Familienzentrum Paulus. Kostenfrei
- ❖❖ **Offener Treff im Spielzimmer** Eltern können mit ihren Kindern ohne Anmeldung das kostenlose, gemütliche Spielzimmer zum gemeinsamen Spielen nutzen

Weitere Angebote für Eltern und Familien

- ❖❖ **im Familienzentrum Lankwitz**
- ❖❖ **in der Villa Mittelhof**



Kurse und Gruppen für Erwachsene

- ❖ **Autogenes Training** wollen wir zusammen praktizieren – die mitteleuropäische Entspannungsmethode (nach Dr.Schulz) - als Krankheitsprophylaxe, zum Stressausgleich, zur Entspannung. Leitung Frau Steinborn. 2 € pro Termin
- ❖ **Bewegungscocktail für Sie & Ihn** Eine Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, Stretching, Problemzonen-gymnastik, Koordinations-, Venen-, Balance- und Entspannungsübungen. Leitung Karin Finkheiser-Hampel, Sport- und Gymnastiklehrerin. 70 € für 10 Termine. Anmeldung erforderlich
- ❖ **Billard-Gruppe** Gruppe für Billardinteressierte und -neugierige Menschen jeden Alters, auch ohne Vorkenntnisse. Neue Gruppen können gern gegründet werden. 2 € pro Termin. Anmeldung erforderlich
- ❖ **Chorsingen** Von Gospel über Klassik, Kirchen- und Volksmusik bis zur Moderne. Chorerschaft und Notenkenntnisse sind nicht notwendig. Leitung Ursula Powierski. 30 € für 10 Termine. Anmeldung erforderlich
- ❖ **LESELUST** -Thema Stadt und Literatur Lesekreis zweiwöchig. Lieblingstexte, Erzählen, Suchen, Eintauchen, Lachen, Unsere Geschichten, Stadt, Treffen! Leitung Karin Hahn und Monika Hoffmann. 2 € pro Termin
- ❖ **Linedance** Energie tanken, Gruppenerlebnis in Erfolg und Misserfolg, kein*e Partner*in erforderlich, keine Altersvorgabe, bequeme Kleidung. Leitung Hans-Jürgen Schwanke, gepr. Heilpraktiker für Psychotherapie. 60 € für 10 Termine

Kursanmeldung s. S. 112

DI 10 - 11 Uhr
Einstieg jederzeit möglich
Info ☎ 84 50 92 47

DI 19.45 - 20.45 Uhr
Info ☎ 712 93 63

MO - FR 10 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47

P0054
MO 18.30 - 20 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47

2. und 4. DO im Monat
13 - 14.30 Uhr
Einstieg jederzeit möglich
Info ☎ 84 41 86 23

MO 10 - 11 Uhr und
11 - 12 Uhr
Info ☎ 78 70 30 90
Anmeldung erforderlich



DI 9 - 10 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47

Termin bitte erfragen

Info ☎ 814 17 18

Anmeldung erforderlich

Termin bitte erfragen

Info ☎ 814 17 18

Anmeldung erforderlich



Rahmenthema

Termin bitte erfragen

Info ☎ 814 17 18

Anmeldung erforderlich



Rahmenthema

DO 12.15 - 13.45 Uhr

Info ☎ 83 22 86 73

Anmeldung erforderlich

P0032

K1 DO 19 - 20 Uhr

K2 DO 21 - 22 Uhr

K3 DO 20 - 21 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47

Anmeldung erforderlich

❖ **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

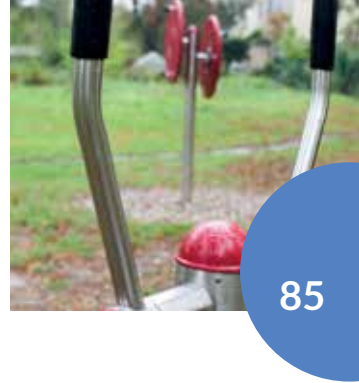
❖ **Schreibwerkstatt Biografie** Wenn Sie Briefe schreiben können, dann können Sie schreiben: Ob Erlebnisse oder Episoden aus Ihrem Leben oder Ihre ganze Biografie. Leitung Dr. Hartmut Grebe, Paarberater und Coach. 64 € für 8 Termine à 2 Stunden, Ermäßigungen möglich

❖ **Stellensuche und Berufsplanung** Mit längerer Arbeitslosigkeit wächst lähmender Pessimismus. Bereits zu Beginn des Angebots gibt es für die Teilnehmenden Erfolgserlebnisse. Leitung Dr. Hartmut Grebe, Paarberater und Coach. Kosten bitte erfragen, Ermäßigungen möglich

❖ **Stellensuche, Berufsplanung, Lebensplanung** Geben Sie Ihre Träume nicht auf. Selbst bei schlechter Arbeitsmarktlage müssen Sie sich Ihre Begeisterung und Talente zur Richtschnur machen. Leitung Dr. Hartmut Grebe, Paarberater und Coach. 70 € für ein Wochenende, Ermäßigungen erfragen

❖ **Tai Ji Qi Gong im Grünen** für alle Menschen, in Kooperation mit Gesundheit 21. Bei Regen im Saal des Phoenix. Leitung Thomas Cordes. Eintritt frei, Spenden willkommen

❖ **Tanzkurse** für Anfänger*innen (K1), Fortgeschrittene I (K2) und Fortgeschrittene II (K3). Erlernen und Vertiefen der Standard- und lateinamerikanischen Tänze: Walzer, Foxtrott, Tango, Rumba, Cha Cha Cha, Jive und Discofox. Leitung Bastian und Susanne Klemke, Tanzlehrerpaar. 75 € pro Person für 10 Termine



... Workshop **Abenteuer Partnerschaft** Wie Sie in einer Partnerschaft Probleme lösen und Intimität wachsen lassen? Voraussetzung dafür ist faires Streiten. Das braucht Training. Leitung Dr. Hartmut Grebe, Paarberater und Coach. 70 € für ein Wochenende, Ermäßigungen erfragen

Termin bitte erfragen
Info ☎ 814 17 18
Anmeldung erforderlich

... Yoga Gesund bleiben, gesünder werden, Energie tanken, Entspannung erfahren. Leitung Renate Kollonitsch, Yoga-lehrerin BDY/ EYU. 8 € pro Termin

MO 20-21 Uhr
Info ☎ 0176 92 45 57 71
Anmeldung erforderlich

... Yoga und Faszien Faszien lieben dynamische, spielerische, federnde und schwingende Bewegungen. Der Körper wird leicht, dehnfähiger und verspannte Körperbereiche lösen sich. Leitung Christiane Jaschiniok, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin BDY/ EYU. 80 € für 10 Termine, Schnupperstunde 9 €

MI 11.30- 12.30 Uhr
Info ☎ 817 70 84
Anmeldung erforderlich

Weitere Angebote für Erwachsene

- ... in der Villa Mittelhof
- ... im Nachbarschaftshaus Lilienthal
- ... in der Villa Folke Bernadotte
- ... alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle
- ... alle Angebote der Kontaktstelle Pflegeengagement

s. S. 60 ff
s. S. 96 ff
s. S. 107 f
ab S. 15
ab S. 25

Ausstellungen

Sie möchten gerne Ihre Werke ausstellen?
Sprechen Sie uns an!

Kontakt ☎ 84 50 92 47

... Fotoausstellung: **Ehrenamt verbindet - Victoria Tomaschko** Die Ausstellung zeigt Menschen die sich ehrenamtlich im Mittelhof e.V. engagieren und gewährt Einblicke in die vielseitigen Tätigkeitsfelder und die persönliche Motivation.

Winter 2018/2019



Kurse, Gruppen und Veranstaltungen für Ältere

Kursanmeldung s. S. 112

Kontakt

Info ☎ 84 50 92 47
lehmann@mittelhof.org

MO 12 - 13 Uhr
Info ☎ 712 93 63
Anmeldung erforderlich

MI 10.15 - 11.15 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Anmeldung erforderlich

FR 14 - 15 Uhr
☎ 811 36 31
☎ 817 37 49
Anmeldung erforderlich

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

1. und 3. MI im Monat
14.30 - 16.30 Uhr
☎ 84 50 92 47

- ❖ **Anlaufstellen für ältere Menschen** Wir informieren und beraten zu altersrelevanten Themen. Sie finden hier einen Treffpunkt, Kurse, Kulturprogramm und Informationsveranstaltungen.
- ❖ **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. 70 € für 10 Termine
- ❖ **Fitness-Gymnastik** Auch die ältere Generation hält sich fit. Allgemeine Gymnastik zur Stärkung der Muskulatur und der Beweglichkeit. Leitung Frau Scholtes. 2 € pro Termin
- ❖ **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, Schnupperstunde gratis
- ❖ **Osteoporose- und Wirbelsäulengymnastik präventiv** Vorsorge ist gut: Hier finden Sie die richtige Anleitung. Leitung Susanne Burkhardt, Physiotherapeutin. 7,50 € pro Termin
- ❖ **Kaffeekränzchen** Bei Kuchen und Kaffee kommt man gut ins Gespräch: Ob allein oder mit Bekannten, kommen Sie her, wir verbringen einen geselligen Nachmittag!



Weitere Angebote für Ältere

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

s. S. 88
s. S. 67 ff
s. S. 110

Kurse und Gruppen für Generationen zusammen

Kursanmeldung s. S. 112

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

DI 10 - 11 und
nach Absprache
Info ☎ 84 50 92 47

- ❖ **Gitarren-AG für 15- bis 80-Jährige** Pop, Rock, Folk und Blues auf der Gitarre begleiten und dazu singen. Anfängerschulung bei mehreren Interessent*innen möglich. Gitarren sind vor Ort. Leitung Rolf Arlt. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

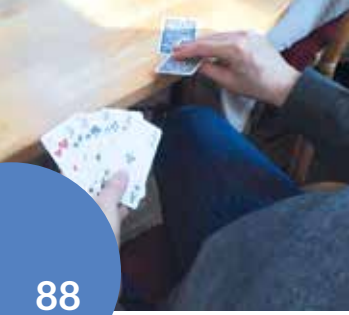
MI 18 - 19.45 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen
mgh@mittelhof.org

- ❖ **Happy English Hour für alle ab 10 Jahren** In lockerer Atmosphäre und mit viel Spaß spielen, kochen, backen, basteln wir Dinge aus englischsprachigen Ländern und reden dabei Englisch. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

Termin bitte erfragen
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen
mgh@mittelhof.org

- ❖ **Malgruppe** Alle sind willkommen, die Spaß am Malen haben, Lust Neues auszuprobieren oder altes Können aufzufrischen. Leitung Marion Zabre. 2 € pro Termin, Ermäßigungen erfragen

DO 16 - 17.30 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47



DI 18-20 Uhr
Info ☎ 70 76 03 60

1., 3. und 5. MI im Monat
19-23 Uhr
Info ☎ 0172 388 52 53
spielevent@gmx.de

P0189
MI 18.30-21 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Anmeldung erforderlich

DI 13-15 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Anmeldung erforderlich

❖ **Malkurs** Der Künstler Peter Splitt gibt seine Erfahrungen in lockerer Atmosphäre weiter. Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse sind willkommen. 7 € pro Termin, Ermäßigungen erfragen

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

❖ **Theatergruppe aller Generationen** Neugierig, was aus dem Zusammenspiel der Generationen entstehen kann? Wir kreieren ein Theaterstück, Vorerfahrungen nicht erforderlich. Leitung Jens Clausen, Theaterpädagoge. 12 € monatlich

❖ **Tischtennisgruppe** Wer Spaß am Tischtennispielen hat, ist hier herzlich willkommen. Schläger können gegen einen Pfand ausgeliehen werden. 2 € pro Termin

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.

s. S. 79

❖ **Kochen zum Wochenende s. Kurse und Gruppen für Kinder und Jugendliche**



- ❖ **Kochkurs für Diabetiker** Bei Diabetis liegt der Schwerpunkt auf der Diät. Unter dem Motto: „Hilfe zur Selbsthilfe“ erhalten Sie wertvolle Tipps zur Umsetzung und Informationen, welche anderen Faktoren Diabetes hervorrufen können. Leitung Iris Baron-Giebecke, Ernährungsberaterin. 6,50 € pro Termin
- ❖ **Kochkurs „Zu viel Fett macht krank“** Sie erfahren, was eine Portion ist, was der Körper einlagert und was ihm bei der Verdauung hilft. Beim gemeinsam kochen erhalten Sie wertvolle Tipps, die Sie am heimischen Kochtopf umsetzen können. Leitung Iris Baron-Giebecke, Ernährungsberaterin. 6,50 € pro Termin

P0204

1. DO im Monat 17 Uhr
Anmeldung erforderlich
☎ 84 50 92 47

P0205

3. DO im Monat, 17 Uhr
Anmeldung erforderlich
☎ 84 50 92 47

Veranstaltungen Generationen zusammen

- ❖ **Kaffee und Tanz** Tanzen nach Lust und Laune. Kaffee und Kuchen sorgen für den kulinarischen Genuss. Leitung Bastian und Susanna Klemke, Tanzlehrerpaar. 7 € (3 € + 4 € Verzehr). Anmeldung erwünscht
 - ❖ **Trödelmarkt** Allseits beliebt und begehrt – schon fast eine Institution im Süden Zehlendorfs! 5 € Standgebühr + 1 € Pfand
 - ❖ **Trödelmarkt in der Villa Mittelhof**
 - ❖ **Das Bildungspaket – Infoveranstaltung** In Kooperation mit dem Jobcenter gibt es hier Antworten auf Fragen rund um das Bildungspaket. Vorteile werden aufgezeigt, Ansprüche geklärt. Leitung Mitarbeitende des Jobcenters. Kostenfrei, Spenden willkommen
- jeweils SO 27. Januar, 24. Februar, 24. März, 12. Mai 15 - 17 Uhr
Anmeldung ☎ 84 50 92 47
- jeweils SO 12. Mai und 16. Juni 9 - 16 Uhr
Anmeldung ☎ 84 50 92 47
- s. S. 60
- Termin bitte erfragen
Info ☎ 84 50 92 47
Anmeldung erforderlich



3. FR im Monat 19 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
mgh@mittelhof.org

Kultur im Kiez Wenn Sie selbst einmal auftreten möchten oder Ideen für Kultur im Kiez haben, sprechen Sie uns bitte an. Kostenfrei, Spenden willkommen

15. Februar
19 Uhr

❖❖❖ **Chorkonzert** Zwei Chöre zu Gast

15. März
19 Uhr

❖❖❖ **Filmabend „Darf ich bitten“** Über die Leidenschaft zum Tanzen und die Wirkung auf das Lebensgefühl. Mit Richard Gere

17. Mai
19 Uhr

❖❖❖ **bitte erfragen**

s. S. 111

Weitere Angebote für Generationen zusammen
❖❖❖ **in der Villa Folke Bernadotte**

Generationen und Kulturen zusammen – Activities for all generations and cultures

Der Mittelhof e.V. ist engagiert in der Flüchtlingsarbeit. Auch im Phoenix leben wir eine Willkommenskultur. Das Phoenix ist für alle da. Generell sind alle Angebote im Phoenix für Menschen mit und ohne Fluchterfahrung offen. Es gibt folgende Angebote, die sich zum gegenseitigen Kennenlernen eignen und unter Umständen besonders interessant für Menschen sind, die neu in unserem Kiez leben.

Mittelhof is involved in refugee work. At Phoenix we live a welcoming culture. Phoenix is for everyone! Generally all activities offered by Phoenix are open for people with and without experience of escape. The following activities help to get to know each other and might be particularly interesting for people who are new in our neighborhood.



- ...❖ **Internetcafé** In unserem PC-Raum kann jeder kostenfrei das Internet nutzen. In our PC room everybody can use the internet for free.
- ...❖ **Bandworkshop international für Jugendliche ab 13 Jahren** aus aller Welt, die Spaß haben, gemeinsam Musik zu machen. For youth at the age of 13 years or older who like to play music together. Leitung Oliver Heß. Kostenfrei, Spenden willkommen. For free, donations welcome. Anmeldung erforderlich
- ...❖ **Freiwillig engagiert / Volunteering** Wenn Sie Interesse haben, sich im Phoenix für Geflüchtete zu engagieren, melden Sie sich gerne bei Timm Lehmann. If you are interested in volunteering, get in touch with Timm Lehmann.
- ...❖ **Willkommensbündnis Steglitz-Zehlendorf** Bürger*innen und Institutionen haben sich zusammengeschlossen, um eine Willkommenskultur im Bezirk aufzubauen. Citizens and institutions have aligned to build up a welcoming culture in the district.

Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

- ...❖ bei **welcome und der Kontaktstelle Integration**
- ...❖ des **Familienzentrum Lankwitz**
- ...❖ in der **Villa Mittelhof**

MO - FRI 9 - 18.30 Uhr,
MON - FRI 9 a.m. - 6.30 p.m.

FR 16.30 - 18 Uhr
FRI 4.30 - 6 p.m.
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen
mgh@mittelhof.org
Anmeldung erforderlich

Info ☎ 84 50 92 47
lehmann@mittelhof.org

www.willkommensbueund-nissteglitz-zehlendorf.de

s. S. 31 ff
s. S. 45
s. S. 54, 58, 62



Veranstaltungen zum Thema Demenz

Info ☎ 84 50 92 47

Jeweils Di 12., 19. und
26. Februar, 5. und 12. März

17.30 - 20 Uhr

Anmeldung

☎ 0163 604 89 52

s. S. 23

DO 9 - 15 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47

mgh@mittelhof.org

Wenn Sie während der Veranstaltung eine kostenfreie Betreuungsperson für Ihren Angehörigen mit Demenz benötigen, sprechen Sie uns im Vorfeld bitte an.

❖ **Schulungsreihe für Angehörige von Menschen mit Demenz „Hilfe beim Helfen“** Formen der Demenzerkrankungen, Diagnose und Therapie, Umgang mit den Erkrankten, Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten für Angehörige. Leitung Marina Scholtz, gepr. Ergotherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich.

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

❖ **Tagesgruppe zur Unterstützung und Entlastung von pflegenden Angehörigen**

Staub

(lat. pulvis, pulveris)



93

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

ALLES AUS REINER LEIDENSCHAFT.

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





Nachbarschaftshaus Lilienthal

Verbund rund um den Fliegeberg

In der Nähe des Nachbarschaftshauses Lilienthal gibt es die Kita Kinderhaus am Fliegeberg und das Kinderhaus am Karpfenteich. Alle drei Einrichtungen bilden das „Familienzentrum rund um den Fliegeberg“ und arbeiten zusammen.

Der Verbund bietet:

- umfassende Betreuung für Kinder von 0 - 14 Jahren
- Freizeit-, Bildungs- und Beratungsangebote für Menschen aller Altersgruppen

Das Nachbarschaftshaus Lilienthal steht auf einem etwa 4000 Quadratmeter großen Grundstück und bietet in gemütlichen, großzügigen Räumen viel Platz für die Wünsche der Besucher*innen.

Im Nachbarschaftshaus gibt es eine Integrationskindertagesstätte für 74 Kinder im Alter von 8 Wochen bis zum Schuleintritt. Die Förderung der Kinder wird auf der Grundlage des Berliner Bildungsprogramms geplant, umgesetzt und dokumentiert. Bewegung, kreatives Gestalten und Musik sind neben der Anlehnung an Montessoripädagogik wichtigste Mittel der Umsetzung.

Für Kinder von 6 – 14 Jahren bietet das Haus in Zusammenarbeit mit dem Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf Angebote der offenen Kinder- und Jugendarbeit.

Im Kinderhaus am Karpfenteich werden 230 Kinder von der 1. bis zur 4. Klasse gefördert und betreut. Dies geschieht während der Unterrichtszeit und in enger Zusammenarbeit mit den Lehrer*innen. Darüber hinaus gibt es ein Ferienprogramm.

Im Kinderhaus am Fliegeberg werden 105 Kinder im Alter von 8 Wochen bis zum Schuleintritt betreut und gefördert. Die Kleinkinder bis etwa 2 ½ Jahren verbringen ihren Kindergarten tag dabei in einem eigenen, geschützten Bereich.

Unterstützt durch Fördermittel des Landes Berlin aus dem Kita ausbauprogramm 2018/2019 „Auf die Plätze, Kitas, los“ und Mitteln der „LOTTO-Stiftung Berlin“ sanieren und erweitern wir das Nachbarschaftshaus zum interkulturellen Familien- und Nachbarschaftszentrum und die Kindertagesstätte mit 104 Plätzen, davon 74 Bestandsplätze. Neu entstehen 30 Betreuungsplätze für Kinder von der 8. Woche bis Schuleintritt. Wir bemühen uns unsere Angebote an verschiedenen anderen Standorten weiterzuführen. Wenn Sie Informationen zu einem Angebot haben möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an: giese@mittelhof.org.

Leitung

Hanno Giese



Kursanmeldung s. S. 112

L0123

K1 DO 17.45 - 18.45 Uhr
K2 DO 18.50 - 19.50 Uhr
Ort Freizeitraum Senioren-
zentrum Scheelestraße
109 - 111, 12209 Berlin
Info giese@mittelhof.org

L0119

K1 FR 14.30 - 15.30 Uhr
K2 FR 15.30 - 16.30 Uhr
K3 FR 16.30 - 17.30 Uhr
K4 FR 17.30 - 18.30 Uhr
Info giese@mittelhof.org

s. S. 41 ff
s. S. 58 ff
s. S. 77 ff
s. S. 101 ff

Kursanmeldung s. S. 112

L0008

Mi 19.30 - 21 Uhr
Ort Kita Fliegeberg, Scheele-
straße 45, 12209 Berlin
Info giese@mittelhof.org

Kurse, Gruppen für Kinder und Jugendliche

❖ **Jazz- & Streetdance von 7 - 13 Jahren** Mit anderen bewegst du dich zu coolen Liedern und treibst die Müdigkeit aus allen Gliedern. Bitte elastische Kleidung anziehen. K 1 7 - 10 jährige (Anfänger*innen), K 2 11 - 13 jährige (Fortgeschrittene). Leitung Stephanie Biemanns-Wildenhayn. 20 € monatlich

❖ **Kreativer Kindertanz** Die Kinder entdecken spielerisch den Tanz. Kreativer Kindertanz findet ebenso Raum wie Tanzspiele und Tänze mit Schrittfolgen. K1 für 3 - 5 jährige, K2 für 3 - 5 jährige, K3 für 6 - 8 jährige, K4 ab 9 Jahren. Leitung Silke Wollesen, Grundschullehrerin, Tanzlehrerin. 20 € monatlich

Weitere Angebote für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien

- ❖ im Familienzentrum Lankwitz
- ❖ in der Villa Mittelhof
- ❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix
- ❖ in der Villa Folke Bernadotte

Kurse und Gruppen für Erwachsene

❖ **Bauch-Beine-Po** Ganzkörpertraining zur Stabilisation und Kräftigung des Körperaufbaus mit Elementen von Yoga und Pilates. Für Menschen jeder Altersstufe. Leitung Sabine Resagk. 25 € monatlich



- ❖ **Nordic Walking** Für Menschen nach längerer Erkrankung oder starken Erschöpfungszuständen. Unter Leitung einer erfahrenen Trainerin erfahren sie eine angeleitete körperliche Aktivierung. Ihre Ausdauer wird gestärkt und die Kondition langsam gesteigert. Leitung Sabine Resagk. 28 € monatlich

- ❖ **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. 28 € monatlich

- ❖ **Starker Rücken** Gymnastik für Bauch, Rücken und kleinste Muskeln der Wirbelsäule mit Flexi-Bar, Pezzi-Ball und kleinen Handgeräten. Leitung Sabine Resagk. 25 € monatlich

Weitere Angebote für Erwachsene

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

Beratung

- ❖ im Familienzentrum Lankwitz
- ❖ in der Villa Mittelhof
- ❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix
- ❖ in der Villa Folke Bernadotte

Selbsthilfe, PflegeEngagement und Beratung

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

L0018

FR 9 - 10 Uhr
Treffpunkt Kita Lilienthal,
Schütte-Lanz-Straße 43,
12209 Berlin
Info giese@mittelhof.org

L0036

K1 DI 15 - 16.30 Uhr
K2 DI 17 - 18.30 Uhr
Ort Freizeitraum Senioren-
zentrum Scheelestraße
109 - 111, 12209 Berlin
Info giese@mittelhof.org

L0028

DI 19 - 20.30 Uhr
Ort Kita Fliegeberg, Scheele-
straße 45, 12209 Berlin
Info giese@mittelhof.org

s. S. 54 ff, 60 ff

s. S. 83 ff

s. S. 107 f

s. S. 44

s. S. 56 ff

s. S. 77 ff

s. S. 100

ab S. 15

ab S. 25



Villa Folke Bernadotte

Willkommen in der Villa Folke Bernadotte!

Hier erwartet Sie ein buntes Programm, zu dem wir Sie gerne einladen. Menschen jeden Alters finden hier vielfältige Angebote für Betreuung und Beratung, Bildung und Freizeit.

Analoge und digitale Spielwelten selbst gestalten! – gefördert durch die Deutsche Telekom Stiftung

In der bundesweiten Ausschreibung der zehnten „Ich kann was!“-Initiative konnte die Villa Folke Bernadotte überzeugen: Aus 340 Vorschlägen wurde das Projekt "Analoge und digitale Spielwelten selbst gestalten!" als eines von 82 Projekten für eine Förderung ausgewählt. Mit seinem kreativen und handlungsorientierten Konzept zur Vermittlung digitaler Kompetenzen und dem gezielten Aufgreifen der Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen von 10 - 14 Jahren im Stadtteil konnte das Projekt der Villa Folke Bernadotte bei der Jury punkten.

Unter dem Motto „Schlüsselkompetenzen für die digitale Welt“ fördert die „Ich kann was!“- Initiative Einrichtungen der offenen Kinder- und Jugendarbeit, die Themen und Herausforderungen der Alltagswelt der Kinder und Jugendlichen gezielt mit der Vermittlung von digitalen Kompetenzen verbinden.

Ausführliche Informationen zur „Ich kann was!“-Initiative und zu den geförderten Projekten finden Sie unter www.initiative-ich-kann-was.de.

Kontakt

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

Leitung

Annette Gowin

Sprechzeiten

MO 12 - 15 Uhr
DI 10 - 15 Uhr
DO 16 - 18 Uhr
FR 14 - 17 Uhr



Raumvermietung s. S. 2

**ICH
KANN
WAS!**



Das Team der Villa Folke Bernadotte

Annette Gowin - Leitung, Konrad Schmid - Kinder- und Jugendarbeit, Silvana Falk - Büro und Vermietung, Sebastian Füllgraff - Kinder- und Jugendarbeit, Elke Rosenhahn - Hauswirtschaft, Thomas Dämmrich - Bundesfreiwilliger

MO-DO 13- 18 Uhr
Fr 13- 17 Uhr
Kontakt Annette Gowin
☎ 77 05 99 75
gowin@mittelhof.org

Kontakt Annette Gowin
☎ 77 05 99 75

MO-DO 13- 18 Uhr
FR 13- 17 Uhr
Info ☎ 77 05 99 75

DO 18.30- 20 Uhr
vierzehntäglich
Anmeldung ☎ 77 05 99 75

Termin nach Vereinbarung
Info und Anmeldung
☎ 77 05 99 75

Nachbarschaftscafé

In unserem gemütlichen Café können Sie sich mit Freund*innen und Nachbar*innen treffen und mehr über unsere Angebote erfahren. Es gibt Kaffee und Kuchen.

Mitmachen/Ehrenamt

❖ Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt S. 11

Tauschen und Schenken

❖ **Bücherbörse** Bringen Sie uns Ihre gut erhaltenen Bücher und suchen Sie sich aus und nehmen mit, was Sie interessiert.

Beratung

❖ **Beratung zu rechtlichen Fragen** Zu Fragen im Sozial-, Arbeits-, Familien- und Mietrecht berät Sie kompetent Herr Ralf Müller-Amenitsch, Rechtsanwalt. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich.

❖ **Elternberatung** Die Elternberatung unterstützt Sie bei Fragen der Kindererziehung und Konflikten. Leitung Annette Gowin



Weitere Beratungsangebote

- ❖ in der Selbsthilfekontaktstelle
- ❖ in der Kontaktstelle PflegeEngagement
- ❖ im Familienzentrum Lankwitz
- ❖ in der Villa Mittelhof
- ❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix

s. S. 18
s. S. 29
s. S. 44
s. S. 56 ff
s. S. 77 ff

Kurse und Gruppen für Kinder und Jugendliche

- ❖ **Mental arithmetic für Kinder von 5 bis 12 Jahre** Lernen mit Spaß und Lust, statt Angst und Frust! Ein Lernprogramm für die Entwicklung und Förderung beider Gehirnhälften des Kindes. Der Kurs wird auf Russisch und Deutsch angeboten. Leitung Irina Safronov. 15 € / 45 Minuten www.memory-star-kids.com

Kursanmeldung s. S. 112



SA 10- 11.30 & 11.30- 13 Uhr
Anmeldung 0157 71 97 21 89
kontakt@memory-star-kids.com

- ❖ **Töpfern für Kinder von 6 - 12 Jahren** Einen Tonklumpen formen. Sehen, wie die eigene Idee Gestalt annimmt. Eine Aufgabe umsetzen. Mit viel Spaß bei der Sache. Leitung Ulrike Bauer, 80 € für 10 Termine inkl. Material

V0150
MO 16.30 - 17.30 Uhr
Anmeldung ☎ 77 05 99 75

- ❖ **Keramikkurs für Jugendliche von 13-16 Jahren** Im Keramikkurs erfahrt ihr, was man aus einem Tonklumpen Schönes machen kann. Leitung Ulrike Bauer. 80 € für 10 Termine incl. Material

MI 16.30 - 17.30 Uhr
Anmeldung ☎ 77 05 99 75

- ❖ **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

DI 17.30 - 18.30 Uhr
Anmeldung ☎ 0178 553 15 94
zumbagruen@gmail.com



K1 MI 16 - 17 Uhr
für 2 - 6jährige
K2 MI 17 - 18 Uhr
für 7 - 14jährige
Anmeldung kontakt@
eduleo.de

Kontakt Konrad Schmid

☎ 77 05 99 79

Bei uns können Alle klettern!
Die Kletterkurse sind mit
dem „berlinpass“ förderungs-
fähig. Eine Ermäßigung auf
Anfrage ist möglich.



Rahmenthema

V0130

MI 16 - 18 Uhr

V0128

V0329

K1 MO 16.30 - 18.30 Uhr

K2 MI 16 - 18 Uhr

K3 FR 16 - 18 Uhr

❖❖ **Kinderyoga** Yoga kann Kindern auf vielfältige Weise helfen, sich selbst besser wahrzunehmen. Jede Yogaeinheit wird je nach Alter des Kindes nach einem Stundenbild durchgeführt. Leitung Janine Klumper. 52 € monatlich inkl monatlicher Übungen für Zuhause. www.eduleo.de

Kletterlabor im Keller der Villa mit zwei 8m hohen Wänden. Hier könnt ihr unter fachkompetenter Aufsicht Klettern und Sicherungstechniken erlernen.

❖❖ **Angebote (nicht nur) im Kletterlabor für Schulen** Unsere erlebnispädagogischen Angebote, wie zum Beispiel Teambildung, werden nach persönlicher Rücksprache individuell den Bedürfnissen Ihrer Klasse angepasst.

❖❖ **Jugendklettern ab 10 Jahren** Bei diesem Kletterangebot haben Jugendliche die Möglichkeit, sich im Klettersport auszuprobieren. Nur mit Anmeldung! 90 € für 10 Termine (max 6 TN)

❖❖ **Kindergeburtstag für Kinder ab 6 Jahren** Für max. 6 Kinder: 2,5 Stunden-Kurs 120 €, Aufschlag für Jugendraum- und Gartennutzung vor und/oder nach dem Klettern 25 €

❖❖ **Kinderklettern für Kinder ab 6 Jahren** Die Grundtechniken des Kletterns werden erlernt und vertieft: Kletterspezifische Bewegungsabläufe, Sicherungstechniken sowie Materialkunde. 90 € für 10 Termine (max. 6 TN)



❖ **Klettern inklusiv ab 12 Jahren** Bei diesem offenen Kletterangebot haben Jugendliche und junge Erwachsene mit und ohne Behinderung die Möglichkeit, sich im Klettersport auszuprobieren. Nur mit Anmeldung! 5 € je Teilnehmer*in, max. 4 TN

DO 16 - 18 Uhr
14-täglich

❖ **Mädchenklettern ab 9 Jahren** Kletterspaß ohne Jungs. Hier könnt ihr Kletter-, Seil-, und Sicherungstechniken kennenlernen. 90 € für 10 Termine (max. 6 TN)

V0132
DI 17 - 19 Uhr

❖ **Offenes Klettern ab 6 Jahren** Bei diesem offenen Kletterangebot haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, sich im Klettersport auszuprobieren. Nur mit Anmeldung! 6 € je Teilnehmer*in (max. 4 TN)

V0133
DI 16 - 17 Uhr

Offene Angebote für Kinder und Jugendliche

❖ **Offene Villa - für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren** Die Villa ist für alle Kinder und Jugendliche ab 13 Uhr geöffnet. Wir bieten Fuß- und Basketball, Tischtennis, Tischkicker, beliebte Gesellschaftsspiele uvm. Natürlich könnt ihr in unserem gemütlichen Allraum auch einfach chillen. Kommt vorbei!

MO - FR 13 - 18 Uhr
oder nach Vereinbarung
Info ☎ 77 05 99 79

❖ **Mittagstisch für Kinder ab 4. Klasse** Wir bieten ein abwechslungsreiches BIO-Mittagessen für Kinder. Kosten 3 € pro Tag/ 1,50 € ermäßigt. Nur mit Anmeldung!

MO - FR 13 - 15 Uhr
Anmeldung ☎ 77 05 99 75

❖ **Hausaufgabenbetreuung und Lernförderung** Die Kinder erhalten Unterstützung bei den Hausaufgaben und nach Absprache Lernförderung.

MO - FR 13.30 - 16.30 Uhr
Info ☎ 77 05 99 75



MO ab 15Uhr
Info ☎ 77 05 99 75
Kontakt Konrad Schmid



Rahmenthema

DO ab 15Uhr
Info ☎ 77 05 99 75
Kontakt Annette Gowin



Rahmenthema

DI ab 15Uhr

MI ab 15Uhr



Ab Februar 2019
Termin bitte erfragen!
Info ☎ 77 05 99 75
gowin@mittelhof.org



Rahmenthema

Nachmittags-AGs Hier können sich Kinder ab 9 Jahren im künstlerisch-kreativen Bereich ausprobieren.

❖ **Holz/Hüttenbau-AG** Im Garten der Villa könnt ihr unter fachlicher Anleitung Werkzeuge ausleihen, eure Hütte bauen und andere Holzprodukte herstellen. Ebenso könnt Ihr Obst und Gemüse pflegen und essen, was wir im Garten anbauen. Kostenfrei

❖ **Hiphop-AG** Hiphop tanzen macht Spaß! Zu HipHop Musik könnt ihr eine tolle Tanzchoreographie einüben und diese auf unserer Weihnachtsfeier präsentieren. Leitung Ece Cinar. 10 € pro Monat

❖ **Spezielle Angebote für Jungen** wie z.B. klettern, Fußball, Holzbau, basteln und vieles mehr. Kostenfrei

❖ **Spezielle Angebote für Mädchen** wie z.B. klettern, backen, basteln, Holzbau, Fotostorys machen uvm.. Kostenfrei

Kreatives Medienlabor

Im Kreativen Medienlabor haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, die neuen Medien aktiv zu nutzen und eigene Medienprodukte zu erstellen.

❖ **AG Analoge und digitale Spielwelten selbst gestalten** - gefördert durch die Deutsche Telekom Stiftung. Hier können Kinder ab 9 Jahren analoge und digitale Spielwelten selbst gestalten und Roboter mit einer Programmiersprache steuern.



105

...❖ **Medien-AG** In der Medien-AG könnt ihr iPad-Trailer und Trickfilme (Lego-, Knete und Legetrick) drehen, Fotostorys erstellen, Podcasts aufnehmen, euren eigenen Song schreiben uvm. Kostenfrei.

...❖ **Workshop „MBot's programmieren und steuern“** gefördert durch die Deutsche Telekom Stiftung. Anmeldung erforderlich

FR 15 - 16 Uhr
Info ☎ 77 05 99 75
gowin@mittelhof.org

Jeweils FR - SO 24. - 26. Mai,
31. Mai - 2. Juni
Info ☎ 77 05 99 75
gowin@mittelhof.org

Angebote für Schulen

...❖ **Cybermobbing-Workshop** Ein Projekttag für Schülerinnen und Schüler ab Klasse 5 zu Ursachen und Wirkung sowie Entwicklung von Strategien gegen Cybermobbing. Leitung Annette Gowin

Nach Vereinbarung
Info ☎ 77 05 99 75
gowin@mittelhof.org

...❖ **Medienworkshops** Im Rahmen einer Projektwoche oder einzelner Projektstage bieten wir folgende Medienworkshops an: Film- und Trickfilm, Radio, Podcasts, Musikworkshops, Soziale Netzwerke und Datenschutz. Weitere Themen auf Anfrage. Termin nach Vereinbarung. Leitung Annette Gowin

Nach Vereinbarung
Info ☎ 77 05 99 75
gowin@mittelhof.org

...❖ **Soziales Training** Im Rahmen einer Projektwoche oder einzelner Projektstage bieten wir Soziale Trainings mit folgenden Themen an: Kommunikation und Kooperation, Gefühle, Vertrauen, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Mobbing. Weitere Themen auf Anfrage.

Nach Vereinbarung
Info ☎ 77 05 99 75
gowin@mittelhof.org



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

s. S. 41 ff
s. S. 58
s. S. 77 ff
s. S. 96

Kursanmeldung s. S. 112

V0088
Termin nach Vereinbarung



Rahmenthema

DO 15 - 16 Uhr
Info ☎ 77 05 99 75

SA 6. April 12 - 16 Uhr
Info ☎ 77 05 99 75

Ferienangebote

❖❖❖ **Winter-, Oster- und Sommerferien in der Villa Folke Bernadotte für Kinder ab 9 Jahren** Ein abwechslungsreiches Programm mit Spiel und Aktionen.

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

- ❖❖❖ **im Familienzentrum Lankwitz**
- ❖❖❖ **in der Villa Mittelhof**
- ❖❖❖ **im Mehrgenerationenhaus Phoenix**
- ❖❖❖ **im Nachbarschaftshaus Lilienthal**

Kurse, Gruppen und Veranstaltungen für Eltern und Familien

❖❖❖ **Eltern-Kind-Klettern** Eltern und Kinder erlernen gemeinsam das Klettern. 15 € pro Eltern-Kind-Paar (max. 6 TN)

❖❖❖ **Vorlesenachmittag für Kinder ab 5 Jahren** In der gemütlichen Spieloase lesen ehrenamtliche Lesepat*innen spannende, lustige, märchenhafte und abenteuerliche Geschichten vor. Kinder mit ihren Eltern, Geschwistern und Großeltern sind herzlich eingeladen. Leitung Annette Gowin

❖❖❖ **Gartenaktion** Der Frühling ist da und wir laden zu einer Gartenaktion ein: Laub fegen, Gemüsebeete anlegen und Blumen säen. Die Gemüsebeete werden dann an Interessierte für eine Saison vergeben. Als Dankeschön gibt es für die Helfer*innen Getränke und Grillwürstchen.



❖ **Fest der Nachbarn** Das Programm für das Fest der Nachbarn wird auf unserer Webseite bekanntgegeben.

FR 24. Mai 15 - 18 Uhr

❖ **Abschlusspräsentation "Robotic Day"** - gefördert durch die Deutsche Telekom Stiftung. Beim "Robotic Day" präsentieren die Kinder und Jugendlichen ihre Ergebnisse vom Projekt "Analoge und digitale Spielewelten selbst gestalten!". Inklusiv Mitmachaktion

FR 14. Juni 15.30 - 17.30 Uhr

Weitere Angebote für Eltern und Familien

❖ **im Familienzentrum Lankwitz**

s. S. 41 ff

❖ **in der Villa Mittelhof**

s. S. 59

❖ **im Mehrgenerationenhaus Phoenix**

s. S. 82

❖ **im Nachbarschaftshaus Lillienthal**

s. S. 99

Kurse und Gruppen für Erwachsene

Kursanmeldung s. S. 112

❖ **Brasilianische Gymnastik und verschiedene Rhythmen für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene** Ganzkörper-Workout für Jedermann zu lateinamerikanischer Musik. Auch für Neueinsteiger*innen geeignet. Leitung Nelson Batista. 21 € monatlich, fortlaufende Gruppe

Do 20.15-21.15 Uhr

Info ☎ 77 05 99 75

❖ **Faszien-fit und Balance** Faszien sind ein eigenständiges Organ-System, das den Körper umhüllt und durchdringt. Wir trainieren dieses dynamische Spannungsnetzwerk. Leitung Gisela Kaehne, ärztlich geprüfter Gesundheitscoach. 35 € monatlich

K1 MO 10.30 - 11.30 Uhr

K2 MO 18.45 - 19.45 Uhr

Info ☎ 752 47 52 (AB)

0163 157 06 61

❖ **Gymnastik für Frauen 55+** Wir freuen uns über neue Frauen, die ohne Leistungstress Freude an Bewegung und Gymnastik haben. Leitung Ute Groher

DI 11.30-12.30 Uhr

Info ☎ 77 05 99 75



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. 1,50 € pro Termin

K1 FR 18.30 - 19.30 Uhr
K2 MI 18 - 19 Uhr und
K3 MI 19 - 20 Uhr
K4 SA 10 - 11 Uhr
Info ☎ 30 10 09 58

❖ **Pilates** ist besonders geeignet für Menschen mit Rückenbeschwerden, da die tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur gekräftigt wird. Leitung Monika Haase, staatlich anerkannte Physiotherapeutin. 28 € monatlich

DI 10 - 11.30 Uhr
Info ☎ 76 80 43 62

❖ **Polnisch lernen 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). 90 € für 10 Termine

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

❖ **Zumba** ist ein Tanz- und Fitness-Programm, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperforderndem Muskelaufbau bietet. Leitung Anna Grün. 6 € pro Termin / 25 € für 5 Termine

s. S. 60 ff
s. S. 83 ff
s. S. 96 f

Weitere Kurse und Gruppen für Erwachsene

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



Selbsthilfe und PflegeEngagement

❖ Selbsthilfegruppen in der Villa Folke Bernadotte

- Angehörige von Suchterkrankten
- Legasthenie und DyskalkulieElternggruppe
- Verlassene Eltern
- The Work of Byron Katie

Info ☎ 80 19 75 - 14

- Selbsthilfegruppe Pflegendе Angehörige

Info ☎ 80 19 75 - 38

❖ alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle

ab S. 15

❖ alle Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement

ab S. 25

Veranstaltungen für Erwachsene

❖ **Café Inklusiv – Ein Begegnungscafé** Organisiert vom Förderbereich Steglitz der Berliner Werkstätten für Menschen mit Behinderung GmbH (BWB) ist das Café Inklusiv ein Treffpunkt für Menschen mit und ohne Behinderung aus allen Kulturen und Altersgruppen. Der Weg zu einer inklusiven Gesellschaft beginnt mit einer Begegnung auf Augenhöhe. Wir tauschen uns aus und entdecken Gemeinsamkeiten und neue Anregungen. Kommen Sie doch auch einmal vorbei - wir freuen uns auf Sie. Leitung Janine Kühnapfel

DO 10 - 11.30 Uhr

Info ☎ 39 09 68 59

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

Info ☎ 77 05 99 75



s. S. 19 ff
s. S. 26
s. S. 64 ff
s. S. 88 f

Kursanmeldung s. S. 112

V0328 K1 MO 10 - 11.45 Uhr
K2 MI 11 - 13 Uhr
K3 DO 11 - 13 Uhr
K4 DO 13 - 14.45 Uhr
Info ☎ 96 51 35 61
berlin.mg@elka-lernen.de

V0033
MO 17.30 - 18.30 Uhr
Info ☎ 752 47 52 (AB)
0163 157 06 61

V0091
DI 10 - 11 Uhr
Info ☎ 0177 811 19 58

s. S. 67 ff
s. S. 86

Weitere Veranstaltungen für Erwachsene
in der Selbsthilfekontaktstelle
in der Kontaktstelle PflegeEngagement
in der Villa Mittelhof
im Mehrgenerationenhaus Phoenix

Kurse und Gruppen für Ältere

❖ **ELKA Englisch für „Senioren“ - von Anfänger*innenkurs bis Fortgeschrittene** Für Menschen über 50, die Englisch sprechen lernen wollen, um sich auf Reisen verständigen zu können. Grammatik wird nur am Rande behandelt. Leitung Dr. Mark Grünert. 11,60 € pro Stunde

❖ **fit & beweglich - für Frauen 60+** Gesund bleiben (gesünder werden)! Gymnastik-Mix für bessere Beweglichkeit, mehr Kraft, Koordination, Stabilität und Balance im Alltag. Leitung Gisela Kaehne, ärztlich geprüfter Gesundheitscoach. 35 € monatlich

❖ **Sport für Frauen ab 50** Ein Kurs für Frauen, die etwas für ihre Fitness und Gesundheit tun möchten. Teilkosten können von der Krankenkasse übernommen werden. Leitung Maike Canzler

Weitere Angebote für Ältere

❖ in der Villa Mittelhof
❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix



Kurse und Gruppen für Generationen zusammen

Kursanmeldung s. S. 112

...❖ **Spieletreff für Erwachsene und Jugendliche in Kooperation mit Ali Baba Spieleclub e.V.** Karten-, Würfel-, Brett- oder Strategiespiele, Spielende finden hier Mitspieler*innen, können neue Spiele kennenlernen. Leitung Herr Hönicke. Kostenfrei

2. und 4. DO im Monat ab
16 Uhr (außer Schulferien)
Info ☎ 77 05 99 75

Weitere Angebote für Generationen zusammen
...❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix

s. S 87 ff



Bank für Sozialwirtschaft
BIC: BFSWDE33BER

Villa Mittelhof
IBAN DE80 1002 0500
 0003 1128 05

Mehrgenerationenhaus
Phoenix
IBAN DE80 1002 0500
 0003 1128 05

Nachbarschaftshaus
Lilienthal
IBAN DE53 1002 0500
 0003 1128 06

Villa Folke Bernadotte
IBAN DE04 1002 0500
 0003 1128 15

Spenden Einzahlungen auf
 unser Konto bei der Bank für
 Sozialwirtschaft,
IBAN DE21 1002 0500
 0003 1128 00

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 eines der folgenden Konten 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.

Spenden

Viele unserer Projekte hätten ohne die Unterstützung von engagierten Menschen nicht realisiert werden können. Auf Wunsch stellen wir Ihnen für Ihre Geldspende eine steuerabzugsfähige Spendenbescheinigung aus. Bitte geben Sie auf dem Überweisungsträger Ihre Anschrift an und ob der Betrag für einen bestimmten Zweck verwendet werden soll.

Adressen



113

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

Verwaltungsleitung ☎ 80 19 75 - 16

Ute Ludewig, ludewig@mittelhof.org

Geschäftsführung

Ingrid Alberding ☎ 80 19 75 - 22

alberding@mittelhof.org

Markus Schönbauer ☎ 80 19 75 - 44

schoenbauer@mittelhof.org

❖ Mitmachen – Koordination Ehrenamt

☎ 80 19 75 - 33, *Sabine Salvermoser*

salvermoser@mittelhof.org

Projekt fee ☎ 80 19 75 - 33

Sabine Salvermoser, fee@mittelhof.org

❖ SelbsthilfeKontakt- und Beratungsstelle

☎ 80 19 75 - 14, *Hanne Theurich*

selbsthilfe@mittelhof.org

❖ Kontaktstelle PflegeEngagement

☎ 80 19 75 - 38, *Susanne Baschinski*

kpe@mittelhof.org

❖ Anlaufstelle für Ältere ☎ 80 19 75 - 39

Bettina Zey, zey@mittelhof.org

❖ welcome und Kontaktstelle Integration

☎ 68 81 06 60, *Barbara Dieckmann*

Clayallee 345, 14169 Berlin

welcome@mittelhof.org

Nachbarschaftshäuser

Treffpunkte für Kinder, Jugendliche,
Familien und Nachbarschaft

in Zehlendorf

❖ Stadtteilzentrum in der Villa Mittelhof

☎ 80 19 75 - 40, Königstraße 42 - 43,

14163 Berlin, Leitung *Gerald Saathoff*,

villa@mittelhof.org

❖ Kiezladen Onkel-Toms-Hütte

Ladenstraße U-Bhf Onkel-Toms-Hütte

☎ 80 19 75 - 40, villa@mittelhof.org

❖ Mehrgenerationenhaus Phoenix

☎ 84 50 92 47, Fax 84 59 16 60

Teltower Damm 228, 14167 Berlin

Leitung *Timm Lehmann*

mgh@mittelhof.org



Nachbarschaftshäuser

in Steglitz/Lichterfelde

❖ Villa Folke Bernadotte ☎ 77 05 99 75

Jungfernstieg 19, 12207 Berlin

Leitung *Annette Gowin*

folke.bernadotte@mittelhof.org

❖ Nachbarschaftshaus Lilienthal

☎ 49 80 56 47, Schütte-Lanz-Straße 43,

12209 Berlin, Leitung *Hanno Giese*

lilienthal@mittelhof.org

Familienzentrum

❖ Familienzentrum Lankwitz ☎ 54 49 21 62

Beethovenstr. 34, 12247 Berlin

Leitung *Ria Rübel*

familienzentrum@mittelhof.org

Kindertagesstätten

❖ Kitabereichsleitung

☎ 80 19 75 - 37

in Zehlendorf

❖ Kita „Markgrafen“ ☎ 84 11 82 46

Leitung *Vivien Mertens*

markgrafen@mittelhof.org

❖ Kita „Ahörnchen“ ☎ 801 67 15

Leitung *Carola Grunow*

ahoernchen@mittelhof.org

❖ Kita „Teltower Rübchen“ ☎ 802 12 01

Leitung *Kübra Demirezer*

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 *N.N.*

gaensebluemchen@mittelhof.org



in Steglitz

- Kita „Lilienthal“ ☎ 75 65 49 71
Leitung *Janin Taulien*
lilienthal@mittelhof.org
- Kita „Am Fliegeberg“ ☎ 711 70 84
Leitung *Martina Tögel*
fliegeberg@mittelhof.org
- „Sonnenkita Athene“ ☎ 81 00 97 31
Leitung *Gudrun Dohle*
sonnenkita@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 *Sabine Tremer*
kobold@mittelhof.org
- Kita „Sonnenstrahl“ ☎ 84 11 90 80
Leitung *Ines Lifke*
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 *Manuela Krüger-Pfundt*,
athene@mittelhof.org
www.athene-grundschule.de
- Grundschule am Karpfenteich
☎ 72 00 69 95, Leitung *Katja Worch*
karpfenteich@mittelhof.org
www.grundschule-am-karpfenteich.de
- Clemens-Brentano-Grundschule
☎ 81 78 96 25, Leitung *Boris Mahn*
brentano@mittelhof.org
www.c-brentano-grundschule.de
- Johanna-Gerdes-Grundschule
☎ 803 28 67, Leitung *Claudia Heinrich-Ay*
kaiserstuhl@mittelhof.org
www.johanna-gerdes-grundschule.de



Ganztagsbetreuung an weiterführenden Schulen

- ❖ **Wilma-Rudolph-Oberschule**
 ☎ 90299 67 31, auszeit@mittelhof.org
www.wilma-rudolph.de
- ❖ **Bröndby-Oberschule** ☎ 90299 20 88
 Leitung *Mirko Stein*, broendby@mittelhof.org
www.broendby.de
- ❖ **Gail S. Halvorsen Schule**
 ☎ 0177 801 99 42, halvorsen@mittelhof.org
www.halvorsen-schule.de
- ❖ **Goethe-Gymnasium (Wilmersdorf)**
 ☎ 0177 801 99 43, Leitung *Oliver Zenk*
omnibus@mittelhof.org
www.goethe-gymnasium-berlin.de
- ❖ **Gymnasium Steglitz** ☎ 0177 801 99 46
 Leitung *Katharina Tebarth*,
otium@mittelhof.org
www.gymnasiumsteglitz.de

Jugendarbeit an Schule

- ❖ **Süd-Grundschule – Schülerclub**
 „Südstern“ ☎ 0177 801 99 47
 Leitung *Alina Klauss*,
suedstern@mittelhof.org
www.sued-grundschule.de

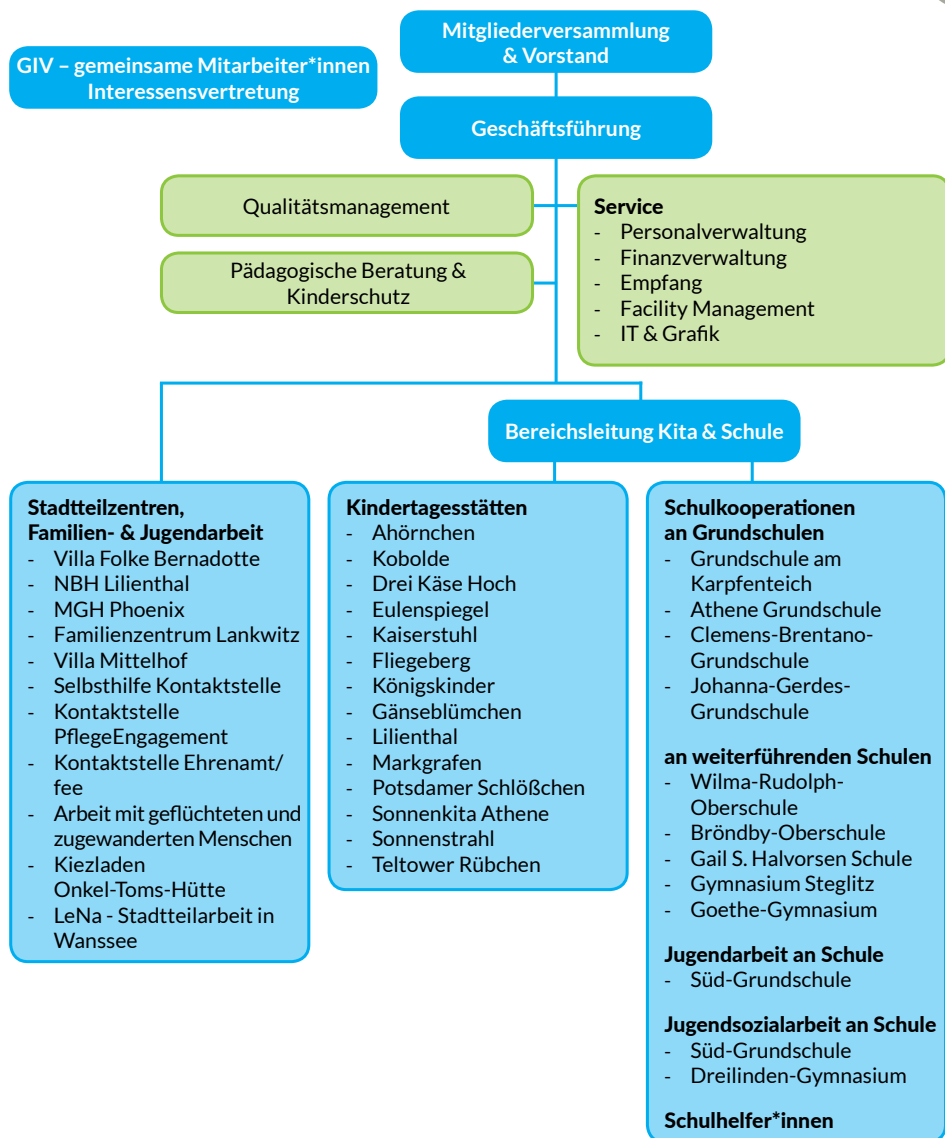
Jugendsozialarbeit an Schule

- ❖ **Süd-Grundschule** ☎ 0162 239 64 83
 Sozialarbeiterin *Damaris Wagener*
wagener@mittelhof.org
- ❖ **Dreilinden-Gymnasium** ☎ 0162 239 64 78
 Sozialarbeiterin *Antje Walter*
walter@mittelhof.org, www.mittelhof.org/schulkooperationen/willkommensklassen

Schulhelfer

Ergänzende Unterstützung, Förderung, Hilfe und Pflege von Kindern und Jugendlichen mit zusätzlichem Unterstützungsbedarf
 Koordination *Caterina Krause*
krause@mittelhof.org, ☎ 80 19 75 - 47

Bereiche und Einrichtungen des Mittelhof e.V.



Stichwortverzeichnis

	Seite		Seite
Adressen	38f, 48f, 113f	Frauengesprächsgruppen	22, 70
AlzheimerAngehörigenInitiative	23	Freiwilligenagentur	13
Angebote für Geflüchtete	9, 10, 12, 30ff, 45, 52, 53, 54, 58, 91	Feste	60, 66, 106, 107
Ängste und Depressionen	16, 17, 18, 22, 23	Frühstück	41, 53, 63
Anlaufstelle für Ältere	56, 67ff, 86	Fußball	42, 43, 78, 104
Ausflüge und Besichtigungen	70f	Gartengruppe	61, 87
Ausstellungen	66, 85, 109	Gedächtnistraining	86
Barrierefrei Wohnen	56, 75	Gemeinsam Wohnen	63
Begegnungscafé	109	Gesprächsgruppen für ältere Menschen	54, 68f
Beratung	18, 21, 29, 32, 44, 55f, 75ff, 82, 100	Gymnastik	83, 85, 86, 97, 107, 110
Besuchsdienste	10, 28, 69	Handarbeiten	54, 58, 62
Berufliche Orientierung	32f, 35, 57, 75, 84, 89	Informationsveranstaltungen	
Büchertausch	55, 74, 100	Alter und Pflege	26, 70
Bürger-Engagement	8ff, 31ff, 52, 53, 55, 65, 91	Beruf und Bildung	89
Chor, gemeinsam singen	20, 62, 66, 83	Demenz	92
Coaching	29, 57, 75, 84	Gesundheitsthemen	19ff
Computergruppen & -kurse	33, 55, 60, 67, 68, 91	der Selbsthilfekontaktstelle	19ff
Demenz	23, 92	Interkulturelle Begegnung	30ff, 45, 52, 53, 54, 58, 62, 90f
Doppelkopf	61	Jugendkultur	77, 78, 79, 80, 91, 96, 104, 105
Ehrenamtliche/freiwillige Mitarbeit	8ff, 28, 32, 69, 74, 87, 91, 106	Jungen	79, 104
Elternberatung	44, 82, 100	Kiezladen	54ff
Eltern-Kind-Gruppen	41, 42, 43, 44, 59, 82, 106	Kindertagesstätten	36ff
für türkischsprachige Mütter	59	Kindertheater	81
Elternkurse	42	Kleidertausch	56
Entspannung	42, 63, 83, 85	Klettern	43, 102f, 104, 106
Ernährung	19, 79, 88, 89	Kochen	79, 87f
Fahrrad-Selbsthilfe	56	Kontaktstelle PflegeEngagement	24ff
Familienzentrum Lankwitz	40ff	Konzerte	90
fee	12, 28, 69, 75	Kreativangebote	
Ferienprogramm	81f, 106	für Erwachsene	16, 62, 87, 88, 108
Frauen	16, 21, 22, 62, 107, 110	für Kinder	42, 58, 59, 87, 104
		Kultur im Kiez	90f



	Seite		Seite
Kursanmeldung	112	Selbsthilfe	14ff
LeNa – Lebendige Nachbarschaft	52	Spenden	112
Lesung	55, 67	Spielgruppen für Erwachsene	11, 17, 61, 68, 69, 88, 111
Mädchen	58, 79, 103, 104	Sport und Bewegung für Erwachsene	42, 43, 62, 63, 68, 69, 70, 83ff, 88, 96, 97, 107, 108, 110
Männer	21, 69	für Kinder und Jugendliche	42, 43, 58, 78, 79, 80, 88, 96, 101, 102, 103, 104
Malen für Erwachsene	16, 87, 88	Sprachcafé	53
für Kinder und Jugendliche	41, 58	Sprachen für Erwachsene	33, 54, 61, 62, 108, 110
Mediation	39, 44, 56, 76	für Kinder und Jugendliche	80, 81, 87
Medienkompetenz	55, 60, 67, 68, 76, 91, 104, 105, 107	Tai Chi, Qi Gong	43, 70, 84
Mehrgenerationenhaus Phoenix	72ff	Tango	65, 84
Mütter	22, 42, 44, 59	Tanzkurse und –veranstaltungen	
Musikangebote für Erwachsene	60ff, 66, 83, 87	für Erwachsene	65, 83, 85, 89, 90, 108
für Kinder und Jugendliche	77, 78, 80, 87, 91, 96	für Kinder und Jugendliche	58, 80, 96, 104
Nachbarschaftscafés	52, 74, 100	Tauschen und Schenken	55, 56, 74, 100
Nachbarschaftshaus Lilienthal	94ff	Theatergruppen und –workshops	
Nachbarschaftshilfe	12, 28, 69, 75	für Erwachsene	63, 88
Nachhilfe, Hausaufgaben	80, 103	für Kinder und Jugendliche	35, 58, 81, 88
Nähen	58, 62	Töpfern	17, 58, 101, 108
Partnerschaft	75, 76, 85	Trauer	17, 27, 57, 62
Patenschaften	12, 31, 34, 75	Trödelmärkte	60, 89
Pflege	24ff, 76	Väter	42, 43, 44, 59
Pflegende Angehörige	23, 24ff	Veranstaltungen für Familien	59f, 106f
Pilates	62, 96, 108	Veranstaltungsübersicht	4
Raumvermietung	2	Villa Mittelhof	50ff
rechtliche Beratung	57, 77, 104	Villa Folke Bernadotte	98ff
Rückengymnastik	84, 97, 108	Willkommensklassen	35
Runder Tisch	65	Workshops zum Rahmenthema	
SchreiBabyAmbulanz	45, 57	„Über uns hinaus wachsen“	64f
Schreibgruppen	16, 84	Yoga	63, 85, 96, 102
Schulkooperation	35, 46ff, 105		
Schwangerschaft	40ff		

IMPRESSUM

Herausgegeben vom
Mittelhof e.V.
Königstraße 42 - 43
14163 Berlin
www.mittelhof.org
kontakt@mittelhof.org

Geschäftsführung
Ingrid Alberding
Markus Schönbauer

Layout Booth Design Unit
Satz Agnes Wischhöfer
Redaktion Claudia Hofbauer
Illustration Christine Rösch
Fotos Victoria Tomaschko,
Juliane Metz und andere

Unsere Aufgaben

Seit 1947 ist der Mittelhof als Stadtteilzentrum für Bürgerinnen und Bürger aller Generationen und Kulturen ein offener und lebendiger Ort für ihre vielfältigen Bedürfnisse. Wir bieten unterschiedlichen Menschen und Gruppen Raum für Begegnung, Bildung, Betreuung und Kultur. Wir möchten alle Interessierten darin unterstützen, Lebensräume selbst zu gestalten und gesellschaftliche Verantwortung zu übernehmen. Dies kann auf vielfältige Weise geschehen, denn der Träger hat sich zur Aufgabe gemacht, Integration und das gegenseitige Verständnis von Menschen mit unterschiedlichen ökonomischen und sozialen Hintergründen zu fördern.

Unser Service

Die Angebote des Mittelhof 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 Mittelhofes für Kinder und Jugendliche sind mit dem „berlinpass“ förderungsfähig.

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



 **DER PARITÄTISCHE**
UNSER SPITZENVERBAND

berlin Berlin

Senatsverwaltung
für Integration, Arbeit
und Soziales

Der Mittelhof e. V. wird gefördert und unterstützt durch die Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales, die Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung, die Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie, die Senatsverwaltung für Finanzen, die Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales, das Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin, das Jugendamt, das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ), aus Mitteln der Europäischen Union (Europäischer Sozialfonds) und 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 Fördermittel des Landes Berlin aus dem Kitaausbauprogramm 2018/2019 „Auf die Plätze, Kitas, los“ und Mittel der „LOTTO-Stiftung Berlin“ und die „Ich kann was!“-Initiative der Deutschen Telekom Stiftung.