



Mehr  
Generationen  
Haus

Starke Leistung für jedes Alter!

# Phoenix Programm



1. Halbjahr  
**2012**



eine Einrichtung des

Mittelhof



Titelfoto: Scholz & Friends



Jugendamt Steglitz-Zehlendorf



# Mittelhof

## Cafés in Steglitz-Zehlendorf - ein Treffpunkt für Alle

### Nachbarschaftscafé im Mehrgenerationenhaus Phoenix

Teltower Damm 228, 14167 Berlin  
**Öffnungszeiten:** montags - freitags  
 10 - 20 Uhr, samstags 14 - 18 Uhr

### Café Villa Mittelhof

Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin  
**Öffnungszeiten:**  
 dienstags - freitags 10 - 18.30 Uhr,  
 sonntags 14.30 - 18.30 Uhr  
**Mittagstisch:**  
 dienstags - freitags 12 - 14 Uhr

### Nachbarschaftscafé in der Villa Folke Bernadotte

Jungfernstieg 19, 12207 Berlin  
**Öffnungszeiten:**  
 montags - donnerstags 12 - 18 Uhr

## Inhalt

Nachbarschafts- und Internetcafé	4
Selbsthilfe & PflegeEngagement	4
Beratung	5
Mitmachen	6
Freiwilligen-Stammtisch	6
Angebote	
für Erwachsene	6
für Familien und Eltern	8
für Kinder und Jugendliche	9
für Menschen 50+	13
für Generationen zusammen	14
Veranstaltungsübersicht	24
Adressen	26
Kursanmeldung	<b>Rückseite</b>
Raumvermietung	<b>Rückseite</b>

Das Mehrgenerationenhaus am Teltower Damm bietet vielfältige Möglichkeiten für Jung und Alt. Respekt und Toleranz sowie soziale Verantwortung und Engagement für die Gemeinschaft prägen den Umgang im Haus. Es ist ein offener Ort der Begegnung, in dem Menschen aller Generationen ihren Alltag und ihre Freizeit gestalten, spielen, lernen, einander helfen und sich näher kommen. In dem vielseitigen Angebot finden Sie bestimmt auch etwas Passendes, Spannendes oder Interessantes. Unsere jüngsten Nutzerinnen und Nutzer sind gerade erst wenige Wochen alt und die Ältesten blicken auf 80 Jahre Leben zurück. Für alle gemeinsam steht das freundliche Nachbarschafts-Café mit schönen Ausstellungen zur Verfügung. Die Fitness-Geräte für alle Generationen, der Garten, dessen Gestaltung immer ein Stück vorankommt, der neugestaltete Spielplatz auf der Elfiewiese und unsere neue Terrasse lassen den Aufenthalt im Freien vielleicht bei Kaffee und leckerem Kuchen noch schöner werden. Kommen Sie einfach mal vorbei, schauen sich das Haus

# 4

an, nutzen Sie Angebote, bringen Sie sich ein oder mieten Sie Räume für Ihre eigene Veranstaltung. Unter dem Motto „Kultur im Kiez“ wird es nun regelmäßig am 3. Freitag im Monat kulturelle Veranstaltungen geben.

**Bei Finanzierungsschwierigkeiten kostenpflichtiger Kurse sprechen Sie uns bitte an! Wir finden dann gemeinsam einen Weg.**

## Nachbarschafts- und Internetcafé

Hier gibt es leckeren Kaffee, Kakao, Cappuccino, selbstgebackenen Kuchen und Kleinigkeiten sowie einen preiswerten Mittagstisch. In den einladenden Räumen gibt es wechselnde Ausstellungen und täglich treffen Sie nette und interessante Menschen. Vielleicht bekommen auch Sie Lust auf die vielseitigen Angebote und Veranstaltungen im Phoenix.

**Termin:** montags bis freitags 10 - 20 Uhr, samstags 14 - 18 Uhr | **Information:**  
☎ 84 50 92 47

## Selbsthilfegruppen im Phoenix

### Selbsthilfegruppe für verschuldete Bürgerinnen und Bürger

Hier gibt es für Betroffene die Möglichkeit, über das Leben mit Schulden zu sprechen. Das „Wir-Gefühl“ und die gegenseitige Beratung können dazu beitragen, neue Wege aufzuzeigen und Ihnen wieder Kraft und Zuversicht zu vermitteln.

**Termin:** 1. und 3. Montag im Monat  
16 - 18 Uhr (außer in den Schulferien)

**Leitung:** Frau Schramm-Schalow, Herr Klix  
**Information und Anmeldung erforderlich:** ☎ 84 59 28 57

### Selbsthilfegruppe Alleinerziehender

**Termin:** 2. und 4. Samstag im Monat  
14.30-18 Uhr | **Information:**  
☎ 80 19 75 - 14

*Selbsthilfe bietet die Möglichkeit, eigene Probleme im gesundheitlichen, sozialen oder gesellschaftlichen Bereich zu bewältigen.*



## SELBSTHILFE Kontaktstelle Steglitz-Zehlendorf

**Wir informieren, beraten, vermitteln, unterstützen und vernetzen.**

### Selbsthilfekontaktstelle

Königstr. 42 - 43 | 14163 Berlin | ☎ 80 19 75 - 14  
Sprechzeiten: montags 10 - 12 & 16 - 18 Uhr,  
mittwochs 16 - 18 Uhr, donnerstags 12 - 14 Uhr

### Kontaktstelle PflegeEngagement

**pflegeflankierendes Ehrenamt und Selbsthilfe**  
Königstr. 42 - 43, Kate | 14163 Berlin | ☎ 80 49 55 88  
Sprechzeiten: montags 10 - 12 Uhr

**Einrichtungen des Mittelhof e.V.**

## Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen in Pflegeeinrichtungen (in Gründung)

Sie brauchen ein wenig Zeit für sich? Zeit zum Auftanken und Aufatmen? Sie möchten sich verstanden fühlen von Menschen, denen es ähnlich geht? Leid, Schmerz und auch Freude teilen? In dieser Gruppe bekommen Sie die Gelegenheit zum Austausch über eigene Erfahrungen, zum Mitteilen von Belastungen und Finden von neuen Lösungen. Die Gruppen werden in der Anfangszeit durch Fachleute unterstützt.

**Termin:** bitte erfragen | **Ort:** Gruppenraum, Mehrgenerationenhaus Phoenix, Teltower Damm 228, 14167 Berlin  
**Leitung:** *Susanne Baschinski*, Dipl. Sozialpädagogin | **Information und Anmeldung:** ☎ 80 49 55 88

Alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle finden Sie im Gesamtprogramm des *Mittelhof e.V.* und auf [www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org) oder rufen Sie uns an ☎ 80 19 75 - 14

## Beratung

### Allgemeine Beratung zu familienrechtlichen Fragen

Bei allen Fragen „Rund um das Familienrecht“ wie Ehescheidung, Sorge- und Umgangsrecht, Unterhalt, Vermögensauseinandersetzung und Versorgungsausgleich werden Sie kostenlos von einer Anwältin beraten.

**Termine:** nach Vereinbarung | **Beratung:** *Stephanie Flemer*, Anwältin für Familienrecht | **Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

### Allgemeine Beratung zu sozialrechtlichen Fragen

Bei Fragen rund um das Sozialrecht (Schwerbehindertenrecht, Sozialhilfe, Grundversicherung, Wohngeld, Kindergeld, Erziehungsgeld, Ausbildungsförderung, Sozialversicherungsrecht, Unterhaltsvorschuss,

Pflegegeld, Kinder-/Jugendhilfe) werden Sie kostenlos von einem Rechtsanwalt beraten.

**Termine:** nach Vereinbarung | **Beratung:** *Stephan Kohls*, Rechtsanwalt  
**Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

### Unabhängige Pflegeberatung

Sie haben Fragen zur Pflegeversicherung? Benötigen Hilfe bei der Auswahl geeigneter Hilfsmittel? Sind sich im Unklaren, welche Anträge wo gestellt werden müssen oder wie Sie als Angehörige/r entlastet werden können? Wir informieren Sie unverbindlich und stehen Ihnen hilfreich zur Seite.

**Termin:** nach Vereinbarung | **Beratung:** *Jörg Elsässer*, Dipl. Pflegewirt  
**Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

### Job-Patenschaften – Wegbegleiter ins Berufsleben

Schwierigkeiten bei der Ausbildungs-/Jobsuche? Bewerben – aber wie und wo? Endlich die Zukunft selbst in die Hand nehmen? Unsere Jobpaten bieten mit ihren langjährigen Berufserfahrungen Hilfe dazu an. Von der Gestaltung der Schulzeit über Praktikumsauswahl bis zur Ausbildungsplatzsuche.

**Termin:** nach Vereinbarung | **Paten:** *Herr und Frau Zesch, Frau Hinneberg*  
**Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

### Miet- und Zivilrecht

Anwältin Frau Braunert berät Sie kompetent und kostenfrei zu diesen Themengebieten. Eine Anmeldung im Vorfeld ist nötig, Termine werden über das Mehrgenerationenhaus Phoenix vergeben.

**Termine:** 1. und 3. Mittwoch im Monat 18 - 19 Uhr | **Leitung:** *Frau Braunert*, Anwältin | **Anmeldung:** ☎ 884 50 92 47

Alle Beratungsangebote finden Sie im Gesamtprogramm des *Mittelhof e.V.* und auf [www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org)

## Mitmachen im Mehrgenerationenhaus Phoenix

Aktuell suchen wir freiwillig Mitarbeitende für:

- Hausaufgabenbetreuung
- Cafédienst & Service (insbes. nachmittags und abends)
- Projektidee „Redaktionsteam“
- Wunschomas und Wunschopas
- Übernahme von Musikpatenschaften für Kinder und Jugendliche
- Anleitung von Kochgruppen
- Gartenpflege /-gruppe
- Angebote für Kinder und Jugendliche
- Kinderbetreuung bei Veranstaltungen
- Vorbereitung und Mithilfe bei Festen und Veranstaltungen




### Möchten Sie „die gute Fee“ für eine Schule sein?

Was Sie tun können:

- Kinder bei den Hausaufgaben unterstützen,
- eine Arbeitsgemeinschaft anbieten (z.B. Theater, Musik, Sport, Handwerk...),
- Einzelne Kinder beim Lesen, Schreiben und Rechnen lernen unterstützen
- oder etwas ganz anderes?

Schulen in Steglitz-Zehlendorf freuen sich über Ihre Unterstützung.

**Wir vermitteln und begleiten Sie.**

fee ist ein Projekt des Mittelhof e.V.  Mittelhof

#### Kontakt

**Claudia Hofbauer** und **Gerald Saathoff**  
Tel. 030 - 80 19 75 - 33 | [fee@mittelhof.org](mailto:fee@mittelhof.org)  
[www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org)

**Sprechzeiten:** dienstags 9 - 11 Uhr, donnerstags 16 - 18 Uhr, freitags 15 - 17 Uhr  
Königstr. 42-43 | 14163 Berlin



Das Vorhaben wird von der Europäischen Union kofinanziert (Europäischer Fonds für regionale Entwicklung)  
Investition in Ihre Zukunft!



**Kontakt:** Mehrgenerationenhaus Phoenix,  
*Katharina Schnier* ☎ 84 50 92 47

**Für die Gestaltung der Angebote und des Programms unseres Hauses brauchen wir Menschen aller Altersgruppen**, die sich ehrenamtlich engagieren wollen. Vielleicht haben Sie ja auch eigene Ideen und Wünsche, die Sie einbringen möchten. Wir freuen uns in jedem Fall über Ihren Besuch!  
**Es gibt viel zu erleben und viel zu tun.**

## Freiwilligen-Stammtisch

Ein Kreis von Ehrenamtlichen trifft sich regelmäßig zum Kennenlernen, Austauschen, Ideen entwickeln und Beratschlagen. Alle Interessierten, die sich an der Gestaltung und den Angeboten des Hauses beteiligen möchten, sind ganz herzlich eingeladen.

**Termin:** 1. Montag im Monat 17 Uhr  
**Leitung:** *Timm Lehmann, Katharina Schnier* | **Information:** ☎ 84 50 92 47

## Ausstellungen

**Kontakt:** *Heide Schostek* ☎ 84 50 92 47  
[schostek.berlin@freenet.de](mailto:schostek.berlin@freenet.de)  
**Öffnungszeiten:** montags bis freitags 9 - 20 Uhr, samstags 14 - 18 Uhr | im Café und weiteren Räumen des Phoenix

### „Gesichter des Ehrenamts“ - engagiert im Mittelhof Fotoausstellung

Im Mittelhof e.V. sind ca. 170 Personen in unterschiedlichen Bereichen und Projekten ehrenamtlich engagiert. Freiwillig und unentgeltlich geben sie das, was sie besonders gut können. Die Tätigkeiten sind vielfältig wie die Menschen selbst. Die porträtierten Personen wurden gefragt, was sie für ihr Engagement motiviert und was ihnen besondere Freude macht. Lernen Sie sie kennen!

**Vernissage:** 6. Februar 19 Uhr | **Ausstellungszeitraum:** 1. Februar bis 30. April

## Burkhard Schmidt „CSD - Lebensvielfalt“ - Fotografien

Der Fotograf, der für seine ruhigen, grafischen Fotos bekannt ist, hat sich von den Menschen und dem quirligen Treiben rund um den Christopher-Street-Day mitreißen lassen. Bunt, frech und provokant sind seine Fotografien – dem Ansinnen des CSD entsprechend – ausgefallen.

**Vernissage:** Sonntag, 6. Mai 17 Uhr  
**Ausstellungszeitraum:** 1. Mai bis 31. Juli

## Gruppen und Kurse für Erwachsene

Kursanmeldungen s. Rückseite

### Linedance

Vorteile: Energie tanken, Gruppenerlebnis in Erfolg und Misserfolg, kein Partner erforderlich, keine Altersvorgabe, bequeme Kleidung. Nachteile: man muss sich etwas merken und die Beine in den Griff bekommen.

**Termin:** montags 10 - 11 Uhr und 11 - 12 Uhr | **Leitung:** HPP Hans-Jürgen Schwanke | **Kosten:** 60€ für 10 Termine  
**Information und Anmeldung:**  
☎ 78 70 30 90

## Interreligiöser und transkultureller Dialog der Frauen

Als Gruppe von Frauen unterschiedlicher Herkunft, Religionen und Überzeugungen wollen wir im gleichberechtigten Dialog unsere Fähigkeiten als Kulturmittlerinnen entwickeln. Als „Brückenbauerinnen“ zwischen den Kulturen können wir für mehr Verständnis und ein friedliches Miteinander werben.

**Termin:** 2. und 4. Montag im Monat 18 – 20 Uhr | **Leitung:** Maryia Nikoui  
**Information und Anmeldung:**  
☎ 71 20 15 55

## Ölmalen mit viel Spaß

Ausgebildete Malerin führt Laien mit Freude zum Malen schöner Bilder. Nette Malgruppe freut sich auf neue Teilnehmende. Jeder malt nach eigenen Vorstellungen und Motiven. Die Malerin hilft, zeigt und leitet in entspannter Atmosphäre an.

**Termin:** bitte erfragen, ca. alle 2 Monate für 2 Tage, 19 – 22 Uhr | **Leitung:** Annegret Heide | **Kosten:** 30€ pro Abend  
**Information und Anmeldung:**  
☎ 038307 400 87

## Schmerzfrei und fit für den Alltag – eine Rückenschule

Ausgewählte Übungen, dem QiGong angelehnt, zur Stärkung der Muskulatur des Rückgrats und zur Steigerung der Belastbarkeit und Erhöhung der Beweglichkeit. Mit Gleichgewichts- und Achtsamkeitstraining (Sturzprophylaxe) sowie Entspannungsübungen.

**Termin:** dienstags 10 - 11 Uhr | **Leitung:** Lutz Hohn | **Kosten:** 1€ pro Termin  
**Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

## Gymnastik - Fit und beweglich

Leichte Konditionssteigerung zu Musik, Kräftigung bedürftiger Bereiche, bewegungserweiternde Dehnübungen und ein



Foto: Burkhard Schmidt

# 8

entspannter Ausklang: Gesundheit und allgemeines Wohlbefinden werden gesteigert.

**Termin:** dienstags 18.30-19.30 Uhr  
**Leitung:** *Anja Bergmann*, Physiotherapeutin | **Kosten:** 10€ pro Termin, Rabatt bei 10er Karte | **Anmeldung:**  
☎ 0179 538 57 10

## Bewegungscocktail für Sie & Ihn

Eine Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, Stretching, Problemzonengymnastik, Koordinations-, Venen-, Balance- und Entspannungsübungen in entspannter Atmosphäre mit viel Spaß. Unter Einbeziehung verschiedener Fitness- und Handgeräte wird das Programm interessant und abwechslungsreich gestaltet.

**Termin:** dienstags 19.45 – 20.45 Uhr  
**Leitung:** *Karin Finkheiser-Hampel* | **Kosten:** 70€ für 10 Termine | **Anmeldung:**  
☎ 712 93 63

## Yoga

Gesund bleiben, gesünder werden, Energie tanken, Entspannung erfahren.

**Termin:** dienstags 20 - 21 Uhr, donnerstags 11 - 12 Uhr | **Leitung:** *Renate Kollonitsch*, Yogalehrerin BDY/EYU | **Kosten:** 8€ pro Termin | **Information und Anmeldung:**  
☎ 68 81 56 27

## Yoga, Pilates & More

Die Symbiose aus Yoga und Pilates mit Bewegungstraining nach Musik führt zu einem besonderen Erlebnis für Körper und Geist.

**Termin:** mittwochs 12.30 – 13.30 Uhr  
**Leitung:** *Christiane Jaschiniok*, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin BDY / EYU | **Kosten:** 80€ für 10 Termine, Schnupperstunde 9€ | **Information und Anmeldung:** ☎ 817 70 84

## Übersetzungshilfe deutsch – arabisch, arabisch – deutsch

Sie benötigen Hilfe beim Übersetzen von Texten? Herr Hossri unterstützt Sie gerne.

**Termin:** nach Vereinbarung | **Leitung:** *Herr Hossri* | **Kosten:** 1€ pro Termin  
**Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

## Gruppen und Kurse für Familien

Kursanmeldungen s. Rückseite

## Babysitterbörse

s. für Generationen zusammen S. 18

## Kaffeeklatsch & Krabbelkunst

Sie haben kleine Kinder, aber würden auch gerne einmal wieder Erwachsene treffen? Bei Kaffee, Kuchen und anderen Stärkungen können Sie hier andere Eltern treffen und kennenlernen, während die „lieben Kleinen“ miteinander spielen und voneinander lernen.

**Termin:** montags 16 - 17 Uhr  
**Information:** ☎ 84 50 92 47

## Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr

Eltern werden unterstützt den Babys selbstständige Entwicklungsschritte zu ermöglichen, ihr Selbstvertrauen und ihr Wohlbefinden zu stärken. Wir sprechen ihre Sinne an und fördern Kommunikationsfreude und Konzentration.

**Termin:** dienstags 9.15 – 10.15 Uhr  
**Leitung:** *Sabine Melzer*, Physio- und Bobaththerapeutin für Säuglinge, Montessori-Pädagogin, F. M- Alexander technik-Lehrerin | **Kosten:** 10€ pro Termin | **Information und Anmeldung:**  
☎ 81 86 28 95

## PEKiP-Gruppe für Eltern und Babys

Hier können sich Eltern mit kleinen Kindern kennenlernen und austauschen. Beim Spielen mit den Kindern werden wir ihre Entwicklung gemeinsam erleben, ihre Neugier und ihren Bewegungsdrang unterstützen und ihnen erste Kontakte mit Gleichaltrigen ermöglichen.

**Termin:** donnerstags 9.30 – 11 Uhr  
**Leitung:** Frau Gehauf | **Kosten:** bitte erfragen | **Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

## Eltern-Kind-Gruppe Kaffee-Kakao

Eltern und Kleinkinder treffen sich hier zum gemeinsamen Spielen. Die Teilnehmer können auch Themenvorschläge machen, dann wird dazu einmalig ein entsprechender Referent eingeladen. Neue Gesichter sind gern gesehen!

**Termin:** freitags 15.30 – 16.30 Uhr  
**kostenfrei** | **Information:** ☎ 84 50 92 47

## Wunschgroßelterndienst

Sie wünschen sich, dass Ihre Kinder Kontakt zu älteren Menschen haben? Sie möchten gerne Zeit mit Kindern verbringen? Dann sind Sie hier genau richtig! Wir suchen interessierte Familien und ältere Menschen zum Ausbau unseres ehrenamtlichen Wunschgroßelterndienstes.

**Termin:** nach Vereinbarung | **Kontakt:** Katharina Schnier | **Information und Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

## Zeit für Gespräche und gemeinsame Aktionen

Ein Nachmittag unter dem Motto „Wir machen heute etwas zusammen!“ Hier können Kinder mit ihren Eltern werkeln und basteln, Spiel und Unterhaltung finden und sich bei Kaffee und Kuchen mit anderen Menschen austauschen.

**Termin:** samstags 14 – 18 Uhr  
**Information:** ☎ 84 50 92 47

## Gruppen und Kurse für Kinder und Jugendliche

Kursanmeldungen s. Rückseite

Das Phoenix ist in der Regel für Kinder und Jugendliche von 14 – 20 Uhr geöffnet.

In dieser Zeit kann die 'Offene Tür' genutzt werden. Dazu zählen Billard, Tischtennis, Kicker, Wii, Dart, Gesellschaftsspiele usw.. Der Jugendraum steht euch zum Relaxen, zum Quatschen, zum Chillen, ... zur Verfügung. Der PC-Raum mit Internet (wenn kein Kursangebot stattfindet) ist von 14 – 19.45 Uhr für euch geöffnet. Es gibt ein Tonstudio und im Keller einen Übungsraum für Bands, ausgestattet mit PA, Schlagzeug, Gitarren- und Bassverstärker. Freie Termine bitte erfragen.

Angebote für Säuglinge und kleine Kinder mit ihren Eltern finden Sie bei den Angeboten für Familien, S.f!

## Schularbeitenhilfe

Hilfen in Problemfächern, bei den Schularbeiten und Referaten, üben für Arbeiten usw..

**Termine:** montags bis donnerstags 15 - 15.30 Uhr und nach Absprache  
**Kontakt:** Alexandra v. zur Mühlen  
**Information:** ☎ 84 50 92 47

## Kreativer Kindertanz

für Kinder von 4 – 6 Jahren

Mit Phantasie, Improvisation, Musik und Rhythmik gehen wir gemeinsam auf Entdeckungsreise nach neuen Ausdrucksformen.

**Termin:** montags 16 – 17 Uhr | **Kosten:** 60€ für 4 Monate | **Information und Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

# 10

## Fußballspiel und –spaß

für Kinder ab 8 Jahren

Wer möchte Spaß beim Spiel haben und dabei noch ein paar Tricks lernen, Pässe und Ähnliches üben? Bei schlechtem Wetter kann im Saal trainiert werden.

**Termin:** montags 17 – 18.30 Uhr | **Leitung:** Paul Gesikiewicz | **Information und Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

## Zirkus-Spaß

Zirkuskunststücke, wie Jonglage, Pyramiden, Akrobatik und Clownerie zu lernen, macht bei einer Zirkustrainerin nicht nur Spaß, sondern man kann damit sogar auftreten.

**Termin für GrundschülerInnen** dienstags 16 – 17 Uhr | **Offenes Training für Jung bis Alt ab 7. Klasse:** dienstags 17 – 18 Uhr  
**Kosten:** 40€ pro Schulhalbjahr | **Information und Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

## Kung Fu (Fortgeschrittene)

für Kinder und Jugendliche von 11 - 17 Jahren

Ihr wollt im Kung Fu noch besser werden und mit Spaß trainieren, dann kommt ins Phoenix.

**Termin:** dienstags 18 – 19.30 Uhr  
**Leitung:** Thomas Cordes | **Information und Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

## Kreativ-Werkstatt

s. Generationen zusammen, S. 15

## Dance 4 Fun

ab 9 Jahren

HipHop und Streetdance. Für alle, die gerne cool und mit Spaß tanzen.

**Termin:** mittwochs 17 - 18.30 Uhr  
**Information und Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

## Rappen mit Rhythmus

für Jugendliche ab 13 Jahren

Wer möchte Raptexte verfassen, Reime suchen und verwerten? Ein erfahrener Rapper hilft euch bei der Gestaltung und Aufnahme eurer Songs. Voraussetzung sind Interesse und Motivation. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Termin:** mittwochs 16 – 19 Uhr | **Leitung:** Jakob Pumb | **Information und Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

## Gitarren-AG

für 10 - 100-jährige  
s. Generationen zusammen, S. 15

## Theater for you

für Kinder und Jugendliche von 9 - 13 Jahren

Es gibt eine neue Theatergruppe. Alle, die Lust haben sich als SchauspielerInnen zu probieren, sind herzlich willkommen. Ihr müsst keinen endlosen Text auswendig lernen sondern wir entscheiden gemeinsam, was wir auf die Bühne bringen.

**Termin:** donnerstags 15.30 - 17 Uhr  
**Leitung:** Alina Klauss | **Information und Anmeldung:** ☎ 0177 801 99 47

## Kung Fu (Anfänger)

für Kinder und Jugendliche von 11 - 17 Jahren

Für alle, die Lust haben, Kampfkunst zu lernen und mit Spaß zu trainieren.

**Termin:** donnerstags 17.30 – 19 Uhr  
**Leitung:** Thomas Cordes | **Information und Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

## Schlagzeuglessons

für Kinder ab 8 Jahren

Ihr liebt Rhythmus und wollt Schlagzeug spielen, ausprobieren und lernen? Dann habt ihr im Phoenix die Gelegenheit dazu.

**Termin:** donnerstags 18 - 19 Uhr  
**Kontakt:** Alexandra v. zur Mühlen  
**Information und Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

## Capoeira für Kinder

für Kinder ab 5 Jahren

Capoeira vereint Elemente aus Kampf, Tanz, Akrobatik, Rhythmus und Musik. Gleichgewicht und Koordination werden geschult, eigene Grenzen erfahren und spielerisch erweitert und das Selbstwertgefühl gesteigert. Der Spaß am Miteinander steht im Mittelpunkt.

**Termin:** freitags 14 - 15 Uhr für Kinder ab 5 Jahren, 14.45 - 15.45 Uhr für Kinder ab 10 Jahren | **Leitung:** Uli Matzke/Nik Schneider | **Kosten:** 30€ monatlich, Geschwister 55€ | **Information und Anmeldung:** ☎ 54 82 65 05 oder 0173 620 22 57

## Bandprojekt für Kinder und

Jugendliche von 9 - 13 Jahren

Egal ob ihr bereits ein Instrument spielt oder noch nicht. Diese Band ist für alle, die Spaß und Interesse an Musik haben. Die Songs werden geschrieben, komponiert, einstudiert und natürlich aufgeführt.

**Termin:** freitags 15.30 - 17 Uhr | **Leitung:** Yves Macak | **Information und Anmeldung:** 0177 801 99 47



## Feuertopf

Kochen und Kochduelle für Kinder und Jugendliche ab 4. Klasse

Wollt ihr eure Lieblingsrezepte kochen, neue Rezepte ausprobieren und eure Künste bei Kochduellen messen, dann kommt zum Feuertopf ins Phoenix.

**Termin:** freitags 17 - 20 Uhr | **Leitung:** Marina Hippler | **Kosten:** 0,50€ pro Termin | **Information und Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

## Job-Patenschaften

s.Beratung S.5

## Erwachsen werden mit der

Phoenixzeit für 13-15 jährige Jungen

Ein Angebot für Jungen auf dem Weg vom Kind zum jungen Mann mit mehreren Treffen zu Themen wie Familie, Liebe, Körper, Rausch und Grenzerfahrungen. Höhepunkt ist ein 5-tägiges Outdoor-Camp incl. Übergangsritual.

**Termine:** Info-Abend im März; danach 7 Treffen zwischen April und Oktober (teilweise mehrtägig) | **Ort:** MGH Phoenix, Naturräume in Brandenburg | **Leitung:** 4 Mitarbeiter von Manne e.V. - Potsdam | **Kosten:** 600€ zzgl. Verpflegung | **Information und Anmeldung:** www.phoenixzeit.de oder ☎ 0331 748 08 97

## Ferienprogramm

Winter-, Oster- und Sommerferienprogramm für Kinder und Jugendliche  
Spiel, Spaß, Sport, Ausflüge.... Attraktive Ferien in Berlin:

Das jeweilige Programm finden Sie auf unserer Internetseite [www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org), unseren Aushängen, ☎ 84 50 92 47 oder direkt im Phoenix - sprechen Sie uns an!

## YoYo Sprachcamps

Feriencamps in Kooperation mit YoYo-Camps: Sprachferien für Kids im Sommer 2011

**Information über genaue Termine, Ort und Altersangabe und Anmeldung:**

[www.yoyocamps.de](http://www.yoyocamps.de)

☎ 033205-210775 *Sabine Bartels*

### English-Fun-Camp

6 - 14 Jahre, nach Alter in Gruppen aufgeteilt.

Eine spannende Ferienwoche ganz auf Englisch könnt ihr mit jungen Teamern aus Amerika, England oder Australien erleben. Spielen, Toben, Songs, Sport, Ballspiele, Quiz und Theater, Morning circle, Geländespiele, English intensive, Basteln, Tagebuch, Sprachspiele.

**Termine:** 25.-29.6. / 2.-6.7. / 9.-13.7.  
jeweils 9 – 17 Uhr | **Kosten:** 195€ pro Woche

### Youth-Camp 12 - 16 Jahre

You will join a group of teens who, like you, are ready for something new and challenging. You'll learn useful English, play theater, do games and crazy activities with a cool counselor, who only speaks English. Youth Camps are all about fun and forging friendships!

**Termin:** 25.-29.6 und 30.7.-3.8. | **Kosten:** 195 € pro Woche

### Theater-Workshop 10-15 Jahre

Mit Impro-Theater und Spielen beginnen hier eure spontanen Ideen zu sprudeln. In Teamwork entwickelt ihr Szenen, Charaktere und Stegreif-Präsentationen. Lacht oder weint, lebt euch aus. Dabei bekommt ihr jede Menge Spaß, neue Erfahrungen, neue Freunde und nicht zuletzt besseres Englisch!

**Termin:** 25.-29.6. | **Kosten:** 205€

### Let's Dance – Tanzworkshop auf Englisch 7-14 Jahre

Tanzen – Reden – Spielen: ihr tanzt eure Geschichten, erfindet Bewegungen, erfahrt mit Tanz- und Bewegungsspielen was möglich ist und entwickelt gemeinsam eine Choreografie, mit der ihr am Freitag auf der Bühne steht! Mitmachen, auch auf Englisch, ist doch kinderleicht!

**Termine:** 2.-6.7. | **Kosten:** 205€

### Akrobatik – join the fizzy-fuzzy circus company! 6-14 Jahre

Fitness, Kraft und Beweglichkeit trainieren mit Diabolo, Handstand, Purzelbaum oder Flic-Flac, Pyramiden, Clownerien und vielen Spielen, bei denen ihr euer Englisch verbessern könnt. Am Freitag heisst's dann „Ma-nege frei“ für eure Zirkusshow!

**Termine:** 9.-13.7. | **Kosten:** 205€

### Video-Camp für Jugendliche

10 – 14 Jahre

Du wolltest schon immer mal selbst einen Film drehen? Gemeinsam erarbeitet ihr eine Geschichte, Rollen, Dialoge, gestaltet Requisiten und Kostüme und dann geht der Dreh auch schon los! Filmpremiere ist am Freitag um 15 Uhr.

**Termin und Ort** finden Sie unter [www.yoyocamps.de](http://www.yoyocamps.de) | **Kosten:** 209€

### Ball-Camp: We are the champions! 8 – 14 Jahre

Soccer (Fußball), Baseball, Rugby, Volley- und Basketball stehen auf dem Programm. Toben, rennen, bolzen und dazwischen Englisch lernen: die ideale Mischung für Ball-Fans.

**Termin und Ort** finden Sie unter [www.yoyocamps.de](http://www.yoyocamps.de) | **Kosten:** 195€

## Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche

### Z-Club zum Ferienanfang

Der coole Dance-Club für Jugendliche von 12 – 15 Jahren

Sich trendy anziehen, mit Freundinnen und Freunden zu Euren Lieblingshits tanzen und einfach Spaß haben. Wer so den Ferienanfang feiern möchte, kommt zum Z-Club! Wer vorher seine private Party feiern möchte, kann bei uns Räume dazu mieten.

**Termin:** Freitag 27. Januar, 30. März und 15. Juni 19 - 21 Uhr | **Eintritt:** bis 19.30 Uhr frei, dann 1,50 € incl. einem Freigeränk  
**Information:** ☎ 84 50 92 47

Das zweisprachige

### Kindertheater Platypus

spielt ein Theaterstück in deutscher und englischer Sprache für Kinder von 3-7 Jahren. Englischkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Termin:** Donnerstag, 15. März 10.30 Uhr  
**Kosten:** 4€ | **Anmeldung:** ☎ 61 40 19 20

### Kaspertheater Wunderhorn

spielt lustige und spannende Puppentheaterstücke für Kinder ab 3 Jahren.

**Termin:** jeweils Donnerstag, 26. Januar, 23. Februar, 22. März 10.30 Uhr | **Kosten:** 5€ (erm. 3,50€, für Gruppen mit Gutschein JKS 3,50€) | **Anmeldung:** ☎ 80 90 77 49

### Theater im Globus – Kindertheater

Das Theater im Globus präsentiert spannende Figurentheater-Inszenierungen gleichsam für Kinder ab 4 Jahren und Erwachsene.

**Termin:** Donnerstag, 19. Januar und 29. März 10.30 Uhr | **Kosten:** 5 € (erm. 3,50 mit JKS) | **Anmeldung:** ☎ 0170-8622742

## Gruppen und Kurse 50+

Kursanmeldungen s. Rückseite

### Fit, gesund und leistungsfähig für Sie & Ihn

Ein gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm mit abwechslungsreicher Musik. Durch gezielte Kräftigungs-, Venen-, Dehn-, Balance- und Koordinationsübungen wird das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Unterschiedliche Entspannungsformen sorgen für einen erholsamen Stundenklang.

**Termin:** montags 14 - 15 Uhr | **Leitung:** Karin Finkheiser-Hampel | **Kosten:** 70€ für 10 Termine | **Information und Anmeldung:** ☎ 712 93 63

### Fitness-Gymnastik

Auch die ältere Generation hält sich fit. Allgemeine Gymnastik zur Stärkung der Muskulatur und der Beweglichkeit.

**Termin:** mittwochs 10.15 – 11.15 Uhr  
**Kontakt:** Frau Scholtes | **Kosten:** 1€ pro Termin | **Information und Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

### Wer rastet der rostet – Prävention gegen Osteoporose

Bewegung, Muskelaufbau und Freude in der Gruppe erleben und gleichzeitig etwas für starke Knochen tun. Wir freuen uns auf Sie.

**Termin:** mittwochs 11.15 – 12.15 Uhr  
**Leitung:** Christiane Jaschiniok, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin BDY / EYU | **Kosten:** 60€ für 10 Stunden, Schnupperstunde 7€ | **Information und Anmeldung:** ☎ 817 70 84

### Yoga für Menschen in der 2. Lebenshälfte

Gesund bleiben, gesünder werden, Energie tanken, Entspannung erfahren. →

**Termin:** donnerstags 11 – 12 Uhr  
**Leitung:** Renate Kollonitsch, Yogalehrerin  
 BDY/EYU | **Kosten:** 8€ pro Termin  
**Information und Anmeldung:**  
 ☎ 68 81 56 27

## Präventive Osteoporose- und Wirbelsäulengymnastik

Vorsorge ist gut: Hier finden Sie die richtige Anleitung.

**Termin:** freitags 11 – 12 Uhr | **Leitung:**  
 Susanne Burkhard | **Kosten:** 7,50€ pro  
 Termin | **Information und Anmeldung:**  
 ☎ 824 23 38

## Tanztee mit Schwof für Alle

Tanzen nach Lust und Laune. Kaffee und Kuchen sorgen für den kulinarischen Genuss.

**Termine:** jeweils Samstag, 7. Januar, 4.  
 Februar, 3. März, 31. März, 5. Mai, 9. Juni  
 15 - 17 Uhr | **Leitung:** Stephan Hueber,  
 Tanzlehrer | **Kosten:** 5€ pro Termin inkl.  
 Kaffee und Kuchen | **Anmeldung  
 erforderlich:** ☎ 84 50 92 47

## Wunschgroßeltern gesucht

s.S. 9

## Gruppen und Kurse Generationen zusammen

Kursanmeldungen s. Rückseite

### Ausdruckstanz

Ausdruckstanz ist freie Bewegung ohne vorgegebene Form und lässt eigene Bewegungsformen in der Improvisation entstehen bzw. aufspüren: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, Voraussetzung ist Spaß an freier Bewegung.

**Termin:** montags 10.15 – 11.45 | **Leitung:**  
 Inge Stelter | **Kosten:** 1€ pro Termin  
**Information und Anmeldung:**  
 ☎ 84 50 92 47

## Tischtennisgruppe

Wer Spaß am Tischtennispielen hat, ist hier herzlich willkommen. Schläger können gegen einen Pfand ausgeliehen werden.

**Termin:** montags 18.30 – 20 Uhr  
**kostenfrei** | **Information:** ☎ 84 50 92 47

## Singen macht Spaß! Singen schafft Gemeinschaft! Singen tut gut für Körper und Seele!

Wenn Sie Spaß am Singen und Lust auf Gleichgesinnte haben, sind Sie in unserem Chor genau richtig. Unsere Gesangspalette reicht von Gospel über Klassik, Kirchen- und Volksmusik bis zur Moderne. Chorerfahrung und Notenkenntnisse sind nicht notwendig.

**Termin:** montags 18.30 – 20 Uhr | **Leitung:**  
 Ursula Powierski | **Kosten:** 20€ für 10  
 Termine | **Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

## PC und Internet von Frau zu Frau

Die Teilnehmerinnen bringen ihre Fragen rund um den Computer und das Internet ein. Diese werden dann von der Kursleiterin beantwortet. An den PCs des Phoenix kann das Gelernte gleich umgesetzt werden.

**Termin:** 1. und 3. Montag im Monat  
 19.30 – 21 Uhr | **Kosten:** 5€ pro Abend  
**Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

## Zirkus-Spaß

für Jung bis Alt,  
 s. Kinder und Jugendliche, S. 10

## Computerkurse

Hier wird alles rund um den Computer erklärt und geübt: Umgang mit Maus, Drucker, Brenner, E-Mail und Internet. Erstellen von Briefen und Tabellen, Bearbeitung und Versendung von Bildern.

**Kurs 1:** dienstags 19-21 Uhr

**Kurs 2:** freitags 10 - 12 Uhr | **Leitung:**

*Günter Tockan* | **Kosten:** 72€ für 6

Termine à 2 Stunden | **Anmeldung:**

☎ 0177 230 30 31

## Offene Spielgruppe

Gemeinsam spielen wir viele uns bekannte Gesellschafts-, Brett- und Kartenspiele. Wir frischen Vergessenes wieder auf und können auch neue Spiele kennen lernen. Auf alle jungen, jung gebliebenen und älteren Spielinteressierten freuen wir uns.

**Termin:** montags 15 Uhr | **Kosten:** 1€ pro

Termin | **Information und Anmeldung:**

☎ 84 50 92 47

## Orientalischer Tanz

Sich wohlfühlen und entspannen, feminine und grazile Beweglichkeit, etwas für die Gesundheit tun, Freude und Kreativität erleben.

**Termin:** dienstags 10.30 – 11.30 Uhr

**Leitung:** *Martina Isecke*, MA Tanz- und

Bewegungstherapeutin, RDMP UK,

Choreografin | **Kosten:** 64 € für 10

Termine | **Information und Anmeldung:**

☎ 0151 1022 7902

## Spanisch für Erwachsene mit oder ohne Vorkenntnisse

Sie möchten spanisch lernen, weil die Kinder in der Schule Spanisch lernen, weil die nächsten Ferien in Spanien geplant sind, weil Sie den Klang der Sprache schön finden oder weil Sie Ihre Kenntnisse wieder auffrischen möchten? Bien venidos! ➔

**Termin:** mittwochs 10 – 11.30 Uhr

**Leitung:** *Alicia Villasenor* | **Kosten:** 10€

pro Termin | **Information und**

**Anmeldung:** ☎ 21 80 28 73

## Kreativ-Werkstatt für alle Generationen

Zeichnen, Malen in verschiedenen Techniken, Basteln von Gemeinschaftswerken fürs Phoenix bis hin zu Geschenken. Je nach Jahreszeit und Interesse der Teilnehmenden können dabei die verschiedensten Dinge Thema sein.

**Termin:** mittwochs 16.30 – 18 Uhr

**Leitung:** *Irmgard von zur Mühlen*, Patin

des Phoenix | **Kosten:** Materialkosten

**Information und Anmeldung:**

☎ 84 50 92 47

## Chinesisch für Anfänger

Eine Muttersprachlerin lehrt chinesisch als Fremdsprache. Ziel ist es, Grundkenntnisse zu erwerben um erste Konversationen zu führen. Die chinesischen Schriftzeichen werden gelehrt, auf Wunsch kann auf Kalligraphie eingegangen werden.

**Termin:** mittwochs 17 - 17.45 Uhr

**Leitung:** *Yuee Huang* | **Kosten:** 1€ pro

Termin | **Information und Anmeldung:**

☎ 88 66 97 85

## Gitarren-AG für 10 - 100-jährige

Beatles – Elvis – Rolling Stones - Eric Clapton- Eagles – Uriah Heep u.v.m

Was ist schöner, als am Lagerfeuer Lieder zu spielen? Alle, die mit Spaß Songbegleitung mit Akkorden auf der Gitarre lernen oder ihre Fähigkeiten darin verbessern wollen, sind hier genau richtig. Gitarren sind ausleihbar.

**Termin:** mittwochs 18 - 19.45 | **Leitung:**

*Herr Arlt* | **kostenfrei** | **Information und**

**Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

## GenerationenTheater

Spielst Du gerne Theater oder wolltest immer schon mal...? Haben Sie Spaß am Improvisieren? Sind Sie neugierig, was aus dem Zusammenspiel der Generationen entstehen kann? Wir möchten mit Menschen jeden Alters ein Theaterstück kreieren. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

**Termin:** mittwochs 18.30 – 21 Uhr  
**Leitung:** Jens Clausen, Theaterpädagogin  
**Kosten:** 12€ pro Monat (Schüler-, Studenten- und Azubirabatt: 6€) | **Information und Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

## Spieletreff

für Erwachsene und Jugendliche

Spaß am Spielen! In ungezwungener Runde spielen wir Brett-, Taktik-, Würfel- und Kartenspiele. Wir erklären mitgebrachte Spiele oder erproben Spiele, die es neu auf dem Markt gibt. Kommen Sie doch einfach vorbei!

**Termin:** 1., 3. und 5. Mittwoch im Monat 19 - 23 Uhr | **Kosten:** 1€ pro Abend  
**Kontakt:** Marion Schröter  
 ☎ 0172 388 52 53, spielevnet@gmx.de



## Billard-Gruppe

Gruppe für billardbegeisterte, -interessierte und -neugierige Menschen jeden Alters, auch ohne Vorkenntnisse. Neue Gruppen können gern gegründet werden.

**Termin:** donnerstags 10 Uhr | **Leitung:** Eva Werner | **Kosten:** 1€ pro Termin | **Information und Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

## Muskel-Mantra-Bewusstsein

Von der Raupe zum Schmetterling: 8 Körpermuskulaturbewegungen mit Mantras hören und singen bewusst erleben. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**Termin:** 4. Donnerstag im Monat 10 - 12 Uhr | **Leitung:** Ines Pinera Bustamante | **Kosten:** 1€ pro Termin  
**Information und Anmeldung:**  
 ☎ 68 835 572

## MS-Excel für Anfänger (Office 2007)

Kennen lernen einiger wichtiger Funktionen, Erstellen von Listen, von (einigen) Formeln, von Diagrammen. Voraussetzungen: allgemeine PC-Kenntnisse. Mitzubringen sind: Neugierde und gute Laune. Folgekurse sind möglich.

**Termin:** donnerstags 10 - 11.30 Uhr und 20 - 21.30 Uhr | **Leitung:** Klaus Bergmann  
**Kosten:** 15€ für 5 Termine | **Information und Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47 oder 0175 256 26 25

## MS-Excel-Workshop

In diesem Workshop werden wir uns ausgiebig mit den Möglichkeiten, die das Programm zu bieten hat, auseinandersetzen.

**Termin:** 30. und 31. Januar, 1. und 6., 7., 8. Februar 9.30 - 11.30 Uhr | **Leitung:** Klaus Bergmann | **Kosten:** 20 € für 6 Termine  
**Information und Anmeldung:**  
 ☎ 84 50 92 47 oder 0175 256 26 25

## Spaziergangsgruppe

Beim gemütlichen Spaziergang entdecken wir den Kiez. Es wird darauf geachtet, dass jeder vom Tempo her mitkommt. Auch Spaziergänger mit Stock und Rollator sind willkommen. Nach der gemeinsamen Runde lädt das Café im Mehrgenerationenhaus Phoenix zum Kaffee ein.

**Termin:** donnerstags 14 – 15 Uhr (Termine bitte erfragen) | **Leitung:** Herr Dr. Hoffert  
**kostenfrei** | **Information und Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

## Probleme mit der Technik? Technik besser nutzen!

Das kennt man doch: Neues Gerät, viel Gebrauchsanweisung, doch nicht immer verständlich. PC, Fernseher, DVD-Recorder, digitale Kamera und andere Technik. Hier kann in vielen Fällen mit Rat und Tat geholfen werden.

**Termin:** 2. und 4. Donnerstag im Monat 16 – 18 Uhr | **Leitung:** Stefan Aubram  
**Kosten:** Nur wenn welche entstehen  
**Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

## Tai Chi

Qi Gong Übungen und weiche fließende Bewegungen im traditionellen Yang Stil verbinden Körper und Seele. Sie werden geschmeidig wie ein Kind, gesund wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser.

**Termin:** donnerstags 20.15 -21.45 Uhr  
**Leitung:** Thomas Cordes | **Kosten:** ab 8€ pro Termin | **Anmeldung:** ☎ 83 22 86 73

## Fit durch Tanz

Tanzgruppen für Anfänger, Fortgeschrittene I und Fortgeschrittene II

Erlernen und vertiefen von Figuren in den standard- und lateinamerikanische Tänzen: Langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, Wiener Walzer, Rumba, Cha Cha Cha, Jive und Discofox. ➔

## Termin Anfänger:

donnerstags 19 - 20 Uhr

## Termin Fortgeschrittene II:

donnerstags 20 - 21 Uhr

## Termin Fortgeschrittene:

donnerstags 21 - 22 Uhr

**Leitung:** Stephan Hueber | **Kosten:** 50€/Person für 10 Termine | **Information und Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

## Thai-Che-Gong

Tai-Che-Gong ist die Urform des heutigen Tai Chi und Qi-Gong. Die Bewegungen sind langsam und fließend, die bewusste Atmung gibt dabei den Rhythmus der Bewegung an und lehrt uns, wie wir durch die Atemenergie Vitalität und Gesundheit zum eigenen Wohle steuern können.

**Termin:** freitags 10 – 11 Uhr | **Leitung:** Silke Reichel | **Kosten:** 1€ pro Termin  
**Information und Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

## Teppichcurling in Kooperation mit der Hilfswerk Siedlung (HWS) GmbH

Teppichcurling ähnelt dem Eisstockschießen, gespielt wird allerdings auf einem speziellen Bodenbelag. Neugierig geworden? Einfach mal vorbeikommen und ausprobieren!

**Termin:** freitags 16.30 - 17.30 Uhr  
**kostenfrei** | **Information:** ☎ 84 50 92 47

## Gong Fu für friedvolle Krieger

Lebendiges Training für große und kleine Menschen ab 11 Jahren

Kinder, bringt eure Eltern mit. Eltern, bringt eure Kinder mit. Wir trainieren mit Stäben, Seilen, Schlagpolstern und unserem Körper.

**Termin:** samstags 9 - 11 Uhr | **Leitung:** Thomas Cordes | **Kosten:** Erwachsene 10€, Kinder 8€ pro Termin | **Information und Anmeldung:** ☎ 83 22 86 73

## Gartengruppe

Im Garten des Phoenix ist inzwischen einiges passiert – mit Ihrer Unterstützung wird das Phoenix zu einem noch schöneren Ort mit Blumen, Kräutern, Büschen, Beeren und Bäumen! Eine altersgemischte Gruppe aus ExpertInnen und Laien plant, pflanzt und pflegt.

**Information:** ☎ 84 50 92 47

## Zuschneiden und Nähen

Nur Hose und T-Shirt? Nein, Ihre eigene Modeträume verwirklichen, für Ihre Kinder oder deren Puppen eine eigene Kreation entwerfen! Eine leidenschaftliche Hobby-schneiderin gibt Tipps und unterstützt.

**Termin:** nach Absprache

**Leitung:** Karin Hoffert | **Kosten:** 1€ pro Termin und ggf. Materialkosten

**Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

## Patenschaften für Kinder

In Kooperation mit „biffy Berlin e.V.“ können freiwillig engagierte PatInnen die freundschaftliche Begleitung eines Kindes übernehmen. Wir informieren, beraten, vermitteln, begleiten. Es werden noch Familien mit Kindern und auch PatInnen gesucht!

**Termin:** nach Vereinbarung | **Leitung:**

Katharina Schnier | **Information und**

**Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

## Babysitterbörse

Sie suchen einen verlässlichen Babysitter? Sie haben Erfahrungen im Umgang mit Kindern und möchten als Babysitter jobben? Wir vermitteln Babysitter - möglichst passgenau und schnell - und stehen als Kontaktpersonen zur Verfügung. Wir suchen noch interessierte Familien und Babysitter!

**Termin:** nach Vereinbarung | **Kontakt:**

Katharina Schnier | **Information und**

**Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

## Musikpaten für Kinder und Jugendliche gesucht

Sie spielen begeistert ein Instrument und wollen etwas Gutes bewirken. Dann werden Sie doch Musikpate für ein Kind oder Jugendlichen, vermitteln ihm Ihre Begeisterung und Ihr Können für das Instrument und stärken Sie das Durchhaltevermögen beim Lernen.

**Information und Anmeldung:** Katharina

Schnier ☎ 84 50 92 47

## Dienstleistungsbörse für alle Generationen

Sie benötigen Unterstützung, brauchen technische oder handwerkliche Hilfe im Alltag von Freiwilligen oder professionellen Firmen? Oder Sie möchten Hilfe anbieten? Bei uns können Sie Angebote abgeben und Gesuche aufstellen. Wir vermitteln, vernetzen und beraten.

**Termin:** nach Vereinbarung | **Kontakt:**

Katharina Schnier | **Information und**

**Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

## Redaktionsteam

Redaktionelles Arbeiten, andere Menschen gerne über Neuigkeiten aus dem Kiez informieren und gute Nachrichten verbreiten. Ihrer Kreativität und Übermittlung der Beiträge sind keine Grenzen gesetzt: Newsletter, Radio, Socialnetworks, ... .

**Termin:** nach Vereinbarung | **Kontakt:**

Katharina Schnier | **Information und**

**Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

## Kinder und Jugendliche von heute begegnen denen von „gestern“

Senioren tauschen sich mit Kindern und Jugendlichen darüber aus, was ihnen heute wichtig ist bzw. damals war. Reden üben, Schule, Freundschaften, Musik, Liebe...



**Termine:** bitte erfragen | **Information:**  
Alexandra von zur Mühlen ☎ 84 50 92 47

## Kulinarische Kochfreuden für Jung und Alt!

In der großen, behindertengerechten Gemeinschaftsküche dreht sich vieles um

- gemeinsam kochen und genießen
- gesunde Ernährung
- 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.

### Kochkurs für Diabetiker

Diabeteskost mal anders erleben. In der Gruppe schmackhafte, einfache Rezepte ausprobieren, die zudem alltagstauglich sind. Gemeinsam genießen und sich austauschen.

**Termin:** 1. Donnerstag im Monat 17 Uhr  
**Kosten:** 6,50€ pro Termin | **Leitung:** Iris Baron-Giebecke, Ernährungsberaterin  
**Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

### Kochkurs „Zur schlanken Linie“

Oft zu viel vom Falschen und zu wenig vom Guten! Gemeinsam in der Kochgruppe das gesunde Mittelmaß mit tollen Rezepten finden und danach in entspannter Atmosphäre gemeinsam genießen.

**Termin:** 3. Donnerstag im Monat 17 Uhr  
**Kosten:** 6,50€ pro Termin | **Leitung:** Iris Baron-Giebecke, Ernährungsberaterin | **Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

### Eltern-Kind-Kochgruppe

Topfgucker. Eltern und Kinder gucken in die Röhre. Hier dürfen die Kinder mal bestimm-

men was auf den Teller kommt. Die Bedingung: es soll genussvoll und gesund sein. Zusammen Kochen und viel Spaß haben.

**Termin:** 1. Mittwoch im Monat 16 – 18 Uhr  
**Kosten:** 6,50€ Erwachsene, 2,50€ Kinder pro Termin | **Leitung:** Iris Baron-Giebecke, Ernährungsberaterin | **Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

### Feuertopf

s. Kinder und Jugendliche, S. 11

### Gemeinsam schmeckt's am Besten

Sie möchten nicht allein kochen und essen? Kochgruppen – auch ohne Anleitung – nutzen die schöne Küche und verbringen Ihr Hobby miteinander. Das Motto lautet Kochen und gemeinsam genießen.

**Kontakt:** Katharina Schnier ☎ 84 50 92 47



Foto: Scholz & Friends

## Internationale Kochgruppe

Hier wird über den Tellerrand hinausgeschaut: wir probieren kulinarische Köstlichkeiten aus aller Welt. Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Familien – alle machen mit! Haben Sie Lust anderen einen Teil Ihrer Heimat zu zeigen? Wir sind neugierig!

**Termine:** 1. Samstag im Monat  
14 – 18 Uhr | **Kosten:** Lebensmittel  
(anteilig) | **Information und Anmeldung:**  
☎ 84 50 92 47

## Ayurvedische Küche – Köstlich und Gesund

Wir werden gemeinsam die Vielfalt der ayurvedischen Küche entdecken und ein köstliches Menü zubereiten, das Körper und Seele gut tut. Ich lege Wert darauf, die Gemüse und Früchte der Saison zu verwenden. Außerdem gebe ich eine kleine Einführung in Ayurveda und die Welt der Gewürze.

**Termine:** jeweils Samstag, 21. Januar,  
25. Februar, 17. März, 21. April  
11 - 14.30 Uhr; jeweils Dienstag,  
10. Januar, 7. Februar 17 - 21 Uhr  
**Leitung:** *Werner Hau* | **Kosten:** 35€ pro  
Termin | **Information und Anmeldung:**  
☎ 0163 48 25 530 oder 77 00 83 96

## Ernährungsvorträge

Kulinarische Vorträge mundgerecht serviert. Mit Verkostung, bei Bedarf gemeinsames Kochen. Bitte melden Sie sich an, damit wir entsprechend planen können.

**Leitung:** *Iris Baron-Giebecke*, Ernährungsberaterin | **Kosten:** 5€ pro Termin  
**Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

## Fit und schlank durch den Winter

So steht die Abwehr durch die richtigen Lebensmittel, die auch gleichzeitig unser Gewicht ausbalancieren – Maßnahmen aus der Gesundheitsberatung ergänzen das Programm.

**Termin:** Dienstag, 17. Januar 19 Uhr

## Schnelle und gesunde Küche für Berufstätige

Richtig essen – fit am Arbeitsplatz - Wochenplanung, Vorratshaltung und Variationen verschiedener Lebensmittelgrundlagen

**Termin:** Dienstag, 14. Februar 19 Uhr

## Prävention durch Ernährung

Beispiele aus zahlreichen Studien zeigen, dass viele Nahrungsmittel präventiv wirken können.

**Termin:** Dienstag, 13. März 19 Uhr

## Ernährung aktuell

Lebensmittel unter der Lupe – was brauchen wir wirklich und was ist in unseren Lebensmitteln enthalten? Neues Wissen und Tipps.

**Termin:** Dienstag, 17. April 19 Uhr

## Allergien

Gegen Nahrungsmittel, Pollen u.a. Einmal allergisch – immer allergisch

Hintergründe - Neues Wissen und Tipps

**Termin:** Dienstag, 12. Juni 19 Uhr

Vielleicht haben Sie noch weitere Ideen, was man in der schönen, neuen Küche alles auf die Beine stellen kann. Wenn Sie Lust, Interesse und Ideen haben, sprechen Sie uns bitte an.

## Feste und Veranstaltungen für Generationen zusammen

### Trödelmarkt

Schon fast eine Institution im Süden Zehlendorfs - der allseits beliebte und begehrte Trödelmarkt! ➔

**Termin:** Sonntag, 22. April, 3. Juni  
**Kosten:** 5€ + Pfand | **Anmeldung:**  
 ☎ 84 50 92 47

*Familienrödel in der Villa Mittelhof  
 Samstag, 28. April, 2. Juni, 30. Juni  
 10 – 13 Uhr; Information 80 19 75 - 14  
 oder [www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org)*

## Öffentliche Blutspendeaktion des Roten Kreuzes

Blutspender sind „stille Lebensretter“! Blut kann nicht künstlich hergestellt werden. Retten Sie Leben! Blut spenden darf jeder Gesunde zwischen 18 und 68 Jahren. Bitte den Personalausweis mitbringen.

**Termin:** Donnerstag, 9. Februar und  
 31. Mai 16 – 19 Uhr | **Information:**  
 ☎ 0800 11 949 11 (kostenlose Hotline)

## Informationsabend zum Thema Adoption

Sie interessieren sich für das Thema Adoption? Denken Sie vielleicht darüber nach, diesen Weg zu gehen, um eine Familie zu gründen? Oder Sie befinden sich bereits im Adoptionsverfahren? Hanna Gebel informiert Sie zu allen wichtigen Fakten der Adoption eines Kindes und steht für Ihre individuellen Fragen zu Verfügung. Um Voranmeldung wird bis 14.2. gebeten.

**Termin:** Montag, 20. Februar 18-20 Uhr  
**Leitung:** *Hanna Gebel*, Dipl. Sozialpädagogin | **kostenfrei** | **Anmeldung:**  
 ☎ 84 50 92 47

## Lange Nacht der Familie

Auch 2012 nimmt das Phoenix an der langen Nacht der Familie teil. Rund um das Rahmenthema des Mittelhofs „Grenzen des Wachstums - Umgang mit Ressourcen: Wir machen uns die Welt, wie sie ihr gefällt“ gibt es tolle Mitmachaktionen für Groß und Klein. →

**Termin:** Samstag, 5. Mai ab 18 Uhr  
**kostenfrei** | **Information:** ☎ 84 50 92 47

## Vortrag: Chronische Krankheiten

Krankheit als schöpferische Fähigkeit erkennen, Selbstheilungskräfte aktivieren. Allergien, Herz-Kreislaufbeschwerden, Migräne, Rückenschmerzen...

**Termin:** Donnerstag, 29. März  
 18.30 – 20 Uhr | **Leitung:** *Manuela Peters, Anja Kayser*, Homöopathin | **kostenfrei**  
**Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

## Vortrag: Neugeborene – Kinder – Jugendliche

Mit Kindern ist es schön – und manchmal ganz schön anstrengend. Wir sprechen über Verhaltensauffälligkeiten (ADHS, Sucht, Autoaggression..), Zahn- und Kieferproblematiken sowie Entwicklungsverzögerungen.

**Termin:** Donnerstag, 31. Mai  
 18.30 – 20 Uhr | **Leitung:** *Manuela Peters, Anja Kayser*, Homöopathin | **kostenfrei**  
**Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

## Ü-30 Faschingsparty

Auch wenn Berlin nicht Köln ist und damit keine Karnevalshochburg, gefeiert wird zu diesem Anlass trotzdem! Wer es mag, der kommt kostümiert. Vom Plattenteller gibt es Standard, Latein, Disko und Rock.

**Termin:** Samstag, 18. Februar 21 Uhr



## Kulturtag im Phoenix

Kultur im Kiez. Spannendes Theater, interessante Lesungen und vieles mehr! Ohne Eintritt – aber gerne mit Spende! Wenn Sie selbst gerne einmal im Phoenix auftreten möchten oder Ideen für Kultur im Kiez haben, sprechen Sie uns bitte an.

**Termin:** 3. Freitag im Monat | **Kontakt:**  
Katharina Schnier ☎ 84 50 92 47  
**kostenfrei**

## Chor Spotkanie

Musik überwindet Grenzen. Der 30 köpfige deutsch-polnische Chor „Spotkanie“ der Musikschule Steglitz-Zehlendorf unter der Leitung von Józef Wilkosinski singt deutsche und polnische Volkslieder.

**Termin:** Freitag, 20. Januar 19 Uhr

## Lesung von Zeitzeugen

Zeitzeugin Jenny Schon liest gemeinsam mit Karin Heller-Engel aus ihrem Buch „Wo sich Gott und die Welt traf – West-Berlin Zum 50. Jahrestag - 13. August 1961“.

**Termin:** Freitag, 17. Februar 19 Uhr

## Kubavortrag

Pedro berichtet über sein Heimatland Kuba. Er gibt wissenswerte Informationen zur Kultur und Geschichte Kubas. Ein Dokumentarfilm rundet den Abend ab.

**Termin:** Freitag, 16. März 19 Uhr

## Steinesammlung – Lesung mit Musik

Hans Markert liest eigene Geschichten über Steine und Menschen - zum Schmunzeln und Nachdenken. Das Quintett NOTA BENE streut musikalische Glanzsteine zwischen die Geschichten.

**Termin:** Freitag, 20. April 19 Uhr

## Sexuelle Vielfalt

Gleichgeschlechtliche und transsexuelle Lebensformen in Literatur und Film.

**Termin:** Freitag, 18. Mai 19 Uhr

## Vorhang auf für Kinder

Die Kindergruppen aus dem Phoenix haben heute ihren großen Auftritt und zeigen, was sie in ihren Gruppen erprobt haben.

**Termin:** Freitag, 15. Juni 17 Uhr

## Alter & Pflege

### Die Kontaktstelle Pflege Engagement im MGH Phoenix

**Sprechzeit:** letzter Freitag im Monat  
10 - 11 Uhr | **Kontakt:** Susanne Baschinski,  
Thorsten Schuler ☎ 84 50 92 47

### Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen in Pflegeeinrichtungen (in Gründung)

s. Selbsthilfegruppen im Phoenix S. 5

Die Angebote der Kontaktstelle  
PflegeEngagement finden Sie im Gesamt-  
programm des Mittelhof e.V., auf  
[www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org) oder rufen Sie uns an  
☎ 80 49 55 88

### Wohnformen im Alter

Der Vortrag zeigt die Möglichkeiten der Versorgung ausgehend vom Ambulanten bis zum „Heim“ und einem Schwenk über die Mehrgenerationenhäuser auf. Neben einer allgemeinen Übersicht geht er auch auf die Finanzierung ein sowie auf die rechtliche Verankerung.

**Termin:** Mittwoch, 28. März 18-20 Uhr  
**Leitung:** Frau Grunewald-Feskorn,  
Verbraucherzentrale Berlin e.V. | **kosten-**  
**frei** | **Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

Die folgenden Informationsveranstaltungen werden gemeinsam mit den GSF-Seniorenwohnheimen auf dem Gelände vom Haus Schönow (Teltower Damm 195) organisiert:

### Demenz- was ist das?

Warum ist eine frühe Diagnose wichtig?  
Wer kann diese stellen? Welche Hilfen gibt es für Betroffene und ihre Angehörigen?  
Diese und weitere Fragen beantwortet uns an diesem Abend die Geschäftsführerin der Alzheimer Gesellschaft Berlin.

**Termin:** Donnerstag, 16. Februar  
18 - 20 Uhr | **Leitung:** Christa Matters,  
Alzheimer Gesellschaft Berlin | **kostenfrei** | **Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

### Hilfs- und Heilmittel rund um die Pflege

Die Firma Strelow zeigt über Greifer, Stützstrümpfe bis hin zu Rückenpolstern verschiedenste Hilfs- und Heilmittel, die einem das Leben leichter machen.

**Termin:** Donnerstag, 26. April 18-20 Uhr  
**Ort:** Haus Melanchthon, Teltower Damm 195 | **Leitung:** Firma Strelow | **kostenfrei**  
**Anmeldung:** ☎ 81 00 72 26



## Veranstaltungsübersicht

### Regelmäßige Veranstaltungen

- Alzheimercafé, Villa Mittelhof  
16. Januar, 20. Februar, 19. März, 16. April,  
21. Mai, 18. Juni, 19. Juli
- Ernährungsvorträge im Phoenix  
17. Januar, 14. Februar, 13. März, 17. April, 12. Juni
- Familientrödel, Villa Mittelhof  
28. April, 2. Juni, 30. Juni
- Trödelmarkt im Phoenix  
22. April, 3. Juni
- Kulturtag im Phoenix  
20. Januar, 17. Februar, 16. März, 20. April,  
18. Mai, 15. Juni
- Märchensonntage Villa Mittelhof, Café  
5. Februar, 4. März
- Öffentliche Blutspendeaktion im Phoenix  
9. Februar, 31. Mai
- Puppentheater Wunderhorn im Phoenix  
26. Januar, 23. Februar, 22. März
- Stammtisch, Villa Folke Bernadotte  
25. Januar, 22. Februar, 29. März, 26. April,  
31. Mai, 28. Juni
- Tanztee für Alle im Phoenix  
7. Januar, 4. Februar, 3. März, 31. März,  
5. Mai, 9. Juni
- Tauschringtreffen, Villa Mittelhof  
6. Januar, 3. Februar, 2. März, 4. Mai,  
1. Juni, 6. Juli
- Z-Club im Phoenix  
27. Januar, 30. März, 15. Juni

### Januar

- Do 12. Ausstellungseröffnung Villa  
Mittelhof: Osterferien -  
Karen Arndt, Malerei  
Info: Elternunterhalt,  
Familientreffpunkt
16. - 20. Bücherwoche im Lilienthal
- Do 19. Theater im Globus -  
Kindertheater im Phoenix  
Info: Spielen ohne regelhaftes  
Spielzeug, Kinderhaus am Fliegeberg
- Fr 20. Abschluss Bücherwoche mit  
Elterncafé im Lilienthal  
Konzert: von Klassik bis Klezmer,  
Villa Mittelhof

### Februar

3. - 4. Workshop: Neue Horizonte,  
Villa Mittelhof
- Mo 6. Info: Einführung in die  
BVG Internet-Fahrplanauskunft,  
Villa Mittelhof  
Vernissage Fotoausstellung  
„Gesichter des Ehrenamts“  
im Phoenix
- Di 7. Info: Schlafstörungen,  
Villa Mittelhof
- Mi 8. Info: Rechtstipps Hörgeräte,  
Familientreffpunkt
- Fr 10. 4. Zehlendorfer Salon,  
Lesung: Berlin mit Akzent,  
Villa Mittelhof
- Di 14. Workshop: Playback - Theater,  
Villa Folke Bernadotte
- Do 16. Info: Demenz, Phoenix
- Fr 17. Konzert: Musikalische Salons  
Villa Mittelhof
18. - 19. Workshop: Selbstsicherheit  
ist erlernbar, Villa Mittelhof
- Sa 18. Ü-30 Faschingsparty im Phoenix
- Mo 20. Besichtigung: Berliner  
Abgeordnetenhaus  
Info: Adoption, Phoenix
- Di 21. Workshop: Playback-Theater,  
Villa Folke Bernadotte
- Mi 22. Informationsabend  
„Ehrenamt in der Pflege“,  
Villa Mittelhof
- Di 28. Info: Babys schlafen anders,  
Villa Mittelhof  
Film: Wege aus der Brüllfalle,  
NBH Lilienthal

### März

- Do 1. Info: Ökologisch haushalten,  
Villa Mittelhof
- Sa 3. Fortbildung: Kreative Methoden  
in der Gruppenarbeit, Villa Mittelhof
- Mo 5. Besichtigung: Klärwerk Ruhleben
- Di 6. Info: Neustart ins Leben  
nach Burnout, Villa Mittelhof  
Info: Kinder in der Pflegever-  
sicherung, Villa Folke Bernadotte
- Do 8. Ausstellungseröffnung Villa  
Mittelhof: Décollagen -  
Nikolas von Safft

10. – 11. Workshop: Lachyoga, Villa Mittelhof

Do 15. Kindertheater „Platypus“  
im Phoenix  
Film: „We Feed The World“,  
Villa Mittelhof

Fr 16. Konzert: Lucie Delhaye (Harfe),  
Villa Mittelhof

Di 20. Lesung: Gedichte und  
Kurzgeschichten, Villa Mittelhof

Mi 21. Info: Vorsorgevollmachten,  
Betreuungs- und Patienten-  
verfügungen, Phoenix

Fr 23. PRISMA Playback-Theater:  
Frühlingserwachen,  
Villa Folke Bernadotte

Di 27. Historischer Ausflug:  
Alte Kirche in Stralau  
Info: Psychoonkologie,  
Villa Mittelhof

Mi 28. Info: Wohnformen  
im Alter, Phoenix  
Info: Kinder brauchen Grenzen –  
Mediennutzung  
Kinderhaus am Karpfenteich  
Info: Wenn ich nicht mehr pflegende  
Angehörige bin, Familientreffpunkt  
Ratswaage Lankwitz

Do 29. Theater im Globus –  
Kindertheater im Phoenix  
Besichtigung:  
ARD-Hauptstadtstudio  
Film: „Plastic Planet“,  
Villa Mittelhof  
Info: chronische Krankheiten,  
Phoenix

## April

Di 10. Historischer Ausflug:  
Alexandrowka

Di 17. Lesung „Platzverweis für  
eine Erbse“, Villa Mittelhof

Mi 18. Info: Konflikte in der Pflege,  
Villa Mittelhof

Fr 20. Konzert: Liedgesang,  
Villa Mittelhof

Sa 21. Fortbildung: Trauer in der  
Selbsthilfegruppe, Villa Mittelhof  
Wohlfühltag: Stressabbau durch  
Atmen und Yoga, Villa Mittelhof

Do 26. Besichtigung: Vatikanische  
Botschaft

Do 26. Info: Hilfs- und Heilmittel  
in der Pflege auf dem Gelände  
des Haus Schönow

## Mai

Do 3. Ausstellungseröffnung Villa  
Mittelhof: Kunstschule Potsdam

Fr 4. Einweihung der Skulptur  
„Weiden-Königin“, Villa Mittelhof

Sa 5. Lange Nacht der Familie, Phoenix  
Workshop: Gewaltfreie  
Kommunikation, Villa Mittelhof

So 6. Ausstellungseröffnung im  
Phoenix: „CSD – Lebensvielfalt“

Di 8. Historischer Ausflug:  
Zisterzienserkloster Lehnin  
Info: Hilfe durch den  
Paragraphendschängel in  
Behördenbriefen, Villa Mittelhof

Fr 11. Frühlingsfest im Lilienthal  
10 Jahre Freiwilligenagentur  
Steglitz-Zehlendorf,  
Hermann-Ehlers-Platz

So 13. Internationales Frühstück:  
Thailand, Villa Mittelhof

Mi 30. Supervision für Ehrenamtliche  
in der Pflege, Villa Mittelhof

Do 31. Info: Neugeborene – Kinder -  
Jugendliche, Phoenix

## Juni

Mi 6. Besichtigung: Presse- und  
Informationsamt der Bundesregierung

Fr 15. Konzert im Garten, Villa Mittelhof:  
Rauhreif 213 - Songs vom  
wahren Leben

Sa 16. Sommerfest Villa Mittelhof

Mi 20. „Kick off“ Sommerferien –  
Sommerfest Villa Folke Bernadotte

Fr 22. Konzert im Garten, Villa Mittelhof:  
Gitarren, Harfen und andere  
Instrumente

## Mittelhof e.V. Geschäftsstelle

Königstraße 42 – 43, 14163 Berlin

www.mittelhof.org

kontakt@mittelhof.org

**Verwaltung** ☎ 80 19 75 - 11,

Fax 80 19 75 - 59

**Geschäftsführung** *Ingrid Alberding*

☎ 80 19 75 - 22

alberding@mittelhof.org

### Mitmachen – Koordination Ehrenamt

☎ 80 19 75 - 33

*Claudia Hofbauer*, hofbauer@mittelhof.org

### Projekt fee ☎ 80 19 75 - 33

*Claudia Hofbauer*, *Gerald Saathoff*,

fee@mittelhof.org

### SelbsthilfeKontakt- und Beratungsstelle

☎ 80 19 75 - 14

*Petra Glasmeyer*, *Hanne Theurich*,

*Bettina Zey*, selbsthilfe@mittelhof.org

### Kontaktstelle PflegeEngagement

☎ 80 49 55 88

*Susanne Baschinski*,

baschinski@mittelhof.org

*Thorsten Schuler*, schuler@mittelhof.org

## Nachbarschaftshäuser

Treffpunkte für Kinder, Jugendliche,  
Familien und Nachbarschaft

### in Zehlendorf

**Villa Mittelhof** ☎ 80 10 90 78

Königstraße 42 – 43, 14163 Berlin

*Gerald Saathoff*, kontakt@mittelhof.org

### Mehrgenerationenhaus Phoenix

☎ 84 50 92 47, Fax 84 59 16 60,

Teltower Damm 228, 14167 Berlin

*Timm Lehmann*, mgh@mittelhof.org

### in Steglitz / Lichterfelde

**Villa Folke Bernadotte** ☎ 77 05 99 75

Jungfernstieg 19, 12207 Berlin, *Hanno*

*Giese*

folke.bernadotte@mittelhof.org

### Nachbarschaftshaus Lilienthal

☎ 75 65 49 70 / 71

Schütte-Lanz-Straße 43, 12209 Berlin

*Maria Henkes*, lilienthal@mittelhof.org

## Kindertagesstätten

**Kitabereichsleitung: Ilona Kolm**

☎ 80 19 75 - 37

kolm@mittelhof.org

### in Zehlendorf

**Kita „Markgrafen“** ☎ 84 11 82 46

Leitung: *Maria Zentgraf*

markgrafen@mittelhof.org

**Kita „Ahörnchen“** ☎ 801 67 15

Leitung: *Carola Grunow*

ahoernchen@mittelhof.org

**Kita „Teltower Rübchen“** ☎ 802 12 01

Leitung: *Gabriela Schilf*

ruebchen@mittelhof.org

**Kita „Königskinder“** ☎ 801 84 57

Leitung: *Petra Pirlich*

koenigskinder@mittelhof.org

**Kita „Kaiserstuhl“** ☎ 803 28 67

Leitung: *Claudia Heinrich- Ay*

kaiserstuhl@mittelhof.org

**Kita „La Pâquerette – Gänseblümchen“**

☎ 81 05 81 15

Leitung: *Florence de Beaufort*,

gaensebluemchen@mittelhof.org

### in Steglitz / Lichterfelde

**Kita Nachbarschaftshaus Lilienthal**

☎ 75 65 49 70 / 71

Leitung: *Daniela von Przybylski*

lilienthal@mittelhof.org

**Kinderhaus am Fliegeberg**

☎ 711 70 84

Leitung: *Silke Schameitis*  
fliegeberg@mittelhof.org**Sonnenkita ATHENE**

☎ 81 00 97 31

Leitung: *Sonja Thiele-Müller*  
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: *Eva Achter*  
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: *Jeanette Reimann*  
eulenspiegel@mittelhof.org**Waldkindergarten**

Info bei Frau Schuler: ☎ 811 14 47

Leitung: *Christine Pichel*  
waldkita@mittelhof.org**Ergänzende Betreuung****Bereichsleitung: Heike Schmidt**

☎ 80 19 75 - 28 schmidt@mittelhof.org

**in Zehlendorf****Waldkaiser**

Kooperation mit der Waldschule Gerdes e.V.

☎ 80 90 39 51

Kordinatorin: *Claudia Heinrich-Ay*,  
kaiserstuhl@mittelhof.org**Südstern**

Offenes Angebot an der Süd-Grundschule

☎ 0177 801 99 47

Kordinatorin: *Alina Klauß*  
suedstern@mittelhof.org**in Steglitz / Lichterfelde****Kinderhaus am Karpfenteich**Kooperation mit der Grundschule  
am Karpfenteich

☎ 72 00 69 95 / 96

Kordinator: *Stefan Skrzypek*  
karpfenteich@mittelhof.org**Kinderhaus ATHENE**

Kooperation mit der Athene Grundschule

☎ 81 00 97 31

Kordinatorin: *Sonja Thiele-Müller*  
athene@mittelhof.org**Schülerhaus Clemens Brentano**Kooperation  
mit der Clemens-Brentano-Grundschule

☎ 81 78 96 25

Kordinator: *Boris Mahn*  
brentano@mittelhof.org**Otium**

Ganztagsangebot am Gymnasium Steglitz

☎ 0177 801 99 46

Kordinatorin: *Katharina Tebarth*  
gymnasiumsteglitz@mittelhof.org



## Mehrgenerationenhaus Phoenix

Teltower Damm 228, 14167 Berlin | ☎ 84 50 92 47 | Fax: 84 59 16 60 | mgh@mittelhof.org  
Öffnungszeiten: montags bis freitags 9 – 20 Uhr, samstags 14 – 18 Uhr

**Einrichtungsleiter:** *Timm Lehmann*

## Kursanmeldung

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

### Anmelde- und Rücktrittsbedingungen

Die Kursgebühr muss unter Angabe der Kursbezeichnung vor Kursbeginn auf folgendes Konto oder bar im Phoenix 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.

**Bei Finanzierungsschwierigkeiten kostenpflichtiger Kurse sprechen Sie uns bitte an! Wir finden gemeinsam einen Weg.**

Bank für Sozialwirtschaft | BLZ 100 205 00 | Kto-Nr. 311 28 03

## Raumvermietung im Mehrgenerationenhaus Phoenix

Sie können die Räume des Phoenix auch für Ihre privaten Festlichkeiten, Firmenfeiern und vieles andere nutzen. U.a. stehen Ihnen der große Saal und der einladende Foyerbereich für bis zu ca. 130 Personen zur Verfügung.

**Information:** ☎ 84 50 92 47 | vermietung-mgh@mittelhof.org

## Impressum

Herausgeber: Mittelhof e.V. | Königstraße 42 – 43, 14163 Berlin | kontakt@mittelhof.org  
Geschäftsführerin: Ingrid Alberding  
Redaktion: Claudia Hofbauer

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