



Folke Bernadotte

Programm

Kinder | Jugendliche | Familien | Nachbarschaft



2012

1. Halbjahr



eine Einrichtung des

Mittelhof





Inhalt

Nachbarschaftscafé	3
Mitmachen	4
Beratung	4
Angebote	
für Kinder und Jugendliche	5
für Familien	9
für Erwachsene	9
für Menschen 50+	13
Selbsthilfe & PflegeEngagement	14
Veranstaltungsübersicht	16
Adressen	18
Kursanmeldung	Rückseite
Raumvermietung	Rückseite

Die Villa Folke Bernadotte bietet vielfältige Betreuungs- und Beratungsangebote sowie Bildungs- und Freizeitaktivitäten für die ganze Familie. Im Nachbarschaftscafé ist neu ein täglicher Mittagstisch für SchülerInnen in unserem Kinder- und Jugendcafé. Der Jugendbereich im neu gestalteten Basement mit dem fertig gestellten Kletterlabor, der Kreativwerkstatt und dem Bandkeller bietet Kindern und Jugendlichen Raum und Angebote für die unterschiedlichsten Bedürfnisse. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und Ihre aktive Mitarbeit in der Villa.

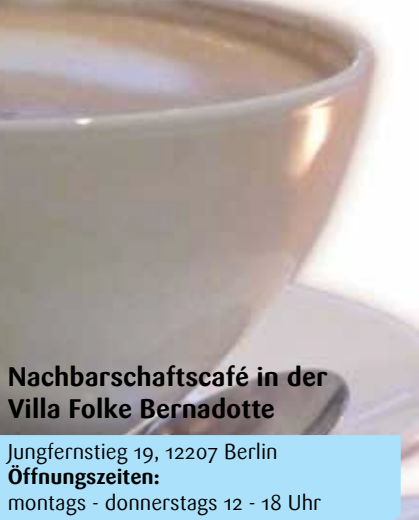
Nachbarschaftscafé

Wir laden zum gemütlichen Verweilen in angenehmer Atmosphäre bei leckerem Kuchen, Eis und verschiedenen Kaffeespezialitäten ein. Für die kleinen Gäste haben wir ein anregendes Spielzimmer und in der warmen Jahreszeit einen großen Garten mit Spielplatz sowie eine schöne große Terrasse.

Öffnungszeiten: montags - donnerstags
12 - 18 Uhr | **Kontakt:** *Ilona Penser*
☎ 77 05 99 79, dienstags 11 - 15 Uhr
penser@mittelhof.org



Cafés in Steglitz-Zehlendorf - ein Treffpunkt für Alle



Nachbarschaftscafé in der Villa Folke Bernadotte

Jungfernstieg 19, 12207 Berlin
Öffnungszeiten:
montags - donnerstags 12 - 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 im Mehrgenerationenhaus Phoenix

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

Mitmachen in der Villa Folke Bernadotte

Aktuell suchen wir für folgende Bereiche Unterstützung und ergänzende Angebote:

- Mitarbeit im Nachbarschaftscafé
- Mitarbeit im Kinder- und Jugendbereich z.B. Hausaufgabenunterstützung, Kletterlabor, Fußballtraining
- VorleserInnen und BuchbegleiterInnen für den Schwerpunkt Lesekompetenz für Kinder und Jugendliche
- Pflege der Kräuterbeete und andere Tätigkeiten im Garten

- Kursangebote für Erwachsene
- Spielepartnerschaften
- Gesellschaftsspiele am Nachmittag
- Tanzkurse für Jugendliche (Vorbereitung auf den Abi-Ball)

Kontakt: Hanno Giese ☎ 77 05 99 75

Denkbar ist noch Vieles – bringen Sie Ihre Ideen mit!

Fotoausstellung

„Gesichter des Ehrenamts“ - engagiert im Mittelhof

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!

Ausstellungszeitraum: 5. Mai bis 20. Juni

Beratung

Allgemeine Beratung zu rechtlichen Fragen

Der Rechtsanwalt H.G. Hell berät Sie zu Fragen rund ums Recht. Sie können sich u. a. über Regelungen im Zivil- und Familienrecht informieren.

Termin: donnerstags 18.30 - 20 Uhr vierzehntäglich | **Beratung:** H.G. Hell, Rechtsanwalt und Notar | **Information:** ☎ 77 05 99 75

Alle Beratungsangebote finden Sie im Gesamtprogramm des Mittelhof e.V. und auf www.mittelhof.org oder rufen Sie uns an

☎ 80 19 75 - 14




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
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!





Kursprogramm

In der Villa Folke Bernadotte gibt es von Montag bis Freitag ein umfangreiches Gruppen- und Kursangebot in den Bereichen Freizeit, Bewegung, Bildung, Kultur und Musik für Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Familien und Nachbarschaft

Angebote für Kinder und Jugendliche

NachmittagsClub

Für SchülerInnen ab 9 Jahren, die nicht in den Hort gehen oder schon dem Hortalter entwachsen sind, bieten wir ein (kostenpflichtiges) Betreuungsprogramm mit Mittagessen und Hausaufgabenbetreuung.

Termin: montags bis freitags 13 – 16 Uhr

Kontakt: *Fabienne Sponheimer, Philipp Mayer* | **Information und Anmeldung:**

☎ 77 05 99 75

Bandkeller

für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren.

In unserem schallgedämmten Raum darf nach Lust und Laune Musik gemacht werden.

Termin: nach Absprache | **Kontakt:**

Fabienne Sponheimer, Philipp Mayer

Literaturclub

für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren

Habt ihr Lust euch über Bücher auszutauschen oder vorzulesen oder zuzuhören. Wenn ihr neue spannende Geschichten hören wollt, dann seid ihr hier richtig.

Termin: donnerstags ab 15.30 Uhr | **Ort:**

Kletterlabor | **Leitung:** Doris Lautenbach

kostenfrei | **Information und**

Anmeldung: ☎ 77 05 99 75

Kletterlabor

Das Kletterlabor befindet sich in einem 8 Meter hohen Raum im Keller der Villa. Dort stehen zwei Kletterwände mit insgesamt 8 Kletterrouten an denen ihr unter fachkompetenter Aufsicht klettern könnt.

Persönliche Beratung

„rund ums Klettern“,

Information und Anmeldung:

Hanno Giese ☎ 77 05 99 75

Offenes Klettern für Kinder ab 6 Jahren

Bei diesem offenen Kletterangebot haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, sich im Klettersport auszuprobieren. Nur mit Anmeldung!

Termin: dienstags 16 - 17 Uhr

Kosten: 3€ je Teilnehmer (max. 6 TN)

Mädchenklettern ab 9 Jahren

Manchmal sollen die Jungs einfach wegbleiben, z.B. beim Kennenlernen der Kletter-, Seil-, und Sicherungstechniken sowie Materialkunde.

Termin: dienstags 17 - 19 Uhr

Kosten: 40€ für 10 Termine (max. 6 TN)

6

Kinderklettern ab 6 Jahren

Die Grundtechniken des Kletterns werden erlernt und vertieft: Kletterspezifische Bewegungsabläufe, Seil und Sicherungstechniken sowie Materialkunde.

Termin: mittwochs 16 – 18 Uhr und freitags 16 – 18 Uhr | **Kosten:** 40 € für 10 Termine (max. 6 TN)

Mondscheinklettern ab 12 Jahren

Klettern am Abend, im „Mondschein“ mit Blick auf das aufgemalte Gebirge an den Wänden des Kletterlabors.

Termin: 4. Freitag im Monat 18 – 21 Uhr
Leitung: Kletterteam | **Kosten:** 5€ pro Termin oder 2€ pro Stunde

Familienklettern

Hier können Eltern zusammen mit ihren Kindern unter fachlicher Anleitung klettern. Sportliche Leistungen stehen dabei nicht im Vordergrund, sondern das Miteinander und der Spaß.

Termine: donnerstags 16 -18 Uhr
Leitung: Kletterteam | **Kosten:** 70€ für 10 Termine (Eltern-Kind-Paar)

Jugendklettern ab 12 Jahren

Die Grundtechniken des Kletterns werden erlernt und vertieft: Kletterspezifische Bewegungsabläufe, Seil- und Sicherungstechniken sowie Materialkunde.

Termin: bitte erfragen
Kosten: 40€ für 10 Termine (max. 6 TN)

Kindergeburtstag

für Kinder ab 6 Jahren

Klettern als Event für Familienfeiern und Kindergeburtstage - Es wird ein unvergessliches Erlebnis für die Kinder und entlastet gleichzeitig Eltern von Vorbereitung und Aufsicht. Teilnehmen können bis zu 10 Kinder.

Kosten: Grundpreis (ohne Speisen und Getränke) 2,5 Stunden Kurs für bis zu 6 Kinder mit einem Trainer: 120€
7 - 10 Kinder, zusätzlicher Cotrainer: 155€
Aufschlag für maximal zwei Stunden Jugendraum- und Gartennutzung vor und/oder nach dem Klettern (inkl. Endreinigung) 25€
Information und Anmeldung: Hanno Giese ☎ 77 05 99 75

Angebote (nicht nur) im Kletterlabor für Schulen

Unsere erlebnispädagogischen und tanz- sowie theaterorientierten Angebote für Schulen werden nach telefonischen oder persönlichen Rücksprachen individuell den Bedürfnissen der Klassen / Gruppen angepasst.

Information und Anmeldung: Hanno Giese ☎ 77 05 99 75



Gruppen und Kurse für Kinder und Jugendliche

Kursanmeldungen s. Rückseite

Kinderbetreuung - Oase

für Kinder ab 12 Monaten – 3 Jahren

In der Oase werden Ihre Kinder liebevoll betreut. Wir unternehmen individuelle und altersgerechte Aktionen, wie gemeinsames Basteln, Malen und Singen. Außerdem wird zum Freispiel der Garten der Villa viel genutzt.

Termine: 3 x wöchentlich 9 – 12 Uhr

Ort: Kinderclubraum/Garten | **Leitung:** Elke Rosenhahn | **Kosten:** 98€ monatlich
Information und Anmeldung:

☎ 77 05 99 75

Farbkreis für Kinder ab 5 – 10 Jahren

Der Farbkreis ist ein Ausdrucksmalkurs für Kinder. Das Experimentieren mit Farben auf dem Papier ist für Kinder ein elementares Erlebnis und hat eine faszinierende Wirkung auf jedes Kind.

Termin: mittwochs 16 – 17.30 Uhr | **Ort:**

Kreativwerkstatt | **Leitung:** Edith Niemann
Kosten: 3€ pro Termin | **Information und Anmeldung:** ☎ 77 05 99 75

Capoeira für Kinder ab 6 Jahren

Brasilianische Mischung aus Tanz, Akrobatik und Kampf-Sport. Spielerische Schulung von Kraft, Koordination, Geschicklichkeit, Rhythmus und das soziale Miteinander.

Termin: montags 15.30 – 16.30 Uhr

Ort: Theaterraum | **Leitung:** Nelson Batista aus Salvador/Brasilien | **Kosten:** 17€ monatlich | **Information und Anmeldung:** ☎ 77 05 99 75

Impro-Theater

für Jugendliche von 12 – 17 Jahren

Wer will nicht den Comedy-Preis 2012 gewinnen? Kennt ihr das Fragespiel oder das A-Z-Spiel? Der Spielleiter stellt Aufgaben

und ihr könnt euer Improvisationstalent unter Beweis stellen und ausbauen.

Termin: mittwochs 16.30 - 18 Uhr ab

10. Januar | **Ort:** Theaterraum | **Leitung:** Philipp Mayer, Theaterpädagoge | **Kosten:** 3€ pro Termin | **Information und Anmeldung:** ☎ 77 05 99 75

Streetdance für Jugendliche ab 12 Jahren

Habt ihr Lust auf coole Moves aus dem Bereich Hip Hop und Streetdance? Wir erarbeiten gemeinsam verschiedene Choreographien zu aktueller Musik.

Termin: dienstags und donnerstags

16.30 - 18 Uhr | **Ort:** Theaterraum
Leitung: Fabienne Sponheimer | **Kosten:** 2€ pro Termin | **Information und Anmeldung:** ☎ 77 05 99 75



8

Polnisch für Kinder und Jugendliche

Die Sprache erlernen, verbessern oder pflegen und dabei noch Spaß haben.

Termin: donnerstags 15.30 – 16.30 Uhr

Ort: Gruppenraum | **Leitung:** *Teresa*

Neumann | **Kosten:** bitte erfragen

Information und Anmeldung:

☎ 76 80 43 62

Bewerbungstraining

Dieses offene Angebot richtet sich an Jugendliche, die ihre Schullaufbahn in naher Zukunft beenden werden und Hilfe beim Erstellen von Bewerbungsunterlagen benötigen bez. Fragen zur Berufs- Studienwahl haben.

Termin: bei Interesse Kontakt oder vorbeikommen | **Ort:** PC-Raum | **Leitung:**

Fabienne Sponheimer | **kostenfrei**

Information und Anmeldung:

☎ 77 05 99 75



Töpfern für Kinder von 5 bis 15 Jahren

Einen Tonklumpen formen. Sehen, wie die eigene Idee Gestalt annimmt. Eine Aufgabe umsetzen. Mit viel Spaß bei der Sache.

Gruppe 1: montags 15.30 - 16.30 Uhr

Gruppe 2: montags 17 – 18 Uhr | **Ort:**

Kreativwerkstatt | **Leitung:** *Martina*
Naschitzki und *Brigitte Stockmann-K.*

Kosten: 50€ für 10 Termine incl. Material

Informationen und Anmeldung:

☎ 324 16 43 oder 77 32 73 70 (AB)

Film-Projekt (geplant)

„Wie war es früher, wie ist es jetzt und wie könnte es später sein“. Es geht um das Leben vor 60 Jahren, jetzt und in 60 Jahren (z.B. in Lichterfelde). Das Projekt richtet sich an Kinder von 10 Jahren und Senioren von 70 Jahren mit Interesse am Medium Film.

Leitung: *Katrin Rinne, Helmut Wieser*

Information: ☎ 77 05 99 75

Girls Club für Mädchen ab 13 Jahren

Der Mädchentreff bietet euch die Möglichkeit, mal ganz ohne Jungs abzuhängen, zu quatschen und mit euren Freundinnen in entspannter Atmosphäre eine tolle Zeit zu verbringen.

Termin: mittwochs ab 16.30 Uhr

Ort: Allraum | **Leitung:** *Fabienne*

Sponheimer | **kostenfrei** | **Information**

und Anmeldung: ☎ 77 05 99 75

Ferien

Winterferien

30. Januar - 3. Februar

Klettern in den Winterferien - ohne Reisekosten? Streetdance – gegen Kälte und Langeweile? Bei kaltem Wetter Eisfiguren herstellen und am Lagerfeuer der Kälte trotzen? Bei uns ist Alles möglich. Kommt vorbei oder schaut Euch das genaue Programm ab 15. Januar unter www.mittelhof.org an.



Termin: 30. Januar - 3. Februar
Information und Anmeldung:
 ☎ 77 05 99 75

Osterferien 2. - 13. April

Ein abwechslungsreiches Programm mit Tanz, Theater und Klettern für Kinder ab 9 Jahren. Ob Streetdance, Sommernachtstraum oder der 100. Geburtstag der Biene Maja, für jede/n ist das richtige Angebot dabei. Das genaue Programm findet ihr ab 15. März unter www.mittelhof.org.

Termin: 2. - 13. April | **Information und Anmeldung:** ☎ 77 05 99 75

Sommerferienprogramm

für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren

Orientierungsspiele, Schwimmen gehen, Klettern, Grillen, Sport und viel Spaß für Kinder und Jugendliche.

Termin: 16. Juli - 3. August 9 - 16 Uhr

Feste und Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche

Open air – Konzert

Wir wollen alle Jung-Musiker, die in unserem Bandraum proben (und auch gerne deren befreundete Bands) mal live spielen hören, im Sommer - mit Bühne, Verstärkern...aber draußen – open air.

Termin: nach Anfrage von Bands, bitte erfragen ☎ 77 05 99 75 | **Ort:** Garten
Kontakt: Fabienne Sponheimer, Philipp Mayer

Märchenstunde

Kinder von 6 – 11 Jahren fliegen auf dem Märchentepich der Erzählerin Jutta Albrecht ins Märchenland.

Termin: 1. Donnerstag im Monat
 16 - 17 Uhr | **Ort:** Seminarraum | **Leitung:**
 Jutta Albrecht | **Kosten:** 4€ pro Termin
Information und Anmeldung:
 ☎ 77 05 99 75

Veranstaltungen für Familien

„Kick off“ Sommerferien – Sommerfest zum Start in die Schulferien

Ein Fest zum Auftakt! Hinein in den Sommerspaß mit Spiel, Spaß und Bewegung! Euch erwarten viele Aktionen und Informationen rund um den Sommer!

Termin: Mittwoch, 20. Juni 15 - 19 Uhr
Information und Anmeldung:
 ☎ 77 05 99 75

Gruppen und Kurse für Erwachsene

Kursanmeldungen s. Rückseite

Feldenkrais

Wissen Sie überhaupt noch, wie es sich anfühlt, total entspannt und schmerzfrei zu sein? Feldenkrais bringt Ihnen mit Minimalbewegungen bei gesenktem Muskeltonus langfristig Erleichterung und Mobilität zurück.

Termin: montags 10.30 – 11.30 Uhr | **Ort:**
 Theaterraum | **Leitung:** Ute Baumgardt
Kosten: 12,50 € pro Termin | **Information und Anmeldung:** ☎ 771 25 48



Internet

Was ist das? Wofür brauche ich das? Wie geht das? Heutzutage findet man fast alles und Jeden im Internet. Hier lernen Sie den Umgang mit dem Internet, kleine Tricks und Kniffe.

Termin: montags 16.30 – 18 Uhr | **Ort:** PC-Raum | **Leitung:** *Marcel Majd*
Kosten: 4€ pro Termin | **Information und Anmeldung:** ☎ 0176 96 50 33 62

Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäule kann mehr als Vor- und Rückbeugen. Sie hat eine wichtige tragende und stützende Funktion für unseren Körper. Das funktioniert nur dann gut, wenn sie in alle ihr möglichen Richtungen bewegt und gefordert wird.

Termin: montags 17.30 - 18.30 Uhr | **Ort:** Theaterraum | **Leitung:** *Gisela Kaehne*, ärztlich geprüfter Gesundheitscoach
Kosten: 33€ monatlich | **Information und Anmeldung:** ☎ 752 47 52 AB oder 0163 157 06 61



Orientalische Tanzgymnastik

Orientalische Tanzgymnastik ist eine Kombination aus Gymnastik und Bauchtanzgrundbewegungen nach fetziger Musik. Das Herz- Kreislaufsystem wird angeregt, Verspannungen, Krampfzustände, Verdauungsprobleme werden gelindert, die Haltung wird verbessert!

Termin: montags 18.45 - 19.45 Uhr
Leitung: *Gisela Kaehne*, ärztlich geprüfter Gesundheitscoach | **Kosten:** 33€ monatlich | **Information und Anmeldung:** ☎ 752 47 52 AB oder 0163 157 06 61

Lernen Sie Polnisch ganz in Ihrer Nähe

Es gibt genug Gründe, die Sprache unseres Nachbarlandes kennenzulernen. So nah, so fern: Polen liegt direkt vor unserer Haustür.

Termin: dienstags 10 – 11.30 Uhr | **Ort:** Gruppenraum | **Leitung:** *Teresa Neumann*, Dozentin für Polnisch (Muttersprachlerin)
Kosten: 90€ für 10 Termine | **Informationen und Anmeldung:** ☎ 76 80 43 62

Nähkurs

Wollten Sie sich schon immer selbst etwas nähen, brauchen aber Anleitung in einem Nähkurs? Dann sind Sie hier genau richtig, egal ob Sie erst anfangen oder schon erste Erfahrungen haben.

Termin: dienstags 17 – 19.30 Uhr | **Ort:** Seminarraum | **Leitung:** *Anita Sagasser*
Kosten: bitte erfragen | **Information und Anmeldung:** ☎ 795 69 13

Yoga

Entspannung, Energie tanken, Beweglichkeit fördern am Vormittag

Termin: mittwochs 10 – 11.30 Uhr
Leitung: *Karola Kleinschmidt*, Heilpraktikerin | **Kosten:** 10€ pro Termin | **Information und Anmeldung:** ☎ 84 72 16 99

Europäischer Folkloretanz

Offener Tanzkurs für alle FreundInnen von traditionellen europäischen Tänzen. Ob einzeln oder zu zweit, jung oder jung geblieben: Eingeladen sind Alle, die Freude an Rhythmus und Bewegung haben und in netter Gesellschaft schöne Tänze erlernen wollen.

Termin: mittwochs 18 – 20 Uhr | **Ort:** Theaterraum | **Leitung:** Axel Hartung
Kosten: 3€ pro Termin | **Information und Anmeldung:** ☎ 0163 678 02 76 oder 77 05 99 75

Bewegung und Meditation

Wir erlernen aktive und ruhige traditionelle Meditationstechniken, die größtenteils buddhistischen Ursprungs sind und auf unsere zeitgemäßen Bedürfnisse zugeschnitten werden.

Termin: donnerstags 19.30 - 21 Uhr | **Ort:** Theaterraum | **Leitung:** Lisa Rehbein, Dipl. Psychologin, Meditationsleiterin
Kosten: 7 € pro Termin, Einstieg jederzeit möglich | **Information und Anmeldung:** ☎ 0157 74 03 70 46

DanzaLates®

Eine Kombination der fließenden Bewegung des Tanzes voller Eleganz, großer Freude und Lachen mit den starken und dynamischen Bewegungen von Pilates. Umfassendes Training des ganzen Körpers, Stärkung der Rücken- und Beckenbodenmuskulatur.

Termin: donnerstags 11 - 12.15 Uhr ab 16. Februar | **Ort:** Theaterraum | **Leitung:** Christina Maria Krimmling | **Kosten:** 30€ monatlich | **Information und Anmeldung:** ☎ 77 05 99 75

Tango Argentino

Einführungskurs für Menschen ohne Tanz Erfahrung. Wir lernen die Grundlagen des Tango Argentino, erste Schritte, Richtungswechsel, Führen und Folgen sowie Variationen und Drehungen. Am Ende sind wir bereit für den ersten Tanzabend in der Villa.

Termin: donnerstags 19.30 - 21 Uhr ab 9. Februar | **Ort:** Café | **Leitung:** Hanno Giese, Joanne Lima | **Kosten:** 96€ für 8 Termine | **Information und Anmeldung:** ☎ 77 05 99 75



Pilates

Pilates kräftigt speziell die tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Körperwahrnehmung und Körperhaltung werden verbessert. Die Pilates-Methode ist eine Technik der Geist-Körper-Zentrierung und besonders geeignet für Menschen mit Rückenbeschwerden.

Termin: freitags 18.30 – 19.30 Uhr | **Ort:** Theaterraum | **Leitung:** *Monika Haase*, staatlich anerkannte Physiotherapeutin
Kosten: 27 € monatlich | **Information und Anmeldung:** ☎ 30 10 09 58



Veranstaltungen für Erwachsene

Villastammtisch

Wenn Sie sich für die Villa interessieren und Ihre Ideen, Verbesserungsvorschläge für Programm, Raumgestaltung, Veranstaltungen... einbringen möchten; wenn Sie sich einfach mit netten Menschen treffen und mal hören wollen „was so läuft“, dann sind Sie herzlich willkommen bei unserem Stammtisch.

Termin: letzter Dienstag im Monat, 25. Januar, 22. Februar, 29. März, 26 April, 31. Mai, 28. Juni 17 Uhr

Der Vorhang öffnet sich - Playback-Theater - Workshop

Playbacktheater ist eine besondere Form des improvisierten Theaters. Geschichten aus unserem Leben sind unsere Spielinhalte. Mit Hilfe einiger Formen und Spielregeln bringen wir spontan unsere kleinen und großen Geschichten auf die Bühne. Nicht sportliche Beweglichkeit ist gefragt, sondern Lust auf die Geschichten anderer und Freude am Spiel. Lernen Sie sich und andere in einer netten Gruppe kennen und probieren Sie einfache Formen des Playbacktheaters aus.

Termin: Dienstag, 14. Februar und 21. Februar 18 - 21 Uhr | **Ort:** Theaterraum
Leitung: *Peter v. Schlieben-Troschke*, Kommunikationstrainer und Coach, in Zusammenarbeit mit *Ines Materne* und *Reinhard Stenzel* von PRISMA Playback-Theater | **Information und Anmeldung:** Peter v. Schlieben-Troschke ☎ 832 87 13 peter.schlieben@t-online.de oder ☎ 77 05 99 75

PRISMA Playbacktheater - Frühlingserwachen

Knospen sprießen, Lerchen singen überall, irgendetwas liegt in der Luft. Bars öffnen ihre Tür. Schmetterlinge im Bauch. Die erste, zweite Liebe. Erinnerungen. Der Geruch der

Natur. Jugend heute. Protest im „Spanischen Frühling“. Sommer ernährt, aber Frühling begehrt! Wir bringen Ihre Geschichten auf die Bühne! Sie erzählen-wir spielen. 100 % Improvisation! Nach der Aufführung wollen wir in gemütlicher Runde den Abend ausklingen lassen!

Termin: Freitag, 23. März 20 Uhr | **Ort:** Café | **Leitung:** Peter v. Schlieben-Troschke, Kommunikationstrainer, Coach
Kosten: 5€ | **Information und Anmeldung:** ☎ 77 05 99 75

Theater-Workshop der „Reagenzgläser“ ab 50

im Theaterraum der Villa Folke Bernadotte. Eine Einladung an Menschen ab 50 Jahren. Das junge Alter entdeckt neue Spielräume.

Termin: dienstags 11 - 13 Uhr | **Ort:** Theaterraum | **Leitung:** Cornelia Okolie-Martin und Silke Lutz | **Information und Anmeldung:** ☎ 441 64 92 AB

Treffpunkt 50+

Kursanmeldungen s. Rückseite

Sport für Frauen ab 50

Dieser Gymnastikkurs richtet sich an Frauen, die etwas für ihre Fitness und Gesundheit tun möchten. Teilkosten können von der Krankenkasse übernommen werden. Nähere Informationen dazu erhalten Sie von Ihrer Trainerin.

Termin: dienstags 10 – 11 Uhr | **Ort:** Theaterraum | **Leitung:** Maïke Canzler
Information und Anmeldung: ☎ 0177 811 19 58



Selbsthilfe in der Villa Folke Bernadotte

In der Villa Folke Bernadotte steht ein Gruppenraum für Selbsthilfegruppen zur Verfügung. Hier finden auch Informationsveranstaltungen, Kurse und Workshops der Selbsthilfekontaktstelle statt.

Sprechzeit der Selbsthilfekontaktstelle in der Villa Folke Bernadotte:
Hanne Theurich dienstags 16 – 18 Uhr
☎ 77 05 99 79

Alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle finden Sie im Gesamtprogramm des Mittelhof e.V. und auf www.mittelhof.org oder rufen Sie uns an ☎ 80 19 75 - 14

Die Kontaktstelle PflegeEngagement in der Villa Folke Bernadotte

Sprechzeit: Thorsten Schuler dienstags 16 – 18 Uhr | ☎ 77 05 99 79

Selbsthilfegruppen pflegender Angehöriger (angeleitet)

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: 2. und 4. Donnerstag im Monat 11 - 13 Uhr | **Leitung:** Jutta Simon, Dipl.-Sozialpädagogin | **Information und Anmeldung:** ☎ 80 49 55 88

Alle Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement finden Sie im Gesamtprogramm des Mittelhof e.V., auf www.mittelhof.org oder rufen Sie uns an ☎ 80 49 55 88

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



SELBST HILFE
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.



Ferdinandstraße 31
12209 Berlin
Tel.: 622 033 05
www.lilledanser.de

HOTDOGS
SOFTIS
PLUNDER
WAFFELN



Sanita
THE ORIGINAL DANISH CLOOS
SINCE 1887

SKAGEN
DANMARK

ROSENDAHL
GÖRHAGEN

HOLME GAARD
HONGELIG HOFLEVERANDERN
1825



Scandlines

FOTO FROHLOFF



Fotohandel - Fotolabor - Fotostudio
Brillante Farbbilder analog und digital - Korrekte Passbilder
Mobiler Passbildservice - Einrahmungsservice -
Technik und Zubehör - Kamerareparaturen - Bildretusche
Repro und Scanservice - Bewerbungsfotografie
Werbefotografie - Hochzeitsfotografie -

12209 Berlin-Lichterfelde Ost Lankwitzer Str. 8 Tel. 7711874
www.foto-frohloff.de gegenüber dem Einkaufszentrum LIO



CURANUM
Gute Pflege hat ein Zuhause.

Wir geben uns erst zufrieden, wenn Sie es sind.

Wir bieten:

- ☀️ Klassische vollstationäre Pflege aller Pflegestufen
- ☀️ Urlaubs- und Verhinderungspflege
- ☀️ Betreuung und Pflege für gerontopsychiatrisch veränderte Menschen

Überzeugen Sie sich am Besten selbst!
Vereinbaren Sie einen Besichtigungstermin und sehen Sie sich unsere Häuser in Ruhe an.

Wir freuen uns auf Sie.

CURANUM
Seniorenpflegezentrum Boothstraße
Boothstraße 17 – 12207 Berlin
Tel: (030) 76 68 618-0 – Fax: (030) 76 90 38-60

CURANUM
Seniorenpflegezentrum Jungfernstieg
Jungfernstieg 18 – 12207 Berlin
Tel: (030) 77 270-05 – Fax: (030) 77 275-06

www.curanum-seniorenpflegezentrum-berlin.de – www.curanum.de
Mitglieder der CURANUM Pflegeexperten Gruppe

Veranstaltungsübersicht

Regelmäßige Veranstaltungen

- Alzheimertanzcafé, 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. Frühlingfest 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



Villa Folke Bernadotte

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

Einrichtungsleiter: Hanno Giese

Sprechzeiten: montags 15 - 18 Uhr, donnerstags 10 - 12 Uhr

Kursanmeldung

Persönlich, telefonisch oder per E-Mail montags - donnerstags 10 - 15 Uhr,
freitags 10 - 13 Uhr ☎ 77 05 99 75 | folke.bernadotte@mittelhof.org

Anmelde- und Rücktrittsbedingungen

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

Bank für Sozialwirtschaft, BLZ 100 205 00, Kto-Nr. 311 28 15 "Mittelhof - Folke"

Raumvermietung in der Villa Folke Bernadotte

Sie können die Räume der Villa Folke Bernadotte auch für Ihre privaten Festlichkeiten nutzen. Ob Kindergeburtstage, Kindergartenfeste, Jubiläen, Tauffeiern, Kommunion- und Konfirmationsfeiern, Hochzeiten, Klassenfeiern ... sprechen Sie uns an!

Kontakt: Ilona Penser donnerstags 16 - 19 Uhr, freitags 15 - 17 Uhr persönlich oder
☎ 77 05 99 79 (AB), penser@mittelhof.org

Impressum

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

www.mittelhof.org