



Villa Mittelhof Programm



1. Halbjahr **2012**



eine Einrichtung des

Mittelhof





Mittelhof

Cafés in Steglitz-Zehlendorf - ein Treffpunkt für Alle

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:

dienstags - freitags 12 - 18 Uhr

Nachbarschaftscafé im Mehrgenerationenhaus Phoenix

Teltower Damm 228, 14167 Berlin

Öffnungszeiten:

montags - freitags 10 - 20 Uhr, samstags 14 - 18 Uhr

Inhalt

Selbsthilfe & PflegeEngagement	3
Café Mittelhof	3
Themenschwerpunkt 2012	3
Beratung	4
Mitmachen	6
Tauschring Zehlendorf	6
Angebote	
für Erwachsene	6
für Familien und Eltern	12
für Kinder und Jugendliche	15
für Menschen 50+	15
Veranstaltungsübersicht	20
Adressen	22
Kursanmeldung	Rückseite
Raumvermietung	Rückseite

In der Villa Mittelhof finden Sie das Café, die Selbsthilfekontaktstelle, die Kontaktstelle PflegeEngagement, Gruppenräume für Gesprächs- und Selbsthilfegruppen und Beratungsangebote, einen gut ausgestatteten Medienraum und einen Töpferkeller. Die Villa Mittelhof ist gleichzeitig die Geschäftsstelle des Vereins und damit Sitz von Geschäftsführung, Kita- und Personalverwaltung, Buchhaltung.

Zur Villa Mittelhof gehört der Familientreffpunkt in der Hohenzollernstr. 4-6. Hier finden Kurse und Gruppen für Familien mit kleinen Kindern und Veranstaltungen für Eltern statt. Auch ein Musikraum steht dort zur Verfügung.

Alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle, der Kontaktstelle PflegeEngagement und alle Beratungsangebote finden Sie im Gesamtprogramm des Mittelhof e.V. und auf www.mittelhof.org.

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.

www.mittelhof.org | selbsthilfe@mittelhof.org

Café Mittelhof

Öffnungszeiten: dienstags bis freitags
10 - 18.30 Uhr, sonntags 14.30 - 18.30 Uhr,
an Feiertagen geschlossen

Frühstück: 10 - 11.30 Uhr

Mittagstisch: 12 - 14 Uhr

Cafébetrieb: 14.30 - 18.30 Uhr

Kontakt und Reservierungen:

☎ 80 19 75 - 30, café@mittelhof.org

In unserem kinderfreundlichen Café mit Wintergarten können Sie unsere abwechslungsreichen Angebote an Speisen und Getränken genießen. Wir bieten in entspannter Atmosphäre Frühstück, Suppe, Salat und Hauptgericht einzeln und als Menü zur Mittagszeit und Kuchen und Torten am Nachmittag. Unsere Getränkespezialität - neben Latte, Milchkaffee & Co. - ist selbstgemachter Ingwertee im Winter. Unsere Sonnenterrasse und der große Garten der schönen alten Zehlendorfer Villa bieten Kindern und Erwachsenen viel Platz zum Relaxen und Spielen. Ein W-Lan Hot-Spot zur Internetnutzung steht zur Verfügung.

Der Themenschwerpunkt der Villa Mittelhof 2012: Nachhaltig leben

Die Umstellung auf nachhaltiges Leben und Wirtschaften ist eine drängende Notwendigkeit und auch eine Herausforderung für uns alle. In sehr unterschiedlichen Veranstaltungen will die Villa Mittelhof 2012 Aspekte dieses Themas beleuchten.

**Informationsveranstaltung -
Ökologisch haushalten s.S. 12**

**Filmreihe: "We feed the world"
& „Plastic Planet“ s.S. 12**

Weitere Veranstaltungen folgen im Programm des 2. Halbjahres 2012!

Beratungsangebote für verschiedene Lebenssituationen

Beratung für ältere Menschen

Zum Älterwerden gehört, vertraute Lebensgewohnheiten aufzugeben und neue Lebensorientierungen zu suchen. Ein persönliches Gespräch kann helfen, ein Problem mit anderen Augen zu sehen und Unterstützung bei der Neuorientierung zu finden.

Beratung: *Bettina Zey*, Sozialpädagogin
Anmeldung: ☎ 80 19 75 - 14

Angehörigenberatung: Doppeldiagnose Sucht – Psychose

Einzelberatung für Angehörige

Termin: nach Vereinbarung | **Beratung:**
Evelyn Benckert, Sozialpädagogin
Anmeldung: ☎ 84 72 17 59

Kurzzeitberatung der Selbsthilfekontaktstelle

Wir bieten Ihnen in einer Kurzzeitberatung von drei Terminen die Möglichkeit, Ihre beruflichen oder privaten Probleme auf neue Lösungsmöglichkeiten zu untersuchen.

Beratung: *Petra Glasmeyer*, Sozialpädagogin, *Hanne Theurich*, Sozialpädagogin, Supervisorin | **Anmeldung:** Selbsthilfekontaktstelle ☎ 80 19 75 - 14

Unabhängige Versicherungsberatung für junge Familien

Unterstützung bei Antragstellung (Kindergeld, Kinderzuschlag...). Welcher Versicherungsschutz ist wichtig und sinnvoll, welche Versicherungen kann man sich sparen...und wo lässt sich noch Geld sparen im Alltag? Versicherungsprodukte werden nicht verkauft!

Termin: 3. Montag im Monat 16 – 18 Uhr, 16. Januar, 20. Februar, 19. März, 16. April, 21. Mai, 18. Juni | **Beratung:** *Anestis Bezorgiannis* | **Anmeldung:**
 ☎ 0178 715 06 88 oder 67 92 25 31

Psychologische Beratungsangebote

Partnerschaftsberatung

Gibt es ungelöste Konflikte in Ihrer Partnerschaft? Gelingt es Ihnen nicht, diese durch faires Streiten und liebevolles Versöhnen zu lösen? Ist in Ihrer Partnerschaft die große Liebe und enge Verbundenheit verloren gegangen? Dann lassen Sie sich beraten.

Termin: 2. und 4. Mittwoch im Monat 16 – 18 Uhr | **Ort:** Gruppenraum Kate
Berater: *Dr. Hartmut Grebe* (Paarberater + Coach) | **Information und Anmeldung:**
 ☎ 80 10 90 78

Wo will ich wirklich hin?

Eigene Ziele erkennen und umsetzen!

Wenn Menschen mit ihrem Leben nicht zufrieden sind oder erkranken, liegt es oft daran, dass sie keine klaren Ziele haben, die ihren Lebenswillen aktivieren. Die Beschäftigung mit den eigenen Zielen macht aus Träumen Realität.

Termin: nach Vereinbarung | **Beratung:**
Hans-Jürgen Schwanke, Heilpraktiker Psychotherapie, NLP-Master | **Kosten:** 5€ pro Termin | **Information und Anmeldung:** ☎ 78 70 30 90

Wegbegleitung in schwierigen Zeiten

Es gibt Zeiten, in denen wir uns mit den Herausforderungen des Lebens überfordert fühlen. Das kann z.B. nach Verlust oder Trennung von einem Menschen sein, bei Mobbing oder anderen Krisen. Ich möchte Sie unterstützen wieder neue Möglichkeiten und Wege zu entdecken.

Termin: nach Vereinbarung | **Beratung:**
Simone Bruhn, Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Krankenschwester | **Kosten:** 5€ pro Termin | **Anmeldung:** ☎ 80 49 55 90

Beratungsangebote für Eltern

Beratung bei Schulproblemen

Im Schulalltag werden Kinder und Eltern mit einer ganzen Reihe von Eindrücken konfrontiert. Bei Problemen und Konflikten mit Schülern und Lehrern kann ein Beratungsgespräch hilfreich sein, um den weiteren Weg für Eltern und Kinder erfolgreich zu gestalten.

Termin: nach Vereinbarung | **Beratung:** Anja Mönter, Heilpraktikerin Psychotherapie, NLP-Practitioner, Erzieherin
Kosten: 5€ pro Termin | **Anmeldung:** ☎ 60 40 82 60

Elternberatung

In der Familie kommt es immer wieder auch zu Konflikten und Auseinandersetzungen, die das Zusammenleben sehr belasten können. Eine Beratung kann helfen, sich als Eltern neu zu orientieren, Probleme und Konflikte mit Kindern besser zu verstehen und Lösungen zu finden.

Beratung: Gerald Saathoff, Sozialpädagoge, Supervisor | **Kosten:** 5€ pro Termin
Information und Anmeldung: ☎ 80 10 90 78

Autismus-Ambulanz

Für Eltern mit Kindern, die vor der Herausforderung stehen, mit der Diagnose Autismus für ihr Kind leben zu müssen. Mit sanften, körperorientierten Methoden ist es möglich, ihnen neue Wege aufzuzeigen.

SchreiBaby-Ambulanz

Schwangerschaft, Geburt und das Leben mit einem Neugeborenen ziehen bedeutende Veränderungen nach sich. Treten dabei Schlaf-, Schrei-, Fütter- und Entwicklungsstörungen auf, helfen wir Eltern mit sanften körperorientierten Methoden, Spannungszustände zu begreifen und aufzulösen. ➔

Termin: nach Vereinbarung | **Leitung:** Gerd Poerschke, Psychologe und Körpertherapeut | **Kosten:** 30€ für 60 Minuten (Ermäßigungen möglich) | **Anmeldung:** ☎ 033203 2 20 11

Beratung zu rechtlichen Fragen

Allgemeine Beratung zu familienrechtlichen Fragen

Sie können sich u.a. über Regelungen der elterlichen Sorge und zu Unterhalts- und Umgangsrechtsfragen informieren und beraten lassen.

Termine: 30. Januar, 27. Februar, 26. März, 23. April, 4. Juni 18 – 19 Uhr
Beratung: Prof. Dr. Knösel, Dozent für Familienrecht | **kostenfrei** | **Anmeldung:** ☎ 80 19 75 - 14

Beratung zu zivilrechtlichen Fragen

Eine Anwältin berät zu Fragen des allgemeinen Zivilrechts, u.a. Arbeits-, Sozial-, Verbraucherrecht.

Termin: 2. Mittwoch im Monat 15 – 16 Uhr, 11. Januar, 8. Februar, 14. März, 11. April, 9. Mai, 13. Juni | **kostenfrei**
Anmeldung: ☎ 80 19 75 - 14

Versichertenberatung der Deutschen Rentenversicherung Bund

Evelyn Ludwig, Versichertenberaterin der Deutschen Rentenversicherung Bund, bietet Hilfe beim Ausfüllen von Rentenansprüchen und bei der Kontenklärung.

Termin: 4. Donnerstag im Monat 16 – 19 Uhr, 26. Januar, 23. Februar, 23. März, 26. April, 24. Mai, 28. Juni, 26. Juli | **Beratung:** Frau Ludwig | **kostenfrei** | **Anmeldung:** ☎ 25331 44 25 34 oder 0800 33 20 60 44

Mitmachen in der Villa Mittelhof

Aktuell suchen wir freiwillig Mitarbeitende für:

- Vorbereitung von regelmäßigen Arbeitsgruppen und Gremien
- Verteilung von Programmheften, Flyern und Plakaten im Bezirk

Kontakt: Villa Mittelhof,
Claudia Hofbauer ☎ 80 19 75 - 33

Denkbar ist noch Vieles – bringen Sie Ihre Ideen mit!




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!



Tauschring Zehlendorf

Die Mitglieder des Tauschrings Zehlendorf (gegründet im März 2000) unterstützen sich gegenseitig mit den unterschiedlichsten Dienstleistungen im Rahmen tätiger Nachbarschaftshilfe. Der Zeitaufwand wird mit der Tauschringwährung (Zehler) verrechnet. Wir möchten unseren Kreis von TauschpartnerInnen vergrößern! Interessierte sind bei unseren monatlichen Treffen jederzeit herzlich willkommen!

Termin: 1. Freitag im Monat (außer April) 18 Uhr, 6. Januar, 3. Februar, 2. März, 4. Mai, 1. Juni, 6. Juli | **Ort:** Villa Mittelhof, Königstr. 42 – 43, 14163 Berlin Bibliothek
Kontakt: Doris Röcke ☎ 817 44 33, tauschring-zehlendorf@web.de

Wunschgroßeltern gesucht

Sie verbringen gern Zeit mit Kindern? Sie fühlen sich noch fit und haben Lust, sich zu engagieren? Sie möchten Eltern unterstützen, ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen? Sie wünschen Kontakt zu einer Familie, vielleicht mit gemeinsamen Unternehmungen? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Wir suchen ältere Menschen für unseren Wunschgroßelterndienst!

Kontakt und Information: ☎ 80 10 90 78 und saathoff@mittelhof.org

Ausstellungen

Kontakt: Angelika von Safft
☎ 80 19 75 - 24 oder 261 81 08
v.safft@mittelhof.org
Die Öffnungszeiten für die Ausstellungen: dienstags bis freitags
10 – 18.30 Uhr, sonntags 14.30 – 18.30 Uhr,
an Feiertagen geschlossen

Osterferien

Malerei. Karen Arndt, aufgewachsen und wohnhaft in Berlin Zehlendorf, zeigt ausgewählte Arbeiten, die zwischen den Jahren 1995 und heute entstanden sind

Ausstellungseröffnung: Donnerstag, 12. Januar 19.30 Uhr
letzter Tag: Sonntag, 4. März

Dècollagen

Nikolas von Safft. Arbeiten aus den Jahren 1974 und 2012. „Plakate, die im Stehen schliefen erwachen und die Poesie zerfrisst die Wände“ Lèo Malet

Ausstellungseröffnung: Donnerstag, 8. März 19.30 Uhr
letzter Tag: Sonntag, 29. April

Kunstschule Potsdam

Die Kunstschule zeigt Arbeiten aus den Kinderkursen. Malerei, Zeichnung und Druckgrafik.

Ausstellungseröffnung: Donnerstag, 3. Mai 19.30 Uhr
letzter Tag: Sonntag, 1. Juli

Einweihung: Skulptur „Weiden-Königin“

Seit September 2011 ist im Garten der Villa Mittelhof eine interessante Skulptur anzuschauen. Die „Weiden-Königin“ wurde von Ulf Martens geschaffen, der sein Werk freundlicherweise dem Mittelhof als Dauerleihgabe überlassen hat. Die Skulptur ist Ausdruck der Kraft der Natur und der Bedeutung der Frauen für die Zukunft der Erde. An diesem Tag weihen wir die „Weiden-Königin“ in Anwesenheit von Ulf Martens und vielen Gästen feierlich ein.

Termin: Freitag, 4. Mai 15 Uhr | **Ort:** Garten | **Kontakt und Information:** ☎ 80 10 90 78 und saathoff@mittelhof.org

Lesung und Gespräch

4. Zehlendorfer Salon

„Berlin mit Akzent“ und „Die fremde Nachbarin“

Lesung mit *Ruža Kanitz*, *Mardela Mesias Zeuke* und *Inbal Rosenberg*

„Berlin mit Akzent gibt ein Stück der alltäglichen bunten Berliner Vielfalt wieder. Freude, Enttäuschungen, Sehnsüchte, Überraschungen – und sehr, sehr viel Lebensmut!“ (Zitat aus dem Vorwort). Beide Bücher beinhalten Interviews mit Migrantinnen und Migranten. Die Erzählungen dokumentieren ein vielschichtiges Lebensgefühl. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Bezirksbeauftragten für Integration und Migration Marina Roncoroni statt, die an diesem Abend auch persönlich anwesend sein wird.

Termin: Freitag, 10. Februar 19.30 – ca. 21.30 Uhr | **Ort:** Café | **Kontakt und Information:** ☎ 80 10 90 78 und saathoff@mittelhof.org



Die „Weiden-Königin“ von Ulf Martens

Konzerte

Konzertreihe: Musik im Mittelpunkt

Mit jungen Musikerinnen und Musikern wird ein Programm vorgestellt das immer einem Thema gewidmet ist. Durch die Moderation wird das Konzert zur Brücke zwischen Musik, Ort, Musikern und dem interessierten Publikum. Das musikalische Spektrum reicht von Klassik bis Klezmer, von Barock bis in die Berliner Zeiten der „Goldenen 20er“.

Termin: 3. Freitag im Monat, Januar bis April | **Ort:** Villa Mittelhof, Café
Moderation: Annette Spitzlay | **Eintritt** 8 € / erm. 5 € | **Information:**
 ☎ 80 19 75 - 33 oder direkt bei Annette Spitzlay, ☎ 0163 897 52 22

Die Vielfalt der Musik - von Klassik bis Klezmer!

Passend zum Jahresanfang: schwungvoll, virtuos, sensibel und mit enormer Spiellust von Saxophon und Bajan.

Andrej Lakisov, Saxophon
 Timofej Sattarov, Bajan
 (russisches Knopfakkordeon)

Werke von J.S. Bach, A. Piazzolla, G. Feidman und anderen.

Termin: Freitag, 20. Januar 19.30 Uhr

Die musikalischen Salons von Wien, Paris und Berlin

Notizen, Anekdoten, Wissenswertes und Musik aus einer europaweiten Kultur um 1800

Akihito Okuda, Klavier

Werke von W.A. Mozart, L. v. Beethoven, F. Chopin und F. Mendelssohn

Termin: Freitag, 17. Februar 19.30 Uhr

Lucie Delhaye (Harfe) und ihre vielseitigen Freunde

Spannendes, Interessantes und viel Musik aus Frankreich und Spanien mit der französischen Harfenistin und ihrem Streichquartett.

Werke von Gabriel Fauré, Manuel de Falla und anderen.

Termin: Freitag, 16. März 19.30 Uhr

Fantastische Nacht

Lassen Sie sich von Elfen, Hexen und Kobolden in einer verzauberte Liederwelt verfolgen!

Laila Salome Fischer, Sopran
 Klara Hornig, Klavier

Werke von F. Mendelssohn, F. Schubert, R. Schumann, manch' Geheimnisvolles und ein Ausflug in das Berlin der 20er Jahre.

Termin: Freitag, 20. April 19.30 Uhr

Konzerte im Garten

Im Juni laden wir Sie zu zwei abendlichen Sommerkonzerten in unserem schönen Garten ein. Packen Sie also Ihre Picknickkörbe mit Leckereien voll, für Wasser, Bio-nade, Wein und Bier sorgen wir!

RAUHREIF 213 – Songs vom wahren Leben

RAUHREIF 213 sind eine klassische Gitarrenband. Die vier Musiker aus Berlin spielen mit Elementen von Rock, Folk, Country und Pop-Reggae. Die Texte der eigenen Songs sind deutsch und drehen sich, wie kaum anders zu erwarten, meist um die Hoffnungen und Enttäuschungen der Liebe.

Termin: Freitag, 15. Juni 19 - 21 Uhr
Kosten: 7€/erm. 5 €

Gitarren, Harfen und andere Instrumente

In Zusammenarbeit mit Dozenten des Fachbereichs Zupfinstrumente der Leo-

Borchard-Musikschule Steglitz-Zehlendorf.
Leitung: Thomas Schulz

Termin: Freitag, 22. Juni 19 – 21 Uhr
Kosten: 7€/erm. 5 €

Kurse für Erwachsene

Kursanmeldungen s. Rückseite

Doppelkopfkurs

Was macht die Doppelkopfrunde in Ihrem Freundeskreis so spannend? Wie gibt sich die zweite Kreuz-Dame zu erkennen, weshalb sollte man den Fuchs besser nach Hause bringen? Für Menschen ohne Vorkenntnisse oder zum Auffrischen, zum Üben und Spielen unter Anleitung.

Diesen Kurs bietet ein ehrenamtlicher Mitarbeiter an!

Termin: montags 18 – 20 Uhr ab 23. April
Ort: Gruppenraum 2. OG | **Leitung:** Joachim Intek | **Kosten:** 10 € für 5 Termine incl. Kopie einer ausführlichen Spielanleitung | **Information und Anmeldung:** ☎ 80 19 75 – 33 oder hofbauer@mittelhof.org

English Refresher Course for Intermediate Participants

Improve your English in a relaxed and lively atmosphere, mixed in with a bit of grammar activities and new vocabulary. Learning contents are based on current topics (BBC news) and short texts / stories to practise your listening and speaking skills.

Diesen Kurs bietet eine ehrenamtliche Mitarbeiterin an!

Termin: mittwochs 10 - 11.30 Uhr ab 22. Februar (keine Treffen in den Osterferien) | **Ort:** Gruppenraum 2. OG
Leitung: Frau Hauer-Lieberengel, Englischlehrerin | **Kosten:** 20€ für 10 Termine | **Anmeldung:** ☎ 80 19 75 – 33 oder hofbauer@mittelhof.org

English-Conversation

Enjoy light English conversation in a relaxed atmosphere. No pressure, just fun. The main focus of this class will be on conversation: Dialogues, role-playing, discussions, improving speaking skills.

Diesen Kurs bietet eine ehrenamtliche Mitarbeiterin an!

Termin: freitags 10 – 11 Uhr ab 20. April
Ort: Gruppenraum Kate | **Kosten:** 16€ für 8 Termine | **Leitung:** Carola Mahlstedt
Information und Anmeldung:
☎ 80 19 75 - 33 oder hofbauer@mittelhof.org

Fit durch Tanz – Standardtänze und mehr...

Für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen

Vom langsamen Walzer, Foxtrott, Tango, Rumba, Cha-Cha bis zur Milonga kann alles getanzt werden. Nicht allein „Schritttechnik“ ist wichtig, sondern auch die Haltung zu sich selbst und zum Partner/zur Partnerin.

Termin: mittwochs 19.30 – 21 Uhr ab 15. Februar | **Ort:** Café Mittelhof
Leitung: Christel-Marie Geuther-Schwarz
Kosten: 65€ pro Person für 10 Termine
Information und Anmeldung:
☎ 80 10 90 78 oder saathoff@mittelhof.org

Français - Französisch

Nous réactivons et améliorons nos connaissances de français en discutant de l'actualité en France, en lisant et commentant des articles de journaux. Nous revoyons aussi quelques points de grammaire et expressions typiques. Des chansons, des poèmes et des jeux sont également au programme. Soyez les bienvenus!

Diesen Kurs bietet eine ehrenamtliche Mitarbeiterin an! ➔

Termin Gruppe 1: mittwochs 9.30 – 11.30 Uhr
Gruppe 2: mittwochs 11.30 – 13.30 Uhr,
 jeweils ab 18. Januar | **Ort:** Balkonzimmer
 1. OG | **Leitung:** *Christa Hofbauer*,
 Französischlehrerin | **Kosten:** 20€ für 10
 Termine | **Anmeldung:** ☎ 80 19 75 - 33 oder
 hofbauer@mittelhof.org

Mittelhof-Chor

Gemeinsam zu singen macht glücklich und lässt uns für eine Weile unsere eigenen Grenzen vergessen. In diesem Chor gehen wir auf eine musikalische Entdeckungsreise und singen traditionelle deutsche, klassische und folkloristische Lieder.

Termin: montags 18.30 – 20 Uhr fortlaufend | **Ort:** Café Mittelhof | **Leitung:** *Erika Rojo*, Sängerin | **Kosten:** 25€ pro Monat
Information und Anmeldung:
 ☎ 80 10 90 78 oder saathoff@mittelhof.org

Spanisch-Konversation

Das Sprachniveau orientiert sich am Kenntnisstand der Teilnehmenden, die Themen legen wir zu Beginn des Kurses gemeinsam fest. Wir lernen den Gebrauch der Zeiten, typische Fehlerquellen, die richtige Anwendung der Präpositionen.

Diesen Kurs bietet ein ehrenamtlicher Mitarbeiter an!

Termin: freitags 9.30 – 11 Uhr ab 10.
 Februar | **Ort:** Gruppenraum 2. OG | **Leitung:**
Guillermo Rottlan | **Kosten:** 20 € für 10
 Termine | **Information und Anmeldung:**
 ☎ 80 19 75 - 33 oder hofbauer@mittelhof.org



Yoga

Wir machen Yogaübungen, verbunden mit bewusster Atmung. Haltungs- und Atmungsfehler werden korrigiert, Verspannungen gelöst. Wir erfahren Ausgeglichenheit und Frieden und werden beweglicher und kräftiger. Die Kurse sind geeignet für Einsteiger(innen) und Fortgeschrittene aller Altersgruppen.

Gruppe 1 K 81208: mittwochs
 18.15 – 19.30 Uhr
Gruppe 2 K 81209: mittwochs
 19.45 – 21 Uhr jeweils ab 22. Februar | **Ort:**
 Gartenhaus | **Leitung:** *Ulrich Ehrentraut*,
 Yogalehrer | **Kosten:** 75€ für 12 Termine
Information und Anmeldung:
 ☎ 80 10 90 78 oder saathoff@mittelhof.org

Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation

Gewaltfreies Kommunizieren braucht Übung. Die einzelnen Schritte werden wiederholt und anhand eigener Beispiele durchgespielt. Vorkenntnisse erwünscht.

Termine: bitte erfragen | **Ort:**
 Gruppenraum 2. OG | **Leitung:** *Nayoma
 de Haen* | **Kosten:** 10€/erm. 7,50€
Information und Anmeldung:
 ☎ 80 19 75 - 14

Gewaltfreie Kommunikation: Einfühlsam Kommunizieren

GFK ist eine Haltung, in der Menschen so miteinander umgehen, dass Gefühle und Bedürfnisse Platz finden. Dieses Seminar bietet Raum und Zeit, um die Grundlagen der GFK theoretisch und praktisch kennen zu lernen und auszuprobieren.

Termin: Samstag, 25. Februar 12 - 18 Uhr
Ort: Balkonzimmer | **Leitung:** *Nayoma de
 Haen, Petra Glasmeyer* | **Kosten:** 50€/erm.
 40€ | **Anmeldung:** ☎ 80 19 75 - 14

Gewaltfreie Kommunikation: „Ich würde so gerne...“ – vom Nutzen unerfüllter Wünsche

Ein Vertiefungsseminar nach M. Rosenberg
Mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation
erforschen wir wie unsere unerfüllten Wün-
sche uns bereichern können.

Termin: Samstag, 5. Mai 12 - 18 Uhr
Ort: Gruppenraum 2. OG | **Leitung:** *Nayoma de Haen, Petra Glasmeyer* | **Kosten:** 50€ /
erm. 40€ | **Anmeldung:** ☎ 80 19 75 - 14

Gruppen für Erwachsene

Informationen zu den folgenden,
von ehrenamtlich Mitarbeitenden
geleiteten Gruppen ☎ 80 19 75 - 33 oder,
wenn angegeben direkt bei den Kontakt-
personen

Computer - Club

Erfahrungsaustausch, Fachsimpeln und
Anregungen rund um hard- und software
mit Menschen, die schon einiges wissen
und gerne dazulernen möchten. Acht PC-
Arbeitsplätze mit Internetzugang stehen zur
Verfügung.

Termin: dienstags 18 – 20 Uhr | **Ort:**
Medienraum | **Kosten:** 1,50€ pro Stunde
Kontakt: *Günter Schultze* ☎ 81 29 55 68

Doppelkopf-Spielgruppe

Termin: 1. und 3. Donnerstag im Monat
17 – 19 Uhr **Ort:** Bibliothek | **Leitung:**
Joachim Intek | **Kosten:** 1,50€ pro
Treffen | **Information:** ☎ 80 19 75 - 14

Fahrrad - Selbsthilfewerkstatt

Offenes Treffen für alle, die lernen wollen,
wie sie ihr Rad in verkehrssicheren Zustand
bringen oder technisch verbessern können.
Die „Grünen Radler“ stehen mit Rat und
Werkzeug zur Seite, kostenlos, ohne Anmel-
dung. Teile-Börse auf Tausch oder Spenden-
basis. ➔

Termin: freitags 16 - 19 Uhr | **Ort:** auf dem
Hof | **Kontakt:** *Jürgen Abeler* ☎ 801 87 53

Gartengruppe

Wir sind eine kleine lockere Gruppe von
Gartenfreunden, die sich einmal im Monat
im Mittelhof trifft. Neben Pflanzen tauschen
wir auch Wissen und Tipps aus und verab-
reden uns zu privaten und öffentlichen Gar-
tenbesuchen u.ä. Wir sind offen für neue
Gartenfreunde.

Termin: 2. Donnerstag im Monat
17 - 19 Uhr | **Ort:** Bibliothek | **Kosten:**
1,50€ pro Treffen | **Kontakt:** *Eva
Wolsdorff* ☎ 813 17 68 und *Helga
Volkmar* ☎ 813 10 30

Hausmusikgruppe

trifft sich regelmäßig zum gemeinsamen Mu-
sizieren (Alte Musik). Spielerinnen und Spie-
ler von Streich- und Holzblasinstrumenten
zur Erweiterung sind jederzeit herzlich will-
kommen.

Termin: montags vierzehntäglich
11.30 - 13.15 Uhr | **Ort:** Café Mittelhof
Leitung: *Annegret Beck*, Klavierlehrerin
Information: ☎ 80 19 75 - 33

Interkultureller Gedanken- austausch (in Gründung)

Wie seht ihr das? Was ist bei euch üblich?
Menschen mit unterschiedlichem kultu-
rellem Hintergrund begegnen sich zum
lebendigen Erfahrungs- und Gedankenaus-
tausch zu Themen aus Alltag, Kultur, Politik
und Religion.

Termin: 3. Montag im Monat, ab 16.
Januar 17 - 19 Uhr | **Ort:** Gruppenraum
Kate | **Information:** ☎ 80 19 75 - 33

Töpfern für Erwachsene

Wir haben freie Plätze und freuen uns über neue Teilnehmende!

Termin: dienstags 18.30 – 21.30 Uhr
Ort: Töpferkeller | **Kontakt:** Bettina Bacigalupo ☎ 812 12 38

weitere Gruppenangebote von ehrenamtlich Mitarbeitenden in der Villa Mittelhof

Fotogruppe Literaturgruppe

In diesen Gruppen gibt es zurzeit keine freien Plätze. Sollten sich im laufenden Halbjahr Änderungen ergeben, erfahren Sie dies unter ☎ 80 19 75 - 33.

Informationsveranstaltungen für Erwachsene – Themenschwerpunkt „nachhaltig leben“

Ökologisch haushalten – ein Gewinn für Umwelt und Budget

in Kooperation mit Geld und Haushalt Beratungsdienst der Sparkassenorganisation
 Bewusst nachhaltig – die Bereiche Ernährung, Bekleidung, Energie und Verkehr, Kennzeichen und Siegel, Einsparpotentiale, aktuelle Trends am Markt als interaktiver Vortrag.

Termin: Donnerstag, 1. März 18.30 – 20 Uhr | **Ort:** Bibliothek
Referentin: Regina Kalthegener, Rechtsanwältin | **kostenfrei** | **Information und Anmeldung:** ☎ 80 19 75 - 14

Filmreihe: Nachhaltig leben

Ort: Bibliothek | **Kosten:** 2€
Kontakt und Information: ☎ 80 10 90 78 und saathoff@mittelhof.org

„We feed the world“ von Erwin Wagenhofer

Ein Film über Ernährung und Globalisierung, Fischer und Bauern, Fernfahrer und Konzernlenker, Warenströme und Geldflüsse - ein Film über den Mangel im Überfluss.

Termin: Donnerstag, 15. März 19.30 – 21.30 Uhr

„Plastic Planet“ von Werner Boote

Mit „Plastic Planet“ reist man rund um den Globus und entdeckt eine Welt, die ohne Plastik nicht mehr existieren kann, die aber gleichzeitig mit den Problemen und Risiken dieser Kunststoffe zu kämpfen hat.

Termin: Donnerstag, 29. März 19.30 – 21.30 Uhr

Angebote für Familien

Kontakt: Gerald Saathoff
Sprechzeiten in der Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, Kate: montags 10 - 12 Uhr, mittwochs 16 - 18 Uhr
 ☎ 80 10 90 78, **Fax:** 80 19 75 - 46 saathoff@mittelhof.org

Wunschgroßeltern gesucht

Sie wünschen sich, dass Ihre Kinder Kontakt zu älteren Menschen haben? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Wir suchen interessierte Familien und ältere Menschen zum Aufbau unseres ehrenamtlichen Wunschgroßelterndienstes.

Kontakt und Information: ☎ 80 10 90 78 und saathoff@mittelhof.org

Gruppen und Kurse für Familien

Kursanmeldungen s. Rückseite

akp-Gruppen „Die Wurzelzwerge“

Ein pädagogisches Konzept zur Förderung der gesunden natürlichen Entwicklung für Babys vom 2. bis zum 12. Lebensmonat mit ihren Müttern oder Vätern. Spielanregungen ermuntern die Babys, sich zu bewegen, in Kontakt zu treten und eigene Erfahrungen in einer Gruppe von Gleichaltrigen zu sammeln.

Termine: dienstags und donnerstags am Vormittag | **Ort:** Gruppenraum Piccolo
Leitung/Konzeption: Marlene Altenkamp
Kosten: 92,25€ für 12 Termine
Information und Anmeldung: bei der Kursleiterin ☎ 809 99 30

Babymassage nach Leboyer

In diesem Kurs erlernen Sie die traditionelle indische Babymassage für Babys von 1 - 5 Monaten. „Berührt, gestreichelt und massiert zu werden, das ist Nahrung für das Kind. Nahrung, die genauso wichtig ist, wie Mineralien, Vitamine und Proteine. Nahrung, die Liebe ist.“ (Leboyer)

Ort: Gruppenraum Piccolo | **Leitung:** Marlene Altenkamp, zertifizierte Babymassage-Kursleiterin | **Information über Termine und Kosten** bei der Kursleiterin ☎ 809 99 30, Kostenerstattungen durch Krankenkassen sind teilweise möglich

Eltern-Kind-Spielgruppe

für Kinder von 12 - 16 Monaten und einem Elternteil

In dieser Gruppe knüpfen die Kinder mit ihren Müttern bzw. Vätern in einer altersgerechten Umgebung spielerisch Kontakte. Mit Reimen, Kreis- und Fingerspielen, Bewegung und Sinneserfahrungen wird die sprachliche, soziale und motorische Entwicklung gefördert. →

Termin: mittwochs 9.30 - 11 Uhr ab 8. Februar | **Ort:** Gruppenraum Piccolo
Leitung: Brigitte Hoffmann, zertifizierte Spiel- und Kontaktgruppenleiterin
Kosten: 92,25€ für 12 Termine
Information und Anmeldung: ☎ 80 10 90 78

Für Kinder im Alter von 1 ½ - 2 Jahren stehen möglicherweise einzelne Plätze in bereits begonnenen Gruppen zur Verfügung.

Veranstaltungen für Eltern

Sie interessieren sich für die Elternveranstaltungen?

Wir nehmen Sie gerne in unseren E-Mail-Verteiler für alle Elternveranstaltungen des Mittelhof e.V. auf und informieren Sie so über Angebote und Termine.

Teilen Sie uns einfach unter saathoff@mittelhof.org oder unter ☎ 80 10 90 78 Ihre E-Mail-Adresse mit!

Eltern-Baby-Treff

Wir sprechen über alle Fragen und Erfahrungen, die das Baby betreffen. Als Anregung dienen kurze Sequenzen aus dem Film „Ein Leben beginnt ...“ Babys Entwicklung verstehen und fördern“.

Termine: jeweils Dienstag, 24. Januar, 14. und 28. Februar, 13. und 27. März, 24. April, 8. und 22. Mai 15 - 16.30 Uhr
Ort: Gruppenraum Piccolo | **Begleitung:** Gerald Saathoff | **Kosten:** 2 €
Kontakt und Information: ☎ 80 10 90 78 und saathoff@mittelhof.org



Elternthema:

Babys schlafen anders

Warum schlafen Babys anders und welche Möglichkeiten gibt es, sie auf dem Weg zum Durchschlafen achtsam zu begleiten? Ein Abend über das Ein- und Durchschlafen bei Babys und Kleinkindern mit vielen Informationen und ohne „Standard- Tipps“.

Termin: Dienstag, 28. Februar
19.30 – 21.30 Uhr | **Ort:** Balkonzimmer
Leitung: *Manuela Luber*, Dipl. Sozialpädagogin | **Kosten:** 5 € | **Information und Anmeldung:** ☎ 80 10 90 78 und saathoff@mittelhof.org

Beratung: Könnte mein Kind in einer Krise sein?

für Eltern von Kindern im Alter von 1 – 5 Jahren

Wenn Kinder sehr häufig aggressiv sind, sich schwer tun, mit anderen in Kontakt zu kommen, Freunde zu gewinnen, sich verschließen, dann sind sie in der Krise. An diesem Abend geht es um Ursachen und die Handlungsmöglichkeiten der Eltern.

Termin: Dienstag, 14. Februar und 13. März 16 – 18 Uhr | **Ort:** Gruppenraum 2. OG | **Beratung:** *Isabell Simonsmeier*, Mitarbeitende des Erziehungs- und Familienberatungszentrums Steglitz-Zehlendorf | **Information und Anmeldung:** ☎ 80 10 90 78 und saathoff@mittelhof.org

„Starke Eltern - Starke Kinder“ K 81211

Elternkurs des Deutschen Kinderschutzbundes

für Eltern von Kindern bis 10 Jahre

Eltern fragen sich oftmals: Wie erziehe ich mein Kind zu einem selbstbewussten und selbständigen Kind, und wie gehe ich mit schwierigen Situationen im Alltag um? Tipps, Anregungen und neue Sichtweisen sollen Eltern stärken und Fragen beantworten. ➔



Termin: donnerstags 19.45 – 22 Uhr ab 9. Februar | **Ort:** Gruppenraum 2. OG
Leitung: *Gabriele Roth*, Elternkursleiterin
Kosten: 45 € für 8 Termine (Paare 65 €) | **Information und Anmeldung:** ☎ 80 10 90 78 und saathoff@mittelhof.org

Veranstaltungen für Familien

Märchensonntage

Geschichten erzählt für Kinder ab 3 Jahren.

Termin: 5. Februar, 4. März 15.30 - 16.30 Uhr | **Ort:** Café Mittelhof | **Leitung:** *Gundela Hirschberger*

Familientrödel im Mittelhof

Für Kinderkleidung, Spielzeug, Kinderwagen, Bücher, Hausrat und vieles mehr...

Nicht für professionelle Händler zugelassen! Die Standgebühr beträgt für Kinder und Erwachsene 5€ für den laufenden Meter Verkaufsfläche. Auch Kleiderständer werden mit 5€ berechnet. Ausnahme: Kinder unter 14 Jahren, die ihre eigenen Sachen auf einer Decke verkaufen, bezahlen 1€ pro Meter. Tische sind selber mitzubringen. Die Zahl der Stände ist limitiert. Eine Anmeldung ist daher dringend erforderlich!

Anmeldebedingungen: Die Anmeldung kann nur telefonisch erfolgen. Anmeldezeit ist ausschließlich der Dienstag vor dem jeweiligen Trödelmarkt in der Zeit von 17 – 17.30 Uhr ☎ 80 19 75 - 14 und ☎ 80 10 90 78.

Jede(r) Anmelder(in) kann höchstens zwei Stände anmelden.

Termine: 28. April, 2. Juni, 30. Juni 10 – 13 Uhr | **Aufbau der Stände:** zwischen 8.30 und 9.30 Uhr

Trödelmarkt im Mehrgenerationenhaus Phoenix jeweils Sonntag, 22. April und 3. Juni, **Anmeldung:** ☎ 84 50 92 47

Internationales Frühstückscafé Thailand

Wir laden Sie herzlich ein zu unserem internationalen Frühstücksbrunch für Groß und Klein. In diesem Halbjahr steht die thailändische Kultur im Mittelpunkt.

Termin: Sonntag, 13. Mai 10 – 14 Uhr
Ort: Café Mittelhof | **Kosten:** 5€ (ohne Getränke), Kinder bis 12 Jahre 1€
Anmeldung erforderlich: ☎ 80 19 75 – 14

Sommerfest der Villa Mittelhof

Nachbarinnen und Nachbarn, Freundinnen und Freunde, Kinder, Eltern und Großeltern feiern gemeinsam mit haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen im Garten der Villa. Wie immer gibt es leckeres Essen, Vorfürungen, Spiele, schöne Musik und für alle ein sonniges Lächeln!

Termin: Samstag, 16. Juni 15 – 19 Uhr

Kurse für Kinder

Kursanmeldungen s. Rückseite

Töpfern für 4 – 8-jährige Kinder

Im Ton verstecken sich unendliche Möglichkeiten: Die Kinder können den Ton kneten, schlagen, drücken, kratzen, auseinanderreißen oder ihn mit sanften Bewegungen streichen.

Gruppe 1 K 81212: mittwochs
15.30 - 16.30 ab 15. Februar
Gruppe 2 K 81213: mittwochs
16.45 - 17.45 ab 15. Februar | **Ort:** Töpferei
Leitung: Arianna Toscano | **Kosten:** 50€
 zzgl. Materialkosten für 10 Termine
Information und Anmeldung:
 ☎ 80 10 90 78 und saathoff@mittelhof.org

Bands für Kids

Du spielst Gitarre, Geige, Querflöte, Schlagzeug oder möchtest gern in einer Band singen? ➔

Termine: mittwochs 18 – 19 und 19 – 20 Uhr ab Januar 2012 | **Ort:** Musikraum der Villa Mittelhof, Hohenzollernstr. 4-6, 14163 Berlin
Leitung: Thomas Schulz | **Kosten:** 15 € pro Monat | **Information und Anmeldung:** ☎ 80 10 90 78 und saathoff@mittelhof.org

Treffpunkt 50+

Kontakt: Bettina Zey | **Sprechzeiten:** montags 16 - 18 Uhr, donnerstags 12 - 14 Uhr
 ☎ 80 19 75 - 14, zey@mittelhof.org

Nach dem Motto: „Zusammen sind wir weniger allein - auf das Miteinander kommt es an“ treffen sich Menschen verschiedener Generationen in Gesprächsgruppen, zu Ausflügen, Computerkursen, Spielgruppen, Gedächtnistraining...

Gruppen 50+

Der fidele Club

Unterhaltung, Spiel und Spaß bei Kaffee und Kuchen. Ganz nach Lust und Laune unterhalten wir uns in gemütlicher Runde, frischen spielerisch das Gedächtnis auf oder unternehmen andere Aktivitäten. Neue Teilnehmende können nur nach Rücksprache aufgenommen werden.

Termin: mittwochs 15 - 17 Uhr | **Ort:** Wintergarten

Blockflötengruppe für Anfänger

Ziel ist das Spielen von Renaissance Musik. Bitte Altblockflöten mitbringen.

Termin: 2. und 4. Mittwoch im Monat
14.30 - 16 Uhr | **Ort:** Kaminzimmer
Leitung: Frau Eichler | **Information und Anmeldung:** ☎ 80 19 75 -14

Gesprächsgruppe „Fragen des Alltags“

Wir befassen uns mit verschiedenen Themen, die uns wichtig oder interessant erscheinen. Das sind Erfahrungen aus dem persönlichen Leben wie auch Fragen aus dem politischen und gesellschaftlichen Bereich. Wir unternehmen auch Freizeitaktivitäten. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Termin: 1. und 3. Montag im Monat 11 - 12.30 Uhr | **Ort:** Kaminzimmer | **Leitung:** Frau Hucklenbroich

Literatur einmal anders

Wir lesen in gemütlicher Runde Dramen, Gedichte und Balladen von „Alt“ bis „Neu“!

Termin: 1. und 3. Mittwoch im Monat 14.30 - 16 Uhr | **Ort:** Kaminzimmer
Leitung: Frau Eichler | **Information und Anmeldung:** ☎ 80 19 75 - 14

Männergruppe 2

In Rente, und was kommt jetzt? Sind Sie an neuen Aktivitäten interessiert? Möchten Sie neue Leute kennenlernen? Sich austauschen und auch mal was unternehmen? Eigeninitiative und Ideen sind herzlich willkommen!

Termin: 2. und 4. Montag im Monat 15-16.30 Uhr | **Ort:** Gruppenraum Kate
Information und Anmeldung: ☎ 80 19 75 - 14

Mittwoch-Treff

Wir sind offen für alle Menschen und offen für alle Themen. Wir treffen uns, um uns auszutauschen, um Pläne zu schmieden oder um einfach neue Bekanntschaften zu schließen.

Termin: 1. Mittwoch im Monat 17 - 18.30 Uhr | **Ort:** Wintergarten
Information: ☎ 80 19 75 - 14

Spielgruppen

Spielende finden hier Mitspielende, können neue Spiele lernen oder neue Spielrunden eröffnen. Zur Zeit treffen sich dienstags die Canastaspielenden, mittwochs die Skatspielenden und jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat die Doppelkopfspielgruppe. Freie Plätze bitte erfragen. ☎ 80 19 75 - 14

Treffpunkt „Typisch Alt?!“

Von wegen typisch alt! Wir sind Ende 60 und älter und wollen keine Langeweile erleben. Wir unterhalten uns, diskutieren über vereinbarte Themen und frischen nebenbei auch mal spielerisch das Gedächtnis auf. Neue Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen.

Termin: donnerstags 10 - 11.30 | **Ort:** Bibliothek | **Leitung:** Bettina Zey

Gruppen für Frauen zwischen 50 – 65 Jahren

Es treffen sich mehrere Frauengesprächskreise - je nach Interessen - um die Freizeit lustvoll zu gestalten. Bitte freie Plätze erfragen. Neugründungen sind jederzeit möglich.

Information und Anmeldung: ☎ 80 19 75 - 14

Kurse 50+

Kursanmeldungen s. Rückseite

Feldenkrais

Die Methode hat sich insbesondere zur Wiedererlangung der vollen Mobilität nach Verletzungen und dem Abbau von fehlerhaften bewegungsbedingten Schmerzen bewährt. Jeder Einzelne kann seine Beweglichkeit in seinem eigenen Rhythmus verbessern.

Kurs 1: dienstags 9.30 - 10.30 Uhr
Kurs 2: dienstags 11-12 Uhr jeweils ab 10. Januar | **Ort:** Gartenhaus
Kosten: 50€ für 10 Termine | **Leitung:** Michael Richter, Feldenkraislehrer
Information und Anmeldung: ☎ 80 19 75 - 14 oder zey@mittelhof.org

Gesund durch Capoeira

Elemente der Capoeira fördern die Beweglichkeit, sowie Kraft und Ausdauer. Durch bessere Koordination und Gleichgewicht erlangen Sie ein neues Körperbewusstsein, mehr Freude und Lebensqualität. Die Capoeira-Therapie wird durch Spiel und Musik bereichert.

Termin: montags 15 - 16 Uhr ab 16. Januar
Ort: Gartenhaus | **Kosten:** 50€ für 10 Termine | **Leitung:** *Gorka Giribas*
Information und Anmeldung:
 ☎ 80 19 75 - 14 oder zey@mittelhof.org

Gedächtnistraining

Mit unserem Gehirn ist es wie mit einem Muskel. Gut trainiert bleibt es bis ins hohe Alter leistungsfähig. Kommunikation und Spaß spielen dabei eine große Rolle. Lassen Sie sich überraschen!

Termin: freitags 15 - 16.30 Uhr ab 17. Februar | **Ort:** Bibliothek | **Leitung:** *Linda Hoffmann*, Gedächtnistrainerin | **Kosten:** 75€ für 10 Termine | **Anmeldung:**
 ☎ 80 19 75 - 14 oder zey@mittelhof.org

Geschichtswerkstatt

Eine kleine Geschichte Berlins: die ältesten Zeugnisse menschlichen Lebens im Berliner Raum vor ca. 50.000 Jahren hinterließen Urmenschen in Hohenschönhausen. Wer sind „Die Berliner“? Woher kamen sie? Es zeigt sich eine außerordentlich interessante Geschichte.

Termin: 1. und 3. Montag im Monat 11 - 12.30 Uhr ab 5. März | **Ort:** Gruppenraum Kate | **Leitung:** *Hanna Jolly* | **Kosten:** 9€ für 6 Termine | **Anmeldung:**
 ☎ 80 19 75 - 14 oder zey@mittelhof.org

Einführung in Internet + @ E-Mail

Informationen gezielt suchen, Risiken und Gefahren im Internet, Browserfunktionen kennenlernen, E-Mail Adressen einrichten, E-Mails versenden mit Anhängen, Bilder komprimieren - downloaden. Grundkenntnisse im Arbeiten mit Windows sind erforderlich.

Termin: mittwochs 10 - 11.30 Uhr ab 11. Januar | **Ort:** Medienraum | **Leitung:** *Inge Neuendank* | **Kosten:** 30€ für 10 Termine | **Information und Anmeldung:**
 ☎ 80 19 75 - 14 oder zey@mittelhof.org

Computerkurs für AnfängerInnen

Sie machen Ihre ersten Schritte mit dem Computer, lernen die Handhabung der Maus, das Schreiben, Bearbeiten und Speichern von Texten. Ordner erstellen und Dateiverwaltung. Voraussetzung ist, einen Computer zu Hause zu haben.

Termin: montags 12.30 - 14 Uhr ab 16. April | **Ort:** Medienraum | **Leitung:** *Ursula Nadolph* | **Kosten:** 30 € für 10 Termine | **Information und Anmeldung:**
 ☎ 80 19 75 - 14 oder zey@mittelhof.org



Gedächtnistraining

Computerkurs „Kreativ mit Word“

Entwurf von persönlichen grafische Objekten wie Visitenkarten, Einladungen, Geburtstagskarten, CD / DVD Hüllen und Faltschachtel. Grundkenntnisse im Arbeiten mit Windows und Word sind erforderlich.

Termin: donnerstags 14-15.30 Uhr ab 12. Januar | **Ort:** Medienraum | **Leitung:** Manfred Siebecke | **Kosten:** 30€ für 10 Termine | **Information und Anmeldung:** ☎ 80 19 75 - 14 oder zey@mittelhof.org

Computerkurs Foto- und Bildbearbeitung

Wie kommen die Fotos von der Kamera, dem Internet, der DVD in den PC? Wie kann ich die Bilder verbessern? Wie lege ich Bildersammlungen an? Wie behandle ich Bilder in einer E-Mail? Vorkenntnisse in der Anwendung mit Windows sind unbedingt erforderlich.

Termin: mittwochs 14-15.30 ab 11. Januar
Ort: Medienraum | **Leitung:** Manfred Siebecke | **Kosten:** 30 € für 10 Termine
Information und Anmeldung: ☎ 80 19 75 - 14 oder zey@mittelhof.org

Computerkurs „ Notebook“

Zu diesem Kurs bringen Sie ihren eigenen PC mit. Wir sammeln Probleme und Wünsche, die Sie mit Ihrem Computer haben und behandeln Sie gemeinsam. Voraussetzung ist das Betriebssystem „Windows“. Sie sollten sich mit dem „Windows Explorer“ auskennen und Grundlagen beherrschen.

Termin: mittwochs 16-17.30 Uhr | ab 18. Januar | **Ort:** Medienraum | **Leitung:** Burchard von Braunmühl | **Kosten:** 24 € für 8 Termine

Einführung in die BVG Internet- Fahrplanauskunft

In dieser Veranstaltung lernen Sie, wie Sie schnell Verbindungen in der elektronischen Fahrplanauskunft der BVG suchen und finden. Aufzüge, Rolltreppen und Fußwege mit den jeweiligen Entfernungen werden Ihnen angezeigt.

Termin: Montag, 6. Februar 15-17 Uhr
Ort: Medienraum | **Leitung:** Mitarbeitende der BVG | **Kosten:** 3€

Weitere PC-Kurse und Termine bitte erfragen ☎ 80 19 75 - 14

Alle PC-Kurse werden von ehrenamtlich Mitarbeitenden angeboten! Auch Schülerinnen der John-F.-Kennedy Schule engagieren sich und bieten Kurse an.

Weitere Gruppen- und Kursangebote 50+

Männergesprächskreis und Aktionsclub Funktionstraining

In diesen Gruppen und Kursen gibt es zurzeit keine freien Plätze. Sollten sich im laufenden Halbjahr Änderungen ergeben, erfahren Sie dies unter ☎ 80 19 75 - 14.

Besichtigungen 50+

Abgeordnetenhaus von Berlin

Sie erfahren etwas über die Geschichte des Gebäudes und Funktionsweise des Parlaments.

Termin: Montag, 20. Februar 11 Uhr
Treffpunkt: Haupteingang, Niederkirchnerstraße 5, 10.45 Uhr | **Kosten:** 2€
Anmeldung: ☎ 80 19 75 - 14

Klärwerk Ruhleben – Berliner Wasserbetriebe

Woher kommt das Berliner Trinkwasser und was geschieht mit ihm nach dem Gebrauch? Bei einem Informationsgespräch und Rundgang werden die verschiedenen

Verfahrensschritte der Trinkwasseraufbereitung bzw. der Abwasserbehandlung erklärt.

Termin: Montag, 5. März 12 Uhr | **Treffpunkt:** Freiheit 17, 13597 Berlin | **Kosten:** 2€ | **Anmeldung:** ☎ 80 19 75 - 14

ARD-Hauptstadtstudio

Ein Rundgang durch das Hauptstadtstudio sowie ein Blick in das große Fernsehstudio und evtl. noch in ein Hörfunkstudio.

Termin: Donnerstag, 29. März 14 Uhr
Treffpunkt: ARD Infocenter, Wilhelmstr. 67a/ Ecke Reichstagsufer, 13.50 Uhr
Kosten: 2€ | **Anmeldung:** ☎ 80 19 75 - 14

Botschaft des Vatikans

Eine Besichtigung mit Gespräch über Geschichte, Funktion der Botschaft und Kunstwerken.

Termin: Donnerstag, 26. April 10 Uhr
Treffpunkt: Lilienthalstr. 3A | **Kosten:** 2€ | **Anmeldung:** ☎ 80 19 75-14

Presse- und Informationsamt der Bundesregierung

Ein Informationsgespräch und Filmvorführung über Aufgaben und Arbeitsweisen.

Termin: Mittwoch, 6. Juni 11 Uhr | **Treffpunkt:** Reichstagsufer 14 | **Kosten:** 2€
Anmeldung: ☎ 80 19 75 - 14

Ungarische Botschaft

Eine Hausführung mit Informationsgespräch und evtl. Filmvorführung über das Land Ungarn.

Termin: bitte erfragen | **Treffpunkt:** Unter den Linden 76 | **Kosten:** 2€
Anmeldung: ☎ 80 19 75-14

Gärten der Welt

2-3 Gärten, z.B. der Christliche und Orientalische Garten werden vorgestellt: Geschichte und Entstehung, Botanische Erklärungen, Pflanzenauswahl etc.

Termin: bitte erfragen | **Treffpunkt:** Eingang Eisenacher Str. 99, 12685 Berlin-Marzahn | **Kosten:** 9€
Anmeldung: ☎ 80 19 75-14

Historische Ausflüge 50+

Ausflüge mit geschichtlichem Hintergrund, geplant und durchgeführt von Hanna Jolly, MA für Geschichte und Politik. Kosten fallen nur an, wenn Eintritt verlangt wird. Uhrzeit und Treffpunkt bitte bei der Anmeldung erfragen! Dauer ca. 2 Stunden. Anmeldung bis jeweils eine Woche vor dem Termin direkt bei Frau Jolly ☎ 832 81 73

Die alte Kirche von Stralau

Seit der Jungsteinzeit belegen Spuren die Besiedlung der Halbinsel. Zwischen älteren und neuen Häusern steht die wunderschöne alte Kirche von 1450 und bewacht den Friedhof, der sich bis zur Spree hinzieht.

Termin: Dienstag, 27. März

Alexandrowka

Das Dorf mit Museum und die nahegelegene Alexander-Gedächtniskirche zählen zu den kulturhistorischen Kleinodien Potsdams.

Termin: Dienstag, 10. April

Lenin – Zisterzienserkloster

Das Gebiet zwischen Zauche und Fläming schenkte der Heveller-Fürst Heinrich Albert den Bären. Dessen Sohn stiftet 1180 das Kloster Lenin. Seit 1911 arbeitet hier das Diakonissen-Mutterhaus.

Termin: Dienstag, 8. Mai

Veranstaltungsübersicht

Regelmäßige Veranstaltungen

- Alzheimer Tanzcafé, 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
Paragraphendschengel 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



Villa Mittelhof

Königstr. 42 – 43, 14163 Berlin | ☎ 80 10 90 78 | kontakt@mittelhof.org

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 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 05

Raumvermietung in der Villa Mittelhof

Das Café mit seinen angrenzenden Räumen können Sie für Ihre privaten Feste mieten.

Kontakt: *Susanne Ahrenberg* ☎ 80 19 75 - 23 (AB), persönlich freitags 15 – 18 Uhr

Alle Gruppenräume und das Café können ebenfalls für Ihre Veranstaltungen, Seminare, Konzerte und Lesungen gemietet werden.

Kontakt: *Michelle Merten* dienstags 10 – 12 Uhr ☎ 80 19 75 – 11,
Silvana Falk donnerstags 15 – 17 Uhr ☎ 80 19 75 – 55

Impressum

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

www.mittelhof.org