

PROGRAMM

Mittelhof e. V.
1. Halbjahr 2024





Inhalt

- 4 Kursanmeldung
- 5 Veranstaltungsübersicht
- 8 Ehrenamt
- 14 Nachbarschaftshilfe
Steglitz-Zehlendorf
- 22 Selbsthilfe
- 34 Kontaktstelle PflegeEngagement
- 42 Migration und Flucht
- 46 Villa Mittelhof
- 68 Phoenix Jugendfreizeiteinrichtung
und Mehrgenerationenhaus
- 84 Nachbarschaftshaus Lilienthal
- 92 Familienzentrum Lichterfelde-Süd
- 100 Villa Folke Bernadotte
- 110 Familienzentrum Lankwitz
- 118 Kindertagesstätten
- 122 Schulkooperationen
- 128 Adressen
- 134 Stichwortverzeichnis

Raumvermietung im Mittelhof e. V.

Die in Größe und Ausstattung unterschiedlichen Räume unserer vier Nachbarschaftshäuser können Sie für Ihre eigenen Veranstaltungen, Seminare, Kurse, Lesungen, Konzerte etc. sowie für Ihre privaten Festlichkeiten mieten. Ob Kindergeburtstage, Jubiläen, Tauf-feiern, Hochzeiten, Klassenfeiern... sprechen Sie uns an! Ansichten und Informationen finden Sie unter www.mittelhof.org.

Villa Mittelhof

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

Phoenix

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

Nachbarschaftshaus Lilienthal

- ☎ 75 65 49 70
giese@mittelhof.org

Villa Folke Bernadotte

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



Liebe Nachbar:innen,

wir freuen uns, dass Sie sich das neue Programmheft geschnappt haben und sich eingeladen fühlen, den Mittelhof in seiner Vielfalt für sich zu entdecken und zu nutzen. Wir wollen mit allen Einrichtungen und Häusern in unserem Bezirk Steglitz-Zehlendorf auch in 2024 für Jung & Alt wieder ein lebendiger Ort für Begegnung sein. Im Mittelhof können Sie andere Menschen treffen, in Gemeinschaft und im Austausch mit anderen auftanken, sich Unterstützung und Hilfe holen oder gern auch anderen Unterstützung gewähren. Bewegung, Entspannung, Lachen, Spielen, Lernen, kreativ sein oder einfach nur da sein – im Mittelhof ist vieles möglich. Bei einem leckeren Mittagessen oder bei Kaffee & Kuchen im Nachbarschaftscafé der Villa Mittelhof alte oder neue Bekannte treffen, auch das ist eine feine Gelegenheit, in Kontakt zu kommen und es sich gut gehen zu lassen.

Im Programmheft finden Sie auf mehr als 100 Seiten wieder alle Termine und Ansprechpersonen. Aktuelle Infos, kurzfristige Veranstaltungstipps und noch mehr spannende Hintergrundinfos finden sich auf einer frisch überarbeiteten Website unter www.mittelhof.org. Ein solcher „Website-Relaunch“ funktioniert nur als Teamarbeit und bedeutet für alle Beteiligten eine große Kraftanstrengung. Unser Anspruch war es, die verschiedensten Bereiche im Mittelhof (und das sind nicht wenige!) übersichtlich, ansprechend und in verständlicher Sprache rüberzubringen. Wir finden es hat sich gelohnt. Klicken Sie doch mal rein und geben Sie uns Ihr Feedback.

Bis bald im Mittelhof!

Mit nachbarschaftlichen Grüßen
Markus Schönbauer und Simone Will
Geschäftsführung



Kursanmeldung

Bank für Sozialwirtschaft

BIC: BFSWDE33BER

IBAN DE25 3702 0500

0003 1128 00

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

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

Unser Service

Die Angebote des Mittelhof e.V. sind „Offen für Alle“ – das gilt auch für einkommensschwache Familien bei den kostenpflichtigen Angeboten. Bitte sprechen Sie die Mitarbeiter:innen in den Einrichtungen an, wenn es Finanzierungsprobleme gibt – wir finden eine Lösung! Die Freizeitangebote des Mittelhof für Kinder und Jugendliche sind mit dem „berlinpass“ förderungsfähig.

Veranstaltungsübersicht

Seite **Regelmäßige Veranstaltungen**

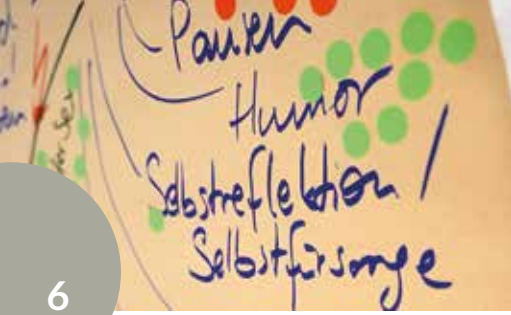
- 17 ❖ Fahrrad-Selbsthilfwerkstatt, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße
27. März, 24. April, 29. Mai, 26. Juni, 31. Juli
- 56 ❖ Familentrödel Villa Mittelhof
1. Juni, 13. Juli
- 27 ❖ Gründungswerkstatt – wie gründe ich eine Gruppe zu meinem Thema?
13. Februar, 9. April, 11. Juni
- 17 ❖ Märchen für Erwachsene, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße
12. Januar, 16. Februar, 21. März
- 17 ❖ Mittags-Klöntisch, Restaurant Hoppegarten
Jeweils letzter Mittwoch im Monat
- 17 ❖ Nachbar:innen-Frühstück
Jeweils 1. Freitag im Monat
- 49 ❖ Repair-Café Zehlendorf, Villa Mittelhof
Jeweils 3. Donnerstag im Monat
- 62 ❖ Schöne Villa Party, Villa Mittelhof
26. Januar, 23. Februar, 22. März
- 27 ❖ Schon mal an Selbsthilfe gedacht? Villa Mittelhof
9. Januar, 13. Januar, 12. März, 9. April, 14. Mai, 11. Juni, 9. Juli

Aktuelles zum Mittelhof jederzeit auf www.mittelhof.org und

 [twitter@Mittelhof_eV](https://twitter.com/Mittelhof_eV)

 facebook.com/Mittelhof

 instagram.com/mittelhofev



Seite **Januar**

- 18 ❖ 18.1. DO, Nachbarschaftsladen
Berlinickestraße Info:
Aktiv in der Nachbarschaft
- 56 ❖ 24.1. MI, Villa Mittelhof
Info: Abi – und dann?
- 18 ❖ 25.1. DO, Nachbarschaftsladen
Berlinickestraße Info: Assistive
Technologien für Menschen mit
Sehbeeinträchtigungen
- 62 ❖ 25.1. DO, Jahresbeginn in der
Villa Mittelhof
- 18 ❖ 26.1. DI, Nachbarschaftsladen
Berlinickestraße JahresAnfangsFest
- 36 ❖ 31.1. MI, Villa Mittelhof Info:
Testament und Erbrecht

Seite **Februar**

- 18 ❖ 8.2. DO, Nachbarschaftsladen
Berlinickestraße Info: Smartphones
– nachhaltig, privatsphäre-
freundlich, kostengünstig
- 19 ❖ 13.2. DI, Nachbarschaftsladen
Berlinickestraße
Info: Was ist Mediation?
- 36 ❖ 21.2. MI, Nachbarschaftsladen
Berlinickestraße Info:
Demenz – Umgang mit schwierigen
Verhaltensweisen
- 27 ❖ 23.2. FR, Villa Mittelhof Workshop:
Bewusstes Leben

Seite **März**

- 36 ❖ 6.3. MI, Villa Mittelhof
Info: Vorsorgevollmacht,
Patientenverfügung
- 36 ❖ 12.3. DI, Nachbarschaftsladen
Berlinickestraße Info:
Pflegen und berufstätig bleiben
- 19 ❖ 14.3. DO, Nachbarschaftsladen
Berlinickestraße Info:
Internetkriminalität
- 63 ❖ 14.3. DO, Villa Mittelhof
Literarische Teestunde:
Lyrikerinnen aus aller Welt
- 19 ❖ 15.3. FR, Nachbarschaftsladen
Berlinickestraße Kleidertausch
- 90 ❖ 16.3. SA, Nachbarschaftshaus
Lilienthal Workshop: Frausein,
Entspannung, Pilates
- 28 ❖ 18.3. MO, Villa Mittelhof
Info: Gruppenphasen in
Selbsthilfegruppen
- 37 ❖ 19.3. DI, Nachbarschaftsladen
Berlinickestraße Info:
Pflegen und berufstätig bleiben
- 19 ❖ 21.3. DO, Nachbarschaftsladen
Berlinickestraße Info:
Tablet-Ausleihe
- 37 ❖ 21.3. DO, Villa Mittelhof Info:
Aufgaben eines gesetzlichen
Betreuers



Seite April

- 50 ❖ 10.4. MI, Villa Mittelhof
Kleidertausch
- 37 ❖ 11.4. DO, Villa Mittelhof
Info: Bestattungsvorsorge
- 62 ❖ 15.4. MO, Villa Mittelhof
Chorkonzert Cascada
- 20 ❖ 18.4. DO, Nachbarschaftsladen
Berlinickestraße Info:
Fake Shops im internet
- 28 ❖ 20.4. SA, Villa Mittelhof
Info: Seelische Erste Hilfe
- 56 ❖ 23.4. DI, Villa Mittelhof
Info: Abi – und dann?

Seite Mai

- 27 ❖ 12.5. SO, Villa Mittelhof
Singing Sunday
- 28 ❖ 13.5. MO, Vila Mittelhof Info:
Grenzen setzen und Überforderung
vermeiden
- 64 ❖ 15.5. MI, Villa Mittelhof Spaziergang
mit Naturbegleiter:in
- 20 ❖ 16.5. DO, Nachbarschaftsladen
Berlinickestraße Info: Lebensmittel
online bestellen
- 63 ❖ 16.5. DO, Villa Mittelhof Literarische
Teestunde: Rilke auf Reisen
- 57 ❖ 24.5. FR, Villa Mittelhof Fest der
Nachbarschaft
- 28 ❖ 30.5. DO, Villa Mittelhof Info: Wie
macht ihr das – Erfahrungsaus-
tausch über Gruppenarbeit

Seite Juni

- 56 ❖ 1.6. SA, Villa Mittelhof
Familientrödel
- 20 ❖ 7.6. FR, Nachbarschaftsladen
Berlinickestraße Info-Frühstück
Bundesweiter Digitaltag
- 20 ❖ 7.6. FR, Nachbarschaftsfest
Schützenstraße
- 50 ❖ 12.6. MI, Villa Mittelhof
Kleidertausch
- 64 ❖ 13.6. DO, Freizeitstätte
Ostpreußendamm 52, 12207
Senior:innenmesse „Gut älter
werden in Steglitz-Zehlendorf“
- 20 ❖ 28.6. FR, Feier 5 Jahre
Nachbarschaftsladen
Berlinickestraße

Seite Juli

- 56 ❖ 6.7. SA, Villa Mittelhof
Familientrödel

Seite September

- 57 ❖ 13.9. FR, Villa Mittelhof Sommerfest



Mitmachen/Ehrenamt

Machen Sie mit!

Ehrenamt im Mittelhof e.V. bedeutet, freiwillig mit anderen zusammen zu arbeiten und dabei viel Freude und auch Neues zu erleben.

Über aktuelle Möglichkeiten und Formate für ehrenamtliche Tätigkeiten informieren wir Sie gerne bei Nachfrage. Gerne nehmen wir auch Vorschläge und Ideen von Ihnen entgegen.

Bei Ihrem Ehrenamt unterstützen wir Sie durch:

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

Auf den nächsten Seiten finden Sie eine Übersicht aller Ehrenamtsangebote in den unterschiedlichen Orten im Mittelhof e.V. Um aktuelle Informationen zu den Angeboten zu erhalten, können Sie gerne dazu die jeweiligen Ansprechpersonen kontaktieren.

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

Kontakt

Frank Balzer
☎ 80 19 75 - 33
ehrenamt@mittelhof.org

Sprechzeiten

DI 16 - 18 Uhr
DO 10 - 12 Uhr
Bitte mit Voranmeldung



10

Der Mittelhof sucht freiwillig Mitarbeitende für:

Arbeit mit Geflüchteten und Zugewanderten

Sabine Pfuhl

☎ 0152 22 75 58 65

pfuhl@mittelhof.org

Susanne Strätz

☎ 80 19 75 - 45 oder

☎ 0174 170 68 65

straetz@mittelhof.org

Unterkunft für minderjährige Flüchtlinge,

Lissabonallee

Martina Riester

☎ 0157 58 25 65 83

riester@mittelhof.org

Familienzentrum

Lankwitz Ria Rübel

☎ 54 49 21 62 oder

☎ 0177 801 99 24

familienzentrum@

mittelhof.org

Familienzentrum

Lichterfelde-Süd

Conny Weber

☎ 75 65 49 70

familienzentrum-lis@

mittelhof.org

- Patinnen und Paten für geflüchtete Menschen
- Unterstützung bei Behördengängen und bürokratischen Fragestellungen
- Ehrenamtliche für das und/oder für das Lernen der deutschen Sprache
- Nachhilfe und Freizeitaktivitäten in- und außerhalb des Hauses
- Unterstützung im Sprachcafé in der Unterkunft Lissabonallee
- Kreativangebote für kleinere Kinder mit Eltern im Nachmittagscafé
- Familienpat:innen: Sie möchten gerne Zeit mit Kindern verbringen und Eltern unterstützen?
- Unterstützung bei den Kreativangeboten einmal in der Woche nachmittags für Kinder ab 3 Jahren
- Unterstützung für die Familienangebote am Wochenende (samstags)
- Unterstützung bei der interkulturellen Frauengruppe, mit Fremdsprachenkenntnissen (Arabisch und Farsi)



- den ehrenamtlichen Besuchsdienst: Besuche bei älteren alleinlebenden Menschen oder bei zu Pflegenden zu Hause zur Entlastung der Angehörigen. Keine Pflege!
Näheres zum Besuchsdienst s. S. 39
- das nachbarschaftliche Unterstützungsnetz „Fee im Kiez“ aus der Region Onkel Toms Hütte, Argentinische Allee
Näheres zu den Kiezfeen s. S. 40

- Mitarbeit im Nachbarschaftscafé
- Backen für das Nachbarschaftscafé
- Vorbereitung und Mithilfe bei Festen und Veranstaltungen

- Cafédienst & Service (insbes. nachmittags und abends)
- Gartenpflege /-gruppe
- Angebote für Kinder und Jugendliche z. B. Sport, Kreativ
- Angebote für alle Generationen
z.B. Bewegung, Kultur, Kreativ
- Vorbereitung und Mithilfe bei Festen, Veranstaltungen und Kursen
- Reparaturen von Dingen des Alltags
- Ausstellungsunterstützung / Kurator:in
- Backen für das Nachbarschaftscafé
- Schlagzeugunterricht für Kinder und Jugendliche
- Familienpat:innen: Sie möchten gerne Zeit mit Kindern verbringen und Eltern unterstützen?

- Kursangebote für Erwachsene, Jugendliche, Kinder
- Gartenarbeit und handwerkliche Tätigkeiten
- Unterstützung bei Festen und Veranstaltungen
- Ausstellungsunterstützung

Kontaktstelle**PflegeEngagement**

Claudia Hofbauer

☎ 80 19 75 - 38

hofbauer@mittelhof.org

Nachbarschaftshaus**Lilienthal**

Hanno Giese ☎ 49 80 56 47

giese@mittelhof.org

Phoenix**Jugendfreizeiteinrichtung
und Mehrgenerationenhaus**

☎ 84 50 92 47

mgh@mittelhof.org

Villa Folke Bernadotte**Jugendfreizeiteinrichtung**

☎ 77 05 99 75

folke.bernadotte@
mittelhof.org



12

Villa Mittelhof

Frank Balzer

☎ 80 19 75 - 33

ehrenamt@mittelhof.org

- Mitarbeit im Nachbarschaftscafé
- Leitung von Sprachkursen
- Gartenpflege
- handwerkliche Tätigkeiten
- Unterstützung im Kulturbereich
- Reparaturen von Gebrauchsgegenständen
- Familienangebote: z. B. Feuerschale und Stockbrot, Bastelangebote

Nachbarschaftsladen

Berlinickestraße

Nina Karbe

☎ 27 97 97 27

Selma Weigelt

☎ 27 97 98 96

nachbarschaftshilfe@

mittelhof.org

❖ für die Aktionen und Veranstaltungen
im Nachbarschaftsladen

❖ für die Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf -
digital und nah Menschen, die gerne und geduldig älteren
Nachbar:innen digitale Zusammenhänge näherbringen
möchten.

❖ für die Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf -
füreinander nah Menschen für Einkaufshilfe, Besuche,
Spaziergänge, Hausaufgabenhilfe und mehr in der Nachbar-
schaft.

Frank Balzer

☎ 80 19 75 - 33

ehrenamt@mittelhof.org

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

❖ **Ehrenamt an Kitas** Sie möchten sich bei der Freizeitgestal-
tung der Kinder oder in der Gartenpflege in einer unserer
Kitas engagieren? Wir beraten und vermitteln Sie an eine
unserer Kitas.



Weitere Unterstützungsmöglichkeiten

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

Unternehmensengagement

Sie möchten sich mit Ihren Mitarbeiter:innen für eine gute Sache einsetzen und suchen einen zuverlässigen Partner im sozialen Sektor? Wir beraten Sie über die Möglichkeiten und begleiten Ihren Einsatz.

Bundesfreiwilligendienst

Der Mittelhof ist anerkannte Einsatzstelle für den Bundesfreiwilligendienst (BFD) und stellt mehrere Stellen mit unterschiedlichen Aufgabenprofilen zur Verfügung. Sprechen Sie uns gern an oder informieren Sie sich: www.mittelhof.org/freie-stellen/

Die Freiwilligenagentur Steglitz-Zehlendorf

Informieren Sie sich über die vielfältigen Möglichkeiten ehrenamtlicher Mitarbeit im Bezirk.

Weitere Informationen unter www.freiwilligenagentur.info

Frank Balzer
☎ 80 19 75 - 33
ehrenamt@mittelhof.org

Frank Balzer
☎ 80 19 75 - 33
ehrenamt@mittelhof.org

Bettina Schmoger
☎ 80 19 75 - 21
personal@mittelhof.org



Kontakt
Frank Balzer
☎ 80 19 75 - 33
zehendorf@freiwilligenagentur.de
Sprechzeiten in der Villa Mittelhof
DI 14 - 18 Uhr
Bitte mit Voranmeldung



Nachbarschaftsladen Berlinickestraße

Der Nachbarschaftsladen Berlinickestraße ist ein offener Begegnungsort für Nachbarn und Nachbarinnen aus dem Bezirk und darüber hinaus. Wir wollen mit unserer Arbeit eine sorgende und lebendige Nachbarschaft mitgestalten. Alle Nachbar:innen sind eingeladen dabei mitzumachen.

Es gibt viele verschiedene Veranstaltungen und Aktionen. Zum Beispiel bieten wir eine Fahrrad-Selbsthilfe-Werkstatt, Digital-Workshops, Feste, Spaziergänge und Info-Vorträge. Die Kontaktstelle PflegeEngagement hält Beratungs- und Entlastungsangebote für pflegende Angehörige bereit. In der Nachbarschaftshilfe vermitteln wir ehrenamtlich engagierte Nachbarschaftshelfer:innen an Nachbar:innen mit Unterstützungs- und Kontaktbedarf. So können sich bei uns Menschen kennenlernen, etwas zu interessanten Themen erfahren, sich ehrenamtlich einbringen, selbst etwas anbieten oder eine Beratung erhalten.

Wir freuen uns auf Sie alle, die den Weg zu uns finden!

Kontaktstelle PflegeEngagement Ziel unserer Arbeit ist es, die häusliche Pflege zu entlasten und somit zur Verbesserung der Lebensqualität für alle Beteiligten beizutragen. Weitere Informationen finden Sie ab Seite 35.

Nachbarschaftshilfe - füreinander nah Gegenseitige Unterstützung und nachbarschaftliche Kontakte wirken sich positiv auf das Lebensgefühl und das Wohlbefinden aus. Wenden Sie sich an uns, wenn Sie nachbarschaftliche Unterstützung oder Kontakte suchen. Wir bringen Sie mit Nachbar:innen und mit ehrenamtlich engagierten Nachbarschaftshelfer:innen in den Kontakt.

Kontakt

Nachbarschaftsladen
Berlinickestraße 9
12165 Berlin-Steglitz

nachbarschaftshilfe@
mittelhof.org

Sprechzeiten

MO 10 - 12 Uhr
DO 15 - 18 Uhr

Kontaktstelle

PflegeEngagement
Susanne Baschinski
☎ 27 97 97 28

Nachbarschaftshilfe - füreinander nah

Nina Karbe
☎ 27 97 97 27

Nachbarschaftshilfe – digital und nah

Selma Weigelt

☎ 27 97 98 96

Das Projekt „Digitale Bildung für Ältere“ wird gefördert durch



Termine und Voraussetzungen bitte erfragen

☎ 27 97 97 27



Nachbarschaftshilfe – digital und nah Wir bringen ältere Menschen in den Kontakt mit der digitalen Welt. So ermöglichen wir ihnen eine größere gesellschaftliche Teilhabe. Ob Sie im Eins-zu-Eins-Kontakt Erklärungen beim Umgang mit Ihrem Smartphone benötigen. Oder ob sie sich mit anderen Nachbar:innen über Ihre Fragen austauschen wollen. Ob Sie an Workshops teilnehmen wollen. Oder ob Sie einen Kurs suchen. Wir finden das richtige Angebot für Sie und helfen Ihnen weiter.

Nachbarschaftshelfer:innen / Digital-Helfer:innen gesucht!

Wir suchen Menschen, die sich in ihrer Nachbarschaft engagieren wollen. Auch Sie können jemanden unterstützen. Werden Sie Nachbarschaftshelfer:in oder Digital-Helfer:in! Sie sind haftpflicht-/unfallversichert. Wir bereiten Sie vor und begleiten Sie fortlaufend.

Veranstaltungen für alle Nachbar:innen

Schauen Sie regelmäßig auf die Website oder informieren Sie sich direkt im Laden über weitere Veranstaltungen. Gern nehmen wir Sie auch in unseren E-Mail-Verteiler für unsere monatliche Veranstaltungsübersicht mit auf. Unser Veranstaltungsraum ist ebenerdig über eine Stufe / Rampe erreichbar, eine barrierefreie Toilette ist nicht vorhanden. Fragen zur Zugänglichkeit beantworten wir gern.



- ❖ **Spaziergangs-Gruppe** Seien Sie gemeinsam mit anderen Nachbar:innen in Bewegung. Treffpunkt immer am Zebrastreifen S-Bahnhof Schlachtensee. Info zu weiteren Spaziergängen auf Nachfrage.

DI 10.30 Uhr
☎ 27 97 97 27
🚫
- ❖ **Nachbar:innen-Frühstück** Frühstücken Sie mit anderen Nachbar:innen gemeinsam in gemütlicher Runde und kommen Sie ins Gespräch. Jede:r bringt etwas für die Allgemeinheit zu essen mit. Getränke sind vorhanden.

1. FR im Monat 10.30 - 12 Uhr
- ❖ **Mittags-Klöntisch** Im Restaurant Hoppegarten trifft sich eine fröhliche Nachbar:innen-Runde zum Klönen und Kontakten. Kommen Sie gern dazu.

letzter MI im Monat
12.30 Uhr, Anmeldung bitte bis jeweils eine Woche vorher
☎ 27 97 97 28
- ❖ **Nachbarschaft auf Tour** Gemeinsam wollen wir uns verschiedenste Orte in Berlin erschließen. Ob Museum, Matinee oder ein besonderer Kinobesuch - wir kümmern uns um die Orte, die Organisation und die Leitung. Sie melden sich an und sind mit Interesse dabei.

einmal im Monat, Ziele, Termine, Kosten und Anmeldung
☎ 27 97 97 27
- ❖ **Fahrrad-Selbsthilfewerkstatt** Die Kette quietscht, die Gangschaltung hakt, die Luft ist raus. Bei solchen kleinen Reparaturen steht ein erfahrener Nachbarschaftshelfer mit Rat und Tat zur Seite. Kommen Sie einfach mit Ihrem Fahrrad vorbei. 0 - 5 €

März bis Oktober jeweils
letzter MI im Monat
15 - 17 Uhr
- ❖ **Fahrrad-Selbsthilfewerkstatt in der Villa Mittelhof s.S. 50**

FR 16 - 19 Uhr
- ❖ **Märchen für Erwachsene** Auch in diesem Winter geht es weiter: Simone Nauck liest Märchen und entführt uns damit in andere Welten. 0 - 5 €

FR 12. Januar, FR 16. Februar
jeweils 16 - 17.30 Uhr und
DO 21. März 18.30 - 20 Uhr
Anmeldung bitte bis jeweils eine Woche vorher
☎ 27 97 97 27



DO 18. Januar 18.30 - 20 Uhr
Anmeldung bitte bis 12.1.

☎ 27 97 97 27



❖ **Info-Veranstaltung: Aktiv in der Nachbarschaft** Immer mehr Menschen sehen, dass es wichtig ist, sich einzubringen. Nicht allen ist klar, wie das gehen kann. Gemeinsam mit der Freiwilligenagentur Steglitz-Zehlendorf zeigen wir verschiedenste Möglichkeiten auf, in der direkten Nachbarschaft aktiv zu werden – mit einer Baumscheibenpflege, im Ehrenamt, bei der Nutzung des öffentlichen Raums, usw.

DO 25. Januar 10 - 12 Uhr
Anmeldung bitte bis 17.1.

☎ 27 97 98 96

❖ **Assistive Technologien für Menschen mit Sehbeeinträchtigungen** Die Stiftung „Barrierefrei Kommunizieren“ führt diesen Workshop durch. Exemplarische Apps und Tools werden vorgestellt. An mitgebrachten Geräten erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, assistive Apps, Tools und Einstellungen in Betriebssystemen direkt kennenzulernen und auszuprobieren. 0 - 5 €

FR 26. Januar 16 - 19 Uhr



❖ **JahresAnfangsFest** Lasst uns Feste feiern und damit gleich zum Jahresanfang beginnen. Kommt vorbei zu Stockbrot, Punsch und Waffeln. Es gibt Kinderbasteln und viele nette Gespräche mit anderen Nachbar:innen.

DO 8. Februar 18.30 - 20 Uhr
Anmeldung bitte bis 1.2.

☎ 27 97 98 96

❖ **Smartphones - nachhaltig, privatsphärefreundlich und kostengünstig.** Topio e.V. macht eine gemeinwohlorientierte digitale Welt erlebbar und unterstützt beim Einstieg zum Thema digitaler Selbstbestimmung und dem nachhaltigen Umgang mit digitalen Geräte. Wir beschäftigen uns mit den Herausforderungen der Digitalen Transformation und bieten konkrete Beratung über die Nutzung von Privatsphärefreundlichen Betriebssystemen für Laptops und Smartphones, freie Appstores und Apps. Wir geben einen Einblick in ein gemeinwohlorientiertes Internet, das abseits marktbeherrschender Tech-Plattformen besteht und von einer weltweiten Community getragen und weiterentwickelt wird. 0 - 5 €



- ❖ **Infoabend Mediation** Diese Methode hat das Ziel, in festgefahrenen Konflikten mit Hilfe allparteilicher Mediator:innen einvernehmliche Lösungen zu erreichen. Wir informieren über Ablauf, geeignete Situationen und Vorteile. Lernen sie uns kennen und stellen Sie Ihre Fragen. Kostenfrei
DI 13. Februar 18 - 19.30 Uhr
Anmeldung ☎ 27 97 97 27
🇪🇺
- ❖ **Informationsveranstaltung Demenz - Umgang mit schwierigen Verhaltensweisen s. S. 36**
MI 21. Februar 15 - 17 Uhr
- ❖ **Pflegen und berufstätig bleiben, KOBRA s. S. 36**
DI 12. März 17 - 19 Uhr
- ❖ **Internetkriminalität** Die Verbraucherzentrale informiert: Heutzutage lässt sich vieles online erledigen, egal ob Sie nach einem Geburtstagsgeschenk oder einem Job suchen. Doch die neuen Möglichkeiten bergen auch Gefahren. Kriminelle nutzen ebenfalls die digitalen Angebote, um unbedachte Verbraucherinnen und Verbraucher zu täuschen. In unserem Vortrag schauen wir uns die häufigsten Betrugsmaschinen an und erläutern, wie Sie diese erkennen können. 0-5 €
DO 14. März 10.30 - 12 Uhr,
Anmeldung bitte bis 7.3.
☎ 27 97 98 96
- ❖ **Kleidertausch** Ein Treffpunkt zum Tauschen und Verschenken von intakter und sauberer Kleidung und Schuhen für Erwachsene und für Kinder. Die Veranstaltung findet unter freiem Himmel oder im Laden statt.
FR 15. März 16 - 18 Uhr
Anmeldung ☎ 27 97 98 96
- ❖ **Kleidertausch in der Villa Mittelhof S. S. 50**
MI 10. April und 12. Juni
17 - 19 Uhr
- ❖ **Infoveranstaltung Tablet-Ausleihe** Als Senior:in können Sie bei uns ein Tablet ausleihen. Sie wissen aber gar nicht, was die Vorteile sind und warum Sie das tun sollten? Dann informieren Sie sich.
DO 21. März
10.30 - 11.30 Uhr
Anmeldung ☎ 27 97 98 96
🇪🇺
- ❖ **„Familie leben – trotz Krankheit“, Windschatten s. S. 37**
MI 10./24. April
13 - 14.30 Uhr



DO 18. April 10.30 - 12 Uhr
Anmeldung bitte bis 10. April
☎ 27 97 98 96

❖❖❖ **Fake Shops im Internet** Die Verbraucherzentrale informiert, wie Sie das Geschäft mit der Täuschung enttarnen. Der Online-Einkauf ist für viele Verbraucherinnen und Verbraucher zum Alltag geworden. Doch unter professionell aussehenden Internetseiten können Betrüger stehen, welche die Online-Käufer um ihr Geld bringen wollen. Woran erkennen Sie einen vertrauenswürdigen Anbieter? Was ist zu tun, wenn Sie bei einem unseriösen Händler bestellt haben? 0 - 5 €

DO 16. Mai 10.30 - 12 Uhr
Anmeldung bitte bis 8. Mai
☎ 27 97 98 96

❖❖❖ **Lebensmittel online bestellen** Die Verbraucherzentrale informiert über Tipps zum Online-Einkauf von Lebensmitteln und zeigt Ihnen, worauf Sie achten sollten. 0 - 5 €

FR 7. Juni 10.30 - 12 Uhr
🕒

❖❖❖ **Bundesweiter Digitaltag** Hinter dem Digitaltag steht die Initiative „Digital für alle“ – ein Bündnis von mehr als 25 Organisationen aus den Bereichen Zivilgesellschaft, Kultur, Wissenschaft, Wirtschaft, Wohlfahrt und öffentliche Hand. Gemeinsames Ziel ist es, die digitale Teilhabe in Deutschland zu fördern. Kommen Sie zu diesem Anlass gerne zum Frühstück vorbei und informieren Sie über die digitalen Angebote für Senior:innen hier im Bezirk.

FR 7. Juni 18 - 20 Uhr
🕒

❖❖❖ **Nachbarschaftsfest in der Steglitzer Schützenstraße** Gemeinsam mit weiteren Organisationen bieten wir den Rahmen mit Tischen und Musik. Sie kommen dazu und bringen etwas zu essen oder zu trinken sowie eigenes Besteck / Geschirr mit. Für eine lebendige Nachbarschaft!

FR 28. Juni 16 - 19 Uhr
🕒

❖❖❖ **5 Jahre Nachbarschaftsladen** Seit 5 Jahren existiert der Nachbarschaftsladen Berlinickestraße. Von Anfang an gab es ein großes Interesse aus der Nachbarschaft an dem, was hier passiert. Dafür danken wir euch allen und freuen uns jeden Tag wieder darüber. Jetzt wollen wir mit euch feiern!



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

Treffpunkt und Zeiten bitte erfragen ☎ 27 97 98 96
📞

❖ **Smartphone Workshops** In kleinen Gruppen werden Themen zum Smartphone erläutert und dann gemeinsam Funktionen ausprobiert. 0-5 €

Treffpunkt und Zeiten bitte erfragen ☎ 27 97 98 96

❖ **Tablet-Ausleihe** Als Senior:in können Sie bei uns ein Tablet ausleihen. Damit können Sie eine Videokonferenz mit Ihren Enkeln ausprobieren. Sie können Fotos vom letzten Ausflug mit Ihren Freund:innen austauschen. Sie können an der Videosprechstunde Ihres Arztes teilnehmen. Sie wissen nicht, wie? Sie werden von einer/ einem ehrenamtlichen Digital-Helfer:in begleitet.

Voraussetzungen bitte erfragen ☎ 27 97 98 96
📞

❖ **Mediensprechstunde und Stammtisch Digitales in der Villa Mittelhof s. S. 66 und 67**

❖ **Nachbarschafts-Mediation** Konflikte? Mediation hilft, festgefahrene Situationen zu klären und den Weg für eine nachhaltige Lösung frei zu machen. Wir als erfahrene und zertifizierte Mediatoren und Mediatorinnen unterstützen Sie dabei.

Termin nach Vereinbarung ☎ 27 97 97 27
📞

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

Termin nach Vereinbarung ☎ 27 97 97 27

❖ **Informationsveranstaltung Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht s. S.36**

MI 6. März 15.30- 17 Uhr



Selbsthilfe

Was bedeutet Selbsthilfe?

Sie treffen sich in einer Gruppe mit Menschen, die ähnliche Themen oder Probleme haben. Im Gespräch finden Sie gemeinsam Lösungen. Auf diese Weise werden Sie selbst aktiv und helfen sich selbst und anderen. Sie sind Expertinnen und Experten in eigener Sache.

Was sind die Angebote der Selbsthilfekontaktstelle?

- Die Mitarbeiterinnen unterstützen Sie dabei, Gleichgesinnte zu finden.
- Für Gruppentreffen vermitteln sie Ihnen Räume.
- Sie bekommen Unterstützung, eine Gruppe neu zu gründen und Gruppentreffen zu gestalten.
- Wenn Sie es wünschen, erhalten Sie eine Einzelberatung, entweder persönlich, telefonisch oder online.
- Für bestimmte Themen können Ihnen Fachleute vermittelt werden.
- Alle technischen Geräte wie zum Beispiel Kopierer oder Beamer können für die Gruppenarbeit genutzt werden.

Regelmäßig finden für alle Selbsthilfegruppen Kurse, Arbeitsgruppen und Fortbildungen statt. Hier kann viel Neues ausprobiert und gelernt werden.

Kontakt

Alina Becker
Petra Glasmeyer

☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org
Beratung per Messenger
☎ 0177 801 99 43

Königstraße 42 - 43
14163 Berlin

Das Büro der Selbsthilfekontaktstelle befindet sich auf dem Gelände der Villa Mittelhof im Gartenhaus, rechts neben dem Haupthaus. Es ist für Rollstuhlfahrer:innen erreichbar.

Wenn Sie Fragen zur Barrierefreiheit der Räume und Angebote haben, wenden Sie sich gerne an uns.

Sprechzeiten

MO 11 - 13 Uhr, DI 16 - 18 Uhr
MI 16 - 18 Uhr, DO 13 - 15 Uhr



Übersicht über Selbsthilfegruppen in Steglitz-Zehlendorf

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

Diese Gruppenübersicht gibt einen Hinweis auf die Vielfalt der Gruppen, die sich regelmäßig in der Kontaktstelle oder an anderen Orten im Bezirk treffen. Bitte erkundigen Sie sich in der Selbsthilfekontaktstelle, wenn Sie an einer der Gruppen interessiert sind.

- AD(H)S-Elterngruppe
- Alzheimer Angehörigen Beratung
- Alzheimer Angehörigen Gruppe
- Amputierten Treffpunkt
Berlin-Brandenburg
- Angehörige von Demenzkranken
- Angehörige von Suchterkrankten
- Angehörigengruppe von seelisch erkrankten Menschen
- Angst (3 Gruppen)
- Anonyme Alkoholiker - AA für Frauen
- Anonyme Alkoholiker - AA englischsprachig
- Aquarellmalen (geschlossen)
- Autobiographisches Schreiben (2 Gruppen)

- Berufstätige Single Frauen (geschlossen)
- Bipolare Störungen

- Chinesische Tuschkmalerei (geschlossen)
- Chronisch Erschöpft - ME/CFS und Long-Covid Betroffene (3 Gruppen)
- Cochlea-Implantat

- Depressionen (10 Gruppen)
- Depressionen und soziale Ängste "Anti-Melancholie-Lach-Therapie" 20-40 Jahre
- Der richtige Umgang mit mir und meinen Mitmenschen

- Epilepsie

- Fahrradselbsthilfewerkstatt "Grüne Radler"
- Frauengesprächskreise (5 Gruppen)
- Frauenselbsthilfe Krebs e.V. I – Brustkrebs
- Frauenselbsthilfe Krebs e.V. II – alle Krebsarten (Frauen, Männer und Angehörige)
- Frauentreff - berufstätig, alleinstehend, unternehmungslustig
- Freizeittreff (45-65 Jahre)

- Gewaltfreie Kommunikation Übungsgruppe
- Guttempler (2 Gruppen)

- Hausmusikgruppe
- Herausforderung Scheidung: ein Forum für betroffene Frauen
- Herz ohne Stress
- Hochsensibel (2 Gruppen)
- Hofpoeten



- Kreatives Schreiben
- Kriegskinder / Kriegsenkel / Nachkriegskinder
- Legasthenie und Dyskalkulie – Elternselbsthilfegruppe
- Literaturgruppe

- Marfan
- Männergesprächskreise (2 Gruppen)
- Meine Eltern sind jetzt alt
- Migräne
- Musiktherapie bei Krebserkrankung

- NA – Narcotics Anonymous
- Neuer Lebensabschnitt - Ruhestand

- Osteoporose

- Parkinson (2 Gruppen)
- Philosophischer Gesprächskreis
- Pflegende Angehörige (7 Gruppen)
- Polyneuropathie (3 Gruppen)
- Prokrastination (Verschiebestörung) - Digital

- Spielgruppen
- Suchtgruppe (2 Gruppen)

- Trauergruppe
- Trauercafé
- Trennungsschmerz
- Türkische Müttergruppe

– Ungewollt Kinderlos - nur Männer (in Gründung)

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

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

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

Weitere Informationen zu Selbsthilfegruppen in Berlin

SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

☎ 892 66 02, sekis@sekis-berlin.de und in der Selbsthilfe-Datenbank www.sekis.de

Übersicht über Selbsthilfegruppen im gesamten Bundesgebiet NAKOS

NAKOS, Wilmersdorfer Str. 39, 10627 Berlin,

☎ 31 01 89 60, selbsthilfe@nakos.de und www.nakos.de



Beratungen der Selbsthilfe Kontaktstelle

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

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

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

s. S. 15 f
s. S. 41 f
s. S. 50 ff
s. S. 72 f
s. S. 93 ff
s. S. 115 f

Weitere Beratungsangebote

- ❖ im Nachbarschaftsladen des Mittelhof e.V.
- ❖ in der Kontaktstelle PflegeEngagement
- ❖ in der Villa Mittelhof
- ❖ im Phoenix
- ❖ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd
- ❖ im Familienzentrum Lankwitz

Veranstaltungen der Kontaktstelle

Anmeldungen sind bis spätestens 5 Tage vor dem angegebenen Termin erforderlich. Aktuelle Informationen finden Sie regelmäßig auf der Webseite www.mittelhof.org/selbsthilfe und auf den Aushängen in den Schaukästen.

Wenn nicht anders angegeben finden die folgenden Veranstaltungen, Workshops und Fortbildungen statt in der Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin.



...❖ **SCHON MAL AN SELBSTHILFE GEDACHT?** Wie funktioniert Selbsthilfe? Ist eine Selbsthilfegruppe das Richtige für mich? Was bedeutet Selbsthilfe für mich persönlich? Wir möchten uns austauschen, informieren und Erfahrungen teilen. Moderation Sabine Pfuhl. Kostenfrei

...❖ **Gründungswerkstatt – Wie gründe ich eine Gruppe zu meinem Thema** Wie finde ich Menschen, denen es ähnlich geht wie mir? Wir sprechen darüber, wie man eine Selbsthilfegruppe gründet und wie die Selbsthilfekontaktstelle dabei unterstützt. Moderation Sabine Pfuhl. Kostenfrei

...❖ **„Singing Sunday“** Offener Singnachmittag mit spirituellen Liedern aus vielen Kulturen der Welt. Jede:r ist willkommen mitzusingen! Anmeldung nicht erforderlich. Leitung Michaela Hustedt, Ali Schmidt vom Mantra Chor Berlin. 0-10 €

Jeden 3. Di im Monat
17 - 18.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org
📞

3. Di in geraden Monaten
16 - 17 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org
📞

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

Workshops und Fortbildung in der Selbsthilfe

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

...❖ **Workshop für bewusstes Leben... Die Welt mit wachen Augen sehen** RESILIENZ...Innere Stärke für die verschiedenen „Wetterlagen“ des Lebens. Was bedeutet das konkret? Was kann ich Gutes für mich tun? Moderation Annett Brunk. 0-5 €

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

Fr 23. Februar 16 - 19 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org



MO 18. März 18 - 21 Uhr
Anmeldung ☎ 89 02 85 39
fortbildung@sekis-berlin.de

❖ **Gruppenphasen in Selbsthilfe-Gruppen** In diesem Workshop werden die verschiedenen Phasen und was dabei besonders zu beachten ist vorgestellt. Leitung Nicole Bichlmeier, Helga Schneider-Schelke, Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe. 5 €

SA 20. April 15 - 18 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org

❖ **Seelische Erste Hilfe leisten - aber wie?** In diesem Workshop lernst Du die Grundlagen psychischer Gesundheit kennen und wie Du anderen in Krisen Erste Hilfe leisten kannst. Leitung Nora Fieling. 0 - 10 €

MO 13. Mai 18 - 21 Uhr
Anmeldung ☎ 89 02 85 39
fortbildung@sekis-berlin.de

❖ **Grenzen setzen und Überforderung vermeiden** In diesem Seminar werden wir uns mit angemessener Grenz-Setzung beschäftigen. Wie kann man lernen, Aufgaben abzugeben und damit die Gruppe zu stärken? Leitung Jens Erik Geißler, Petra Glasmeyer, Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe. 5 €

DO 30. Mai 18 - 20 Uhr
Anmeldung ☎ 89 02 85 39
fortbildung@sekis-berlin.de

❖ **Wie macht ihr das? Erfahrungsaustausch junger Gruppen in Berlin** Wir möchten Euch einen Raum für Kennenlernen und Austausch geben. Du kannst auch online teilnehmen. Anschließend wollen wir den Abend gemütlich ausklingen lassen – bei Lagerfeuer, Stockbrot und guten Gesprächen. Leitung Arbeitskreis Junge Selbsthilfe



Selbsthilfegruppen stellen sich vor

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



Online-Gruppentreffen: Wir bieten allen Selbsthilfegruppen kostenlos einen virtuellen Gruppenraum an. Der Austausch per Video Chat kann eine sinnvolle Ergänzung zu Treffen vor Ort sein. Es besteht auch die Möglichkeit „hybrider“ Gruppentreffen- d.h. ein Teil der Mitglieder trifft sich vor Ort, ein Teil schaltet sich digital dazu. Sprechen Sie bitte die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle an.



...❖ **Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation** Mit unterschiedlichen Übungsformen erproben wir in der Gruppe eine Haltung der Einfühlung und der Wertschätzung mit uns und anderen.

2. und 4. FR im Monat
19 - 21 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org

...❖ **Ungewollt Kinderlos? Gruppe von und für Männer**
Dein Wunsch nach einem eigenen Kind lässt sich wegen Zeugungsunfähigkeit nicht erfüllen? Wir tauschen uns über quälende Kinderwunschbehandlungen, Beziehungsprobleme und vieles mehr aus.

2. und 4. DO im Monat
20 - 21.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org

...❖ **Verwaister Vater?!** Offene Selbsthilfegruppe für Männer, die ein Kind im Lebensalter ab einem halben Jahr bis zum 18. Lebensjahr verloren haben. Die Männer-Runde ist mehr als eine Trauergruppe. Sie soll Dich auf deinem Weg begleiten und dir Hilfe zur Selbsthilfe geben.

1. DI IM MONAT
18.30 - 20.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org

...❖ **Offenes Trauercafé s. S. 61**

2. und 4. SO im Monat
14.30 - 17 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org



Selbsthilfe und Migration

Kontakt

Barbara Dieckmann
 ☎ 0152 22 84 13 89
 dieckmann@mittelhof.org

Ellen Ohmes
 ☎ 0174 292 92 08
 ohmes@mittelhof.org

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

Migrantische Selbsthilfegruppen können geflüchteten/ zugewanderten Menschen helfen, die eigene Lebenssituation zu stabilisieren und selbst aktiv zu werden. Die Gruppen bieten: Austausch untereinander, voneinander lernen, das Selbstvertrauen stärken, gemeinsame Lösungen für Probleme finden, nicht alleine sein, neue Sichtweisen entdecken und ausprobieren.

Die Gruppen finden, wenn gewünscht, auch in der jeweiligen Muttersprache der Teilnehmer:innen statt.

Die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle helfen beim Aufbau von neuen Gruppen und begleiten bestehende Gruppen bei Fragen und Herausforderungen.

Übersicht Gruppen

- interkulturelle Frauengruppe Lankwitz
- arabischsprachige Frauengruppe Zehlendorf
- interkulturelle Frauengruppe zu Frauengesundheit
- interkulturelle Frauengruppe zum Umgang mit Stress und Leben in Deutschland
- Türkische Müttergruppe
- Gruppe für Familien mit Kindern mit Beeinträchtigung/ Behinderung (arabisch)
- arabischsprachige Männergruppe
- Verschiedene griechischsprachige Gruppen in der Hellenischen Gemeinde Berlin
- Selbsthilfegruppe für Frauen mit Kopftuch



Veranstaltungen

Was? Berlin gemeinsam entdecken – Ausflüge

Wer? Frauen mit Migrationserfahrung

Wann? Termine bitte erfragen

Was? Selbsthilfe und Migration – Input zu Konzept, Chancen, Herausforderungen und Erfahrungen

Wer? Interessierte Organisationen und Akteure

Wann? auf Anfrage

Was? Veranstaltung zu: Wie fühle ich mich als Eltern im deutschen Bildungssystem? Wo sind Herausforderungen? Wo bekomme ich Unterstützung?

Wer? Eltern mit Migrationserfahrung, deren Kind/Kinder in Berlin in der Schule sind

Wann? Termine bitte erfragen und auf Anfrage



Info ☎ 47 37 89 95
www.alzheimerforum.de

2. und 4. MO im Monat

MO 9 - 15 Uhr
 Info ☎ 47 37 89 95



Alzheimer Angehörigen-Initiative

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

- ❖❖ **Angehörigen-Gesprächsgruppe** Die Angehörigen sprechen unter fachkompetenter Leitung über ihren Alltag. Leitung Rosemarie Drenhaus-Wagner. Anmeldung erforderlich
- ❖❖ **Tagesgruppe zur Unterstützung und Entlastung von pflegenden Angehörigen in der Villa Mittelhof**

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

Staub

(lat. pulvis, pulveris)



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

ALLES AUS REINER LEIDENSCHAFT.

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



STADTTEIL- ARBEIT

**INTE-
GRATIONEN**

BRINGEN
ZUSAMMEN
UND
VERMITTLN

NACHBAR-
SCHAFTS-
CAFES

SELBST-
HILFE

OFFIZIELLE HÄUSER FÜR
KINDER,
JUGEND &
FAMILIE

PFLEGE-
ENGAGEMENT

EHREN-
AMT

ITÄS

ALTE, VERANLICHTE,
GEMISCHTE GRUPPEN,
KULTURELLE PRÄFERENZEN,
SPEZIELLE ANFORDERUNGEN,
MIGRATION BEI KITA,
TUMBLERKUNDE
AN KITA

Engage-
ment

Nachbar-
schaftshaus
Lilienthal



Mittelhof
Wir. Leben. Vielfalt.

Kontaktstelle PflegeEngagement

Hilfenetze für die häusliche Pflege

Die meisten Menschen möchten auch bei Pflegebedürftigkeit und im Alter solange wie möglich zu Hause leben. Es sind vor allem die pflegenden Angehörigen, die zur Erfüllung dieses Wunsches beitragen. Ziel unserer Arbeit ist es, die häusliche Pflege zu entlasten und somit zur Verbesserung der Lebensqualität beizutragen.

☎ Alle Angebote sind antrags- und kostenfrei. Ein Pflegegrad muss nicht gegeben sein.

Was wir bieten

- Begleitete Angehörigengesprächsgruppen
- Ehrenamtlicher Besuchsdienst
- Beratung und entlastende Gespräche
- Informationsvermittlung
- Nachbarschaftliche Hilfenetze

Wen wir unterstützen

- Pflegende Angehörige und andere sorgende Nahestehende wie Nachbar:innen oder Freund:innen
- Pflegebedürftige, die zu Hause oder in einer Wohngemeinschaft leben
- Alleinlebende Ältere

Kontakt

Susanne Baschinski,
Claudia Hofbauer,
Sabine Salvermoser
☎ 80 19 75 - 38
Fax: 80 19 75 - 59
kpe@mittelhof.org

Sprechzeiten in der Villa Mittelhof

Kate, Königstr. 42 - 43
14163 Berlin
MO 10 - 12 Uhr, DO 15 - 17
Uhr und nach Vereinbarung
♿

Sprechzeiten im Nachbarschaftsladen

Berlinickestr. 9, 12165 Berlin
☎ 27 97 97 28
MO 10 - 12 Uhr, DO 15 - 18 Uhr
und nach Vereinbarung



Veranstaltungen

Die Teilnahme an allen folgenden Angeboten ist kostenfrei. Wenn nicht anders angegeben, finden die Angebote in der Villa Mittelhof, Königstr. 42-43, 14163 Berlin statt. Wir bitten um Anmeldung 80 19 75-38 und kpe@mittelhof.org

❖ Einzelberatung zu Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht im Nachbarschaftsladen s. S. 21

MI 31. Januar 16 - 17.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38
und kpe@mittelhof.org
€

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

MI 21. Februar 15 - 17 Uhr
Anmeldung ☎ 27 97 97 - 28
und kpe@mittelhof.org
€

❖ **Demenz - Umgang mit schwierigen Verhaltensweisen** Wieso verhält sich mein Angehöriger so ungewöhnlich oder aggressiv? Wie gehe ich gelassener damit um? Vortrag mit Raum für Ihre Fragen. Leitung Marina Dillmann, Ergotherapeutin, Seminarleiterin Gerontologie und Demenz. Nachbarschaftsladen Berlinickestr. 9, 12165 Berlin

MI 6. März 15.30 - 17 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38
und kpe@mittelhof.org
Termin bitte erfragen
€

❖ **Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht** In Kooperation mit Cura-Betreuungsverein. Welche Lebensbereiche kann/sollte ich vorsorgend regeln und was ist dabei zu beachten? Mit Raum für individuelle Fragen! Leitung Christian Noé, Cura-Betreuungsverein

DI 12. März 17 - 19 Uhr
Anmeldung ☎ 27 97 97 - 28
und kpe@mittelhof.org
€

❖ **Pflegen und berufstätig bleiben** Wie kann Angehörigen beides ohne Überlastung gelingen? Welche rechtlichen, betrieblichen und persönlichen Möglichkeiten der Unterstützung gibt es? Leitung Laura Otten von KOBRA. Nachbarschaftsladen Berlinickestr. 9, 12165 Berlin



37

- ❖ **Vorsorge für Notfälle** Zusammenstellung von wichtigen Daten und Fakten zur Orientierungshilfe und Information für Angehörige, Ersthelfer:innen, Ärzt:innen, Vorsorge-Bevollmächtigte, Nachbar:innen usw. Leitung Angelika Hiller
- ❖ **Rechtliche Betreuung** Menschen, die nicht selbst für sich entscheiden können, bekommen eine rechtliche Betreuung. Was ist das? Wie kommt es zur Betreuung? Was regelt die / der Betreuer:in? Welchen Einfluss hat die betreute Person noch? Leitung Stephan Pühmeier, KPE Pankow, ehemaliger rechtlicher Betreuer
- ❖ **„Familie leben – trotz Krankheit“** Wie gehen Kinder mit der Erkrankung eines Familienmitglieds oder eines Elternteils um? Wie erkenne ich als Mutter/Vater Belastungen und Bewältigungsstrategien besser? Diese Infoveranstaltung bietet Anregungen für Gespräche mit Ihren Kindern über und Raum zum gegenseitigen Austausch. Referentin Melina Sprenger vom Projekt Windschatten der Ernst Freiberger Stiftung. Nachbarschaftsladen Berlinickestr. 9, 12165 Berlin
- ❖ **Bestattungsvorsorge** Was wünsche ich mir für meine oder die Bestattung einer mir nahestehenden Person, wie kann ich mitgestalten, worauf muss ich achten - Vorsorge solange die „Welt noch in Ordnung ist“. Leitung Jochen Hohmann, Bestatter

DI 19. März 11 - 12.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38
und kpe@mittelhof.org
📞

DO 21. März 16 - 17.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38
und kpe@mittelhof.org
📞

MI 10./24. April 13 - 14.30 Uhr
Anmeldung ☎ 27 97 97 - 28
und kpe@mittelhof.org
📞

DO 11. April 16 - 17.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38
und kpe@mittelhof.org
📞



Gruppen für pflegende Angehörige

Info ☎ 27 97 97 28



1. MO im Monat 10 - 12 Uhr

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

2. DI im Monat 18 - 20 Uhr

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

3. MI im Monat 18 - 20 Uhr

❖ **Abendgruppe in Zehlendorf-Mitte** Villa Mittelhof,
Gartenhaus

3. DO im Monat 11 - 13 Uhr

❖ **Gruppe in Wannsee** Vitanas Senioren Centrum
Schäferberg, Königstr. 25 - 27, 14109 Berlin

letzter DO im Monat
18 - 20 Uhr

❖ **Gruppe in Zehlendorf-Süd** mit Schwerpunkt auf dem
Übergang in die stationäre Versorgung. Heinrich- und
Margarete Grüber-Haus, Teltower Damm 124, 14167 Berlin

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

❖ **Gruppe in Lichterfelde-Ost** Villa Folke Bernadotte,
Jungfernstieg 19, 12207 Berlin.

Weitere Gruppen und Kurse

Termin nach Absprache
Info ☎ 27 97 97 28

❖ **"Hilfe - meine Eltern sind jetzt alt!"** Wie gehe ich als
Tochter/Sohn damit um? Die Gruppe erwachsener Kinder
alter Eltern trifft sich selbständig und freut sich über
weitere Teilnehmende.



❖ **Klöntisch für ältere und einsame Nachbar:innen** Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Seniorenfreizeitstätte Hertha- Müller-Haus, Argentinische Allee 89, 14163 Berlin.

MI 15- 16.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 38

❖ **Spaziergangsgruppe s. S. 66**

MI 11- 12.30 Uhr

❖ **Nachbar:innen-Frühstück** im Nachbarschaftsladen Berlinickestraße 9, 12165 Berlin – AUCH für pflegende Angehörige! Jede:r bringt etwas mit, Getränke sind vorhanden. Kommen Sie für eine kleine feine Auszeit vom Alltag vorbei. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

1. FR im Monat 10.30 - 12 Uhr
Info ☎ 27 97 97 28

❖ **Tagesgruppe der Alzheimer-Angehörigen-Initiative zur Unterstützung und Entlastung von pflegenden Angehörigen**

MO 9- 15 Uhr
Info ☎ 47 37 89 95

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

s. S. 32

Besuchsdienst

❖ **Der Ehrenamtliche Besuchsdienst** Viele ältere Menschen und zu Pflegende sind immobil und viel alleine. Bringen Sie Freude mit ehrenamtlichen Besuchen!

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

❖ **Schulungsreihe für Ehrenamtliche im Besuchsdienst, in der Gruppenbegleitung und Nachbarschaftshilfe im Kontext von häuslicher Pflege** Das vermittelte Wissen zu familiärer Pflege, Nachbarschaftshilfe und Gruppenarbeit stärkt die Sicherheit und Handlungsoptionen Ehrenamtlicher. 14 Module an 12 Terminen von März bis November 2024.

Termine bitte erfragen
Einstieg jederzeit möglich
Info ☎ 80 19 75 - 38
Leitung Mitarbeiter:innen
der Berliner Kontaktstellen
PflegeEngagement

Förderung von Nachbarschafts- beziehungen und gegenseitiger Hilfe

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

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

Sabine Salvermoser
Info ☎ 80 19 75 - 38
kpe@mittelhof.org

❖ **Fee im Kiez – Nachbarschaftliche Unterstützung und Begleitung rund um den U-Bhf. Onkel Toms Hütte** Wir bieten älteren Menschen kleine nachbarschaftliche Hilfen. Kommen Sie gerne vorbei, wenn Sie Unterstützung benötigen oder sich ehrenamtlich in Ihrer Nachbarschaft engagieren möchten. Die Kiezfeen treffen sich jeden 2. Dienstag/Monat um 16.30 Uhr im Hertha-Müller-Haus in der Argentinischen Allee 189, 14163 Berlin.

Beratung

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

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





❖ **Trauer braucht Zeit und Raum** Wenn wir einen tiefen Verlust erlebt haben, ist es manchmal schwer zu wissen, wie es weitergeht. Es fällt schwer, Gefühle und Gedanken zu sortieren. Beim Spaziergang zu zweit oder auch am Telefon haben Sie Zeit und Raum für Ihre Trauer. Beraterin Barbara Munske-Creswell, Trauerbegleiterin

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

❖ **Trauercafé, offenes Angebot**

s. S.61

❖ **Leichter Wohnen ohne Hindernisse - wie geht das?** Sie wünschen sich, dass Sie, auch bei zunehmendem Unterstützungsbedarf, in der eigenen Wohnung bleiben können. Schon kleine Veränderungen können bei der Bewältigung des Alltags helfen. Worauf sollten Sie achten? Wer kann unterstützen? Beraterin Marianne Wagner, Architektin und Wohnberaterin für Ältere

Termine nach Vereinbarung
Info ☎ 80 19 75 - 38

❖ **Allgemeine Beratung zu erbrechtlichen Fragen**

s. S. 52

Weitere Beratungsangebote

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

s. S. 15 f
s. S. 26
s. S. 50 ff
s. S. 72 f
s. S. 93 ff
s. S. 115 f

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



selko» Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen und der Kontaktstellen PflegeEngagement



Migration und Flucht / migration et asile / Migration and asylum / Міграція / الهجرة / فرار / مهاجرت و

Angebote / offres / offers /
Пропозиції / عروض / پیشنهاده

Der Mittelhof e.V. begleitet Menschen aus anderen Ländern. Ziel ist es, sie beim Ankommen in Berlin zu unterstützen und ihnen dabei zu helfen, sich auf Dauer alleine zurechtzufinden. Der Mittelhof e.V. fördert auch den interkulturellen Austausch und das Lernen voneinander. Es gibt Möglichkeiten zur Begegnung zwischen neuzugezogenen Menschen aus verschiedenen Ländern und Menschen, die schon länger hier leben.

Die Angebote sind sehr vielfältig: Orientierung zu verschiedenen Themen, Gruppen, Qualifizierungen und Begegnungsformate. Wir haben Kulturangebote oder begleiten zu diesen und haben offene Treffs in Sprachcafés oder Nähstuben.

Die Formen der Durchführung sind variabel. Vom Spaziergang bis hin zur Online-Gruppe wird alles angeboten.

Zahlreiche Ehrenamtliche unterstützen die Arbeit. Unter den Ehrenamtlichen sind auch viele zugewanderte und geflüchtete Menschen.

Das Team ist interkulturell und mehrsprachig. Wir arbeiten im und mit dem lokalen und berlinweiten Netzwerk.

Kontakt

Clayallee 345, 14169 Berlin

☎ 68 81 06 60

welcome@mittelhof.org

Königstraße 42-43

14163 Berlin

☎ 80 19 75 - 45

interkulturell@mittelhof.org

mehr Informationen

plus d'informations

more information

Додаткова інформація

لمزيد من المعلومات

اطلاعات بیشتر



<https://www.mittelhof.org/angebote-fuer-gefluechtete-menschen/angebote/>



Freiwilliges Engagement

- ❖ Engagement von und für Menschen mit Migrations-/Fluchterfahrung
Kontakt Frank Balzer
☎ 80 19 75 - 33
ehrenamt@mittelhof.org
- ❖ Engagement für unbegleitete minderjährige Geflüchtete
Kontakt Martina Riester
☎ 0157 58 25 65 83
riester@mittelhof.org

In Gruppen treffen

- ❖ in Muttersprache (arabisch, ukrainisch, türkisch...)
Kontakt ☎ 68 81 06 60
welcome@mittelhof.org
- ❖ interkulturelle Gruppen auf Deutsch (Frauengesundheit, Frauenrechte, Ausflüge, Umgang mit Stress...)
Kontakt ☎ 68 81 06 60
welcome@mittelhof.org

Lernen (Kurse, Patenschaften)

- ❖ Deutsch lernen in einer Patenschaft
Kontakt ☎ 68 81 06 60
welcome@mittelhof.org
- ❖ Arabisch für Kinder
Kontakt Hareth Almukdad
☎ 0174 189 88 52
almukdad@mittelhof.org
- ❖ Deutsch üben in Gruppen
Kontakt ☎ 68 81 06 60
welcome@mittelhof.org

Hilfe und Orientierung

- ❖ Hilfe bei Fragen wie z. B. Wo gibt es spezielle Beratung? Wo gibt es Kurse?
Kontakt Clayallee 345, 14169 Berlin
☎ 68 81 06 60
welcome@mittelhof.org



Soziokulturelle Angebote

❖ Sprachcafé Zehlendorf, Nähstuben, Feste,

Ausflüge

Kontakt Susanne Strätz

☎ 80 19 75 - 45 oder 0174 170 68 65

interkulturell@mittelhof.org

❖ Offene Angebote Zehlendorf Süd

Kontakt Hareth Almkudad

☎ 0174 189 88 52

almukdad@mittelhof.org

❖ Sprachcafé Lankwitz

Kontakt Ulrike Schrötter

☎ 0174 241 16 93

schroetter@mittelhof.org

Tetiana Yahupova

☎ 01520 244 32 81

yahupova@mittelhof.org

Selbsthilfe und Migration: Gefördert durch die Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung und die Arbeitsgemeinschaft der Berliner Krankenkassen und Krankenkassenverbände.



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



Das Projekt „Interkulturelle Begegnung und Beratung“ wird gefördert mit Mitteln des bezirklichen Integrationsfonds Steglitz-Zehlendorf. Der Integrationsfonds ist eine Maßnahme des Gesamtkonzepts zur Integration und Partizipation Geflüchteter des Senats von Berlin.



Mittelhof

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER VILLA MITTELHOF TREFFPUNKT FÜR ALLE!

Beratung, Gruppen, Kurse, Kultur, Café

Benvenuto

Ласкаво
просимо

welcome

ברוך
הבא

Hoş-
geldiniz

Witamy

خوش
آمدید

أهلاً
وسهلاً

Добро
пожаловать

Bienvenido

Bienvenue



Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

Liebe Nachbar:innen, liebe Freund:innen
und Besucher:innen der Villa Mittelhof,

eine gute Nachricht vorweg: Ende September 2023 endete die Finanzierung unseres Teams der Mobilen Stadtteilarbeit nach 21 Monaten engagierter Arbeit. Die Kolleg:innen waren vor allem in Zehlendorf-Süd unterwegs. Sie knüpften Kontakte zu den dort lebenden Menschen und brachten einiges an schönen Aktivitäten auf den Weg. Wir freuen uns sehr, dass wir diese mobile Arbeit in 2024 wieder aufnehmen können, weil eine erneute Finanzierung sicher scheint. Wunderbar auch, dass wir erstmals vom Land Berlin eine kleine Förderung für unseren schönen Nachbarschaftsladen in der Steglitzer Berlinickestraße bekommen.

Eine Information zu den Kostenbeiträgen für Kurse und Veranstaltungen: Menschen mit geringem Einkommen erhalten bei Kursen eine Ermäßigung von 30 %. Bei manchen Veranstaltungen nennen wir jetzt einen variablen Kostenbeitrag von z.B. 0 – 10 € für die Schöne Villa Party (S. 63). Wir geben damit Menschen die Möglichkeit etwas mehr zu zahlen, so dass auf der anderen Seite Menschen mit wenig Einkommen für die Teilnahme wenig bis gar nichts bezahlen müssen. Wir wollen damit ein halbes Jahr Erfahrungen sammeln.

Am Donnerstag, 25. Januar veranstalten wir wieder unseren Jahresbeginn. Hier können Sie Einfluss nehmen auf das, was 2024 in der Villa Mittelhof passieren soll. Sie sind herzlich eingeladen! Nähere Informationen dazu auf S. 62.

Es grüßt Sie sehr herzlich das Team des Stadtteilzentrums Villa Mittelhof

Gefördert durch die Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung

Kontakt

Königstraße 42 - 43
14163 Berlin
☎ 80 19 75 - 40
villa@mittelhof.org
www.mittelhof.org

Leitung

Gerald Saathoff

Sie finden die Villa Mittelhof
auch auf Facebook:
[www.facebook.com/
villamittelhof](https://www.facebook.com/villamittelhof)

Raumvermietung s. S. 2



Das Team des Stadtteilzentrums stellt sich vor

Susanne Strätz, Interkulturelle Begegnung und Beratung, Gerald Saathoff, Leiter des Stadtteilzentrums und Bettina Zey, Anlaufstelle für Ältere – Heidi Berding, Koordination Nachbarschaftscafé – Barbara Dieckmann (ohne Bild), Alina Becker, Petra Glasmeyer, Selbsthilfekontaktstelle – Frank Balzer, Ehrenamtskoordination – Foto S. 16: Nina Karbe, Selma Weigelt – Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf – Foto S. 50: Susanne Melitta Baschinski, Claudia Hofbauer, Sabine Salvermoser, Kontaktstelle PflegeEngagement

DI - FR 10 - 18 Uhr

Mittagstisch:

DI - FR 11.30 - 13.30 Uhr

Kontakt Heidi Berding

☎ 80 19 75 - 30, - 12

berding@mittelhof.org

Nachbarschaftscafé

Das erste herzliche Willkommen in der Villa Mittelhof erfahren Sie in unserem Nachbarschaftscafé im Erdgeschoss. Mit seinen schönen hellen Räumen und der sonnigen Terrasse lädt es zum Verweilen ein. Eltern haben von der Terrasse aus ihre Kinder auf dem Spielplatz im Blick, alle genießen den Ausblick in den Garten. Hier treffen sich Jung und Alt und kommen ins Gespräch. Das Café verfügt über ein liebevoll eingerichtetes Spielzimmer für Kinder. Unser gastronomisches Angebot im Café beinhaltet neben kleinen Snacks einen täglich wechselnden Mittagstisch. Leckere Suppen, saisonal ausgerichtete Hauptspeisen sowie süße Köstlichkeiten erwarten unsere Gäste. Die Salatbar mit frisch zubereiteten Salaten rundet das Angebot ab. Unser reichhaltiges Kuchenbüfett wird mit hausgebackenen Torten und Obstböden bestückt. Dazu reichen wir fair gehandelte Kakaotränke, Darjeeling Tee aus der Teekampagne, frische Ingweraufgüsse und Kaffeevariationen.

Frühstücksbüffets bereiten wir gerne für Gruppen ab 10 Personen auf Anfrage zu. Wir freuen uns, Sie in unserem Café begrüßen zu dürfen.



Sprachcafé in der Villa Mittelhof Wollen Sie Ihr Deutsch ausprobieren? Oder unkompliziert und auf Augenhöhe Menschen mit Fluchtgeschichte begegnen? Haben Sie Fragen? Wollen Sie helfen? Dann tun Sie dies alles bei einer gemeinsamen Tasse Kaffee oder Tee im Sprachcafé der Villa Mittelhof.

FR 16 - 18 Uhr
Kontakt Susanne Strätz
☎ 80 19 75 - 45 oder
☎ 0174 170 68 65
straetz@mittelhof.org

Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

- ...❖ **Selbsthilfe und Migration**
- ...❖ **Migration und Flucht**
- ...❖ **in der Villa Mittelhof: Nähstube für Mädchen ab 15 Jahren und Nähstube für Frauen**
- ...❖ **im Phoenix**
- ...❖ **des Familienzentrums Lankwitz**

s. S. 31 f
s. S. 43 ff
s. S. 53
s. S. 59
s. S. 77
s. S. 117

Mitmachen/Ehrenamt in der Villa Mittelhof

Kontakt
Frank Balzer
☎ 80 19 75 - 33
ehrenamt@mittelhof.org

- ...❖ **Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt**
- ...❖ **Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf – füreinander nah**

s. S. 12
s. S. 14 ff

Reparieren, Schenken, Tauschen und Leihen

- ...❖ **Repair-Café Zehlendorf – Wegwerfen? Denkste!** Lampe defekt? Kaffeemaschine kaputt? Radio streikt? Staubsauger saugt nicht? Toaster raucht? In unserem Repair-Café werden kaputte Dinge repariert. Unser Motto: Reparieren statt wegwerfen. Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

3. DO im Monat
16.30 - 19.30 Uhr
Info und Anmeldung
Ingo Ewert
☎ 0172 538 57 15



DI, MI 10 - 18 Uhr,
DO 11.30 - 15.30 Uhr
FR 10 - 16 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 38
hofbauer@mittelhof.org

FR 16 - 19 Uhr
Kontakt Jürgen Abeler
☎ 801 87 53
€
s. S. 17

MI 10. April und 12. Juni
17 - 19 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 40

s. S. 19
FR 15. März 16 - 18 Uhr

Informationen und Anmeldung
www.flotte-berlin.de

s. S. 71

❖ **Büchertausch** Nachhaltig denken und handeln: Tauschen statt kaufen! Sie finden hier Lesestoff, wir nehmen gelesene Bücher (ausschließlich Belletristik, KEINE Sach- und Fachbücher, lieber Taschen- als gebundene Bücher) in gutem Zustand und in kleinen Mengen gerne entgegen!

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

❖ **Fahrrad-Selbsthilfewerkstatt im Nachbarschaftsladen**

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

❖ **Kleidertausch im Nachbarschaftsladen**

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

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

Beratungsangebote für verschiedene Lebenssituationen

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 80 19 75 - 39
€

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



❖ **Familienberatung** Die offene Sprechstunde ist ein kostenfreies, vertrauliches Beratungsangebot rund um das Thema Familie. Familie ist da, wo Kinder sind. Gemeinsam verschaffen wir uns einen ersten Überblick und sprechen darüber, wie ein nächster Schritt aussehen könnte. Auf Wunsch kann die Beratung auch telefonisch oder digital stattfinden. Beraterin Sabine Salvermoser, Sozialpädagogin, Systemische Beraterin. Kostenfrei

MO 10 - 12 Uhr oder Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 80 19 75 - 36
oder ☎ 0174 190 17 26
stz.familie@mittelhof.org
☎

❖ **Konfliktlösung durch Mediation** Mediation als Methode zur Klärung von Beziehungen zwischen den Generationen, von Paaren oder in der Nachbarschaft. Mediator Uwe Mädger, Diplom-Ingenieur, Mediator des BM e. V. Kostenfrei, Spenden willkommen

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 20 25 69 55
www.uebungsscheune.de
☎

❖ **Ehrenamtliche Paarberatung** Konflikte sind normal, auch in einer Partnerschaft. Jede und jeder bekommt die Gelegenheit, die eigene Sichtweise des Konflikts zu schildern und die des anderen zu hören. Alles, was hier besprochen wird, wird absolut vertraulich behandelt. Die Beratung ist kostenfrei, nicht konfessionell und richtet sich an alle Paare. Sie kann einmalig sein, aber auch einen Prozess von mehreren Sitzungen umfassen. Eine Sitzung dauert zwischen 60-90 Minuten. Beraterin Susanne Freund, Bachelor of Science in Psychologie, Paartherapeutin (iska Berlin), Kommunikations- und Verhaltenstrainerin

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 80 19 75 - 36
oder ☎ 0174 190 17 26
stz.familie@mittelhof.org
☎

❖ **SchreiBabyAmbulanz** Die neuen Lebensumstände mit einem Baby bringen Eltern oft an den Rand ihrer Kräfte. Wenn das Baby viel schreit, es Schwierigkeiten beim Essen gibt und das Schlafverhalten sehr unruhig ist, können wir helfen! Beraterin Sophie Honig, MSc. Klin. Psychologie und Psychotherapie

Termin nach Vereinbarung
Info sba@mittelhof.org



s. S. 97

❖❖ **SchreiBabyAmbulanz** im Familienzentrum Lichterfelde-Süd

s. S. 116

❖❖ **SchreiBabyAmbulanz** im Familienzentrum Lankwitz

s. S. 41

❖❖ **Leichter Wohnen ohne Hindernisse – wie geht das?**

s. S. 41

❖❖ **Trauer braucht Zeit und Raum**

Beratung zu rechtlichen Fragen

letzter MO im Monat
18 - 19 Uhr
Termine bitte erfragen
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 39
€

❖❖ **Allgemeine Beratung zu familienrechtlichen Fragen** Sie können sich u.a. über Regelungen der elterlichen Sorge und zu Unterhalts- und Umgangsrechtsfragen informieren und beraten lassen. Berater Prof. Dr. Knösel, Dozent für Familienrecht. Kostenfrei, Spenden willkommen

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 33
€

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

1. MI im Monat 17 - 19 Uhr
Januar, Februar, April - Juni
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38
€

❖❖ **Allgemeine Beratung zu erbrechtlichen Fragen** Sie können sich u.a. zu Themen wie Testament und Erbrecht, gesetzliche Erbfolge und Pflichtteilsrecht, Berliner Testament und Erbvertrag informieren und beraten lassen. Berater Klaus Striewe, Fachanwalt für Erbrecht. Kostenfrei, Spenden willkommen



Weitere Beratungsangebote

- ❖ im Nachbarschaftsladen des Mittelhof e.V.
- ❖ in der Selbsthilfekontaktstelle
- ❖ in der Kontaktstelle PflegeEngagement
- ❖ im Phoenix
- ❖ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd
- ❖ im Familienzentrum Lankwitz

s. S. 17 ff
s. S. 26
s. S. 41 f
s. S. 72 f
s. S. 93 ff
s. S. 115 ff

Kurse und Gruppen für Jugendliche

Kursanmeldung s. S. 4

❖ Nähstube für Schülerinnen ab 14 Jahren aus allen Ländern

Für alle, die gern nähen lernen möchten oder schon ein bisschen nähen können. Wenn ihr Lust habt, zusammen zu nähen und manchmal auch etwas gemeinsam zu unternehmen, dann meldet euch. Das Angebot ist kostenlos.

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

❖ Aus Alt mach Neu: Repair – Refashion – Upcycling:

Nähstube für Interessierte ab 16 Jahren aus allen Ländern
s. S. 60

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

- ❖ im Phoenix
- ❖ in der Villa Folke Bernadotte

s. S. 73 ff
s. S. 103 ff



Kontakt

Sabine Salvermoser
 ☎ 80 19 75 - 36 oder
 ☎ 0174 190 17 26
 stz.familie@mittelhof.org

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

MI 10 - 11.30 Uhr
 Offenes Angebot
 €

Angebote für Eltern und Familien

Dank einer Förderung durch das Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf, Abt. Jugend können wir 2024 weitere Angebote für Eltern und Familien machen. Ihr findet hier Beratung, Treffpunkte zum Austausch und vielfältige Kurs-, Gruppen- und Veranstaltungsangebote. Im Nachbarschaftscafé steht ein Spielzimmer für Kinder für euch bereit. Orientiert an den Bedarfen und den Jahreszeiten finden weitere Angebote und Veranstaltungen für Familien statt. Nähere Informationen dazu findet ihr auf der Website und auf den Aushängen vor Ort. Wenn ihr weitere Ideen und Bedarfe habt, sprecht uns gern an.

Kurse und Gruppen für Eltern und Familien

❖ Offenes Kinderspielzimmer im Nachbarschaftscafé

Kommt gerne mit euren Kindern vorbei und entdeckt das liebevoll eingerichtete Kinderspielzimmer in unserem Nachbarschaftscafé. Ein Ort für gemeinsames Spiel, Austausch und Begegnung.

❖ Familienfrühstück Hier treffen sich Eltern von kleinen Kindern, um miteinander zu spielen und sich auszutauschen. Dazu gibt es ein kleines kostenfreies Frühstück mit Knabberien und frischem Obst, Gemüse und Getränken. Wer möchte, kann gerne auch etwas Selbstgemachtes von zuhause mitbringen. Die Kinder können im liebevoll eingerichteten Spielzimmer spielen. Ohne Anmeldung. Kostenfrei. Leitung Sabine Salvermoser



❖ **Spaß und Spiel im Garten** In der kalten Jahreszeit können Familien sich hier bei Bewegungsspielen und mit Stockbrot an der Feuerschale aufwärmen. In der warmen Jahreszeit gibt es Wasserspiele. Ein Angebot für Jung und Alt. Ohne Anmeldung. Kostenfrei. Leitung Sabine Salvermoser

DO 15.30 - 17.30 Uhr
Offenes Angebot



❖ **Offenes Bewegungsangebot für Kinder (1-5 Jahre)** In Begleitung der Eltern können die Kinder auf den Spielgeräten und Matten im Bewegungsraum spielen und toben. Ohne Anmeldung. Kostenfrei. Leitung Sabine Salvermoser

DO 15.45 - 17.30 Uhr
Offenes Angebot



❖ **Qigong für Alleinerziehende** Qigong umfasst eine Vielfalt an Körper-, Atem-, Massage- und Meditationsübungen. Am Ende jeder Kurseinheit gibt es die Möglichkeit, mit der Kursleiterin ins Gespräch zu kommen, Fragen zu den Übungen zu klären und eine Ernährungsberatung zu erhalten. Babys und Kleinkinder können zum Kurs mitgebracht werden. Für ältere Kinder versuchen wir eine parallele Kinderbetreuung möglich zu machen. Sprechen Sie uns bei Interesse gerne an! Kostenfrei

SA 15.30 - 17 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 36
und ☎ 0174 190 17 26
salvermoser@mittelhof.org



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

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

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



K1 DO 9.30 - 10.55 Uhr
 K2 DO 11.15 - 12.40 Uhr
 K3 DO 13 - 14.25 Uhr
 Anmeldung
www.hoppimoves.com

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

Jeweils SA 11 - 14 Uhr
 1. Juni, 13. Juli
 Markgrafenstraße
 Aufbau der Stände
 9.30 - 10.30 Uhr
 Anmeldung: Ausschließlich
 persönlich im Café der Villa
 Mittelhof DI - FR 10 - 18 Uhr

MI 24. Januar, DI 23. April
 Jeweils 19 - 20.30 Uhr
 Anmeldung erforderlich
 ☎ 80 49 50 45 oder
info@praxis-fuer-berufliche-zukunft.de



❖ **PEKiP® (Prager-Eltern-Kind-Programm)** Ganzheitliche Entwicklungsbegleitung und Unterstützung für Eltern mit ihren Babys im 1. Lebensjahr. Leitung Karina Hartwig. 158 € für 10 Termine. Informationen zu den Kursen für verschiedene Altersgruppen unter www.hoppimoves.com

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

Veranstaltungen für Eltern und Familien

❖ **Familientrödel** Für Kinderkleidung, Spielzeug, Kinderwagen, Bücher, Hausrat... Standgebühr für Kinder und Erwachsene 5 € / Meter Verkaufsfläche; Tische sind selber mitzubringen. Die Zahl der Stände ist limitiert. Anmeldegebühr 5 €, wird am Markttag mit der Standmiete verrechnet. Keine Erstattung bei Nichtinanspruchnahme. Auch Kinder unter 14 Jahren, die ihre eigenen Sachen auf einer Decke (nicht mehr als einen Meter, Kosten 1 €) verkaufen wollen, müssen sich anmelden. Auch diese Plätze sind limitiert.

❖ **Abi und dann? Ein Infoabend für Eltern** Aktuelle Informationen zum Thema Studium, duale Studiengänge; über Struktur, NC, Arbeitsmarkt... Wie können Sie Ihre Kinder sinnvoll begleiten und beraten? Referentin Constanze Lanz, Praxis für berufliche Zukunft. Kostenfrei



- ❖ **Das Fest der Nachbarschaft** Wir laden ein zur „Langen Tafel der Nachbarschaft“ in den Garten der Villa Mittelhof. Bitte Teller und Besteck mitbringen! Wir sorgen für Pasta mit einer Prise Kultur!
- ❖ **Sommerfest der Villa Mittelhof** Wir feiern mit allen Freundinnen und Freunden, Nachbarinnen und Nachbarn, Kolleginnen und Kollegen, mit Großen und Kleinen, mit Jungen und Alten ein Fest im Garten der Villa Mittelhof.

FR 24. Mai 16 - 19 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 40 und
villa@mittelhof.org

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

Weitere Angebote für Eltern und Familien

- ❖ im Phoenix
- ❖ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd
- ❖ im Familienzentrum Lankwitz

s. S. 77
s. S. 93 ff
s. S. 115 ff

Kurse und Gruppen für Erwachsene

- ❖ **Blockflötengruppen** Ziel ist das Spielen von Renaissance-Musik. Bitte Altblockflöten mitbringen. Für Fortgeschrittene. Leitung Frau Eichler. 1,50 € pro Treffen
- ❖ **Brettspiele – Board Game Night (DE + EN)** Von Carcassonne bis Spirit Island haben wir alle Facetten der modernen Brettspielriege zu bieten. Eigene Lieblingsspiele können gerne mitgebracht und vorgestellt werden. Leitung Chris Prüfert. 1,50 € pro Treffen
- ❖ **English daily life conversation, topics of general interest** Daily life conversation (newspaper reading and translation) for elderly and young-at-hearts. I invite you to join us for a trial lesson. Leitung Manfred Schmidt, Wirtschaftsübersetzer IHK. 1,50 € pro Treffen

Kursanmeldung s. S. 4

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

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

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



M0271

MI 19.15 - 20.15 Uhr

Info und Anmeldung

☎ 80 19 75 - 39

zey@mittelhof.org

2. und 4. MO im Monat

11 - 13 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 38

hofbauer@mittelhof.org

MO 18 - 20 Uhr

janseverit@gmail.com

2. DI im Monat 18 - 19.30 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 38

2. DO im Monat 19 - 21 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 38

❖❖ **Fit durch den Winter** Ein gezieltes Stretching sowie ein lebendiges Konditions-, Beweglichkeits- und Koordinationsstraining sorgen für mehr Fitness im Alltag. Leitung Sigrid Clauß, Sportlehrerin. 85 € für 10 Termine ab 10. Januar. Kosten können anteilig von der Krankenkasse übernommen werden.

❖❖ **Hausmusikgruppe** trifft sich zum gemeinsamen Musizieren (Alte Musik). Weitere Spieler:innen von Streich- und Holzblasinstrumenten sind willkommen. Leitung Annegret Beck, Klavierlehrerin. 1,50 € pro Treffen

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

❖❖ **Lesekreis** Lust am Lesen ist das Motto des Lesekreises. Alles, was uns Spaß macht, bewegt oder aufregt, darf vorgeschlagen werden. Die Gruppe entscheidet, was zum nächsten Treffen von jedem Gruppenmitglied für sich gelesen wird. Beim Austausch der unterschiedlichen Eindrücke ist es immer wieder spannend, neue Aspekte zu entdecken. Initiatorin Cornelia Frydrych. 1,50 € pro Treffen

❖❖ **Literaturgruppe Freude am Lesen, Freude an Büchern!** Wir lesen Romane, Biografien und andere Texte, die aus der Gruppe heraus vorgeschlagen und beim nächsten Treffen lebhaft besprochen werden. Wir erleben, wie unterschiedlich Texte wahrgenommen werden und wie wir in der Diskussion eine andere Sicht auf ein Buch bekommen. Bei Interesse melden Sie sich gerne direkt bei Imke Wasseroth, iwasseroth@posteo.de. 1,50 € pro Treffen



- ❖ **Literaturgruppe** Aus einer Auswahl von Romanen entscheidet sich die Gruppe für eine Lektüre, eigene Vorschläge sind willkommen. Beim nächsten Treffen sprechen wir über unsere Eindrücke. Gemeinsam sollen Vergnügen, Leselust und –neugier gesteigert werden. Leitung Renate Brosch, Literaturwissenschaftlerin. 1,50 € pro Treffen

4. DO im Monat 17- 18.30 Uhr
freie Plätze bitte erfragen
Info ☎ 80 19 75 - 38
hofbauer@mittelhof.org

- ❖ **Mittelhof-Chor „Cascada“** Die Fähigkeit zum Singen ist uns angeboren, jedoch kann uns dieser natürliche Zugang im Laufe des Lebens aus unterschiedlichen Gründen verloren gehen. Sowohl Anfänger:innen als auch fortgeschrittene Sänger:innen können hier das Potenzial ihrer Stimme zum Blühen bringen. Einfühlsam und im eigenen Tempo können sich dabei neue Räume öffnen. Wir singen Musikstücke unterschiedlichen Charakters: Internationale, Folk, Pop und leichte klassische Lieder. Leitung Erika Rojo, Sängerin. 25 € monatlich

M0059
MO 18.30 - 20 Uhr fortlaufend
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

- ❖ **Mittelhof-Chor „RockPop“** Unser neuer Chor in der Villa Mittelhof sucht noch männliche Stimmen. Männer, wir freuen uns auf euch! Leitung Matthias Jahrmärker

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

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

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

- ❖ **Nähstube für Schülerinnen ab 14 Jahren aus allen Ländern**

s. S. 53

- ❖ **Aus Alt mach Neu: Repair – Refashion – Upcycling:**
Nähstube für Interessierte ab 14 Jahren aus allen Ländern

s. S. 60

**M0277**

DO 19 - 20 Uhr

Anmeldung ☎ 80 19 75 - 39

zey@mittelhof.org

- ❖ **Pilates-Training** verbessert die Körperhaltung, löst Verspannungen, mobilisiert die Wirbelsäule und sorgt für mentale Ausgeglichenheit. Leitung Marion Honold. 85 € für 10 Termine ab 11. Januar. Kosten können von der Krankenkasse anteilig übernommen werden. Freie Plätze bitte erfragen

M0171

MO 9.30 - 10.30 Uhr

Info und Anmeldung

☎ 80 19 75 - 39

zey@mittelhof.org

- ❖ **Pilates - Training für Körper und Geist** Pilates ist ein effektives Gesundheitstraining und nutzt dabei eine fließende Atemtechnik. Du trainierst deine tiefere Bauch- und Rückenmuskulatur. Leitung Catrin Lotze, Pilatescoach und Übungsleiterin Gesundheitssport. 85 € für 10 Termine ab 8. Januar

MI 17 - 19 Uhr

Info und Anmeldung

☎ 80 19 75 - 45 oder

☎ 0174 170 68 65

straetz@mittelhof.org



- ❖ **Aus Alt mach Neu: Repair – Refashion – Upcycling: Nähstube für Interessierte ab 14 Jahren aus allen Ländern** Wir machen aus alten Klamotten oder Stoffen neue schöne Dinge. Stoffe, Nähmaschinen und Zubehör sind auch vorhanden. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Das Angebot ist kostenlos.

M0270

MI 18 - 19 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 39

zey@mittelhof.org

- ❖ **RückenFIT – Rundum stabil und mobil** Mit einem beweglichen und starken Rücken kommen wir besser durch den Alltag. Das Kräftigungstraining mit Geräten und motivierender Musik hilft, Rückenschmerzen vorzubeugen und zu lindern. Leitung Sigrid Clauß, Sportlehrerin. 85 € für 10 Termine ab 10. Januar. Kosten können anteilig von der Krankenkasse übernommen werden.

MI 10-12 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 39

zey@mittelhof.org



- ❖ **Skatgruppe** – Lust auf Skat, kommen Sie vorbei und spielen mit.



❖ **Strickgruppe** Stricken ist das neue Yoga. Nimm dir eine Auszeit vom Alltagsstress und entspanne beim gemeinsamen Stricken. Wir stricken unsere eigenen Projekte – egal ob neue, alte oder unfertige – und kommen miteinander ins Gespräch. Leitung Ines von Homeyer. 1,50 € pro Treffen

❖ **Das Trauercafé ist ein offenes Angebot** und möchte in einem geschützten Rahmen die Begegnung von Menschen und ihrer individuell erfahrenen Trauer ermöglichen. Sie sind herzlich eingeladen, im Austausch, in Erinnerungen, im Schweigen, im Weinen, aber auch im Lachen und im Knüpfen neuer Kontakte Möglichkeiten zur Integration der Trauer in eine lebenswerte Gegenwart und Zukunft zu erkunden.

❖ **Yoga** Du möchtest Dir eine Ruheinsel schaffen und Zeit für Dich – dann bist du bei diesem Kurs genau richtig. Hatha-Yoga mit Meditation, Körperübungen (Asanas) und Pranayama sowie chanten von Mantren. Die Praxis ist für Anfänger und Fortgeschrittene und wird je nach Anspruch angepasst. Ziel ist es, dass du dich nach der Praxis gestärkt und energiegeladener fühlst. Probiere es aus und komm zur kostenlosen Probestunde! Leitung Olivia Standke, Yogalehrerin. 127,50 € für 10 Termine ab 9. Januar. Kosten können von der Krankenkasse anteilig übernommen werden

❖ **Mit Yoga ins Wochenende** Hatha Yoga aktiviert und wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele. Stress wird abgebaut, innere Ruhe und Konzentration gefördert, so dass Du achtsamer, entspannter und gelassener durch den Tag gehst. Leitung Franziska Landies, Zertifizierte Yogalehrerin (BYV). 127,50 € für 10 Termine ab 13. Januar. Kosten können von der Krankenkasse anteilig übernommen werden

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

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

M0015
DI 18 - 19.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

M0172
SA 11 - 12.30 Uhr
Anfänger:innen,
Wiedereinsteiger:innen
sind willkommen
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org



Info ☎ 80 19 75 - 38

s. S. 78
s. S. 89 ff
s. S. 106 f

ab S. 23
ab S. 35

s. S. 49

DO 25. Januar 18.30 - 21 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 40
villa@mittelhof.org
€

MO 15. April 18.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39

Jeweils Freitag
26. Januar, 23. Februar,
22. März 19.30 - 23 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39 und
villa@mittelhof.org

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

Weitere Kurse und Gruppen für Erwachsene

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

Selbsthilfe und PflegeEngagement

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

Veranstaltungen für Erwachsene

❖ Sprachcafé für geflüchtete Menschen und Nachbar:innen

❖ **Wir laden ein: Jahresbeginn der Villa Mittelhof** Gemeinsam mit Ihnen möchten wir über den eigenen Tellerrand schauen, an Ideen rumspinnen, Neues denken und planen, diskutieren und phantasieren, kleine und größere Vorhaben auf den Weg bringen.

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

❖ **Die Schöne Villa-Party** „Let´s Dance!“ zu 70´s Disco, World music, Rock & Pop, Dance-Classics und mehr! Mit Djane Ima Berlin. 0 - 10 €



Ausstellungen und Lesungen im Nachbarschaftscafé

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

Ausstellungsdauer
bis Ende Oktober
Info ☎ 80 19 75 - 38

Literarische Teestunde in Kooperation mit der Victor-Gollancz- VHS-Steglitz-Zehlendorf. Lesung ausgewählter Texte (Lyrik und Prosa) bekannter oder vergessener Autoren mit Tee und Musik im Nachbarschaftscafé. Leitung Jutta Rosenkranz.
11 € / erm. 7 €

Anmeldung unter Angabe der
Kursnummer service@vhs.de
und ☎ 90299 5020



❖ **„Lyrikerinnen aus aller Welt“** Ein poetischer Querschnitt der Werke großer internationaler Dichterinnen von der Renaissance bis zur Gegenwart: A. von Droste-Hülshoff, E. Barrett-Browning, E. Dickinson, M. Moore, S. Plath, G. Mistral, J. Herzberg, E.Lasker-Schüler, I. Bachmann, A. Achmatowa u.a.

14. März 19.30 - 21 Uhr
Kursnummer SZ210-008

❖ **„Rilke auf Reisen“** Rainer Maria Rilke (1875-1926) gehört zu den wichtigsten Lyrikern des 20. Jahrhunderts. Ohne die Erfahrungen und Bilder seiner Reisen nach Italien, Russland, Frankreich, Spanien... hätte er nicht das Werk schaffen können, das ihn berühmt machte.

DO 16. Mai 19.30 - 21 Uhr
Kursnummer SZ210-010

weitere Veranstaltungen für Erwachsene

❖ **im Nachbarschaftsladen**

s. S. 17 ff

❖ **in der Selbsthilfekontaktstelle**

s. S. 26 ff

❖ **in der Kontaktstelle PflegeEngagement**

s. S. 36 f



Angebote für Ältere

Kontakt Bettina Zey

☎ 80 19 75 - 39

zey@mittelhof.org

Sprechzeiten:

MO 16 - 18 Uhr

DO 12 - 14 Uhr

MI 15. Mai 11 Uhr

Info und Anmeldung

☎ 80 19 75 - 39

zey@mittelhof.org



DO 13. Juni 14-17 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 39

www.gut-aelter-werden-in-sz.de



Kursanmeldung s. S. 4

DO 10 - 11.30 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 39

❖❖❖ **Anlaufstelle für ältere Menschen** Wir informieren und beraten Sie zu altersrelevanten Themen. Hier finden Sie einen Treffpunkt, um sich mit anderen auszutauschen und an Gruppen- und Kursangeboten teilzunehmen. Es gibt einen Mittagstisch, Cafébetrieb sowie Kulturprogramm und Informationsveranstaltungen.

❖❖❖ **Spaziergang - Mit Achtsamkeit** Unsere Sinne und Wahrnehmungen für die „Stadt Natur“ werden gestärkt. Mit den Naturbegleitern der Stiftung Naturschutz Berlin

❖❖❖ **Senioren Messe „Gut älter werden“** Der Runde Tisch „Gut älter werden in Steglitz-Zehlendorf“ lädt Sie herzlich ein in die Freizeitstätte Kommunikationszentrum am Ostpreußendamm, Ostpreußendamm 52, 12207 Berlin. Sie erhalten Informationen über Freizeit, Begegnung, Kultur, Bewegung, Gesundheit, freiwilliges Engagement, Nachbarschaftshilfe, Sicherheit und Wohnen im Alter. Bei Kaffee und Kuchen stehen Mitarbeitende verschiedener Organisationen für Fragen und Austausch zur Verfügung. Wir freuen uns auf Sie!

Kurse und Gruppen für Ältere

❖❖❖ **„Die Junggebliebenen“** Wir sind ab Anfang 80 und tauschen Gedanken aus, sprechen über Aktuelles und Themen, die uns persönlich beschäftigen. Leitung Bettina Zey. Freie Plätze bitte erfragen



65

- ❖ **Feldenkrais** Zur Wiedererlangung der vollen Mobilität nach Verletzungen und zum Abbau von fehlerhaften Bewegungen und Schmerzen. Leitung Michael Richter, Feldenkrais-Lehrer. 85 € für 10 Termine ab 9. Januar. Freie Plätze bitte erfragen
- ❖ **Frauengruppe 65+** neue Kontakte; ins Gespräch kommen; Themen besprechen; gemeinsame Unternehmungen. 3 Gruppen, 1,50 € pro Treffen. Freie Plätze bitte erfragen
- ❖ **Freizeitgruppe für Frauen** Wir unternehmen Ausflüge mit dem VBB Abo 65 plus oder Deutschlandticket in Berlin und Brandenburg. Besichtigungen und Kulturangebote, aber auch Mehrtagesfahrten mit dem Länder-Ticket stehen auf unserem Programm.
- ❖ **Männergesprächs- und -aktionsclub** Für Männer, die nicht mehr im Berufsleben stehen und Interesse an Gesprächen und gemeinsamen Aktivitäten haben, 1,50 € pro Treffen. Freie Plätze bitte erfragen
- ❖ **Mediensprechstunde** Haben Sie Fragen zu Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone / iPhone? Schüler*innen von der Jon-F.-Kennedy-Schule engagieren sich, geben ihr Wissen weiter und erklären Ihnen die Funktionen Ihres Gerätes, beantworten Fragen, helfen Ihnen weiter. Ihre Anmeldung ist erforderlich

M0240

DI 11.30 - 12.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

Gruppe 1: 1. und 3. DO
im Monat
Gruppe 2: 2. und 4. DO im
Monat jeweils 15 - 16.30 Uhr
Gruppe 3: 1. und 3. MO
im Monat 16 - 17.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

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

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

1. und 3. MI im Monat, nicht in
den Ferien, 16.30 - 18 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 27 97 98 96
nachbarschaftshilfe@
mittelhof.org





2. und 4. MO im Monat
16 - 17.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

❖ **Neuer Lebensabschnitt – Ruhestand.** Wir begegnen dem kommenden neuen Lebensabschnitt oftmals mit gemischten Gefühlen. Nach der anfänglich sprudelnden Euphorie folgt vielleicht Ernüchterung. Was fangen wir an mit der gewonnenen Zeit? Wir möchten uns gemeinsam Unterstützung und Anregungen geben, die nächste Lebensphase so zu gestalten, dass Zufriedenheit, psychische Gesundheit und Lebensfreude möglichst lange erhalten bleiben. Lasst uns unsere Zukunft planen! Bitte freie Plätze erfragen

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

❖ **Ruhestand?** Wir können auch anders! Wir suchen Männer ab 60 Jahren, die sich nach ihrem Berufsleben neu sortieren und den Alltag mit Aktivitäten füllen wollen.

M0352
DO 14 - 15.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

❖ **Smartphone für Einsteiger:innen** Schritt für Schritt, Vermittlung von Grundlagenwissen. Es werden keine Grundkenntnisse vorausgesetzt. Ein eigenes Smartphone muss mitgebracht werden. Leitung Rosa Landies. 30 € für 10 Termine ab 11. Januar

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



❖ **Spaziergangsgruppe** Gemeinsam macht es mehr Spaß! Abwechslung im Alltag, ins Gespräch kommen und sich an der frischen Luft bewegen. Treffpunkt vor der Villa Mittelhof und auch wieder Ankunft. Im Anschluss besteht die Möglichkeit im Café gemeinsam zu essen oder etwas zu trinken.

s. S. 17
s. S. 90

❖ **Spaziergangsgruppe im Nachbarschaftsladen**
❖ **Spaziergangsgruppe im Nachbarschaftshaus Lilienthal**



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

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

- ❖ **Yoga auf dem Stuhl** Leicht und spielerisch Körpergefühl entwickeln, den Atem wahrnehmen, sich sanft dehnen, um am Ende der Stunde gestärkt und entspannt in den Alltag zurückzukehren. Leitung Cora Menz, Yogalehrerin. 85 € für 10 Termine ab 8. Januar

- ❖ **Zur Zeit geschlossene Gruppen: Fideler Club, Frauengesprächskreise, Frauen 65+.** Freie Plätze bitte erfragen

Weitere Angebote für Ältere

- ❖ **im Phoenix**

M0340

DI 9.30- 10.30 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 80 1975-39



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

M0173

MO 11 - 12 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 80 1975-39
zey@mittelhof.org

s. S. 79



Phoenix – Jugendfreizeiteinrichtung und Mehrgenerationenhaus

69

Offen für Alle

Das Phoenix ist ein offener Begegnungsort für Menschen jeden Alters, mit unterschiedlicher Herkunft oder kulturellem Hintergrund. Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Familien sind willkommen! Es gibt viele Freizeitangebote sowie angeleitete Kurse und Beratung. Das Nachbarschaftscafé bietet leckere Kleinigkeiten und selbstgemachten Kuchen. Man kann bei uns neue Leute kennen lernen, ehrenamtlich unterstützen, neue Hobbies entdecken oder einfach in ungezwungener Atmosphäre das Miteinander genießen. Weil viele Menschen im Phoenix aktiv sind, ist unser Programm so vielfältig. Schaut einfach mal rein. Wir freuen uns auf euch!

Kontakt

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

Leitung

Ilona Weinen

Öffnungszeiten

MGH MO - FR 9 - 18.30 Uhr
JFE MO - FR 13.30 - 18.30 Uhr
Bitte beachten Sie, dass es in den Schulferien und an Feiertagen zu veränderten Öffnungszeiten kommen kann.

Verkehrsverbindungen

Bus X10 und 285
Am Rehwechel



Raumvermietung s. S. 2



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander

Berlin
Zehlendorf



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Dieses Projekt wird finanziell
gefördert durch das Jugendamt
Steglitz-Zehlendorf

BERLIN





Das Team des Phoenix

Im Phoenix freuen sich auf Ihren / deinen Besuch: v.l.n.r.
Maren Bächle, Kinder- und Jugendarbeit – Alexandra von zur
Mühlen-Oehlmann, Kinder- und Jugendarbeit – Peggy Block,
Verwaltung – Ilona Weinen, Leitung – Lion Lehmann, Kinder-
und Jugendarbeit – Ronny Bartz, Hauswirtschaft

MO - FR 9 - 18.30 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47

Nachbarschaftscafé

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

Kulinarische Kochfreuden für Generationen zusammen

In der großen, rollstuhlgerechten Gemeinschaftsküche dreht sich Vieles um gemeinsam kochen und genießen, gesunde Ernährung und kochen lernen. Sie möchten zusammen kochen und essen? Neue Rezepte kennen lernen, Gesundes ausprobieren oder traditionelle Gerichte aus fernen Ländern und fremden Kulturen kochen und essen? Auch eine Feier im Freundes- oder Familienkreis kann in der Küche stattfinden.

❖ Kochen mit geretteten Lebensmitteln für alle ab
12 Jahren s. S. 80

Kontakt

phoenix@mittelhof.org

☎ 84 50 92 47

Mitmachen / Ehrenamt

s. S. 14 ff

Mitmachen / Ehrenamt

❖ Aktuelle Gesuche s. Mitmachen / Ehrenamt S. 11

❖ Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah



Tauschen, Schenken und Leihen

- ❖ **Bücherboxx: Teilen, Tauschen, Weitergeben** In diese ehemalige Telefonzelle können ausgelesene Bücher gebracht und die, die einem gefallen, mitgenommen werden. Kostenfrei
- ❖ **Lastenfahrrad ausleihen** In Kooperation mit dem Projekt flotte kann ein Lastenfahrrad (E-Bike) bei uns ausgeliehen werden.
- ❖ **Lastenfahrrad ausleihen in der Villa Mittelhof**

durchgängig geöffnet
Info ☎ 84 50 92 47
🚫

Informationen
und Anmeldung
www.flotte-berlin.de

s. S. 50

Förderung der Lese-, Schreib- und Rechenkompetenz

Alpha-Bündnis Steglitz-Zehlendorf Der Mittelhof e.V. ist Träger des Alpha-Bündnis Steglitz-Zehlendorf. Dieses bringt Akteur:innen zusammen, die sich für mehr Teilhabe und Selbstbestimmung von Betroffenen engagieren und bündelt Informationen über Bildungs-, Beratungs- und Hilfsangebote im Bezirk. Haben Sie Fragen oder Interesse an einer Kooperation in unserem Netzwerk? Kontaktieren Sie uns gerne!

- ❖ **Lese- und Schreibwerkstatt für Ungeübte** Das Phoenix und die VHS Steglitz-Zehlendorf engagieren sich mit ihrer Lese- und Schreibwerkstatt für die persönliche und berufliche Weiterentwicklung von erwachsenen Menschen, die ungeübt sind im Lesen und Schreiben. Neben einem Lese- und Schreibkurs, einer Ausfüll-Hilfe für Formulare sowie dem Training der Nutzung von PC und Laptop bieten wir auch Informationsveranstaltungen und persönliche Beratung. Clayallee 345, 1. OG, 14169 Berlin



Kontakt
Kerstin Bolik
alphabetisierung@mittelhof.org
www.alpha-buendnis-sz.de
☎ 0177 892 12 89

Beratungen online und mobil möglich
Info und Terminabsprache
Kerstin Bolik
☎ 0177 892 12 89
alphabetisierung@mittelhof.org





Beratungsangebote für verschiedene Lebenssituationen

Termin nach Vereinbarung

Anmeldung:

Petra Wachter – mediation.

wachter@gmail.com

www.petrawachter.de

☎ 0177 305 85 43

Sprachen: Deutsch, Englisch,

Die Mediation ist auch online möglich.

Anmeldung erforderlich



DI 10 - 12 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47



2. und 4. DO im Monat

16 - 18 Uhr

Anmeldung

☎ 0171 953 25 07

❖ **Mediation – Konflikte lösen – Kommunikationshilfe** Spannungen, z.B. in der Familie, der Nachbarschaft, im Arbeitsumfeld oder auch im Ehrenamt, können schnell zu Konflikten führen, die unüberwindbar scheinen. Hier biete ich vertrauliche Hilfe für Sie an. Interkulturelle Erfahrung bringe ich aus langjährigen beruflichen Auslandsaufenthalten mit. Im privaten, ehrenamtlichen und sozialen Bereich kostenfrei, Spenden willkommen, Die Mediation kann auch online durchgeführt werden. Petra Wachter, Mediatorin, Volljuristin.

❖ **PC- und Internetberatung individuell** Hier wird Ihnen geholfen, den Computer zu bedienen, im Netz etwas zu suchen, E-Mails zu versenden etc. Berater Knut Steenwerth. Kostenfrei, Spenden willkommen

❖ **PC- und Technikberatung – Problem gelöst und Gerät einsatzbereit** PC, Fernseher, DVD-Recorder, digitale Kamera und andere Technik. Hier kann in vielen Fällen mit Rat und Tat geholfen werden. Berater Stefan Aubram. Kosten nur, wenn welche entstehen

Beratung zu rechtlichen Fragen

Termin nach Vereinbarung

Anmeldung

☎ 0162 868 00 23

Anmeldung erforderlich



❖ **Familienrechtsberatung** Rund ums Familienrecht (Scheidung, Sorge-/ Umgangsrecht, Unterhalt, Vermögensauseinandersetzung und Versorgungsausgleich) werden Sie beraten. Berater Ralf Müller-Amenitsch, Rechtsanwalt. Kostenfrei



- ❖ **Sozial-, Arbeits-, Familien-, und Mietrecht** Zu diesen Themen werden Sie kompetent beraten. Berater Ralf Müller-Amenitsch, Rechtsanwalt. Kostenfrei

2. MI im Monat 14- 16 Uhr
Anmeldung

☎ 0162 868 00 23

Anmeldung erforderlich ☹

Weitere Beratungsangebote

- ❖ **im Nachbarschaftsladen des Mittelhof e.V.**
- ❖ **in der Selbsthilfekontaktstelle**
- ❖ **in der Kontaktstelle PflegeEngagement**
- ❖ **in der Villa Mittelhof**
- ❖ **im Familienzentrum Lichterfelde - Süd**
- ❖ **im Familienzentrum Lankwitz**

s. S. 15 f

s. S. 26

s. S. 41 f

s. S. 50 ff

s. S. 93 ff

s. S. 115 ff

Kurse und Gruppen für Kinder und Jugendliche

Kursanmeldung s. S. 4

- ❖ **Abenteuerspiele ab 10 Jahren** Hier erlebst du Abenteuer im Phoenix und naher Umgebung. Stelle dich spannenden Herausforderungen bei kooperativen Spielen, witzigen Challenges, kreativen Schnitzeljagden und erlebnisreichen Abenteueraktionen. Leitung Maren Bächle. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

Termine erfragen

(Mai bis Oktober 2024)

Info ☎ 84 50 92 47

Maren Bächle

baechle@mittelhof.org



- ❖ **Bandkeller für Jugendliche ab 12 Jahren** Ihr wollt eine Band gründen oder seid sogar schon eine? Alles, was fehlt, ist ein Probenraum? Dann probiert es doch mit unserem Bandkeller! 25 € monatlich bei zwei Stunden pro Woche, Ermäßigungen für Schüler:innen, Student:innen und Azubis. Anmeldung erforderlich

P0135

Termin nach Absprache

Info ☎ 84 50 92 47

Alexandra von zur

Mühlen-Oehlmann

phoenix@mittelhof.org

- ❖ **Bandworkshop für Anfänger:innen ab 10 Jahren** Diese Band ist für alle, die gemeinsam mit anderen musizieren wollen. Grundkenntnisse an einem Instrument sind erforderlich. Leitung Emilie Mikolajczyk. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

MI 16- 18 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47

Alexandra von zur

Mühlen-Oehlmann

phoenix@mittelhof.org ☹



s. S. 80

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

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

s. S. 80

Termin bitte erfragen
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur
Mühlen-Oehlmann
phoenix@mittelhof.org
€

6 Treffen, Termine und
Kosten bitte erfragen
(teilweise mehrtägig)
Info ☎ 0331 748 08 97
www.phoenixzeit.de
phoenix@mannepotsdam.de
Anmeldung erforderlich

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

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

❖❖ **Fußballspiel und -spaß für 10- bis 15-Jährige** Spaß beim Spiel haben und dabei noch ein paar Tricks lernen, Pässe und Ähnliches üben? Bei schlechtem Wetter im Saal. Leitung Clément. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

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

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

❖❖ **Jungenangebot: Erwachsenwerden mit der Phoenixzeit für 13- bis 15-jährige Jungen** In Kooperation mit Manne e. V. Für Jungen auf dem Weg zum jungen Mann gibt es Treffen zu Themen wie Familie, Liebe, Körper, Rausch und Grenzerfahrungen sowie ein 5-tägiges Outdoor-Camp inklusive Übergangsritual. Veranstaltungsorte Phoenix und NATURräume in Brandenburg. Leitung vier Mitarbeiter von Manne e. V. Potsdam. 850 €, Verpflegung inklusive



❖ **Kochen zum Wochenende für alle ab 10 Jahren** Wenn du gerne kochst und neue Rezepte kennenlernen möchtest, dann sei beim Kochen zum Wochenende dabei und tauche mit uns in die Welt der Genüsse ein. Kostenfrei

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

❖ **Medien-Kreativ-Studio ab 10 Jahren** Hier kannst du in die Welt der Medien eintauchen, Neues ausprobieren und deine Skills upgraden. Ihr wählt immer wieder neue Themen: von Stop-Motion über Filmdreh, digitale Musikproduktion oder Durchleuchten der neusten Tiktok-Trends. In Kooperation mit dem Medienkompetenz-Zentrum Steglitz-Zehlendorf. Leitung Maren Bächle und Rudolf Freundorfer. Kostenfrei

MI 15 - 17 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Maren Bächle
baechle@mittelhof.org
Anmeldung erforderlich
€

❖ **Nähstube für alle ab 10 Jahren**

s. S. 81

❖ **Open Phoenix – THE place to play and chill – Spiel-, Spaß-, Chilltreff ab 10 Jahren bzw. ab 5. Klasse** Freund:innen treffen, das Internetcafé nutzen, Billard, Kicker, Tischtennis, Karten spielen etc. Im Außenbereich könnt ihr euch austoben beim Basketball, Fußball, Tischtennis spielen und die legale Graffitiwand lädt zum legalen Sprayen ein. Alles ohne Anmeldung und kostenfrei

MO - FR 13.30 - 18.30 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann, Maren Bächle
phoenix@mittelhof.org
€

❖ **Ringeln und Ringeln 10-14 Jahren** Du hast Freude daran, bei fairen Wettspielen mit anderen Kräfte zu messen? Dann ist unser Kurs "Ringeln und Ringeln" genau das Richtige für Dich. Leitung Maren Bächle. Kostenfrei

DO 15 - 16.30 Uhr
Oktober bis April
Info ☎ 84 50 92 47
Maren Bächle
baechle@mittelhof.org
Anmeldung erforderlich
€



MO-DO 15 - 15.45 Uhr
und nach Absprache
Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org



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



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

❖ **Schulaufgabenbetreuung ab 10 Jahren** Statt Zuhause kannst Du Deine Hausaufgaben auch im Phoenix machen. Kontakt Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann, Maren Bächle. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

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

❖ **Die Welt der Bienen** ab 12 Jahren Wie lange lebt eine Köni-gin? Was machen Bienen im Winter? Und warum sind sie für uns Menschen so wichtig? Wer Antworten auf diese Fragen sucht, ist hier richtig. Leitung Ilona Weinen

Ferienangebote

5. - 9. Februar, 25. - 28. März,
2. - 5. April, 18./19. und
22. - 26. Juli, 29. Juli -
2. August, 5. - 9., 12. - 16.,
19. - 23. und 26. - 23. August
Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org

❖ **Winter-, Oster- und Sommerferien** mit Spiel, Spaß, Aus-flügen, Kreativangeboten, Shows, super Workshops und leckerem Essen im Phoenix, z. B. beim beliebten Talent-CAMPus. Weiteres auf www.mittelhof.org/phoenix oder für den TalentCAMPus: www.vhssz.de. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

Termine auf Anfrage
Info ☎ 0332 05 60 47 57
Heidi Thoma
www.yoyocamps.de

❖ **YoYo Sprachcamps für Kinder und Jugendliche in den Sommerferien** Feriencamps mit YoYoCamps: Sprachferien für Kids im Sommer 2024. Alle Camps finden auf Englisch mit muttersprachlichen Teamer:innen statt. Anmeldung erforderlich



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

alle Schulferien
Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

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

s. S. 53
s. S. 103 ff

Kurse und Gruppen für Eltern und Familien

Kursanmeldung s. S. 4

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

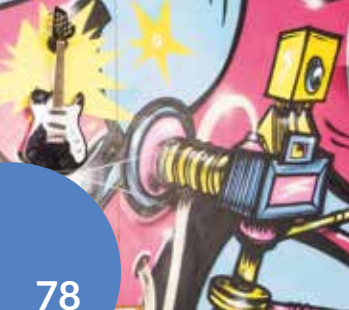
Info Florentine.Halder@
wortlaut.de
☎ 789 54 60 12
☎

- ❖ **Interkulturelle Gruppe für Frauen** Erzählen. Austauschen. Voneinander lernen. Wie geht es mir als Mutter und Frau, was ist anders als in meinem Heimatland, wie ist es in Deutschland mit Kita, Schule und Lernen, was beschäftigt mich? Bei Tee und Kaffee zusammensitzen und schauen, welche Themen gerade wichtig sind. Begleitung durch Eitan Hussein (arabisch-kurdisch) und Barbara Dieckmann.

MI 17 - 18.30 Uhr
Einstieg jederzeit möglich
Info ☎ 0152 22 84 13 89
Kostenfrei
☎

- ❖ **Offene Krabbel- und Spielgruppe für Kinder im Alter von ca. 9-24 Monaten** Hier kommen Eltern mit kleinen Kindern im Alter von ca. 9-24 Monaten zusammen, um gemeinsam zu spielen, sich gegenseitig kennenzulernen und auszutauschen. Während und nach dem Treffen ist Raum für Fragen und Beratung. Im Nachbarschaftscafé gibt es Getränke und Snacks. Begleitung durch Sabine Salvermoser, Sozialpädagogin. Kostenfrei

DI 10 - 11.30 Uhr
(nicht in den Schulferien)
Einstieg jederzeit möglich
Info ☎ 0174 190 17 26
☎



MO-FR 9- 18.30 Uhr
 (Ausnahme: DI findet hier von
 10- 11.30 Uhr die Offene
 Krabbel- und Spielgruppe
 statt) Info ☎ 84 50 92 47
 €

s. S. 54 ff
 s. S. 93 ff
 s. S. 115 ff

Kursanmeldung s. S. 4

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

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

DI 9- 10 Uhr
 Info ☎ 0157 76 41 01 99

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

Weitere Angebote für Eltern und Familien

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

Kurse und Gruppen für Erwachsene

- ❖ **Bewegungscocktail für Sie und Ihn** Durch gezielte Kräftigungs-, Venen-, Dehn-, Balance- und Koordinationübungen wird das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Leitung Karin Finkheiser-Hampel, Sport- und Gymnastiklehrerin. 80 € für 10 Termine. Anmeldung erforderlich
- ❖ **Linedance** Energie tanken, Gemeinsamkeit genießen, kein:e Partner:in erforderlich, keine Altersvorgabe, bequeme Kleidung. Nur für Fortgeschrittene! Leitung Hans-Jürgen Schwanke, gepr. Heilpraktiker für Psychotherapie. 60 € für 10 Termine
- ❖ **Rückenschule - schmerzfrei und fit für den Alltag** Übungen dem QiGong angelehnt zur Stärkung der Muskulatur, des Rückgrats, zur Steigerung der Belastbarkeit und Erhöhung der Beweglichkeit. Leitung Klaus Bergmann. 2 € pro Termin



...❖ **Stepptanz für Anfänger:innen** Zu Jazzmusik der 30er und 40er Jahre, aber auch zu modernen Beats, bringen wir die Rhythmen direkt in die Füße. Neben Step-Basic-Techniken erarbeiten wir auch eine Choreographie. Die Lerngruppe setzt sich aus Teilnehmenden mit leichten Vorkenntnissen und ohne Vorkenntnisse zusammen. Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse melden sich bitte vorab bei Kursleiterin Natascha Fiedler per e-mail an info@nataschadiegrosse.de Mitzubringen sind gute Laune, saubere feste Schuhe mit glatter Ledersohle und kleinem Absatz. Leitung Natascha Fiedler. 80,25 €, ermäßigt 45,25 € für 20 UE. 8 - 10 Teilnehmende. Anmeldung erforderlich

MO 19.30 - 21 Uhr
Anmeldung VHS
Steglitz-Zehlendorf
90299-6156
service@vhssz.de
Kurs-NR SZ270-000

Weitere Angebote für Erwachsene

- ...❖ im Nachbarschaftsladen
- ...❖ in der Villa Mittelhof
- ...❖ im Nachbarschaftshaus Lilienthal
- ...❖ in der Villa Folke Bernadotte
- ...❖ alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle
- ...❖ alle Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement

s. S. 15 ff
s. S. 57 ff
s. S. 89 f
s. S. 106
ab S. 23 ff
ab S. 35 ff

Ausstellungen

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

Kontakt ☎ 84 50 92 47

Kurse und Gruppen für Ältere

...❖ **Fit, gesund und leistungsfähig für Sie & Ihn** Durch gezielte Kräftigungs-, Venen-, Dehn-, Balance- und Koordinationsübungen wird das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Leitung Karin Finkheiser-Hampel, Sport- und Gymnastiklehrerin. 80 € für 10 Termine

Kursanmeldung s. S. 4

MO 10.30 - 11.30 Uhr
Info ☎ 712 93 63
Anmeldung erforderlich



FR 9.30- 10.30

☎ 811 36 31

☎ 817 37 49

Anmeldung erforderlich

- ❖❖❖ **Gedächtnstraining – Fit im Kopf** Wir lernen Denkstrategien kennen, schulen die Wahrnehmung, verbessern Konzentration und Merkfähigkeit, steigern unsere Gedächtnisleistungen. Leitung Marie-Christine Rambaud-Schulze, Maria Holkenbrink-El-Ali, Gedächtnistrainerinnen. 5 € pro Termin

FR 11- 12 Uhr

Info ☎ 824 23 38

Anmeldung erforderlich

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

s. S. 81

s. S. 64 ff

Weitere Angebote für Ältere

- ❖❖❖ **Spieletreff**
- ❖❖❖ **in der Villa Mittelhof**

Kurse und Gruppen für Generationen zusammen

Kursanmeldung s. S. 4

FR 15- 16 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47

Alexandra von zur

Mühlen-Oehlmann

phoenix@mittelhof.org



- ❖❖❖ **Basteln, Nähen, Werken und Upcycling für alle ab 9 Jahren** Vom kreativen Gestalten über Nähen bis hin zum Werken erschaffen wir Neues zum Gebrauchen, Dekorieren und Verschenken. Oft wiederverwerten wir dabei Wegwerfgut. Leitung Doris Bayer. Kostenfrei

Info ☎ 84 50 92 47

phoenix@mittelhof.org



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



...❖ **Gitarren-AG ab 15 Jahren** Pop, Rock, Folk und Blues auf der Gitarre begleiten und dazu singen. Anfänger:innen-schulung nur bei mehreren Interessent:innen möglich. Gitarren sind vor Ort. Leitung Rolf Arlt. 2 € pro Termin, für Jugendliche kostenfrei. Anmeldung erforderlich

MI 16 - 19 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur
Mühlen-Oehlmann
phoenix@mittelhof.org
📞

...❖ **Kochen mit geretteten Lebensmitteln** Wir wollen Menschen zusammenbringen und etwas gegen die Lebensmittelverschwendung tun. Aus geretteten Lebensmitteln bereiten wir schmackhafte Gerichte und genießen sie anschließend beim gemeinsamen Abendessen. Die Kochabende sind ein ehrenamtliches Projekt in Kooperation mit dem Real Junk Food Project Berlin. Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt - wir bitten daher um Anmeldung per E-Mail bis spätestens zwei Tage vorher. Leitung Julia Thiele. Kostenfrei, Spenden willkommen

DO 19 - 21 Uhr
Info und Anmeldung
Info ☎ 84 50 92 47
Kochprojekt-rjfp@web.de
Julia Thiele
Anmeldung erforderlich
📞

...❖ **Kreativgruppe** Alle ab 8 Jahren sind willkommen, die Spaß am kreativen Gestalten und Lust haben, Neues auszuprobieren oder altes Können auffrischen wollen. Leitung Marion Zabre. 2 € pro Termin. Ermäßigungen erfragen, Kinder/Jugendliche kostenfrei

MI 16 - 17.30 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org
📞

...❖ **Nähstube für alle ab 10 Jahren** Du interessierst dich fürs Nähen, aber weißt nicht, wie du anfangen sollst? Dann bist Du bei unserem Nähkurs genau richtig! Nach einer Nähmaschineneinweisung und den ersten Grundlagen nähen wir gemeinsam dein erstes Nähprojekt. Leitung Doris Bayer, Katleen Kuban. Kostenfrei

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



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

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

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

❖ **Tai Ji Quan Traditioneller Yang Stil aus Yongnian** Das chinesische Schattenboxen ist Gesundheitsübung, Meditation und Kampfkunst in Einem. Bitte bringen sie bequeme Kleidung mit. Leitung Thomas Weiser, Fitness- und Wellness-Trainer

Do 8 - 9 Uhr
Info ☎ 83 22 86 73

❖ **Qi Gong für alle Altersgruppen** Unter Anleitung von Thomas Weiser, Fitness- und Wellness-Trainer, können alle Qi Gong – Begeisterten Körper und Geist trainieren. Anmeldung erforderlich

FR nach Vereinbarung
Info 71 20 15 55
Maryia Nikoui
☎

❖ **Transkulturelle Frauengruppe ab 16 Jahren** Wir wollen als Gruppe von Frauen unterschiedlicher Herkunft, Religion und Überzeugung im gleichberechtigten Dialog unsere Fähigkeiten als Kulturvermittlerinnen entwickeln. Als „Brückenbauerinnen“ zwischen den Kulturen können wir für mehr Verständnis und ein friedliches Miteinander werben, indem wir uns informieren, voneinander lernen, Mediationstechniken üben, vermitteln oder „übersetzen“, auch wenn wir nicht dieselbe Sprache sprechen. Leitung Maryia Nikoui. Kostenfrei, Spenden willkommen

SA 10.45 - 11.45 und
11.45 - 12.45 Uhr
kontakt@fitness-zumba-berlin.de

❖ **ZUMBA** bedeutet übersetzt so viel wie Bewegung und Spaß haben. Es handelt sich dabei um eine Fitness-Variante aus Aerobic- Elementen kombiniert mit Tanzschritten aus Salsa, Samba und Merengue. Für alle geeignet, die Spaß an Bewegung und Fitness haben! Leitung Frau Rogge. Anmeldung erforderlich

HIER MAL EIN
**SOCIAL
NETWORK,**
BEI DEM
FREUND-
SCHAFTEN
WIRKLICH
WAS ZÄHLEN.



Komm zum Mittelhof.
**Wir sind für alle nah,
auch im Internet**

 [twitter@Mittelhof_eV](https://twitter.com/Mittelhof_eV)

 facebook.com/Mittelhof

 instagram.com/mittelhofev



Nachbarschaftshaus Lilienthal

Willkommen im neu ausgebauten Familien- und Stadtteilzentrum

Das Nachbarschaftshaus Lilienthal wurde 2019 umfangreich saniert und zu einem Stadtteil- und Familienzentrum umgebaut. Das Nachbarschaftshaus bietet in gemütlichen, großzügigen Räumen viel Platz für die Wünsche der Besucher:innen. Sie finden bei uns freundlich gestaltete Gruppenräume für Gesprächs-, Freizeit- und Selbsthilfegruppen, Eltern-Kind-Kurse, Beratungs- und Bewegungsangebote. Unsere Räumlichkeiten lassen sich auch von bürgerschaftlichen Initiativen nutzen oder z.B. für private Feiern mieten. Wir freuen uns über jede:n neugierige:n Besucher:in. Sie sind herzlich eingeladen, sich mit Ihren Wünschen, Anregungen und Ideen an uns zu wenden und wenn Sie sich bei uns engagieren wollen, freuen wir uns darauf!

Sport- und Präventionskurse für Erwachsene und Familien finden in unserer Bewegungsetage statt.

Die Räume des NBH Lilienthal können Sie für Kurse, Seminare und Feste mieten.

Kontakt

Schütte - Lanz - Str. 43,
12209 Berlin
☎ 49 80 56 47 oder
☎ 75 65 49 70

lilienthal@mittelhof.org
www.mittelhof.org



Leitung

Hanno Giese

Raumvermietung s. S. 2



Das Team im Lilienthal

Im NBH Lilienthal freuen sich auf Ihren Besuch: (v.l.n.r.) Pia Drews – Lern- und Motorikraum, Familienzentrum, Manon Bartsch – Stadtteilzentrumsarbeit, Angebote für Erwachsene, Kristin Böning – Elternberatung an Kita, Hanno Giese – Leiter des NBH Lilienthal, Stadtteilzentrumsarbeit, Vermietungen, Kurskoordination, Conny Weber – Koordinatorin des Familienzentrums.

Kontakt Hanno Giese
☎ 49 80 56 47
Standort NBH Lilienthal

Kontakt Katja Krause
☎ 0157 58 21 89 62
www.stz-südost.de
Leonorenstraße 85
12247 Berlin-Lankwitz

Gefördert durch



MO - FR 14.30 - 17.30 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47

Stadtteilzentrum SüdOst Das Nachbarschaftshaus ist Teil des Stadtteilzentrums SüdOst, einem Kooperationsprojekt des Mittelhof e.V. und des Stadtteilzentrums Steglitz e.V. Ein weiterer Standort ist in der Leonorenstraße 85, 12247 Berlin-Lankwitz. Ziel an beiden Standorten ist die Förderung von Begegnung und Austausch, Bildung, Partizipation, Selbsthilfe und bürgerschaftlichem Engagement. Wir fördern Kontakte, Austausch und Zusammenkünfte für Menschen aus der Nachbarschaft und unterstützen Eigeninitiativen. Wir möchten Brücken bauen zwischen verschiedenen Bevölkerungsgruppen und Verständnis für die Lebenslagen und Interessen der anderen wecken. Initiativen und Selbsthilfegruppen können die Räume nach Absprache nutzen.

Nachbarschaftscafé im NBH Lilienthal Im Café bekommen Sie Säfte, Wasser, Tee und Kaffee, überwiegend hausgebackene Kuchen und andere Kleinigkeiten. Im kinderfreundlichen Café mit angrenzendem Spielzimmer können Sie sich mit Freund:innen treffen, entspannen und sich über unsere Angebote informieren. Bei gutem Wetter auch mit Gartencafé. Sie können die Räume des Cafés für Gruppenaktivitäten nutzen.

Wir freuen uns über engagierte Unterstützung für das Nachbarschaftscafé. Wenn Sie sich über diese Möglichkeiten näher informieren möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an: giese@mittelhof.org



Umgangscafé Für in Trennung lebende Väter und Mütter, die bereits eine gute Umgangsregelung für ihr Kind gefunden haben. In unserem Café finden Sie eine neutrale und kindgerechte Umgebung. Hier können Sie Zeit mit Ihrem Kind zu verbringen. Eine pädagogische Fachkraft ist dabei stets ansprechbar.

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

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

Bewegungsetage Hier finden Präventions-, Entspannungs-, Sport- und Tanzkurse für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Familien statt. Die 120 m² große Bewegungsetage kann auch für Seminare und Fortbildungen genutzt werden.

Seminarraum mit Kochinsel Im 50 m² großen Seminarraum befindet sich eine rollstuhlgerechte Kochinsel mit zwei Kochstellen und einem Backofen. Für Gesundheits- und Ernährungsberatung sowie gemeinsames Kochen. Mit seiner schönen Atmosphäre eignet sich der Raum besonders gut für Seminare. Auch eine Feier im Freundes- oder Familienkreis kann rund um die Kochinsel stattfinden.

Kontakt Conny Weber
Wir bitten um ein (telefonisches) Vorgespräch zur Anmeldung
☎ 75 65 49 70
weber@mittelhof.org

MI und FR 9 - 12 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
weber@mittelhof.org



MI 15.15 - 16.45
Info ☎ 75 65 49 70
weber@mittelhof.org



Kontakt Hanno Giese
☎ 49 80 56 47
giese@mittelhof.org

Kontakt Hanno Giese
☎ 49 80 56 47
giese@mittelhof.org



Kontakt

Hanno Giese ☎ 49 80 56 47
giese@mittelhof.org

s. S. 15 ff

MO - FR 12 - 18 Uhr können
Lebensmittel gespendet oder
abgeholt werden.

Mitmachen / Ehrenamt

- ❖ Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt S. 11
- ❖ Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah

Tauschen statt Wegwerfen

- ❖ **Tauschregale im Foyer** Hier liegen frei zugänglich unterschiedlichste Dinge wie Bücher, Haushaltsgegenstände, Spielsachen oder Kleidung, die für den Tausch bestimmt sind. Die Sachen sollten bitte in funktionstüchtigem, sauberem und gebrauchsfähigem Zustand sein.
- ❖ **Ein Kühlschrank im Foyer: Foodsharing – Lebensmittelretung** Mit Kühlschrank und einem Schrank für Trockenware gibt es eine öffentliche Lebensmittel-Verteilstation. Spenden können an unsere Mitarbeiter:innen abgegeben werden, welche die Lebensmittel prüfen. Dabei muss jede spendende Person erfasst werden.



Kurse und Gruppen für Erwachsene

Kursanmeldung s. S. 4

❖ **Nähwerkstatt** Ihr habt eine eigene Nähmaschine, aber wisst nicht genau, wie man sie benutzen muss? Bringt eure Maschine und das notwendige Zubehör mit, vielleicht können wir helfen. Katja zeigt euch die ersten Schritte an der Nähmaschine oder gibt Tipps und Ratschläge zu eigenen Nähprojekten. Näh-Kurse geben wir jedoch momentan NICHT. Leitung Katja Kittelmann

MO 18-21 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47
📞

❖ **Fitness Tanz-Workout** Du möchtest dich in einer tollen Gruppe auspowern? Mit guter Laune und vielen Squads kommst du bei diesem dynamischen, tänzerischen Workout garantiert zum Schwitzen! Kostenlose Probestunde. Leitung Stephi Köchel

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

❖ **Nei Yang Gong (Innen nährendes Qi Gong)** Mit „Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi“ stärken wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule, der Gelenke, Sehnen und Bänder, kräftigen die Muskulatur des ganzen Körpers und schulen Koordination und Gleichgewicht. Leitung Dorit Grieser. 1,50€ pro Termin

MO 17.30 - 19 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47

❖ **Fit ab 60 für Frauen** Ein Kurs für Frauen, die etwas für ihre Fitness und Gesundheit tun möchten. Krankenkassen gestützter Präventionskurs. Einstieg jederzeit möglich! Leitung Maike Canzler. 160 € für 10 Termine

DI 12-13 Uhr
Info ☎ 03 32 03 60 95 46
info@canzler-sport.de

❖ **Hatha Yoga** In diesem Kurs lernen Sie einfache, aber wirk-same Yoga-Übungen, die Ihnen im Alltag mehr Balance, Stabilität und Ausgeglichenheit geben. Leitung Claudia Steiger, Yogalehrerin. 33 € monatlich

L0036
K1 DI 15 - 16.30 Uhr
K2 DI 16.45 - 18.15 Uhr
K3 DI 18.30 - 20 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47 oder
giese@mittelhof.org



DI 10 - 11.30 Uhr / 11 - 13 Uhr

Info ☎ 49 80 56 47
giese@mittelhof.org



s. S. 17

s. S. 66

MI 11 - 12 Uhr

DO 17 - 19 Uhr

Info ☎ 49 80 56 47

DO 19 - 20 Uhr

Info
stephi.training@gmail.com

❖❖ **Spaziergehgruppe/Spieletreff** Wir möchten Sie zum gemeinsamen Spaziergang und anschließendem Kaffeetrinken einladen. Bei Wind, Regen und Glatteis treffen wir uns ab 11 Uhr zu einem Spielvormittag mit Gesellschaftsspielen.

❖❖ **Spaziergangsgruppe im Nachbarschaftsladen**

❖❖ **Spaziergangsgruppe in der Villa Mittelhof**

❖❖ **Gymnastik für Frauen 55+** Wir freuen uns über neue Frauen, die ohne Leistungsstress Freude an Bewegung und Gymnastik haben. Leitung Silvia Michalek

❖❖ **Malen und Zeichnen für Erwachsene** Sie können ihre eigene Kreativität entdecken oder wiederfinden. Malen und kreatives Handeln mit Farben und Formen kann Ihren Stress in neue Kraft verwandeln. Sie brauchen keine malerischen Vorkenntnisse. Ihre Ideen und Anregungen sind willkommen. Malbegleiterin Gabriele Ghazanfari Sarabi. 2 € pro Termin für Material

❖❖ **Fitness Tanz-Workout** Du möchtest dich in einer tollen Gruppe auspowern? Mit guter Laune und vielen Squads kommst du bei diesem dynamischen, tänzerischen Workout garantiert zum Schwitzen! Kostenlose Probestunde. Leitung Stephi Köchel



Workshops für Erwachsene

❖ **Frausein / Entspannung / Pilates** Schenke dir Gutes und gönn dir einen ganzen Tag für dich zum Regenerieren und Kraft tanken! Wir geben dir Anregungen und Informationen rund um das Thema Frausein, kombiniert mit Entspannung und Bewegung. Leitung Linnea Krainich (Bewegungstherapeutin) und Olivia Bub (Heilpraktikerin)

SA 16. März 10 - 17.30 Uhr
Info
olivia@wellness-im-leben.de
www.sporttherapie-bewegt.de/news

Veranstaltungen für Erwachsene

❖ **Runder Tisch Lichterfelde Süd** Hier haben Sie die Möglichkeit, sich über aktuelle Themen in Ihrem Kiez zu informieren sowie Ihre Bedürfnisse und Wünsche im und für den Kiez vorzutragen und zu diskutieren. Wenn Sie sich beim Runden Tisch Lichterfelde Süd engagieren wollen oder ein Anliegen haben, freuen wir uns über Ihre Nachricht.

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

Weitere Angebote für Erwachsene

❖ **im Nachbarschaftsladen**

s. S. 16 ff

❖ **in der Villa Mittelhof**

s. S. 57 ff

❖ **im Phoenix**

s. S. 78 f

❖ **in der Villa Folke Bernadotte**

s. S. 106 f

Beratung

❖ **in der Villa Mittelhof**

s. S. 50 ff

❖ **im Phoenix**

s. S. 72 f

❖ **im Familienzentrum Lichterfelde-Süd**

s. S. 93 ff

❖ **im Familienzentrum Lankwitz**

s. S. 115 f

Selbsthilfe, PflegeEngagement

❖ **alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle**

ab S. 23

❖ **alle Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement**

ab S. 35



Familienzentrum Lichterfelde-Süd

Austausch, Begegnung und Unterstützung
für Familien mit Kindern in den ersten
Lebensjahren



Das Familienzentrum Lichterfelde-Süd bietet als Ort der Begegnung, Beratung und Unterstützung viele Möglichkeiten und Informationen, mit denen wir Eltern und ihre Kinder in der Zeit der ersten Lebensjahre begleiten möchten.

In unserem Familienzentrum finden Eltern:

- Begleitung rund um Schwangerschaft und Geburt
- Offene Gruppen für Eltern mit Babys und Kleinkindern
- Bewegungs-, Spiel-, Musik- und Kreativangebote
- Elternberatung und Elternkurse
- Informationen über Angebote und Hilfen im Bezirk

Das Haus ist somit in den Bereichen Familienbildung, Familienberatung, Familienpartizipation und Familienbegegnung eine Anlaufstelle für Familien, die hier im Umkreis leben: Vater-Mutter-Kind-Familien, Alleinerziehende, Regenbogenfamilien und Familien aller Kulturen!

Eltern sind herzlich eingeladen, sich einzubringen und das Familienzentrum aktiv mitzugestalten. In der individuellen Beratung erhalten Eltern Unterstützung rund um den Familienalltag, erfahren von den Angeboten des Hauses oder bekommen bei Bedarf Kontakt zu weiterführenden Hilfen.

Unsere Türen sind in der Regel montags bis freitags von 10 - 17.30 Uhr geöffnet. Gerne können Sie bei Interesse an unserem Familienzentrum, bei Schwierigkeiten, Fragen oder auf der Suche nach einem „offenen Ohr“ einfach hereinkommen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Kontakt

Schütte - Lanz - Str. 43,
12209 Berlin

☎ 75 65 49 70

Fax 75 65 48 97

familienzentrum-lis@
mittelhof.org

www.mittelhof.org



Koordination

Conny Weber

Raumvermietung s. S. 2

Das Landesprogramm Berliner Familienzentren ist eine Initiative der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie in Kooperation mit den Berliner Jugendämtern. Weitere Informationen finden Sie unter www.berliner-familienzentren.de



Kurse und Gruppen für Kinder und Eltern

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

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



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



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



❖❖ **Eltern-Kind-Gruppe „Krabbelkäfer“** In der Bewegungsetage laden Matten, Kletterelemente und Motorik-fördernde Spielsachen zum Entdecken, Staunen und Bewegen ein. Für Eltern mit Kindern zwischen 10 und 24 Monaten. Leitung Pia Drews. Anmeldung erforderlich. 10 € für 5 Einheiten

❖❖ **Eltern-Kind-Gruppe „Zwergenbande“** Kommt zum Spielen, Toben und gemütlichen Beisammensein gerne zu uns in die Bewegungsetage! Wir werden die Gruppe gemeinsam gestalten und eure Ideen und Wünsche – wenn möglich – umsetzen. Für Eltern mit Kindern zwischen 12 und 36 Monaten. Leitung Kristin Böning. Keine Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

❖❖ **Familienbasteln** In verschiedenen Kitas in der Thermometersiedlung bietet das Familienzentrum wöchentlich montags einen Bastelnachmittag an und lädt zum gemeinsamen Kleben, Schneiden und Malen ein. Für Eltern mit Kindern von 3 bis 6 Jahren. Für alle Familien unabhängig vom Besuch dieser Kita. Aktuellen Standort bitte erfragen. Leitung Pia Drews. Keine Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

❖❖ **Familienprechstunde** Bei Fragen rund um Entwicklung und Erziehung der Kinder. Wenn Sie sich unsicher fühlen bei Themen wie Schlafen, Füttern oder Schreien oder wenn Sie sich Anregungen und Stärkung für den Familienalltag wünschen, kommen Sie gerne zur Sprechstunde vorbei. Anmeldung erforderlich. Beraterin Sophie Honig. Kostenfrei



❖ **Fit mit Baby** Fitnesskurs für Frauen mit Babys im 1. Lebensjahr. Babys werden im Kurs miteinbezogen. Ideal im Anschluss an den Rückbildungskurs. 6 aufeinander aufbauende Termine. Leitung Selma Weihrauch. Anmeldung erforderlich. 25 € für 6 Einheiten

FR 11.30 - 12.45 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@mittelhof.org

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

Jeweils SA/SO 13./14. Januar,
2./3. März, 1./2. Juni
10 - 17 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@mittelhof.org



❖ **Lagerfeuer und Stockbrot** Wöchentlich bei passendem Wetter sind alle Familien im Vorgarten des Familienzentrums zum gemeinsamen Sitzen und Stockbrotbacken an der Feuerschale eingeladen. Leitung Conny Weber. Keine Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

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



❖ **Multikulturelle Frauengruppe** Mittwochvormittags sind die beiden Stadtteilmütter Frau Abbo (arabisch) und Frau Shafi (farsi) im Familienzentrum anzutreffen. Beim Frühstück können Fragen zum Leben mit Kindern in Deutschland gestellt werden. Sie treffen Frauen aus dem eigenen Herkunftsland und aus anderen Kulturen. Leitung Conny Weber. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

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





DO 9.30 - 11 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org



❖ **Mütter-Kind-Frühstück** Beim gemeinsamen Frühstück können Sie andere Mütter treffen und kennenlernen, sich über kleine und große Alltagsorgen austauschen oder sich einfach entspannen. Ein Raum für Fragen, Unsicherheiten und Interesse an weiteren Unterstützungsangeboten im Bezirk. Im Café gibt es Krabbeldecken und Spielanreize für die Kleinen. Für Mütter in der Schwangerschaft und mit Kindern bis 18 Monaten. Leitung Conny Weber. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

MI 15.45 - 16.20 Uhr
von 18 bis 36 Monaten
MI 16.45 - 17.20 Uhr
von 3 bis 4 Jahren
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org

❖ **Musikangebot – Musikgarten** Im Musikgarten-Kurs wird gemeinsam gesungen, geklatscht und sich zu verschiedenen Liedern bewegt. Verse und Fingerspiele werden gesprochen. Die Kleinen sammeln erste Erfahrungen mit Klanghölzern oder Glöckchen. Für ein Elternteil mit Kind. Leitung Sonja Gamer. Anmeldung erforderlich. 20 € für 7-8 Einheiten

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



❖ **Online-Beratung** Bei Unsicherheiten, Problemen oder Wunsch nach Unterstützung beraten wir Sie gerne auch telefonisch oder im Chat. Fragen zum Thema „Familie und Familienalltag mit jüngeren Kindern“, Erziehungsfragen oder Konflikte mit den Kindern unterschiedlichen Alters können hier lösungsorientiert besprochen werden. Kostenfrei

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



❖ **Papa-Zeit** Spaß beim Klettern, Toben, Spielen, Erkunden, Laufen und Verstecken – einmal nur mit Papa! Väter können hier nicht nur eine schöne Zeit mit ihren Kindern verbringen, sondern finden auch Austausch zu Väter-Themen. Je nach Wetter und Jahreszeit entweder auf dem Gelände oder in der Bewegungsetage. Für Väter mit ihren Kindern bis 6 Jahren. Leitung Adrian Fischer. Kostenfrei



❖ **PEKiP Kurs 1 + 2 + 3** Das "Prager Eltern-Kind-Programm" ist eine Entwicklungsbegleitung für Eltern und ihre Babys während des ersten Lebensjahres. In einer PEKiP-Gruppe treffen sich bis zu acht Erwachsene mit ihren Babys im gleichen Alter. Leitung Jenna Schlesinger. Anmeldung erforderlich. 80 € für 10 Termine

DI 9 - 10.30 Uhr, 10.45 - 12.15
Uhr und 12.30 - 14 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org

❖ **Rückbildungskurs mit Baby** Im Kurs sollen alle Muskelpartien, die sich während der Schwangerschaft und Geburt verändert haben, Schritt für Schritt wieder gekräftigt werden. Gemeinsam werden der geschwächte Beckenboden und die tiefe Bauchmuskulatur trainiert. Die Kursgebühr für 10 Stunden wird bei lückenloser Teilnahme von der Krankenkasse übernommen, sofern der Kurs 9 Monate nach der Geburt abgeschlossen ist. Leitung Hebamme Elisabeth Fritz. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

MO 10 - 11.30 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org
🚫

❖ **SchreiBabyAmbulanz.** Wenn Ihr Baby viel schreit, es Schwierigkeiten beim Trinken gibt oder das Schlafverhalten sehr unruhig ist, helfen wir. In einem geschützten Rahmen können Sie hier in dieser anstrengenden Zeit begleitet werden. Beraterin Sophie Honig. Kostenfrei

DO Termin nach
Vereinbarung
Info ☎ 0157 58 54 17 16
sba@mittelhof.org
🚫

❖ **Schreibaby-Ambulanz in der Villa Mittelhof**

s. S. 51

❖ **Schreibaby-Ambulanz im Familienzentrum Lankwitz**

s. S. 116

❖ **Schwangeren-Yoga** Zur Unterstützung bei der körperlichen Veränderung in der Schwangerschaft. Stärkt die Verbindung zum Baby und kann das körperliche Wohlbefinden steigern. Sollten gesundheitliche Bedenken bestehen, bitte mit der gynäkologischen Praxis sprechen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, die Kurseinheiten sind nicht fortlaufend. Leitung Franzi Beck. Anmeldung erforderlich. 10 € für 5 Einheiten

MI 18 - 19.15 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org



DO 15 - 15.45 Uhr und
16 - 16.45 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org

❖ **Spiel und Bewegung 2-4 Jahre.** In der Spiel- und Bewegungsgruppe für Kinder zwischen 2 und 4 Jahren erleben die Kleinen in der Bewegungsetage des Familienzentrums verschiedene Renn-, Kletter-, Motorik- und Turnangebote und sollen dabei spielerisch die Freude an Bewegung und dem gemeinsamen Spiel entdecken. Leitung Anna-Lena Hinz (Sportkinder Berlin e.V.). Anmeldung erforderlich. 10 € für 5 Einheiten

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

❖ **Spiel- und Bewegung für 4 – 6-Jährige** In der Turnhalle der Mercatorschule haben die Familien zum Spielen und Toben jede Menge Platz. Kinder und Eltern nehmen gemeinsam an dem Angebot teil. Kleine Geschwisterkinder können gerne mitgebracht werden. Sporthalle der Mercator-Grundschule, Mercatorweg 8. Leitung Charly Kutzki. Keine Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

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

❖ **Wochenend-Spaß** Wir laden die ganze Familie ein, vierzehntäglich den Samstagvormittag mit uns zu verbringen. Euch erwarten verschiedene Aktivitäten, Unternehmungen und eine abwechslungsreiche Zeit mit anderen Familien! Für Eltern mit Kindern von 0 – 6 Jahren. Leitung Conny Weber. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei



Veranstaltungen für Eltern und Familien

❖ **Themen-Elternabend** Regelmäßig können Sie sich in den Themen-Elternabenden zu bestimmten Themen informieren und mit einer pädagogischen Fachkraft und anderen Eltern ins Gespräch kommen. Bereiche wie Sauberkeitsentwicklung, nächtliches Durchschlafen, Trotzphase oder Medienkonsum im Kita-Alter finden hier jeweils einen Abend Platz. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

Quartalsweise online, Termin bitte erfragen



Weitere Angebote für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien

❖ in der Villa Mittelhof

❖ im Phoenix

❖ in der Villa Folke Bernadotte

❖ im Familienzentrum Lankwitz

s. S. 54 ff

s. S. 73 ff

s. S. 102 ff

s. S. 112 ff



Villa Folke Bernadotte

Eine Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtung in Lichterfelde

Die Villa Folke Bernadotte ist eine Jugendfreizeiteinrichtung. Im Sinne der Offenen Kinder- und Jugendarbeit bieten wir bedürfnisorientierte Angebote für junge Menschen an. In der Offenen Villa können sich Kinder und Jugendliche in unserem Gemeinschaftsraum, in der Kreativwerkstatt und im Bandraum austoben. Zusätzlich nutzen wir unsere Jugendgarage zum Billard spielen, Zocken und Abhängen. Die Nutzer:innen können eigenständig ihren Interessen nachgehen und partizipativ gemeinsam mit uns Projekte entwickeln. Außerdem bieten wir sportliche, kreative und kulturelle Angebote für Kinder und Jugendlichen an, in denen sie sich auch in einem festeren Rahmen ausprobieren und ihre Fähigkeiten erweitern können. Unser Kletterlabor bietet die Möglichkeit für Kletterkurse und im Bewegungsraum finden Theater- und Tanzangebote statt.

In Kooperation mit dem Familienzentrum Lankwitz finden am Vormittag Eltern- und Familienangebote statt.

Beliebte Treffpunkte sind das Nachbarschaftscafé und das angrenzende Spielzimmer für kleine und große Besucher:innen.

In den Abendstunden gibt es für Erwachsene Sport- und Kreativkurse, Beratung sowie Selbsthilfegruppen.

Die Räumlichkeiten der Villa Folke Bernadotte können für Feiern und Veranstaltungen gemietet werden.

Neugierig geworden? Wir freuen uns auf euren Besuch!

Kontakt

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

Leitung

Alexander Kutsche

Sprechzeiten

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



Raumvermietung s. S. 2



Das Team der Villa Folke Bernadotte

Alexander Kutsche - Einrichtungsleitung, Paula Hartmann und Hanna-Rebekka Girsule - Kinder- und Jugendarbeit, Silvana Falk - Büro und Vermietung

MO bis DO 15 - 17 Uhr
Kontakt ☎ 77 05 99 75
folke.bernadotte@
mittelhof.org

Kontakt ☎ 77 05 99 75

s. S. 11

s. S. 14 ff

MO und DO 15 - 17 Uhr
Info ☎ 77 05 99 75

Kursanmeldung s. S. 4

DI 17.30 - 18.30 Uhr,
DO 17.30 - 18.30 Uhr und
FR 16.30 - 17.30 Uhr
Anmeldung ☎ 0178 553 15 94
zumbagruen@gmail.com

Nachbarschaftscafé

In unserem gemütlichen Café können Sie sich mit Freund:innen und Nachbar:innen treffen, sich austauschen, und mehr über unsere Angebote erfahren. Es gibt Kaffee, Tee und Kuchen (nach Angebot). Montag ist Häkelcafé und Donnerstag Café der Begegnung.

Mitmachen/Ehrenamt

❖ Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt

❖ Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah

Tauschen und Schenken

❖ **Büchertauschbörse** Sie haben einzelne Bücher ausgelesen – kommen Sie gerne vorbei und tauschen Sie diese gegen ein Exemplar aus unserer Bücherbörse.

Kurse und Gruppen für Kinder

❖ **Zumba-Kids** Kinder werden angeregt, sich durch Bewegung und Spiel auszudrücken. Gesundheit und Wohlbefinden, Konzentration, Koordination und Selbstbewusstsein werden gefördert, der Stoffwechsel angeregt. Leitung Anna Grün. 5-er Karte (2 Monate gültig) 25 €. Probestunde kostenlos



Kletterlabor

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

- ❖ **Kindergeburtstag für Kinder ab 6 Jahren** Für max. 6 Kinder: 2,5 Stunden-Kurs. Jugendraum- und Gartennutzung vor und/oder nach dem Klettern incl. 150 €

Kontakt Alexander Kutsche

☎ 77 05 99 79

V0128

Angebote für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

- ❖ **Improtheater** Leitung Frau Lattermann

SA 10 - 12 Uhr

SA 12.15 - 14.45 Uhr

Info katharinalattermann@yahoo.de

- ❖ **Offene Villa für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren** In unserem gemütlichen Jugendbereich könnt ihr abhängen, Tischtennis, Tischkicker und beliebte Gesellschaftsspiele spielen. In der Kreativ-Werkstatt könnt ihr euch mit verschiedenen Materialien künstlerisch auseinandersetzen, im Bandraum könnt ihr euch musikalisch ausleben und zocken. Draußen gibt es einen Sportplatz zum Kicken und Basketball spielen, eine Wiese, die ihr frei nutzen könnt und eine flexible Sitzecke aus unseren selbstgebauten Möbeln. Kommt vorbei!

MO bis FR 14 - 19 Uhr

Info ☎ 77 05 99 79

- ❖ **Offener Treff in der Jugendgarage** In unserer Jugendgarage hinter dem Haus könnt ihr euch zum Billard spielen treffen, boxen oder einfach chillen.

MO bis FR 14 - 19 Uhr

Info ☎ 77 05 99 79



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

❖❖❖ **Mach mit beim Podcast!** Jeden Montag treffen wir uns um an unserem hauseigenen Podcast, dem Brabbelcast, zu arbeiten. Du kannst eigene Ideen und Themen einbringen, Folgen planen und moderieren oder einfach nur mitbrabbeln. Natürlich gehören auch Schnitt, Bearbeitung und Upload zur Produktion eines Podcast. Sei auch Du ein Teil der Podcast-Crew.

MO 17 - 18 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79
folke.bernadotte@
mittelhof.org

❖❖❖ **VillART** Verschiedene Projekte wie die Gestaltung der Räumlichkeiten oder Werke aus Alltagsgegenständen werden bedarfsgerecht mit den Jugendlichen initiiert.

MO 17 - 18 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79
folke.bernadotte@
mittelhof.org

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

DI 16 - 18 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79
folke.bernadotte@
mittelhof.org

❖❖❖ **Backen mit Jugend** Ihr habt Lust auf Backen? Jeden Dienstag treffen wir uns und planen was wir leckeres zaubern. Hierbei setzen wir uns mit saisonalen Obstsorten auseinander oder es wird einfach auch mal ein Schokokuchen.

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

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



- ❖ **Jugend macht Café** Am Mittwoch bieten wir euch die Möglichkeit das Café in Eigenregie zu nutzen und für weitere Nutzende da zu sein.
MI 15- 17 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79
folke.bernadotte@mittelhof.org

- ❖ **Actionzeit in der Villa** Jeden Mittwoch laden wir euch zum Auspowern ein. Ob Gruppenspiele, Tischtennis, Spikeball, Denksport etc. – der Spaß und Action stehen im Vordergrund.
MI 16.45- 17.45 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79
folke.bernadotte@mittelhof.org

- ❖ **Wir machen den Garten fit!** Der Garten hinter der Jugendgarage wird unsere kleine Oase – jeden Donnerstag könnt ihr mit anpacken, um den Garten noch schöner zu machen. Umgraben, kleine Beete anlegen, Sitzmöglichkeiten oder Hochbeete bauen: Naturfreund:innen und alle Interessierten sind willkommen!
DO 15- 16 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79
folke.bernadotte@mittelhof.org

- ❖ **Jungs*Treff in der Jugendgarage** Komm vorbei und tausche dich mit anderen Jungs* aus deiner Nachbarschaft aus! Für den Jungs*treff ist unsere Jugendgarage nur für euch reserviert. Ihr entscheidet was ihr machen möchtet und welche Themen für euch wichtig sind!
DO 17.30- 18.30 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79
folke.bernadotte@mittelhof.org

- ❖ **Medien-AG** In der Medien-AG befassen wir uns mit Filmschnitt, Grundlagen des Programmierens (low Level), Robotik, Medienkompetenz und USK/FSK im Umgang mit der digitalen Welt
FR 15.30- 16.30 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79
folke.bernadotte@mittelhof.org

- ❖ **Koch-Gruppe** Hier lernst du, was für die Zubereitung leckerer Gerichte alles gebraucht wird. Ihr entscheidet was jeden Freitag gemeinsam zubereitet und gegessen wird. Wir freuen uns auf tolle Abende mit leckeren Gerichten und gemütlichem Beisammensein.
FR 16.30- 19 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79
folke.bernadotte@mittelhof.org



Ferienangebote

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

s. S. 53
s. S. 73 ff

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

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

❖❖❖ **in der Villa Mittelhof**

❖❖❖ **im Phoenix**

Kursanmeldung s. S. 4

Kurse und Gruppen für Erwachsene

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

DI 17 - 18.30 Uhr
Info ☎ 77 05 99 75

❖❖❖ **Keramikkurs für Erwachsene** Wir werden kleine Gefäße, Krüge oder Vasen aufbauen. Wer möchte, kann Reliefs oder Figuren modellieren. Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Leitung Andrea Tran-Betcke. 5 € pro Termin inkl. Materialkosten

V0333 MO 13.30 - 15 Uhr
und DO 12.30 - 14 Uhr
Info ☎ 773 34 13

❖❖❖ **Linedance** Mit viel Spaß und Freude erlernen wir Tänze. Leitung Sonja Tanke. 2 € pro Termin

DI 13 - 14.30 Uhr
Kontakt Teresa Neumann
teneumann@gmx.net

❖❖❖ **Polnisch ganz in Ihrer Nähe** Es gibt genug Gründe, die Sprache unseres Nachbarlandes kennenzulernen. So nah, so fern: Polen liegt direkt vor unserer Haustür. Leitung Teresa Neumann, Dozentin für Polnisch (Muttersprachlerin)



...❖ **Zumba** ist ein Tanz- und Fitness-Programm, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Leitung Anna Grün. 35 € für 5 Termine / 60 € für 10 Termine. Probestunde kostenfrei

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

Weitere Kurse und Gruppen für Erwachsene

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

s. S. 57 ff
s. S. 78 f
s. S. 89 f

Veranstaltungen für Erwachsene

...❖ **Ausstellungen** In unserem Nachbarschaftscafé stellen regelmäßig Künstler:innen ihre Bilder aus. Informationen zu aktuellen Ausstellungen und Vernissage finden Sie auf der Webseite www.mittelhof.org

Info ☎ 77 05 99 75

Weitere Veranstaltungen für Erwachsene

- ...❖ im Nachbarschaftsladen
- ...❖ in der Selbsthilfekontaktstelle
- ...❖ in der Kontaktstelle PflegeEngagement
- ...❖ in der Villa Mittelhof

s. S. 16 ff
s. S. 26 ff
s. S. 36 f
s. S. 62 f



Selbsthilfe und PflegeEngagement

Info ☎ 80 19 75 - 14

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

Info ☎ 80 19 75 - 38

- Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige

ab S. 23

ab S. 35

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

Kursanmeldung s. S. 4

Kurse und Gruppen für Generationen zusammen

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

Info ☎ 0162 346 79 81

- ❖❖❖ **Spieletreff für Erwachsene und Jugendliche in Kooperation mit Ali Baba Spieleclub e.V.** Karten-, Würfel-, Brett- oder Strategiespiele. Spielende finden hier Mitspieler:innen, können neue Spiele kennenlernen. Leitung Hans Hönicke. 1,50 € pro Termin

s. S. 80 ff

- Weitere Angebote für Generationen zusammen**
- ❖❖❖ **im Phoenix**

JETZT BEWERBEN: WWW.MITTELHOF.ORG/ JOBS



**DAS GEGENTEIL VON
EINÖDE HEIßT VIELFALT
IM MITTELHOF.**

**Langeweile im aktuellen Job?
Wir suchen pädagogische
Fachkräfte, Sozialpädagog*innen
und andere Held*innen.**

Entdecke die umfassenden
Möglichkeiten für deine
berufliche Entwicklung bei uns.

**Mittelhof**
Wir. Leben. Vielfalt.



Familienzentrum Lankwitz

Wir heißen alle Eltern und Familien
herzlich willkommen!

In unserem Familienzentrum erhalten Sie viele Informationen und Hilfen, die für Sie während der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren Ihres Kindes hilfreich sein können. Wir bieten Ihnen:

- Begleitung rund um Schwangerschaft und Geburt
- Offene Gruppen für Eltern mit Babys und Kleinkindern
- Bewegungs-, Spiel-, Musik- und Kreativangebote
- Elternberatung und Elternkurse
- Informationen über Angebote der Frühen Hilfen im Bezirk



Kontakt

Beethovenstr. 34
12247 Berlin
☎ 54 49 21 62 oder
0177 801 99 24
familienzentrum@
mittelhof.org

Koordinatorin Ria Rübél

Da unsere Kleinkindangebote in der Villa Folke Bernadotte, Jungfernstieg 19, 12207 Berlin stattfinden, ist unser Team auch dort anzutreffen.



Kurse und Gruppen für Kinder, Eltern und Familien

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

DI 10 - 12 Uhr
Info ☎ 0152 29 16 42 38
specht@mittelhof.org

❖❖❖ **Eltern-Kind-Frühstück mit Kindern von 0 - 2 Jahren**
Kosten 4 € pro Termin. Leitung Katrin Specht

MI 15 - 16 Uhr (2 - 4 J.)
16 - 17 Uhr (2 - 4 J.)
17 - 18 Uhr (5 - 6 J.)
Stefan.gleisberg@gmx.de

❖❖❖ **Eltern-Kind-Turnen für Kinder von 2 - 4 und von 5 - 6 Jahren** Kleine Ballspiele und verschiedene kleinkindgerechte Turngeräte laden ein, Spaß und Freude an Bewegung spielerisch zu entdecken. Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung Christine Gleisberg. 16 € monatlich

Termin bitte erfragen
Info ☎ 54 49 21 62

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

s. S. 10

❖❖❖ **Familienpat:innen**

MO 16.30 - 17.45 Uhr
Info ☎ 01577 470 69 78
Info@berlin-fireflies.de

❖❖❖ **Flag Football für Kinder im Alter von 5-10 Jahren.** Flag-football ist die kontaktarme Variante von American Football. Anstelle des Tackelns wird der Ballträger durch das Abreißen einer Flagge (Flag) vom Gürtel gestoppt. Flag-football wird ohne Ausrüstung gespielt. Auch der Körperkontakt beim Blocken ist reduziert. Flagfootball ist ein Sport für Jedermann. Der Einstieg ist ganz leicht. Einfach den Ball nehmen und spielen. 4-wöchiges Probetraining, danach 15 € monatlich. Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung Christine Gleisberg. 16 € monatlich



- ...❖ **Fußballspielen für Väter** Eine ausgelassene Bolzerei in der Turnhalle Beethovenstraße 34, 12247 Berlin. Leitung Fabian Schmidt. Kostenfrei

MI 18.30 - 20.15 Uhr
Info ☎ 0179 748 37 18
€
- ...❖ **Internationales Häkelcafé** Frauen mit und ohne Zuwanderungsgeschichte sind herzlich eingeladen, mit uns zu häkeln, Kaffee zu trinken, zu erzählen und zu lachen. Kinder können gerne mitgebracht werden. Leitung Eitan Hussien (Stadtteilmutter) und Katrin Specht. Kostenfrei

MO 15 - 17 Uhr
Info ☎ 54 49 21 62 oder
☎ 0152 29 16 42 38
€
- ...❖ **Kinderfußballgruppe für 3 - 7-Jährige Kinder** Beim Kinderfußball wollen wir durch freudvolle Spielformen die Begeisterung für den Fußball wecken. Bei uns steht der Spaß immer im Mittelpunkt. Mit abwechslungsreichen Spielen trainieren wir die Grundtechniken von Dribbling, Finten, Passspiel und Torschuss. Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung Moritz Klotz. 25 € monatlich, Ermäßigung möglich

DI 16 - 17 Uhr 3 - 5-jährige
DO 16 - 17 5 - 7-jährige
Info ☎ 0170 243 98 52
info@actionklotz.de
- ...❖ **Kindersport für 3 - 7Jährige Kinder** Auf spielerische Weise lernen die Kinder in abwechslungsreichen Kursen Bewegungen und Spiele rund um den Sport kennen. Trainingsinhalte sind Rennen, Springen, Klettern, Balancieren, große Abenteuerparcours und viele Fang- und Ballspiele. Turnhalle Beethovenstraße 34, 12247 Berlin. Leitung Moritz Klotz. 25 € monatlich, Ermäßigung möglich

DO 17 - 18 Uhr
FR 16 - 17 und 17 - 18 Uhr
Info ☎ 0170 243 98 52
info@actionklotz.de
- ...❖ **Klettermäuse** bewegen, klettern, rutschen, rollen, hüpfen, krabbeln, singen und spielen. Unsere bewegte Eltern-Kind-Gruppe für Kinder zwischen 10 und 24 Monate

K1 MI 9 - 10 Uhr
K2 MI 10.30 - 11.30 Uhr
K3 FR 9 - 10 Uhr
K4 FR 10.30 - 11.30 Uhr
Info ☎ 0152 29 16 42 38
specht@mittelhof.org



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

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

DI 17.30 - 18.30 Uhr
Info ☎ 52 28 40 43

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

Samstagsvormittag
Termin bitte erfragen
Info ☎ 54 49 21 62

❖ **Papa-Kind-Turnen** (in der kalten Jahreszeit) für Kinder zwischen 2 und 6 Jahren. Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung N.N. Kosten bitte erfragen

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

❖ **Yoga für Schwangere** In diesem Kurs praktizieren wir Übungen und Techniken, die während der Schwangerschaft, der Geburt und in der Zeit danach helfen können, sich kraftvoll und entspannt zu fühlen. Leitung Carolina Frischke. 20 € monatlich

FR 10 - 11.30 Uhr
Info ☎ 0179 379 88 42

❖ **Zeit für Berührung - Babymassage** Unsere Babys berühren uns im Körperkontakt, mit Blicken und Lauten. In dieser Gruppe nehmen wir uns Zeit, uns berühren zu lassen und diese Berührung zu erwidern. Leitung Christiane Kappeler, Hebamme. 20 € monatlich

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

Weitere Angebote für Kinder, Eltern und Familien

- ❖ in der Villa Mittelhof
- ❖ im Phoenix
- ❖ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd



Beratung für Eltern und Familie

...❖ **Elternberatung** Eine Beratung kann helfen, sich als Eltern neu zu orientieren, Probleme und Konflikte mit Kindern besser zu verstehen und gute Lösungen zu finden. Kostenfrei

Termin bitte vereinbaren
Info ☎ 54 49 21 62
☎

...❖ **Entwicklungspsychologische Beratung** Die EPB ist ein videogestütztes Beratungskonzept für Eltern mit Säuglingen und Kindern bis 3 Jahren. Sie unterstützt, wenn Kinder Schlaf- und Essprobleme haben, viel schreien oder schnell wütend werden. Beraterin Katrin Specht, Kindheitspädagogin. Kostenfrei

Termin bitte vereinbaren
Info ☎ 0152 29 16 42 38
oder ☎ 54 49 21 62
☎

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

2. und 4. MI im Monat
12 - 14 Uhr
Info ☎ 0177 801 88 24
oder ☎ 54 49 21 62

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

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 54 49 21 62

...❖ **Nachbarschaftscafé** Hier können Sie klönen, mit Ihrem Kind in unserem Spielzimmer „Oase“ spielen, andere Eltern oder Nachbar:innen kennenlernen oder einfach mal nichts tun. Kommen Sie gerne vorbei!

MO und DO 15 - 17 Uhr
Info ☎ 54 49 21 62



Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 0332 03 22 01
oder 0160 96 75 49 03



s. S. 51
s. S. 97

Mi 10- 12 Uhr oder Termin
nach Vereinbarung
Info ☎ 0332 03 22 01
oder 0160 96 75 49 03



s. S. 15 ff
s. S. 26
s. S. 41 f
s. S. 50 ff
s. S. 72 f
s. S. 93 ff

❖ **Schreibaby-Ambulanz** Sie erhalten sanfte körperorientierte Unterstützung, wenn Ihr Kind unter Schlaf-, Schrei- oder Fütter Schwierigkeiten leidet. Berater Gerd Poerschke, Psychologe und Kinder- und Jugendlichentherapeut. Kostenfrei

❖ **Schreibaby-Ambulanz in der Villa Mittelhof**
❖ **Schreibaby-Ambulanz im Familienzentrum Lichterfelde-Süd**

❖ **Familienprechstunde.** Schwangerschaft, Geburt und das Leben mit einem Baby stellen für jede Familie bedeutende Veränderungen dar: Wenn Fragen bezüglich der Entwicklung und Erziehung entstehen, gibt es in unserer Familienprechstunde ein offenes Ohr für sämtliche Fragen rund ums Kind. Berater Gerd Poerschke, Psychologe und Kinder- und Jugendlichentherapeut. Kostenfrei

Weitere Beratungsangebote

❖ **im Nachbarschaftsladen des Mittelhof e.V.**
❖ **in der Selbsthilfekontaktstelle**
❖ **in der Kontaktstelle PflegeEngagement**
❖ **in der Villa Mittelhof**
❖ **im Phoenix**
❖ **im Familienzentrum Lichterfelde-Süd**



Angebote für geflüchtete Eltern und Familien

- ❖ **Unsere Stadtteilmutter** Eitan Hussien begleitet Familien individuell in allen Fragen rund um Gesundheit, Bildung und Erziehung. Sie spricht arabisch, kurdisch und deutsch. Kostenfrei

Info ☎ 0172 263 09 56



Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

- ❖ **Selbsthilfe und Migration**
- ❖ **Migration und Flucht**
- ❖ **in der Villa Mittelhof**
- ❖ **im Phoenix**

s. S. 20 f

s. S. 43 ff

s. S. 49, 53, 59

s. S. 80

Das Landesprogramm Berliner Familienzentren ist eine Initiative der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie in Kooperation mit den Berliner Jugendämtern. Weitere Informationen finden Sie unter www.berliner-familienzentren.de





Kindertagesstätten

Kinder lernen durch Vorbilder

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

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

Eine Besonderheit und willkommene Abwechslung mit vielfältigen Erfahrungswerten waren die ERASMUS+-Seminarreisen nach Österreich und Finnland. Pädagog:innen mit und ohne Leitungsverantwortung hatten, z.T. mit Kolleg:innen aus anderen Organisationen, die Möglichkeit, einen Blick über den Tellerrand zu wagen, praxisnah und dialogisch das europäische Ausland kennenzulernen und wertvolle Lernerfahrungen mitzunehmen. Zukünftig wird dieses Angebot für Mitarbeitende aus unseren Einrichtungen ausgebaut.

Bereichsleitung

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

Pädagogische Fachberatung

Beata Heiße, ☎ 80 19 75 - 28
heisse@mittelhof.org
Philipp Rahn, ☎ 80 19 75 - 18
rahn@mittelhof.org

Bewerbungsmanagement

Kathrin Hoppe
☎ 80 19 75 - 22
Gabriele Maierski
☎ 80 19 75 - 35
jobs@mittelhof.org

Verwaltung

Michelle Merten
☎ 80 19 75 - 17
kinderbetreuung@
mittelhof.org

Alle Kindertagesstätten des Mittelhof e.V. im Überblick

in Zehlendorf

❖ Kita „Internationale Kita unter den Kastanien“

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

❖ Kita „Ahörnchen“ (seit 1968)

Ahornstr. 1a, 14163 Berlin
Leitung *Diandra Rodriguez*
67 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 801 67 15
ahoernchen@mittelhof.org

❖ Kita „Teltower Rübchen“ (seit 1969)

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

❖ Kita „Kaiserstuhl“ (seit 1970)

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



❖ Kita „Markgrafen“ (seit 1972)

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

❖ Kita „La Pâquerette-Gänseblümchen“

(seit 2005) Hohenzollernstr. 4 - 6,
14163 Berlin, Leitung *Céline Feuerstein*
Bilingual: Deutsch/Französisch
45 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
7 - 17 Uhr, ☎ 81 05 81 15
gaensebluemchen@mittelhof.org

❖ „Montessori-Kinderhaus Königskinder“

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

in Wilmersdorf

❖ Kita „Eulenspiegel“ (seit 1984)

Sigmaringer Str. 16, 10713 Berlin
Leitung *J. Reimann*
25 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 861 27 67
eulenspiegel@mittelhof.org



in Steglitz

- ❖ **Kita „Am Fliegeberg“** (seit 1958)
Scheelestr. 45, 12209 Berlin
Leitung *Yael Neumann*
Tiergestützte Pädagogik
105 Plätze, 8 Wochen - Schuleintritt
7 - 17 Uhr, ☎ 711 70 84
fliegeberg@mittelhof.org
- ❖ **Kita „Die Kobolde“** (seit 1984)
Beethovenstr. 34 rechts, 12247 Berlin
Leitung *Christina Bauer*
37 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 834 14 77
kobold@mittelhof.org
- ❖ **Kita „Drei-Käse-Hoch“** (seit 1981)
Beethovenstr. 34 links, 12247 Berlin
Leitung *Manuela Lewerenz*
50 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
7 - 16 Uhr, ☎ 76 76 98 34
dreikaesehoch@mittelhof.org
- ❖ **Kita „Lilienthal“** (seit 2002)
Schütte-Lanz-Str. 43, 12209 Berlin
Leitung *Janin Taulien, Fiona Schmaljohann*
104 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 75 65 49 71
kitalilienthal@mittelhof.org

- ❖ **Kita „Potsdamer Schlößchen“** (seit 1982)
Potsdamer Str. 9, 12205 Berlin
Leitung *Sabine Ludwig*
50 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 84 31 46 30
potsdamer@mittelhof.org
- ❖ **Kita „Sonnenstrahl“** (seit 2010)
Murtener Str. 10, 12205 Berlin
Leitung *Julia Gill*
60 Plätze, 8 Wochen - Schuleintritt
7 - 17 Uhr, ☎ 84 11 90 80
sonnenstrahl@mittelhof.org

Mediation in Kita (MIK)



Brücken bauen - mit Konflikten wachsen
und fürs Leben lernen.

Weitere Informationen:

www.mittelhof.org/kitas/mediation-in-kita
gefördert durch die Stiftung Parität Berlin.

Kooperationspartner:

Evangelische Hochschule Berlin





Kooperation mit Schulen

Wir tragen dazu bei, Schulen zu ganzheitlichen Lern- und Lebensorten für Kinder und Jugendliche zu machen. Mit aktivierenden und partizipativen Angeboten fördern wir die Entwicklung der Schülerinnen und Schüler zu selbstbewussten, eigenständigen und demokratisch geprägten Persönlichkeiten.

Wir leben einen respektvollen Umgang miteinander und beachten dabei die individuelle Herkunft, die Kultur und die aktuelle Lebenssituation der Kinder und Jugendlichen.

Uns vom Mittelhof e.V. ist es wichtig, Kinder und Jugendliche gemäß unserem Auftrag bestmöglich in ihrer Entwicklung zu unterstützen.

Wir sind verbindliche Ansprechpartner- und Begleiter:innen für alle Schülerinnen und Schüler im Ganztage der Grund- und weiterführenden Schulen. Unsere „Schulhelfer:innen“ treten dafür ein, dass Kinder und Jugendliche mit zusätzlichem Unterstützungsbedarf im Schulalltag intensiv betreut werden. Im Landesprogramm „Jugendsozialarbeit an Berliner Schulen“ arbeiten wir an zielgruppen- und bedarfsgerechten Arbeitsschwerpunkten.

Durch die enge Vernetzung mit allen Mitarbeiter:innen beim Mittelhof greifen unsere Fachkräfte an den Schulen auf ein Netzwerk zurück, das im Bedarfsfall gut und schnell unterstützt.

Wir gestalten förderliche Rahmenbedingungen, damit die Kinder und Jugendlichen gemeinsam mit ihren Eltern, Lehrkräften und weiteren Kooperationspartner:innen ihre individuellen Lernziele entwickeln können.

Bereichsleitung

Kerstin Eberhardt

☎ 80 19 75 - 46
eberhardt@mittelhof.org

Fachkoordination

Kirsten Heinz

☎ 80 19 75 - 47
heinz@mittelhof.org

Julia Schneeweiß

☎ 80 19 75 - 48
schneeweiss@mittelhof.org

Fachkoordination

Schulische

Inklusionsassistenz

Susann Nagel

☎ 80 19 75 - 49
nagel@mittelhof.org

Bewerbungsmanagement

Gabriele Maierski

☎ 80 19 75 - 35
jobs@mittelhof.org

Verwaltung Abrechnungen

Lena Schlenner

☎ 80 19 75 - 50
schlenner@mittelhof.org

Betreuungsverträge

eFöB-Verwaltung

Manuela Zimmermann

☎ 80 19 75 - 55
kinderbetreuung@
mittelhof.org

Ganztagsbetreuung an Grundschulen

❖ Athene-Grundschule

Ergänzende Förderung und Betreuung im offenen und im gebundenen Ganztag einer Europaschule

Leitung *Katja Worch*

☎ 81 00 97 31, athene@mittelhof.org
Curtiusstraße 39, 12205 Berlin
www.athene-grundschule.de

❖ Grundschule am Karpfenteich

Ergänzende Förderung und Betreuung
Leitung *Antje Nestler*, ☎ 72 00 69 95/96,
karpfenteich@mittelhof.org, Hildburg-
hauser Str. 135 - 145, 12209 Berlin
www.grundschule-am-karpfenteich.de

❖ Clemens-Brentano-Grundschule

Ergänzende Förderung und Betreuung
Leitung *Dario Fränkel*, ☎ 81 78 96 25,
brentano@mittelhof.org
Murtener Str. 10a, 12205 Berlin
www.c-brentano-grundschule.de

❖ Johanna-Gerdes-Grundschule

Ergänzende Förderung und Betreuung
Leitung *Claudia Heinrich-Ay*
☎ 803 28 67, kaiserstuhl@mittelhof.org
Kaiserstuhlstr. 25, 14129 Berlin
www.johanna-gerdes-grundschule.de

Ganztagsbetreuung an weiterführenden Schulen

❖ Wilma-Rudolph-Oberschule

Teilgebundener Ganztag an der Integrierten Sekundarschule (ISS),
Leitung *Michael Neuwirth*,
☎ 0173 362 57 60, neuwirth@mittelhof.org, Am Hegewinkel 2a,
14169 Berlin, www.wilma-rudolph.de

❖ **Bröndby-Oberschule** Teilgebundener Ganztag an der Integrierten Sekundarschule (ISS), Leitung *Mirko Stein*
☎ 90299 20 88, stein@mittelhof.org
Dessauerstraße 63, 12249 Berlin
www.broendby.de

❖ **Gail S. Halvorsen Schule** Ganztag an der Integrierten Sekundarschule, Leitung *Simone Schulte*, ☎ 53 67 71 40
halvorsen@mittelhof.org
Im Gehege 6, 14195 Berlin,
www.halvorsen-schule.de

❖ Gymnasium Steglitz

Offener Ganztag am Gymnasium
Leitung *Stephanie Böhm*, ☎ 93 95 34 09,
mobil 0162 155 36 03, otium@mittelhof.org, Heesestraße 15, 12169 Berlin
www.gymnasiumsteglitz.de



❖ **John-F. Kennedy-Schule** Ganztage an der Integrierten Sekundarschule, Leitung *Damiano Montana*, ☎ 0174 292 92 45 jfk@mittelhof.org, Teltower Damm 87 - 93, 14167 Berlin, www.jfks.de

❖ **Schadow Gymnasium**
Offener Ganztage am Gymnasium
Leitung N.N.
☎ 902 99 58 17, mobil 0177 801 99 28, schadow@mittelhof.org
Beuckestraße 27 - 29, 14163 Berlin
www.schadow-gymnasium-berlin.de

Jugendarbeit an Schule

❖ **Süd-Grundschule – Schülerclub**
„Südstern“ offenes Angebot für Kinder der 5. und 6. Klassen
Leitung *Alina Klauß*, ☎ 0177 801 99 47
suedstern@mittelhof.org
Claszeile 56/57, 14165 Berlin
www.sued-grundschule.de

Schulische Inklusionsassistenz

❖ Förderung, Hilfe und Pflege von Kindern und Jugendlichen mit zusätzlichem Unterstützungsbedarf
Koordination *Susann Nagel*
☎ 80 19 75 49, nagel@mittelhof.org,
www.mittelhof.org/schulkooperationen/schulhelferinnen

Jugendsozialarbeit an Schule

www.mittelhof.org/schulkooperationen/jugendsozialarbeit

an Grundschulen

❖ **Athene-Grundschule**
Ansprechpartnerinnen
Lucie Hespelt, ☎ 0152 03 12 74 60, hespelt@mittelhof.org, *Nancy Fehse*,
☎ 0172 317 83 26, fehse@mittelhof.org,
Curtiusstr. 37, 12205 Berlin
www.athene-grundschule.de

❖ **Clemens-Brentano-Grundschule**
Ansprechpartnerin *Simone Förster*
☎ 0172 864 86 72, foerster@mittelhof.org,
Kommandantenstr. 83 - 84, 12205 Berlin
www.c-brentano-grundschule.de

❖ **Grundschule am Karpfenteich**
Ansprechpartner:innen *Sarah Stehlmann*
☎ 0152 21 80 66 81, stehlmann@mittelhof.org,
Linda Limberg, ☎ 0177 801 99 33, limberg@mittelhof.org,
Hildburghäuser Str. 135, 12209 Berlin
www.grundschule-am-karpfenteich.de



an weiterführenden Schulen

❖ Arndt Gymnasium Ansprechpartnerin

Kerstin Müller, ☎ 0173 695 13 12,
mueller@mittelhof.org,
Königin-Luise-Str. 80 - 84, 14195 Berlin
www.arndt-gymnasium.de

❖ Beethoven-Gymnasium

Ansprechpartnerin *Tanja Peters*
☎ 0177 801 99 32, peters@mittelhof.org
Barbarastr. 9, 12249 Berlin
www.beethoven-gymnasium.eu

❖ Bröndby-Oberschule Ansprechpartner

Daniel Kraft, ☎ 0172 779 02 21,
kraft@mittelhof.org,
Dessauerstr. 63, 12249 Berlin
www.broendby.de

❖ Dreilinden-Gymnasium

Ansprechpartnerinnen *Lea Nissen*
☎ 0162 239 64 78, nissen@mittelhof.org,
Katja Braukhane, ☎ 01520 145 27 36,
braukhane@mittelhof.org
Dreilindenstr. 49, 14109 Berlin
www.dreilinden-gymnasium.de

❖ Gail S. Halvorsen Schule

Ansprechpartnerin *Janina Schmidt*
☎ 0174 190 27 69, schmidt@mittelhof.org
Im Gehege 6, 14195 Berlin
www.halvorsen-schule.de

❖ Gymnasium Steglitz

Ansprechpartnerinnen *Inken Weiler*
☎ 0152 03 12 89 42, weiler@mittelhof.org,
Lucja Wolska, ☎ 0173 513 05 96,
wolska@mittelhof.org
Heesestr. 15, 12169 Berlin
www.gymnasiumsteglitz.de

❖ John-F.-Kennedy-Schule

Ansprechpartnerin *Jennifer Rieck*
☎ 0172 153 96 24, rieck@mittelhof.org,
Teltower Damm 87 - 93, 14167 Berlin
www.jfks.de

❖ Lilienthal-Gymnasium

Ansprechpartnerin *Kristin Noffke*
☎ 0174 292 94 06, noffke@mittelhof.org,
Ringstr. 2 - 3, 12203 Berlin
www.lilienthal-gymnasium-berlin.de



❖ Schadow-Gymnasium

Ansprechpartner:innen *Emil Schumacher*,

☎ 0172 153 46 67, schumacher@mittelhof.org,

Heike Jahnel, ☎ 0162 239 64 83, jahnel@mittelhof.org

Beuckestr. 27 - 29, 14163 Berlin

www.schadow-gymnasium.de

❖ Werner-von-Siemens-Gymnasium

Ansprechpartnerin *Melanie Hörchner*,

☎ 0172 864 86 68, hoerchner@mittelhof.org

mittelhof.org, Beskidenstr. 1, 14129 Berlin

www.siemens-gymnasium-berlin.de

❖ Wilma-Rudolph-Oberschule

Leitung *N.N.*, Am Hegewinkel 2a,

14169 Berlin, www.wilma-rudolph.de

Gefördert durch

gefördert von:



umgesetzt von:





Mittelhof e.V. Geschäftsstelle

Königstraße 42 - 43, 14163 Berlin
 www.mittelhof.org, kontakt@mittelhof.org
Empfang und Information
 ☎ 80 19 75 - 11, Fax 80 19 75 - 59

Geschäftsführung

Markus Schönbauer ☎ 80 19 75 - 22
 schoenbauer@mittelhof.org
 stellv. *Simone Will* ☎ 80 19 75 - 22
 will@mittelhof.org

❖❖❖ Bewerbungsmanagement

Kathrin Hoppe ☎ 80 19 75 - 22
Gabriele Maerski ☎ 80 19 75 - 35
 jobs@mittelhof.org

❖❖❖ Koordination Ehrenamt

☎ 80 19 75 - 33, *Frank Balzer*
 ehrenamt@mittelhof.org

❖❖❖ Koordination Öffentlichkeitsarbeit

☎ 80 19 75 - 13, *Agnes Wischhöfer*
 wischhoefer@mittelhof.org

Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

❖❖❖ Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

☎ 80 19 75 - 40, Königstraße 42 - 43,
 14163 Berlin, Leitung *Gerald Saathoff*
 villa@mittelhof.org

❖❖❖ Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle

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

❖❖❖ Kontaktstelle PflegeEngagement

☎ 80 19 75 - 38 und ☎ 27 97 97 28,
 kpe@mittelhof.org

❖❖❖ Anlaufstelle für Ältere ☎ 80 19 75 - 39

Bettina Zey, zey@mittelhof.org

❖❖❖ Arbeit mit geflüchteten und zugewanderten Menschen

☎ 68 83 83 08, *Barbara Dieckmann*
 Clayallee 345, 14169 Berlin
 welcome@mittelhof.org

❖❖❖ Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf

☎ 27 97 97 27, *Nina Karbe*
 Berlinickestraße 9, 12165 Berlin
 nachbarschaftshilfe@mittelhof.org

❖❖❖ Mobile Stadtteilarbeit

☎ 80 19 75 - 36, mobil 0174 190 39 95
 stz.mobil@mittelhof.org

Stadtteilzentrum Südost

❖❖❖ Nachbarschaftshaus Lilienthal

☎ 49 80 56 47, Schütte-Lanz-Straße 43,
 12209 Berlin, Leitung *Hanno Giese*
 lilienthal@mittelhof.org

❖❖❖ Nachbarschaftstreff Leonorenstraße

Leonorenstrasse 85, 12247 Berlin
 Leitung *Katja Krause*, post@stz-suedost.de



Familienzentren

- ❖ **Familienzentrum Lankwitz** ☎ 54 49 21 62
Beethovenstr. 34, 12247 Berlin
Koordination *Ria Rübél*
familienzentrum@mittelhof.org
- ❖ **Familienzentrum Lichterfelde-Süd**
☎ 75 65 49 70, Schütte-Lanz-Straße 43,
12209 Berlin, Koordination *Conny Weber*
familienzentrum-lis@mittelhof.org

Jugendfreizeiteinrichtungen & Mehrgenerationenhaus

- ❖ **Phoenix – Jugendfreizeiteinrichtung
und Mehrgenerationenhaus**
☎ 84 50 92 47, Fax 84 59 16 60
Teltower Damm 228, 14167 Berlin
Leitung *Ilona Weinen*
phoenix@mittelhof.org
- ❖ **Villa Folke Bernadotte** ☎ 77 05 99 75
Jungfernstieg 19, 12207 Berlin
Leitung *Alexander Kutsche*
folke.bernadotte@mittelhof.org

Kindertagesstätten

- ❖ **Bereichsleitung Anne Pallada**
pallada@mittelhof.org ☎ 80 19 75 - 37
- in Zehlendorf/ Nikolassee**
- ❖ **Kita „Markgrafen“** ☎ 84 11 82 46
Leitung *Tanja Lipczynski*
markgrafen@mittelhof.org
- ❖ **Kita „Ahörnchen“** ☎ 801 67 15
Leitung *Diandra Rodriguez*
ahoernchen@mittelhof.org
- ❖ **Kita „Teltower Rübchen“** ☎ 802 12 01
Leitung *Stefan Klaue*
ruebchen@mittelhof.org
- ❖ **„Montessori-Kinderhaus Königskinder“**
☎ 801 84 57
Leitung *Heike Mindach*
koenigskinder@mittelhof.org
- ❖ **Kita „Kaiserstuhl“** ☎ 803 28 67
Leitung *Claudia Heinrich-Ay*
kaiserstuhl@mittelhof.org
- ❖ **Kita „La Pâquerette – Gänseblümchen“**
☎ 81 05 81 15, Leitung *Céline Feuerstein*
gaensebluemchen@mittelhof.org
- ❖ **Internationale Kita unter den Kastanien**
☎ 22 32 04 32, Leitung *Daniela Bilke*
kastanien@mittelhof.org

in Lichterfelde/Lankwitz

☼ Kita „Lilienthal“ ☎ 75 65 49 71

Leitung *Janin Taulien*

kitalilienthal@mittelhof.org

☼ Kita „Am Fliegeberg“ ☎ 711 70 84

Leitung *Yael Neumann*

fliegeberg@mittelhof.org

☼ Kita „Potsdamer Schlößchen“

☎ 84 31 46 30

Leitung *Sabine Ludwig*

potsdamer@mittelhof.org

☼ Kita „Drei-Käse-Hoch“ ☎ 76 76 98 34

Leitung *Manuela Lewerenz*

dreikaesehoch@mittelhof.org

☼ Kita „Die Kobolde“ ☎ 834 14 77

Leitung *Christina Bauer*

kobold@mittelhof.org

☼ Kita „Sonnenstrahl“ ☎ 84 11 90 80

Leitung *Ines Lifke*

sonnenstrahl@mittelhof.org

in Wilmersdorf

☼ Kita „Eulenspiegel“ ☎ 861 27 67

Leitung *J. Reimann*

eulenspiegel@mittelhof.org



Schulkooperationen

Bereichsleitung *Kerstin Eberhardt*

eberhardt@mittelhof.org ☎ 80 19 75 - 46

Ganztagsbetreuung an Grundschulen

☼ **Athene-Grundschule** ☎ 81 00 97 31

Leitung *Katja Worch*

athene@mittelhof.org

www.athene-grundschule.de

☼ **Grundschule am Karpfenteich**

☎ 72 00 69 95/96, Leitung *Antje Nestler*

karpfenteich@mittelhof.org

www.grundschule-am-karpfenteich.de

☼ **Clemens-Brentano-Grundschule**

☎ 81 78 96 25, Leitung *Dario Fränkel*,

brentano@mittelhof.org

www.c-brentano-grundschule.de

☼ **Johanna-Gerdes-Grundschule**

☎ 803 28 67, Leitung *Claudia Heinrich-Ay*

kaiserstuhl@mittelhof.org

www.johanna-gerdes-grundschule.de



Ganztagsbetreuung an weiterführenden Schulen

❖ Wilma-Rudolph-Oberschule

☎ 0173 362 57 60, Leitung *Michael Neuwirth*, neuwirth@mittelhof.org
www.wilma-rudolph.de

❖ Bröndby-Oberschule

☎ 90299 20 88, Leitung *Mirko Stein*,
stein@mittelhof.org
www.broendby.de

❖ Gail S. Halvorsen Schule

☎ 53 67 71 40, Leitung *Simone Schulte*,
halvorsen@mittelhof.org
www.halvorsen-schule.de

❖ Gymnasium Steglitz ☎ 93 95 34 09, mobil

0162 155 36 03, Leitung *Stephanie Böhm*,
otium@mittelhof.org
www.gymnasiumsteglitz.de

❖ John-F. Kennedy-Schule

☎ 0174 292 92 45
Leitung *Damiano Montana*,
jfk@mittelhof.org, www.jfks.de

❖ Schadow Gymnasium

☎ 902 99 58 17, mobil 0177 801 99 28,
Leitung *N.N.*,
schadow@mittelhof.org
www.schadow-gymnasium-berlin.de

Jugendarbeit an Schule

❖ Süd-Grundschule – Schülerclub „Südstern“

☎ 0177 801 99 47
Leitung *Alina Klauß*,
suedstern@mittelhof.org
www.sued-grundschule.de

Jugendsozialarbeit an Grundschulen

❖ Athene-Grundschule

Ansprechpartnerinnen *Lucie Hespelt*,
☎ 0152 03 12 74 60, hespelt@mittelhof.org,
Nancy Fehse, ☎ 0172 317 83 26,
fehse@mittelhof.org,
www.athene-grundschule.de

❖ Clemens-Brentano-Grundschule

Ansprechpartnerin *Simone Förster*
☎ 0172 864 86 72,
foerster@mittelhof.org
www.c-brentano-grundschule.de

❖ Grundschule am Karpfenteich

Ansprechpartner:innen *Sarah Stehlmann*,
☎ 0152 21 80 66 81,
stehlmann@mittelhof.org,
Linda Limberg, ☎ 0177 801 99 33
limberg@mittelhof.org
www.grundschule-am-karpfenteich.de

an weiterführenden Schulen

❖ Arndt Gymnasium Ansprechpartnerin

Kerstin Müller, ☎ 0173 695 13 12,
mueller@mittelhof.org
www.arndt-gymnasium.de

❖ Beethoven-Gymnasium

Ansprechpartnerin *Tanja Peters*
☎ 0177 801 99 32, peters@mittelhof.org
www.beethoven-gymnasium.eu

❖ Bröndby-Oberschule Ansprechpartner

Daniel Kraft, ☎ 0172 779 02 21,
kraft@mittelhof.org, www.broendby.de

❖ Dreilinden-Gymnasium

Ansprechpartnerinnen *Lea Nissen*
☎ 0162 239 64 78, nissen@mittelhof.org,
Katja Braukhane, ☎ 0152 01 45 27 36,
braukhane@mittelhof.org
www.dreilinden-gymnasium.de

❖ Gail S. Halvorsen Schule

Ansprechpartnerin *Janina Schmidt*
☎ 0174 190 27 69, schmidt@mittelhof.org
www.halvorsen-schule.de

❖ Gymnasium Steglitz

Ansprechpartnerinnen
Inken Weiler, ☎ 0152 03 12 89 42,
weiler@mittelhof.org,
Lucja Wolska, ☎ 0173 513 05 96,
wolska@mittelhof.org
www.gymnasiumsteglitz.de



❖ John-F.-Kennedy-Schule

Ansprechpartnerin *Jennifer Rieck*
☎ 0172 153 96 24, rieck@mittelhof.org
www.jfks.de

❖ Lilienthal-Gymnasium

Ansprechpartnerin
Kristin Noffke, ☎ 0174 292 94 06,
noffke@mittelhof.org,
www.lilienthal-gymnasium-berlin.de

❖ Schadow-Gymnasium

Ansprechpartner:inne *Emil Schuhmacher*,
☎ 0172 153 46 67,
schuhmacher@mittelhof.org,
Heike Jahnelt, ☎ 0162 239 64 83,
jahnelt@mittelhof.org
www.schadow-gymnasium.de

❖ Werner-von-Siemens-Gymnasium

Ansprechpartnerin *Melanie Hörchner*,
☎ 0172 864 86 68,
hoerchner@mittelhof.org
www.siemens-gymnasium-berlin.de

❖ Wilma-Rudolph-Oberschule

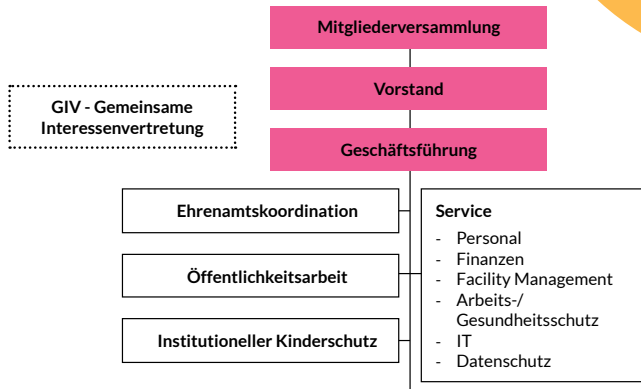
Leitung *N.N.*, Am Hegewinkel 2a,
14169 Berlin, www.wilma-rudolph.de

Schulische Inklusionsassistentz

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

Organigramm des Mittelhof e.V.

SOZIALLES- KÖNNER IN STEGLITZ- ZEHLENDORF



Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

- Selbsthilfe
- Kontaktstelle
- Kontaktstelle
- PflegeEngagement
- Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf
- Arbeit mit geflüchteten und zugewanderten Menschen
- mobile Stadtteilarbeit
- LeNa - Lebendige Nachbarschaft

Stadtteilzentrum Südost

- Nachbarschaftshaus Lilienthal
- Nachbarschaftstreff Leonorenstraße

Jugendfreizeiteinrichtungen, Mehrgenerationenhaus & Familienzentren

- Phoenix
- Villa Folke Bernadotte
- Familienzentrum Lankwitz
- Familienzentrum Lichterfelde-Süd

Kindertagesstätten

Bereichsleitung und Fachberatung

- Ahörnchen
- Drei-Käse-Hoch
- Eulenspiegel
- Die Koblode
- Gänseblümchen - La Pâquerette
- Internationale Kita unter den Kastanien
- Kita am Fliegeberg
- Kaiserstuhl
- Lilienthal
- Markgrafen
- Montessori-Kinderhaus Königskinder
- Potsdamer Schlößchen
- Sonnenstrahl
- Teltower Rübchen

Schulkooperationen

Bereichsleitung und Fachberatung

Grundschulen

- Athene Grundschule
- Clemens-Brentano-Grundschule
- Grundschule am Karpfenteich
- Johanna-Gerdes-Grundschule

Weiterführende Schulen

- Bröndby-Oberschule
- Gail S. Halvorsen Schule
- Gymnasium Steglitz
- John-F. Kennedy-Schule
- Schadow Gymnasium
- Wilma-Rudolph-Oberschule

Jugendarbeit

- Süd-Grundschule

Jugendsozialarbeit

- Arndt Gymnasium
- Athene-Grundschule
- Beethoven-Gymnasium
- Bröndby-Oberschule
- Clemens-Brentano-Grundschule
- Dreilinden-Gymnasium
- Gail S. Halvorsen Schule
- Grundschule am Karpfenteich
- Gymnasium Steglitz
- John-F. Kennedy-Schule
- Lilienthal-Gymnasium
- Schadow-Gymnasium
- Werner-von-Siemens-Gymnasium

Schulhelfer:innen



Stichwortverzeichnis

	Seite		Seite
Adressen	120 f, 124 ff, 128 ff	Fußball	74, 75, 113
Alpha-Bündnis	71	Gartengruppe	11, 12, 80, 105
AlzheimerAngehörigenInitiative	32	Gedächtnistraining	80
Angebote für Geflüchtete	30f, 43 ff, 49, 53, 59, 77, 82, 95, 117	Gesprächsgruppen für ältere Menschen	38 f, 64, 65, 66
Ängste und Depressionen	24	Gruppenübersicht	24 f, 28, 29, 30, 38 f
Anlaufstelle für Ältere	64 ff	Gymnastik	78, 79, 80, 90, 114
Ausstellungen	63, 79, 107	Handarbeiten	61, 113
Babymassage	114	Hausaufgaben	12, 76
Beratung	18, 19, 26, 40 f, 43 ff, 50 ff, 66, 67, 72 f, 94, 96, 115	Informationsveranstaltungen der Selbsthilfekontaktstelle	26 ff
Besuchsdienste	11, 15, 39, 40	der Kontaktstelle PflegeEngagement	36 f
Berufliche Orientierung	26, 36, 56, 71, 77	der Anlaufstelle für ältere Menschen für Eltern	64 37, 56, 99
Bürger-Engagement	8 ff, 15 ff, 39 f, 44, 49, 50, 91	Interkulturelle Begegnung	43 ff, 49, 53, 77, 82, 95
Computergruppen & -kurse	15, 16, 18, 19, 20, 21, 69, 71, 72	Jugendkultur	73 ff, 103 ff
Demenz	24, 32, 36	Jungen	74, 105
Ehrenamtliche/freiwillige Mitarbeit	9 ff, 15 ff, 39 f, 44, 49, 86	Kindertagesstätten	118 ff
Elternberatung	51, 77, 93, 94, 96, 111, 115	Kleidertausch	19, 50
Eltern-Kind-Gruppen	54 ff, 77, 78, 94 ff, 112 ff	Klettern	96, 103, 113
Elternkurse	93, 111, 112	Kochen & backen	70, 74, 75, 81, 87, 104, 105
Entspannung	56, 87, 90	Kontaktstelle PflegeEngagement	34 ff
Fahrrad-Selbsthilfe	17, 50	Kreativangebote für Erwachsene	59, 60, 61, 80, 89, 90, 94, 106, 113
Familienzentrum Lankwitz	110 ff	für Kinder & Jugendliche	53, 60, 75, 76, 81, 94, 104, 105
Familienzentrum Lichterfelde-Süd	92 ff	Kursanmeldung	4
Ferienprogramm	76, 106	Lastenfahrrad	50, 71
Frauen	24, 30, 31, 44, 59, 65, 67, 77, 82, 89, 90, 95, 113	Lebensmittel retten	81, 88
Freiwilligenagentur	13	Lesung und Literatur	17, 58, 59, 63 f
Frühstück	17, 20, 39, 48, 54, 95, 96, 112	Mädchen	53, 104



Seite

Männer	29, 30, 65, 66
Mediation	19, 21, 51, 72, 82, 115, 121
Medienkompetenz	
für Erwachsene	16, 18, 19, 20, 21, 66, 67, 72
für Kinder & Jugendliche	75, 104, 105
Mütter	30, 77, 87, 95, 96, 114
Musikangebote für Erwachsene	58, 59, 81
für Kinder & Jugendliche	73, 80, 96
Nachbarschaftscafés	11, 12, 48, 86, 102, 115
Nachbarschaftshaus Lilienthal	84 ff
Nachbarschaftshilfe	14 ff, 40
Nähen	53, 59, 80, 81, 89
Patenschaften	10, 44
Pflege, pflegende Angehörige	24, 25, 32, 34 ff
Phoenix	68 ff
Pilates	60, 91
Raumvermietung	2
Repair-Café	49
Rückbildung	95, 97, 114
Rückengymnastik	60, 78, 80
Runder Tisch	91
SchreiBabyAmbulanz	51, 97, 116
Schulkooperation	122 ff
Schwangerschaft	93, 95, 96, 97, 111, 114, 116
Selbsthilfe	22 ff
Singen	27, 59, 62
Sommerfest	57
Spaziergangsgruppen	17, 64, 66, 90
Spenden	Rückseite
Spielgruppen für Erwachsene	57, 60, 82, 90, 108

Seite

Sport und Bewegung	
für Erwachsene	17, 55, 56, 58, 60, 61, 64, 65, 66, 67, 75, 78, 79, 80, 82, 89, 90, 91, 95, 97, 106, 107
für Kinder & Jugendliche	55, 56, 73, 74, 75, 82, 94, 98, 102, 104, 105
Sprachcafé	49
Sprachen für Erwachsene	49, 74, 106
für Kinder & Jugendliche	74, 76
Tai Chi, Qi Gong	55, 78, 82, 89, 114
Tanzkurse und -veranstaltungen	
für Erwachsene	62, 78, 79, 82, 87, 89, 90, 106
für Kinder & Jugendliche	55, 87
Tauschen und Schenken	19, 49, 50, 71, 88, 102
Theater für Kinder	76, 103, 104
Trauer	25, 29, 41, 61
Trödelmarkt	56
Upcycling	53, 60, 80
Väter	29, 96, 113
Veranstaltungen für Familien	56 f, 99
Veranstaltungsübersicht	5 ff
Villa Mittelhof	46 ff
Villa Folke Bernadotte	100 ff
Vorsorge	21, 36, 37
Yoga	
für Erwachsene	27, 56, 61, 67, 89, 97, 114
für Schwangere	97, 114
für Kinder	55

IMPRESSUM

Herausgegeben vom
Mittelhof e.V.
Königstraße 42 - 43
14163 Berlin
kontakt@mittelhof.org
www.mittelhof.org
twitter@Mittelhof_eV
facebook.com/Mittelhof
instagram.com/mittelhofev

Geschäftsführung
Markus Schönbauer
stellv. Simone Will

Layout Booth Design Unit
Satz Agnes Wischhöfer
Redaktion Claudia Hofbauer
Illustration Christine Rösch
Fotos Victoria Tomaschko,
Jörg Farys, Christian Vagt,
shutterstock.com und andere

Unsere Aufgaben

Hilfe zur Selbsthilfe und das Engagement von Bürger:innen für Bürger:innen stehen im Mittelpunkt unserer Arbeit. Dieser rote Faden begleitet den Mittelhof seit seiner Gründung im Jahr 1947 und spiegelt sich in allen Arbeitsbereichen wider. Wir unterstützen mit unseren Angeboten in allen Lebenslagen und Lebensphasen. Wir sind Plattform für Engagement und die Interessen von Bürger:innen. Wir unterstützen dabei Lebensräume selbst zu gestalten und gesellschaftliche Verantwortung zu übernehmen. Dies tun wir mit dem Selbstverständnis „ein Haus für Alle“ zu sein.

SPENDEN

Viele unserer Projekte hätten ohne die Unterstützung von engagierten Menschen nicht realisiert werden können. Mehr Infos finden Sie unter www.mittelhof.org/spenden. Auf Wunsch stellen wir Ihnen für Ihre Geldspende ab 300,01 € eine steuerabzugsfähige Spendenbescheinigung aus. Bitte geben Sie im Verwendungszweck Ihre Anschrift an und ob der Betrag für einen bestimmten Zweck verwendet werden soll.

Einzahlungen auf unser Konto bei der
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE25 3702 0500 0003 1128 00

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



 **DER PARITÄTISCHE**
UNTER SPITZENVERBAND



Der Mittelhof e. V. wird gefördert und unterstützt durch die Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung, die Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege, die Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie, das Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin, das Jugendamt, den bezirklichen Integrationsfonds Steglitz-Zehlendorf, das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ), das Patenschaftsprogramm „Menschen stärken Menschen“, aus Mitteln der Europäischen Union (Europäischer Sozialfonds) und des Landes Berlin sowie der Arbeitsgemeinschaft der Berliner Krankenkassen und Krankenkassenverbände, der Landesverbände der Pflegekassen in Berlin und dem Verband der privaten Krankenversicherungen e.V., durch die Berliner Sparkasse, die Berliner Volksbank, die Deutsche Fernsehlotterie sowie durch weitere Zuwendungen für diverse Einzelprojekte.