



Liebe Nachbarinnen und Nachbarn,

hier ist für Sie unser Programm für die zweite Jahreshälfte 2016. Wer es regelmäßig studiert (und das tun erfreulicher Weise immer mehr Menschen), bemerkt den stetig wachsenden Umfang unserer Angebote. Unsere Kolleginnen und Kollegen arbeiten mit großem Engagement daran, Ihnen, den Bürgerinnen und Bürgern in unserem schönen Bezirk, genau die Unterstützung, Beratung, Unterhaltung, Kontakte, Bewegung, Ausstellungen, Betreuung ... zu ermöglichen, die Sie gerade brauchen oder gesucht haben. Stimmt nicht? Das können wir ändern: rufen Sie uns an oder mailen Sie – wir freuen uns über Ihre Anregungen und Ihre Beteiligung.

Bevor Sie weiterblättern, möchte ich noch schnell ein Projekt vorstellen, das uns sehr am Herzen liegt: **Welcome – Förderung von ehrenamtlichem Engagement und beruflicher Integration von Geflüchteten und Zugewanderten**. Das Projekt bereichert seit Anfang des Jahres das Spektrum unserer Unterstützungsangebote. Das Projektteam berät geflüchtete und zugewanderte Menschen zu allen Schritten, die langfristig eine Integration in Beschäftigungsstrukturen begünstigen. Sich beruflich zu orientieren, Kompetenzen zu erweitern und sich zu qualifizieren, sind wesentliche Bestandteile des Projektes. Unser Team handelt konkret: Bestandsaufnahme und Zielklärung, Einbindung in Angebote von offenen Treffpunkten, Stadtteilzentren, Sportvereinen, Einbindung in ehrenamtliches Engagement, Vermittlung in Hospitationen, Praktika, Ausbildung und Arbeit. Mehr Informationen finden Sie auf S. 13.

Wenn Sie Interesse haben, eventuell sogar einen Praktikums- oder Ausbildungsplatz anbieten können oder als Pate oder Patin zur Verfügung stehen möchten, wenden Sie sich bitte an: welcome@mittelhof.org

Nun wünsche ich interessante Lektüre und freue mich, Sie bald bei uns zu sehen.

Herzliche Grüße

Ingrid Alberding, Geschäftsführung



Seite **Regelmäßige Veranstaltungen**

- 23 ❖ **Alzheimertanzcafé, Villa Mittelhof**
18. Juli, 15. August, 19. September, 17. Oktober, 21. November, 19. Dezember
- 50 ❖ **Familientrödel Villa Mittelhof**
27. August, 24. September, 29. Oktober
- 22 ❖ **Gruppentraining Abenteuer Selbsthilfe, Villa Mittelhof**
14. September, 21. September, 28. September, 5. Oktober
- 85 ❖ **Kino im Phoenix**
9. September, 14. Oktober, 11. November, 9. Dezember
- 84 ❖ **Kochkurse in Kooperation mit der VHS, Phoenix**
8. Oktober, 8., 15., 19., 20., 26. November
- 57 ❖ **Konzertreihe „Musik im Mittelpunkt“, Villa Mittelhof**
16. September, 14. Oktober, 18. November, 16. Dezember
- 86 ❖ **Kultur im Kiez, Phoenix**
16. September, 21. Oktober, 18. November, 16. Dezember
- 12 ❖ **Qualifizierung für freiwillig Mitarbeitende, Villa Mittelhof**
18. und 26. Oktober, 1. und 8. November
- 85 ❖ **Tanztee im Phoenix**
3. September, 22. Oktober, 19. November
- 21 ❖ **Workshops des Forums Angst und Depressionen, Villa Mittelhof**
14. Juli, 15. September, 24. November
- 106 ❖ **Workshop Playback-Theater, Villa Folke Bernadotte**
4., 11. und 18. Oktober
- 56 ❖ **Zehlendorfer Stadtteilsingen, Villa Mittelhof**
22. September, 27. Oktober, 24. November



Seite **Juli**

- 50 ❖ **1.7. FR, Villa Mittelhof Sommerfest**
- 85 ❖ **3.7. SO, Trödelmarkt im Phoenix**
- 85 ❖ **7.7. DO, Phoenix Blutspendeaktion des Roten Kreuzes**
- 50 ❖ **9.7. SA, Sommerfest des Willkommensnetzwerkes Hohentwielsteig**
- 21 ❖ **14.7. DO, Villa Mittelhof Workshop Uns eint und unterscheidet das Anderssein**
- 73 ❖ **20.7. MI, Phoenix Grillfest zum Beginn der Sommerferien**

Seite **September**

- 20 ❖ **5.9. MO, Einführung: Kontakt / Beziehung trotz sozialer Ängste**
- 61 ❖ **7.9. MI, Besichtigung Theater im Palais**
- 19 ❖ **8.9. DO, Griechisches Kulturzentrum Die Rolle der Gemeinde bei der Unterstützung von neuen Migrant/innen**
- 20 ❖ **9.9. FR, Villa Mittelhof Workshop: Kontakt / Beziehung trotz sozialer Ängste**
- 72 ❖ **9.9. FR, Phoenix U18 Wahllokal und Quiz zur Wahl**
- 85 ❖ **9.9. FR, Kino im Phoenix: Die Welle**
- 62 ❖ **10.9. SA, Besichtigung Französische Botschaft**
- 20 ❖ **10.9. SA, VillaMittelhof Workshop: Kontakt / Beziehung trotz sozialer Ängste**
- 104 ❖ **1.9. SO, Villa Folke Bernadotte Vater-Kind-Tag**
- 56 ❖ **11.9. SO, Villa Mittelhof Ausstellungseröffnung Susanne Schrenk**
- 49 ❖ **12.9. MO, Villa Mittelhof Workshop zur beruflichen Neuorientierung für Mütter nach der Elternzeit**
- 74 ❖ **13.9. DI, Phoenix Info: Nur vergessenlich oder schon dement?**



Seite

- 21 ➔ 15.9. DO, Villa Mittelhof
Workshop: Alter – eine Frage der Einstellung oder vorbestimmt?
- 20 ➔ 15.9. DO, Villa Mittelhof
Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen
- 86 ➔ 16.9. FR, Phoenix
Orientalische Märchen
- 57 ➔ 16.9. FR, Villa Mittelhof
Konzert Far East Trio – Swing
- 50 ➔ 17.9. SA, Villa Mittelhof
Fiesta Latina
- 19 ➔ 18.9. SO, Villa Mittelhof
Selbsterfahrung mit dem Schwert
- 19 ➔ 18.9. SO, Griechisches Kulturzentrum **Neue Migration und psychische Gesundheit**
- 19 ➔ 20.9. DI, Villa Mittelhof
Stammtisch für Selbsthilfegruppen
- 74 ➔ 20.9. DI, Phoenix Workshop zur beruflichen Neuorientierung für **Mütter nach der Elternzeit**
- 73 ➔ 22.9. DO, Phoenix
Kindertheater Anima
- 55 ➔ 22.9. DO
Runder Tisch Zehlendorf Mitte
- 62 ➔ 28.9. MI, **Besichtigung** Bundesrat

Seite

Oktober

- 73 ➔ 6.10. DO, Phoenix
Kinderliedermacher mimicus
- 85 ➔ 9.10. SO, **Trödelmarkt** im Phoenix
- 61 ➔ 13.10. DO, Villa Mittelhof Info:
Die Macht der Gedanken
- 85 ➔ 14.10. FR, Kino im Phoenix:
Adil geht
- 57 ➔ 14.10. FR, **Konzert** Ole Sinell Quartett
- 104 ➔ 15.10. SA, Villa Folke Bernadotte
Vater-Kind-Tag
- 62 ➔ 18.10. DI, **Besichtigung** Ellington Hotel
- 56 ➔ 20.10. DO, Villa Mittelhof Eröffnung
Fotoausstellung „Adlershof“
- 86 ➔ 21.10. FR, Phoenix
Historische Tagebücher –
Lesung mit Theodor Schmidt
- 108 ➔ 21.10. FR, Villa Folke Bernadotte
Playback-Theater
- 56 ➔ 24.10. MO, Villa Mittelhof Eröffnung
Fotoausstellung „Ich halte dich“
- 45 ➔ 25.10. DI, Villa Mittelhof
Kleidertausch
- 21 ➔ 26.10. MI, Villa Mittelhof **Workshop für Männer: Ausgebrannt und leer**
- 26 ➔ 27.10. DO, Villa Mittelhof
Info: Ehrenamtlicher Besuchsdienst
- 103 ➔ 28.10. FR, Villa Folke Bernadotte
Halloween-Party



Seite

November

- 85 ➔ 3.11. DO, Phoenix **Blutspendeaktion** des Roten Kreuzes
- 62 ➔ 4.11. FR, **Besichtigung** Zentral- und Landesbibliothek
- 61 ➔ 10.11. DO, Villa Mittelhof
Info: Barrierefrei Wohnen
- 57 ➔ 10.11. DO, Villa Mittelhof **Märchen** von geheimnisvollen Frauen
- 85 ➔ 11.11. FR, Kino im Phoenix:
Fuckyu Göhte 2
- 20 ➔ 12.11. SA, Villa Mittelhof Einführung
gewaltfreie Kommunikation
- 62 ➔ 16.11. MI, Besichtigung
Martin-Gropius-Bau
- 58 ➔ 17.11. DO, Villa Mittelhof
literarische Teestunde
- 86 ➔ 18.11. FR, Phoenix
Konzert Sax4Fun
- 57 ➔ 18.11. FR, Villa Mittelhof
Konzert Stachelitis – Gypsy Swing
- 105 ➔ 19.11. SA, Villa Folke Bernadotte
Märchenfest
- 26 ➔ 22.11. DI, Phoenix
Info: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung
- 21 ➔ 23.11. MI, Villa Mittelhof **Workshop für Männer: Man(n) versteht sich**
- 27 ➔ 24.11. DO, Villa Mittelhof
Info: Tante Else wohnt jetzt bei uns
- 21 ➔ 24.11. DO, Villa Mittelhof
Workshop: Die Welt ist bunt

Seite

Dezember

- 55 ➔ 24.11. DO
Runder Tisch Zehlendorf Mitte
 - 62 ➔ 25.11. FR, **Besichtigung** ehemaliges Staatsratsgebäude der DDR
 - 56 ➔ 26.11. SA, Villa Mittelhof **Konzert** der Dahlemer Kammermusikanten
-
- 51 ➔ 6.12. DI, Villa Mittelhof
Familiennachmittag zum Nikolaus
 - 19 ➔ 7.12. MI, Villa Mittelhof
Stammtisch für Selbsthilfegruppen
 - 105 ➔ 9.12. FR, Villa Folke Bernadotte
Adventsfeier
 - 85 ➔ 9.12. FR, Kino im Phoenix:
Honig im Kopf
 - 56 ➔ 11.12. SO, Villa Mittelhof
Weihnachtsmatinee der Hausmusikgruppe
 - 86 ➔ 16.12. FR, **Weihnachtsfeier** im Phoenix
 - 86 ➔ 16.12. FR, Phoenix
Reisebericht und -film Armenien
 - 57 ➔ 16.12. FR, Villa Mittelhof
Konzert The Balkonians



Mitmachen/Ehrenamt

Machen Sie mit!

Engagement im Mittelhof bedeutet mitzumischen, mitzugestalten und in der Gemeinschaft Spaß und Neues zu erleben! In unseren Einrichtungen können sich Menschen ganz unterschiedlich einbringen, neue Dinge ausprobieren oder eigene Interessen und Fähigkeiten umsetzen. Hier begegnen sich Groß und Klein für eine kurze oder lange Zeit mit neuen Ideen und bewährten Hobbys. Gerne beraten wir Sie zu allen Fragen eines möglichen Engagements und suchen gemeinsam nach einer passenden Tätigkeit. Bei Ihrem Einsatz begleiten und unterstützen wir Sie. Zudem bieten wir im Rahmen einer Qualifizierung eine gute Vorbereitung für Ihren Einsatz und es gibt die Möglichkeit eigene Fragen zu klären und in den Austausch zu kommen.

An dieser Stelle auch ein herzliches und großes Dankeschön an alle freiwilligen Mitarbeitenden, die bereits jetzt dazu beitragen, dass der Mittelhof an allen Standorten lebendig und vielfältig ist.

Unterstützung von geflüchteten Menschen

Das außerordentliche Engagement von Bürgerinnen und Bürgern unterstützt Menschen, die neu in Berlin ankommen, auf vielfältige Weise. Diese humanitäre Hilfe ist unerlässlich und stellt eine wertvolle Bereicherung zu den bestehenden Hilfeeinrichtungen in Berlin dar. Im Mittelhof finden Beratungen, Sprachkurse und Freizeitangebote statt. Offene Treffpunkte ermöglichen Kontakt und Begegnung. Dies führt in vielen Fällen zu Patenschaften für Einzelne oder Familien.

Wenn auch Sie sich in diesem Bereich engagieren möchten, informieren wir Sie gerne über die Einsatzmöglichkeiten und an welcher Stelle eine Unterstützung wirkungsvoll ist.

Kontakt

Katharina Kloß
 ☎ 80 19 75 - 33
kloss@mittelhof.org

Sprechzeiten

DI 9 - 11 Uhr
 DO 16 - 18 Uhr



Aktuell sucht der Mittelhof freiwillig Mitarbeitende für:

**Kontaktstelle
PflegeEngagement**
Claudia Hofbauer
☎ 80 19 75 - 38

- den ehrenamtlichen Besuchsdienst: Besuche bei älteren alleinlebenden Menschen oder bei Pflegebedürftigen. Keine pflegerischen Tätigkeiten.
- Leitung einer Spaziergangsgruppe

s. S. 28

Villa Mittelhof
Katharina Kloß
☎ 80 19 75 - 33

❖ Näheres zum Besuchsdienst

- Musiker/innen für unsere neue Band
- Mitarbeit im Nachbarschaftscafé
- Mitarbeit in unserem Café der Begegnung am Samstag
- Leitung von div. Sprachkursen
- Unterstützung eines Spielenachmittags für Kinder mit Fluchterfahrung
- Vorbereitung und Mithilfe bei Festen und Veranstaltungen
- handwerkliche Tätigkeiten
- Organisation und Begleitung von Kulturveranstaltungen
- Unterstützung in der Nähstube für Frauen

Villa Folke Bernadotte
Ina Steinbach
☎ 77 05 99 75

- Mitarbeit im Nachbarschaftscafé
- Kursangebote für Erwachsene, Jugendliche, Kinder
- Tanzkurse für Jugendliche
- Hausaufgabenunterstützung
- Gartenarbeit

**Nachbarschaftshaus
Lilienthal**
Hanno Giese
☎ 49 80 56 47

- Hausaufgabenunterstützung
- Alltagsunterstützung in der Krippe
- Gartenarbeiten
- Unterstützung bei Festen und Veranstaltungen



- Unterstützung bei der Gartenarbeit

- Unterstützung bei der Gartenarbeit
- Hausaufgabenbetreuung
- Betrieb eines Schulcafés für Kinder und Eltern

- Hausaufgabenbetreuung und Nachhilfe
- Cafédienst & Service (insbes. Nachmittags und abends)
- Übernahme von Patenschaften für Kinder
- Gartenpflege / -gruppe
- Angebote für Kinder und Jugendliche mit und ohne Fluchterfahrung
- Deutschlehrer/in für Erwachsene
- Kinderbetreuung bei Veranstaltungen
- Vorbereitung und Mithilfe bei Festen, Veranstaltungen und Kursen
- Alltagsbegleitung von Menschen, die neu nach Deutschland / Berlin gekommen sind
- Reparaturen von Dingen des Alltags
- Ausstellungsunterstützung / Kurator/in

Bundesfreiwilligendienst

Der Mittelhof ist anerkannte Einsatzstelle für den Bundesfreiwilligendienst (BFD) und stellt mehrere Stellen mit unterschiedlichen Aufgabenprofilen zur Verfügung. Sprechen Sie uns gerne an.

**Kita La Pâquerette-
Gänseblümchen**
Simone Wahl ☎ 81 05 81 15

SüdStern
Alina Klauß
☎ 0177 801 99 47

**Mehrgenerationenhaus
Phoenix**
Sabine Salvermoser
☎ 84 50 92 47
salvermoser@mittelhof.org

Kontakt
Ute Ludewig ☎ 80 19 75 - 16



12

Mehrgenerationenhaus Phoenix

Sabine Salvermoser
☎ 84 50 92 47
salvermoser@mittelhof.org

Familienzentrum Lankwitz

Ria Rübel ☎ 54 49 21 62
familienzentrum@mittelhof.org

Kontakt Katharina Kloß

☎ 80 19 75 - 38
kloss@mittelhof.org
Anmeldung erforderlich

DI 18. Oktober 15 - 18 Uhr

MI 26. Oktober 15 - 18 Uhr

DI 1. November 15 - 18 Uhr

DI 8. November 15 - 18 Uhr

Kontakt Katharina Kloß

☎ 80 19 75 - 33
kloss@mittelhof.org

Kontakt Katharina Kloß

☎ 80 19 75 - 33
kloss@mittelhof.org



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

Qualifizierungsangebot für freiwillig Mitarbeitende

Wir laden herzlich ein Informationen und Anregungen für Ihren ehrenamtlichen Einsatz zu erhalten und in den Austausch zu kommen.

❖ **Modul 1: Meine Rolle im Ehrenamt**

❖ **Modul 2: Grundlagen der Kommunikation und der Gesprächsführung**

❖ **Modul 3: Möglichkeiten und Grenzen im Ehrenamt**

❖ **Modul 4: Der Umgang mit schwierigen Situationen und Konflikten**

Unternehmensengagement

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

fee im Kiez – Nachbarschaftliche Unterstützung und Begleitung

Wir bieten älteren Menschen kleine nachbarschaftliche Hilfen und suchen Menschen die sich mit Ihrer Zeit für die Nachbarschaft einsetzen.



13

fee an Schulen

Sie möchten sich mit Ihren Erfahrungen und Fähigkeiten ehrenamtlich für Schulen engagieren? Wir beraten und vermitteln Sie an eine Schule im Bezirk.



Welcome – Förderung von ehrenamtlichem Engagement und beruflicher Integration von Geflüchteten und Zugewanderten

Ziel ist es, geflüchtete Menschen durch individuelle Angebote auf eine Beschäftigung oder eine Ausbildung vorzubereiten und so eine integrative Brücke zu bauen. Folgende Maßnahmen werden angeboten:

- Individuelle Beratung und Coaching
- Vermittlung in ehrenamtliches Engagement, Hospitationen, Praktika, nach Möglichkeit in Ausbildung und Arbeit
- Qualifizierungsangebote

Kontakt

Barbara Dieckmann
Lore Steiner
☎ 0152 22841389
welcome@mittelhof.org

Die Freiwilligenagentur Steglitz-Zehlendorf

Informieren Sie sich über die vielfältigen Möglichkeiten ehrenamtlicher Mitarbeit im sozialen und kulturellen Bereich im Bezirk. Die Freiwilligenagentur Steglitz-Zehlendorf befindet sich den Räumen des DRK Berlin Südwest gGmbH, nahe S- und U-Bhf. Rathaus Steglitz.

Weitere Informationen unter www.freiwilligenagentur.info

Kontakt

Düppelstr. 36, 12163 Berlin
☎ 79 01 13 - 0
freiwilligenagentur@berlin-suedwest.de

Sprechzeiten

MI 12 - 14 Uhr
DO 16 - 18 Uhr



Selbsthilfe

Expert/innen in eigener Sache

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme und deren Lösungen selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv zu werden. Die Selbsthilfekontaktstelle steht Ihnen als Treffpunkt und Anlaufstelle zur Verfügung, wenn Sie mit anderen Menschen Erfahrungen austauschen, Probleme teilen oder eine Krisensituation bewältigen wollen.

„We're stronger together“ is the motto of self-help groups. The healing power of a group can be experienced when people are ready to make a regular commitment to a group, to learn together how manage conflicts and to support each other emotionally. A self-help group does not replace professional therapy but can support it in a sensible way.

Unsere Angebote:

Einzelberatung – Vermittlung in bestehende Selbsthilfegruppen – Unterstützung bei der Gruppenneugründung – Informationen zu Selbsthilfegruppen in Berlin – Vermittlung zwischen Menschen mit gleichen Problemen und Interessen – Unterstützung und Aufbau von muttersprachlichen Gruppen – Unterstützung von Selbsthilfegruppen bei der Öffentlichkeitsarbeit – Unterstützung von Selbsthilfegruppen durch Fachleute – Räume für Gruppenarbeit – Nutzung der Fachbibliothek – Nutzung von technischen Geräten im Haus – Veranstaltungen, Kurse und Workshops zu psychosozialen, gesundheitlichen, politischen und ökologischen Themen, Anregungen sind willkommen – Fortbildungen in der Selbsthilfe

Kontakt

Petra Glasmeyer,
Hanne Theurich
☎ 80 19 75 - 14
Fax: 80 19 75 - 59
selbsthilfe@mittelhof.org
Königstraße 42 - 43
14163 Berlin

Sprechzeiten

MO 10 - 13 Uhr, DI 16 - 18 Uhr
MI 16 - 18 Uhr, DO 12 - 15 Uhr

Öffnung der Gruppenräume der Villa Mittelhof

täglich von 9 - 23 Uhr



Übersicht über Selbsthilfegruppen in Steglitz-Zehlendorf

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

- Adoptiveltern (geschlossen)
- ADS bei Erwachsenen
- AD(H)S-Betroffene
- AD(H)S-Elterngruppe
- Alzheimer Angehörigen Beratung
- Alzheimer Angehörigen Gruppe
- Alltagsängste
- Amputierten Treffpunkt Berlin-Brandenburg
- Angehörige von Demenzkranken
- Angehörige von Menschen in Pflegeeinrichtungen
- Angehörige von Suchterkrankten
- Angst und Panikstörungen
- Angst und Karriere
- „Angst isst Seele auf“ (in Gründung)
- Anonyme Alkoholiker – AA
- Aquarellmalen (geschlossen)
- Autobiographisches Schreiben (geschlossen)
- Bipolare Störungen (geschlossen)
- Bindungsängste
- Burnout – Verausgaben bis ans Limit
- Burnout – Wege aus der Erschöpfung (in polnischer Sprache)
- Chinesische Tusmalerei
- COPD, Lungenemphysem
- Denken – Fühlen – Handeln (geschlossen)
- Depression bei Menschen über 50 Jahren
- Depressionen und soziale Ängste ab 25 Jahre
- Depressionen und soziale Ängste II ab 35 Jahren (geschlossen)
- Fahrradselbsthilfwerkstatt
- Forum Angst und Depressionen
- Frauen in der Lebensmitte (geschlossen)
- Frauengesprächskreise (6 Gruppen)
- Gartenfreunde
- Gesprächskreis (geschlossen)
- Griechischer Stammtisch
- Grüne Radler
- Guttempler (zwei Gruppen)
- Haarverlust bei Frauen (in Gründung)
- Hashimoto / Morbus Basedow
- Hausmusikgruppe
- Hochsensibel
- Kinderpfligestammtisch
- Kreatives Schreiben
- Kreuzbund
- Kriegs- und Nachkriegskinder
- Legasthenie – Elternselbsthilfegruppe



- Menschen im Aufbruch (geschlossen)
- Multiple Sklerose
- Musiktherapie bei Krebserkrankung
- NA – Narcotic Anonymous
- Parkinson
- Philosophischer Gesprächskreis
- Pflegende Angehörige (7 Gruppen)
- Poetik-Café
- Polyneuropathie (PNP)
- Prokrastination (Verschiebestörung)
- Reflux
- SHG für Verschuldete
- Singen für Menschen mit Depressionen
- Single-Frauen R-A-U-M für berufstätige Single-Frauen (geschlossen)
- Spielgruppen
- Spring 2000 – Oberbergklinik (geschlossen)
- Suchtgruppe (geschlossen)
- Tagesklinikgruppe (geschlossen)
- Traumgruppe (geschlossen)
- Trauercafé
- Töpfern (zwei Gruppen)
- Tumoreristen
- The work of Byron Katie
- Übungsgruppe
Gewaltfreie Kommunikation
- Verlassene Eltern
- Vegane Ernährung
- Von den kleinen Abschieden
- Wohntisch Zehlendorf
- Zwänge und Ängste

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

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

Weitere Informationen zu Selbsthilfegruppen in Berlin erhalten Sie bei:
SEKIS Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin
Telefon 89 02 85 37 | Fax 89 02 85 40
sekis@sekis-berlin.de | www.sekis.de

Eine Übersicht über Selbsthilfegruppen im gesamten Bundesgebiet hält NAKOS für Sie bereit:
NAKOS Wilmersdorfer Str. 39 | 10627 Berlin
Telefon 31 01 89 60 | Fax 31 01 89 70
selbsthilfe@nakos.de | www.nakos.de



Beratungen der Selbsthilfe Kontaktstelle

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

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 0172 600 88 56

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

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 80 19 75 - 14

- ❖ **Beratung für Menschen mit Multipler Sklerose** Betroffene hilft Betroffenen: Für Menschen, die mit dieser Krankheit anders umgehen möchten. Unser Ziel ist es, Lebensqualität zu gewinnen. Beraterin Gabriele Vogt. Kostenfrei, Spenden willkommen

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 80 19 75 - 14

- ❖ **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, Sozialpädagogin; Hanne Theurich, Sozialpädagogin, Supervisorin. Kostenfrei, Spenden willkommen

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 80 19 75 - 14

- ❖ **Coaching persönlicher Lebensthemen in Einzelgesprächen** Konflikte, Krisen, Träume, Ziele: mit Coaching einengende Glaubenssätze erkennen, Selbstsabotage beenden und Freiheit selbstwirksam gestalten. Beraterin Julia Kühling, „Lifecoach“. Kostenfrei, Spenden willkommen

Weitere Beratungsangebote

- ❖ in der Kontaktstelle PflegeEngagement
- ❖ im Familienzentrum Lankwitz
- ❖ in der Villa Mittelhof

s. S. 29

s. S. 37

s. S. 45 ff



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

s. S. 67
s. S. 100

Veranstaltungen der Kontaktstelle

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

- ❖ **Die Rolle der Gemeinde bei der Unterstützung der neuen Migrant/innen** Im griechischen Kulturzentrum, Mittelstr. 33, 12167 Berlin, Veranstaltung in griechischer Sprache. Leitung Giorgos Laios, Koordinator des griechischen Kulturzentrums. Kostenfrei
Ο ρόλος των Κοινοτήτων και υποστήξη των νέων μεταναστών απο τον Συντονιστή του Ελληνικού Πολιτιστικού Κέντρου κ. Γιώργο Λάιο .

DO 8. September
18 - 20 Uhr
Anmeldung ☎ 792 95 87

- ❖ **Neue Migration und psychische Gesundheit** Im griechischen Kulturzentrum, Mittelstr. 33, 12167 Berlin. Veranstaltung in griechischer Sprache. Leitung Konstantinos Nikolaidis, Psychologe. Kostenfrei
"Νέα μετανάστευση και ψυχική υγεία" απο το ψυχολόγο κ. Κωνσταντίνο Νικολαΐδη.

SO 18. September
18 - 20 Uhr
Anmeldung ☎ 79 29 587

- ❖ **Stammtisch für die Mittelhof-Selbsthilfegruppen** Wir laden die Selbsthilfegruppen im Mittelhof zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch ein, zum Diskutieren und Kontakte pflegen. Leitung Petra Glasmeyer und Hanne Theurich. Kostenfrei

DI 20. September und
MI 7. Dezember 18 - 20 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org



Eröffnung MO 24. Oktober
16 - 18 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 14, -38

❖ „Ich halte dich“ – Fotografien von Victoria Tomaschko
s. S. 56

Kurse, Workshops und Fortbildung in der Selbsthilfe

Info-Veranstaltung:
MO 5. September 18 - 20 Uhr
Seminar: FR 9. September
19 - 22 Uhr und
SA 10. September 11 - 17 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14,
selbsthilfe@mittelhof.org

❖ **Anonyme Romantiker – Kontakt / Beziehung trotz sozialer Ängste** Neue Wege ausprobieren, miteinander in Kontakt zu kommen durch Einsatz von Musik als nonverbales Mittel. Instrumentale Kenntnisse sind nicht erforderlich. Leitung Josefin Kuschela, Filmemacherin, Psychologin. Martin Johanus, Musiker, Heilpraktiker. 50 € / erm. 30 €

SO 18. September
9.30 - 13.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org

❖ **Selbsterfahrung mit dem Schwert – Stärkung und Vitalisierung der Psyche** Förderung der Wahrnehmung von Körper, Emotionen und Bewertung von Situationen. Hilfreich bei leidvollen Zuständen, wie z. B. Depression und Ängsten. Leitung Patrick Urban. 20 € / erm. 15 €

SA 12. November 11 - 17 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org

❖ **Einfühlsam Kommunizieren – gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach M. Rosenberg** Diese Einführung bietet Raum und Zeit, sich mit Grundlagen der einfühlsamen Kommunikation theoretisch und praktisch vertraut zu machen. Leitung Susanne Fischer, Petra Glasmeyer. 40 € / erm. 35 €

DO 15. September 18 - 21 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14

❖ **Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen**
Leitung Götz Liefert. 6 €

s. S. 83
s. S. 83

❖ **Kochkurs für Diabetiker**
❖ **Kochkurs „Zur schlanken Linie“**



Männer in der Selbsthilfe

Für Männer, mit Männern, über Männer und mehr ...
Die neue Initiative startet! Kein weiteres „Sollte – Würde – Könnte“, jetzt geht es los!

www.maennerselbsthilfe.de

❖ **„Von Mann zu Mann“: Ausgebrannt und leer! Redezeit und Workshop** Wenn alles zu viel wird! Wie bewältigen wir Männer die Gratwanderung zwischen Anforderung und Überforderung? Leitung Manfred Bieschke-Behm und Bernd Kipp. 5 € / erm 3 €

MI 26. Oktober 18 - 21 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
www.maennerselbsthilfe.de

❖ **„Von Mann zu Mann“: Man(n) versteht sich...! Redezeit und Workshop** Probleme und Konflikte zu lösen ist sicher nicht JederManns Sache. Und so haben wir uns gedacht, in die Fettnäpfchen des Lebens können wir gemeinsam treten. Leitung Jens Erik Geißler und Bernd Kipp. 5 € / erm 3 €

MI 23. November 18 - 21 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
www.maennerselbsthilfe.de

Workshops des Forums Angst und Depressionen

Leitung Susanne Fischer, Manfred Bieschke-Behm und Bernd Kipp. 1 €

Info ☎ 80 19 75 - 14

❖ **Uns eint und unterscheidet das Anders-Sein**
❖ **Ist Alter eine Frage der Einstellung oder vorbestimmt?**
❖ **Die Welt ist bunt. Ich muss sie für mich entdecken.**
❖ **Abenteuer Selbsthilfe** Das Gruppentraining für aktive Mitglieder von Selbsthilfegruppen in 4 Bausteinen:
Baustein 1: Meine Gruppe und ich
Baustein 2: Konflikte in der Gruppe
Baustein 3: Die Gruppe lebendig erhalten
Baustein 4: Abschluss und Abschied in Gruppen
Leitung Jens Erik Geißler und Hanne Theurich. 24 €

DO 14. Juli 18 - 21 Uhr
DO 15. September 18 - 21 Uhr
DO 24. November 18 - 21 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14

MI 14. September
MI 21. September
MI 28. September und
MI 5. Oktober 18 - 21 Uhr



22



Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Info ☎ 80 19 75 - 14

DO 12 - 14 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 14

κάθε Τετάρτη, 18 - 20

Info ☎ 792 95 87

stammtisch.hgb@gmail.com

DO 19 - 21 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 14

MO 10 - 12.30 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 14

Informacja o terminie

i zgłaszanie uczestnictwa pod numerem ☎ 80 19 75 - 14

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

❖ **Selbsthilfegruppe für Menschen mit Zwängen und Ängsten** Zwänge stören den Alltag und schränken das Leben ein. Ziel unserer Gruppe ist, wieder Freude und Spaß am Leben zu gewinnen.

❖ **Συναντήσεις νέων μεταναστριών και μεταναστών από την Ελλάδα** Stammtisch für neue Zuwanderinnen und Zuwanderer aus Griechenland ΕΠΚ, Mittelstraße 33, 12167 Berlin

❖ **Kreuzbund** Hilfe zur Selbsthilfe für Alkoholranke und Angehörige durch Gespräche mit gleichermaßen Betroffenen, um aus der Sucht auszusteigen.

❖ **Aquarellmalen** Wir arbeiten ohne Anleitung, nach eigenen Ideen.

❖ **Mehr Freude in der polnisch-sprachigen Keramikgruppe** Zapraszamy wszystkich, którzy cierpią na różne choroby psychiczne, aby w kreatywny sposób odkryli dla siebie więcej radości. Wir laden alle, die an verschiedenen psychischen Krankheiten leiden ein, auf kreative Weise mehr Freude für sich zu entdecken.



23

❖ Wege aus der Erschöpfung (In polnischer Sprache)

Zapraszamy do naszej grupy osoby przeciążone psychicznie, aby się wzajemnie wspierać. Wir laden Menschen mit psychischen Belastungen ein, an unserer Gruppe teilzunehmen, um sich gegenseitig zu unterstützen.

Alzheimer Angehörigen-Initiative

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

❖ **Freude erleben trotz Alzheimer** Die Alzheimer Angehörigen-Initiative lädt einmal im Monat zum geselligen Beisammensein mit Live-Tanzmusik in das Alzheimer-Tanzcafé ein. Eintritt 3,50 €

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

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

Informacja o terminie i zgłaszanie uczestnictwa pod numerem ☎ 80 19 75 - 14



MO - DO 10 - 15 Uhr

Info ☎ 47 37 89 95

www.alzheimerforum.de

3. MO im Monat 16 - 18 Uhr
18. Juli, 15. August,
19. September, 17. Oktober,
21. November, 19. Dezember
Anmeldung ☎ 47 37 89 95

2. und 4. MO im Monat
16 - 18 Uhr
Anmeldung ☎ 47 37 89 95



Kontaktstelle PflegeEngagement

Hilfe rund um das Thema Pflege

Wir unterstützen:

- Pflegende und begleitende Angehörige und nahestehende Menschen
- Pflegebedürftige jeden Alters und Personen mit erheblichem allgemeinem Betreuungsbedarf z. B. durch dementielle oder psychische Erkrankungen sowie Behinderungen, die zu Hause oder in einer Wohngemeinschaft leben
- Alleinlebende ältere Menschen

Wir bieten:

- Vertrauliche Gespräche zu Möglichkeiten der Unterstützung und Entlastung
- Informationen und Veranstaltungen rund um das Thema Pflege
- Vermittlung zu anderen Fachdiensten und Hilfsangeboten
- Angeleitete Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige
- Selbsthilfegruppen für Angehörige von Pflegebedürftigen, die in Wohngemeinschaften leben bzw. für Angehörige, die eine WG gründen wollen
- Vermittlung von Ehrenamtlichen für Besuchsdienste bei Pflegebedürftigen, alleinlebenden Älteren mit Unterstützungsbedarf und für Angehörigenbegleitungen
- Schulung, Begleitung und Aufwandsentschädigung für unsere Ehrenamtlichen
- Unterstützung beim Aufbau von Nachbarschaftshilfen

Kontakt

Susanne Baschinski,
Claudia Hofbauer
☎ 80 19 75 - 38
Fax: 80 19 75-58
kpe@mittelhof.org

Sprechzeiten in der Villa Mittelhof

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



Sprechzeiten im Mehr- generationenhaus Phoenix

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



Sprechzeit im Pflegestützpunkt Steglitz

Johanna-Stegen-Str. 8
12167 Berlin
4. DO im Monat 15 - 17 Uhr,
nur mit Voranmeldung
☎ 80 19 75 - 38





Kontakt

Susanne Baschinski
Kontaktstelle
PflegeEngagement
☎ 80 19 75 - 38
baschinski@mittelhof.org
Daniela Lompe,
Pflegestützpunkte Berlin
☎ 0800 265 080 - 26550



❖ **Für ein demenzfreundlicheres Zehlendorf** Die Lokale Allianz Demenz Zehlendorf arbeitet jetzt mit in der AG des Verbundes für Altenhilfe und Gerontopsychiatrie Steglitz-Zehlendorf.

Veranstaltungen

Die Teilnahme an allen folgenden Angeboten ist kostenfrei. Wenn nicht anders angegeben, finden die Angebote statt in der Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin.

Eröffnung MO 24. Oktober
16 - 18 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 14 / - 38

DO 27. Oktober
15 - 17 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 33 / - 38

DO 10. November

DI 22. November
15 - 16.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 38

❖ **„Ich halte dich“ – Fotografien von Victoria Tomaschko**
s. S. 56

❖ **Info-Nachmittag: „Ehrenamtlicher Besuchsdienst“, Nachbarschaftshilfen „Fee im Kiez“** Beide Projekte unterstützen ältere Menschen in der eigenen Wohnung. Wie können Sie sich einbringen, was sind die Rahmenbedingungen? Leitung Claudia Hofbauer, Kontaktstelle PflegeEngagement und Katharina Kloß, Koordination Ehrenamt

❖ **Infoveranstaltung zu Barrierefreiem Wohnen s. S. 61**

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



Leitung Ulrich Deroni, Cura-Betreuungsverein. Mehrgenerationenhaus Phoenix, Teltower Damm 228, 14167 Berlin

❖ **Tante Else wohnt jetzt bei uns – Pflege in der Familie**
Nach einem Schlaganfall wird Tante Else in Florians Familie aufgenommen. Dies bringt Veränderungen und Herausforderungen für alle Beteiligten. Leitung Marlies Carbonaro, Gerontotherapeutin

DO 24. November
16 - 18 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38

Gruppen für pflegende Angehörige

❖ **Zur Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen**

s. S. 15

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

Info ☎ 80 19 75 - 38

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

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

❖ **Gruppe in Steglitz:** Pflegestützpunkt Steglitz, Johanna-Stegen-Str. 8, 12167 Berlin.
Leitung Jutta Simon, Diplom-Sozialpädagogin

1. MO im Monat
10 - 12 Uhr

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

2. und 4. DI im Monat
18 - 20 Uhr

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

3. DO im Monat
11 - 13 Uhr

3. FR im Monat
14 - 16 Uhr

letzter DO im Monat
18 - 20 Uhr

1. MO im Monat
18.30 - 20.30 Uhr

Termin bitte erfragen
Info ☎ 80 19 75 - 38
Susanne Baschinski

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

Termine bitte erfragen
Info ☎ 80 19 75 - 38

❖ **Angeleitete Selbsthilfegruppe für pflegende Partner/innen**
Seniorenwohnanlage in Lichterfelde.
Leitung Susanne Baschinski, Diplom-Sozialpädagogin

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

❖ **Kleine Abschiede – Angeleitete Gesprächsgruppe**
Schleichende oder plötzlichen Verluste in unserem Leben. Wie verabschieden wir uns vom Ideal, alles zu können? Wie gehen wir freundlich mit Schwächen um?
Villa Mittelhof, Kate. Leitung Eva Vogt, Diplom-Kulturpädagogin, Trauerberaterin

Pflegebedürftige Kinder und ihre Familien in Steglitz-Zehlendorf Netzwerk

Wir veranstalten Thementage rund um Kinder in der Pflege. Kommen Sie mit Eltern und Institutionen ins Gespräch.

Besuchsdienst

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

❖ **Schulungsreihe für Ehrenamtliche im Besuchsdienst**
Das vermittelte Wissen zu familiärer Pflege, Nachbarschaftshilfe und Gruppenarbeit stärkt die Sicherheit und Handlungsoptionen Ehrenamtlicher. Leitung Mitarbeiter/innen der Berliner Kontaktstellen PflegeEngagement



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

❖ **Mehr Informationen zum Projekt „Fee im Kiez“**

Beratung

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

❖ **Unabhängige Pflegeberatung**

Weitere Beratungsangebote

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

Die Kontaktstelle PflegeEngagement wird gefördert vom Land Berlin, der Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales, von den Landesverbänden der Pflegekassen in Berlin und dem Verband der privaten Krankenversicherungen e. V.

Info ☎ 80 19 75 - 33
Katharina Kloß
kloss@mittelhof.org

s. S. 12

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

s. S. 68

s. S. 18
s. S. 29
s. S. 45 ff
s. S. 67 f
s. S. 100



Kindertagesstätten

„Erzieherin? Das kann doch jede!“ – Berufsbilder im Wandel

Im aktualisierten Berliner Bildungsprogramm (BBP 2014) wurde den pädagogischen Fachkräften aus den Kitas die Bezeichnung Pädagoginnen und Pädagogen zuerkannt. Ein wichtiger Schritt zur gesellschaftlichen Aufwertung dieses Berufes. Die gängige Meinung im Volksmund „Erzieherin kann jede werden, die mit Kindern gut kann!“ gehört damit der Vergangenheit an.

Erziehungsarbeit ist vor allem Beziehungsarbeit. Und genau hier fängt die Professionalität an: „Wie gestalte ich den Kitaalltag so, dass die Kinder sich sicher und geborgen fühlen und gleichzeitig offen für (Bildungs-)Impulse sind? Wie kann ich als professionell arbeitende Pädagogin bzw. Pädagoge die Entwicklung des Kindes im Einklang mit seinen Fähigkeiten und seinem individuellen Entwicklungsstand unterstützen?“ Antworten auf diese Fragen finden Pädagoginnen und Pädagogen im BBP. Vor über 10 Jahren entstanden, enthält es die Beschreibung grundlegender pädagogischer Prozesse wie pädagogische Planung, kindliches Spiel, Beobachtungen, Dokumentationen, Schaffung von anregungsreichen Räumen, Projektarbeit sowie partnerschaftliche Zusammenarbeit mit den Eltern. Im Zuge der Aktualisierung wurde das BBP um weitere Themen wie Inklusion, Vielfalt, Nachhaltigkeit und Kinderschutz ergänzt. Die Umsetzung dieser anspruchsvollen Aufgabe ist die tägliche Arbeit der Pädagogen und Pädagoginnen.

So einen leichten Job möchte doch jeder haben! Nur warum, fragt man sich, hält dann der Fachkräftemangel im Kitabereich seit Jahren unvermindert an?

Kontakt

Leitung Fachbereich

Dr. Ute Gerwert
☎ 80 19 75 - 37
Sprechzeiten nach
Vereinbarung

Vertragswesen-Kostenstelle

Heike Scharatow
☎ 80 19 75 - 17
scharatow@mittelhof.org
Sprechzeiten DI 13 - 15 Uhr,
FR 9 - 11 Uhr und nach
Vereinbarung

Pädagogische Beraterin

Beata Heiße ☎ 80 19 75 - 28
heisse@mittelhof.org
Sprechzeiten DI 14 - 16 Uhr
und nach Vereinbarung

Qualitätsbeauftragte

Carola Voß ☎ 80 19 75 - 19
voss@mittelhof.org

Alle Kindertagesstätten des Mittelhof e.V. im Überblick

in Zehlendorf

- ❖ **Kita „Ahörnchen“** (seit 1968)
Ahornstr. 1a, 14163 Berlin
Leiterin *Carola Grunow*
67 Plätze, ab 1 Jahr - Schuleintritt
7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 801 67 15
ahoernchen@mittelhof.org
- ❖ **Kita „Teltower Rübchen“** (seit 1969)
Hohenzollernstr. 4 - 6, 14163 Berlin
Leiterin *Alexandra Graening*
40 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
7 - 16 Uhr, ☎ 802 12 01
ruebchen@mittelhof.org
- ❖ **Kita „Königskinder“** (seit 1970)
Königstr. 43a, 14163 Berlin
Leiterin *Heike Mindach*
Montessori-Pädagogik
50 Plätze, 2 Jahre - Schuleintritt
7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 801 84 57
koenigskinder@mittelhof.org
- ❖ **Kita „Kaiserstuhl“** (seit 1970)
Kaiserstuhlstr. 25, 14129 Berlin
Leiterin *Claudia Heinrich-Ay*
Kooperation mit der Waldschule Gerdes
35 Plätze, 2 Jahre - Schuleintritt
8 - 17 Uhr, ☎ 803 28 67
kaiserstuhl@mittelhof.org



- ❖ **Kita „Markgrafen“** (seit 1972)
Markgrafenstr. 8, 14163 Berlin
Leiterin *Vivien Mertens*
115 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
8 - 17 Uhr, ☎ 84 11 82 46
markgrafen@mittelhof.org
- ❖ **Kita „La Pâquerette-Gänseblümchen“**
(seit 2005) Brittdorfer Weg 16 C,
14167 Berlin, Leiterin *Simone Wahl*
Bilingual: deutsch/französisch
48 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
8 - 17 Uhr, ☎ 81 05 81 15
gaensebluemchen@mittelhof.org
- in Wilmersdorf
- ❖ **Kita „Eulenspiegel“** (seit 1984)
Sigmaringer Str. 16, 10713 Berlin
Leiterin *Jeanette Reimann*
25 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 861 27 67
eulenspiegel@mittelhof.org



- in Steglitz
- ❖ **Kita „Drei-Käse-Hoch“** (seit 1981)
Beethovenstr. 34 links, 12247 Berlin
Leiterin *Manuela Lewerenz*
50 Plätze, 2 Jahre - Schuleintritt
7 - 16 Uhr, ☎ 76 76 98 34
dreikaesehoch@mittelhof.org
- ❖ **Kita „Die Kobolde“** (seit 1984)
Beethovenstr. 34 rechts, 12247 Berlin
Leiterin *Sabine Tremer*
37 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 834 14 77
kobold@mittelhof.org
- ❖ **Kita „Sonnenstrahl“** (seit 2010)
Murtener Str. 10, 12205 Berlin
Leiterin *Ines Lifke*
60 Plätze, 8 Wochen - Schuleintritt
7 - 18 Uhr, ☎ 84 11 90 80
sonnenstrahl@mittelhof.org
- ❖ **Kita „Potsdamer Schlößchen“** (seit 1982)
Potsdamer Str. 9, 12205 Berlin
Leiterin *Sabine Ludwig*
50 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 84 31 46 30
potsdamer@mittelhof.org



- ❖ **Kita am Fliegeberg** (seit 1958)
Scheelestr. 45, 12209 Berlin
Leiterin *Luisa Palma*
Tiergestützte Pädagogik
115 Plätze, 8 Wochen - Schuleintritt
7 - 18 Uhr, ☎ 711 70 84
fliegeberg@mittelhof.org
- ❖ **Sonnenkita Athene** (seit 1999)
Curtiusstr. 39, 12205 Berlin
Leiterin *Gudrun Dohle*
Bilingual: deutsch/griechisch
55 Plätze, 2 Jahre - Schuleintritt
6 - 17 Uhr, ☎ 81 00 97 34
sonnenkita@mittelhof.org
- ❖ **Kita Lilienthal** (seit 2002)
Schütte-Lanz-Str. 43, 12209 Berlin
Leiterin *Romy Graeber*
74 Plätze, 8 Wochen - Schuleintritt
7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 75 65 49 71
lilienthal@mittelhof.org

Kontakt

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

Sprechzeiten

DI 10 - 12 Uhr
DO 16 - 18 Uhr

DO 13.15 - 14.15 Uhr
Info ☎ 0151 51 65 70 10
zauberhafte-fabelwelt@
web.de

MI 15.30 - 16.15
Info ☎ 77 05 99 75



Familienzentrum Lankwitz

Das Familienzentrum Lankwitz ist Kontakt-, Beratungs- und Vermittlungsstelle für Eltern und Familien. Es bietet Ihnen viele Hilfen und Informationen, die für Sie während der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren Ihres Kindes hilfreich sein können. Wir bieten Ihnen vielfältige Aktivitäten für die Jüngsten, Beratung in Rechtsfragen sowie in Fragen zu Pflege, Gesundheit und Erziehung. Wir informieren über ein breites Netz an Angeboten und Hilfen für Familien im Bezirk. Bis Ende 2017 werden berlinweit 36 Berliner Familienzentren mit rund 2,5 Millionen € pro Jahr gefördert. Weitere Informationen finden Sie unter www.berliner-familienzentren.de

gefördert von

Kurse und Gruppen für Kinder, Eltern und Familien

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

- ❖ **Babymassagekurs ab der 6. Lebenswoche** Sanfte Berührungen tun Ihrem Baby wohl und unterstützen das gemeinsame Kennenlernen und die Bindung zueinander. Villa Folke Bernadotte. Leitung Nadine Will. 20 € für 4 Termine
- ❖ **Klangkinder** Eltern-Kind-Musizieren für Kinder von 1 bis 3 Jahren, ein musikalischer Spaß! Eltern und Kinder erleben gemeinsam spielerisch die Lust am Singen, Tanzen und Musizieren. Villa Folke Bernadotte. Leitung Frau Folke Brandt Sabitovic. 10 € monatlich



- ❖ **Elterncafé mit Kreativangebot** Sie sind herzlich eingeladen, wenn Sie das Gespräch und den Austausch mit anderen Eltern suchen und mit Ihren Kindern gemeinsam basteln, malen oder spielen möchten. Villa Folke Bernadotte. Leitung Cornelia Peetsch. Kostenfrei.

MO 15 - 17.30 Uhr
Info ☎ 54 49 21 62

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

MI 15.30 - 16.30, 16.30 - 17.30
Uhr und 17.30 bis 18.30 Uhr
Info ☎ 0162 41 24 444

- ❖ **Eltertraining Starke Eltern Starke Kinder®** Kita Koblode, Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung Hanne Voget-Bergenkamp. 60 € ein Elternteil / 90 € Paar

Termin bitte erfragen
Info ☎ 54 49 21 62

- ❖ **Fabel@Kurs für Babys ab 10 Wochen** Während gemeinsamer Spielzeit können Sie die Entwicklung Ihres Kindes in Ruhe beobachten und entsprechend unterstützen. Villa Folke Bernadotte. Leitung Nadine Will, zertifizierte Fabel@-Kursleiterin. 80 € für 8 Termine

V0006
DO 9.30 - 11 Uhr, 11.30 - 13 Uhr
Info ☎ 0151 51 65 70 10
www.zauberhaftefabelzeit.de
zauberhafte-fabelzeit@
web.de

- ❖ **Farbkreis von 5 - 10 Jahren** Der Farbkreis ist ein Ausdrucksmalkurs für Kinder. Das Experimentieren mit Farben auf dem Papier ist für Kinder ein elementares Erlebnis. Villa Folke Bernadotte. Leitung Edith Niemann. 1 € pro Termin

V0138
MI 16 - 17.30 Uhr
Info ☎ 77 05 99 75

- ❖ **Kinderfußballgruppe von 3 - 6 Jahren** Aufspielerische Weise lernen Kinder bei uns Bewegungen und Spiele rund um den Sport kennen. Sportplatz der Villa Folke Bernadotte, im Winter in der Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung Moritz Klotz. 25 € pro Monat, Ermäßigungen möglich

DI und FR 15 - 16 Uhr
Info ☎ 0170 243 98 52
info@actionklotz.de



MI 10 - 11 Uhr
Info ☎ 77 05 99 75

❖ **Gymnastik für Schwangere** Durch Gymnastik können Sie fit bleiben, Beschwerden lindern, sich entspannen und auf die Geburt vorbereiten. Villa Folke Bernadotte. Leitung Katja Stricker, Familienhebamme und Yogalehrerin. 2,50 € pro Stunde

MI 11 - 12 Uhr
Info ☎ 77 05 99 75

❖ **Hebammen-Café** Zum Austausch mit anderen Schwangeren und Müttern mit ihren Babys. Wertvolle Tipps über Stillen, Flasche, Beikost, Babyschlaf, Geschwisterkinder. Villa Folke Bernadotte. Leitung Katja Stricker, Familienhebamme und Yogalehrerin. Kostenfrei, Spenden willkommen

FR 9.30 - 10.30, 10.30 - 11.30,
15.30 - 16.30, 16.30 - 17.30 Uhr
Info ☎ 77 05 99 75

❖ **Klettermäuse** für Kinder von 10 bis 24 Monaten. Villa Folke Bernadotte. Leitung Daniela Basler. 10 € im Monat

DI 10 - 11 Uhr
Info ☎ 0179 13 61 887

❖ **Nesthüpfer** Eltern treffen sich wöchentlich, um gemeinsam bei dem Übergang ihrer Kinder in die Kita durch Austausch, Kreativität und Spaß begleitet zu werden. Villa Folke Bernadotte. Leitung Daniela Basler. Kostenfrei, Spenden willkommen

DI 17.15 - 18.15 Uhr
Info ☎ 52 28 40 43

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

MO 15.30 - 16.30
Info ☎ 54 49 21 62

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

❖ **Familienpaten**



Beratung für Eltern und Familie

❖ **Beratung rund ums Kind** in der Kita Frobenstraße, Frobenstraße 75, 12249 Berlin. Leitung Elisabeth Kortmann. Kostenfrei

MO 14 - 15 Uhr
Info ☎ 29 02 76 52 0

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

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 54 49 21 62

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

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 54 49 21 62

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

MO 10 - 12 Uhr
Info ☎ 0332 03 22 01
oder ☎ 0160 96 75 49 03

Weitere Beratungsangebote

❖ **in der Selbsthilfekontaktstelle**

s. S. 18

❖ **in der Kontaktstelle PflegeEngagement**

s. S. 29

❖ **in der Villa Mittelhof**

s. S. 45 ff

❖ **im Mehrgenerationenhaus Phoenix**

s. S. 67

❖ **in der Villa Folke Bernadotte**

s. S. 100



Kooperation mit Schulen

Willkommensklassen

Willkommensklassen sind im Laufe des Schuljahres 2015/16 an vielen Grund- und Oberschulen Berlins fester Bestandteil des Schulalltags geworden – eine herausfordernde Bereicherung. Geflüchtete Kinder werden mit Hilfe dieser „Einstiegsklassen“ in die Regelschulen Berlins integriert.

Der Mittelhof e.V. unterstützt im Rahmen eines Sonderprogramms des Berliner Senats, Schulen in Zehlendorf bei der Bewältigung dieser Herausforderung.

Die Willkommensklassen sind in Bezug auf Herkunft, Aufenthaltsbedingungen („Status“), Alter und Bildungshintergrund sehr heterogen. Unterstützung wird vor allem bei der Vermittlung von Lerninhalten und bei der Integration der neuen Kinder in den Regelunterricht benötigt. Im engen Austausch mit Schulleitungen, Lehrkräften und Sozialarbeitern werden Förder- und Unterstützungsmaßnahmen für die neuen Schüler entwickelt. Sobald die Schülerinnen und Schüler über grundlegende Kenntnisse der Deutschen Sprache verfügen, wird es ihnen ermöglicht, in einzelnen Fächern am Regelunterricht teilzunehmen. Dabei werden sie von anderen Schülerinnen und Schülern (Patent) unterstützt. Mit Exkursionen, beispielsweise zu Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtungen, werden den Kindern außerschulische Kontakte und ein Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten der Freizeitgestaltung im Bezirk ermöglicht.

In den Schulferien führen wir, in Kooperation mit der „Deutschen Kinder- und Jugendstiftung“, eine „Ferienschule“ im Mehrgenerationenhaus Phoenix durch. So werden weitere wichtige Kompetenzen erlangt und die Integration der Schülerinnen und Schüler macht auch in den Ferien keine Pause.

Kontakt

Kooperation mit Schulen

☎ 80 19 75-44

schoenbauer@mittelhof.org

Sprechzeiten

nach Vereinbarung

Bereichsleitung

Markus Schönbauer



Ganztag an Oberschulen

- ❖ **Auszeit** (seit 2014)
 teilgebundener Ganztag an der integrierten Sekundarschule (ISS)
 Am Hegewinkel 2 a, 14169 Berlin
 Leitung *N.N.*
 ☎ 90299 6731
 auszeit@mittelhof.org
 Kooperation mit der Wilma-Rudolph-Oberschule
- ❖ **Mittelhof im Außerunterrichtlichen Bereich** (seit 2014) teilgebundener Ganztag an der integrierten Sekundarschule (ISS)
 Dessauerstraße 63, 12249 Berlin
 Leitung *Mirko Stein*
 ☎ 90299 2088, stein@mittelhof.org
 Kooperation mit der Bröndby-Oberschule
- ❖ **Otium** (seit 2010)
 Offener Ganztag am Gymnasium
 Heesestraße 15, 12169 Berlin
 Leitung *Katharina Tebarth*
 ☎ 0177 801 99 46, otium@mittelhof.org
 Kooperation mit dem Gymnasium Steglitz
- ❖ **Offener Ganztag in Wilmersdorf** (seit 2015)
 Gasteiner Str. 25, 10717 Berlin
 Leitung *Oliver Zenk*
 ☎ 0177 801 99 43, zenk@mittelhof.org
 Kooperation mit dem Goethe Gymnasium

Ganztag an Grundschulen

- ❖ **Kinderhaus am Karpfenteich** (seit 2005)
 Ergänzende Förderung und Betreuung
 Hildburghäuser Str. 135 - 145, 12209 Berlin
 Plätze: 250 ab Schuleintritt
 Leitung *Jan Petersson*
 ☎ 72 00 69 95 / 96, Fax 60 05 90 85
 6 - 18 Uhr, karpfenteich@mittelhof.org
 Kooperation mit der Grundschule am Karpfenteich
- ❖ **Kinderhaus Athene** (seit 2005)
 Ergänzende Förderung und Betreuung
 im offenen und im gebundenen Ganztag
 einer Europaschule
 Curtiusstr. 39, 12205 Berlin
 Plätze: 160 ab Schuleintritt
 im offenen Ganztag
 Leitung *Susann Wehrmann, N. N.*
 ☎ 81 00 97 31, 6 - 18 Uhr
 athene@mittelhof.org
 Kooperation mit der Athene Grundschule
- ❖ **Schülerhaus Clemens Brentano** (seit 2009)
 Ergänzende Förderung und Betreuung
 Murtener Str. 10 a, 12205 Berlin
 Plätze: 215 ab Schuleintritt
 Leitung *Boris Mahn*
 ☎ 81 78 96 25, 6 - 18 Uhr
 brentano@mittelhof.org
 Kooperation mit der Clemens-Brentano-Grundschule



- ❖ **Kinderhaus 33. Grundschule** (seit 2014)
 Ergänzende Förderung und Betreuung
 Drakestraße 80, 12205 Berlin
 Leitung *Manuela Krüger-Pfundt*
 ☎ 844 159 531, 6 - 18 Uhr
 pfundt@mittelhof.org
 Kooperation mit der 33. Grundschule
 - ❖ **Waldkaiser** (seit 2005)
 Ergänzende Förderung und Betreuung
 Kaiserstuhlstr. 25, 14129 Berlin
 Plätze: 41 ab Schuleintritt
 Leitung *Claudia Heinrich-Ay*
 ☎ 803 28 67, 6 - 18 Uhr
 kaiserstuhl@mittelhof.org
 Kooperation mit der Waldschule Gerdes e.V.
- ### Jugendarbeit an Schule
- ❖ **Südstern** (seit 2010)
 offenes Angebot für Kinder der 5. und 6. Klassen
 Claszeile 56, 14165 Berlin
 Leitung *Alina Klauß*
 ☎ 0177 801 99 47
 suedstern@mittelhof.org
 Kooperation mit der Süd-Grundschule

Jugendsozialarbeit an Schule Unterstützung von Willkommensklassen

- ❖ **Grundschulen** (seit 2015)
Matthias Kaschlaw
 kaschlaw@mittelhof.org
 - ❖ **Oberschulen** (seit 2015)
Antje Walter
 walter@mittelhof.org
- ### Schulhelfer
- ❖ Ergänzende Unterstützung, Förderung, Hilfe und Pflege von Kindern und Jugendlichen mit zusätzlichem Unterstützungsbedarf
 Koordination *Katharina Kloß*
 ☎ 80 19 75 33
 kloss@mittelhof.org



Villa Mittelhof

Willkommen in der Villa Mittelhof

Liebe Nachbarinnen und Nachbarn, liebe Freundinnen und Freunde, unter dem Dach und auf dem Gelände der Villa Mittelhof hat der Verein Mittelhof e. V. im Laufe seiner traditionsreichen Geschichte umfangreiche Angebote zusammengefasst. Neben der Geschäftsstelle mit Geschäftsführung und allen Verwaltungsbereichen finden Sie hier auch den Sitz des Stadtteilzentrums, das Nachbarschaftscafé, die bezirkliche Selbsthilfekontaktstelle und die Kontaktstelle PflegeEngagement.

Wir bieten Ihnen freundlich gestaltete Gruppenräume für Gesprächs- und Selbsthilfegruppen, Eltern-Kind-Kurse und Beratungsangebote. Folgen Sie Ihren Neigungen und Talenten in unserem gut ausgestatteten Medienraum, im Musikraum, im Töpferkeller oder in der Nähstube. Lernen Sie bei uns oder bieten Sie selbst etwas an. Weil sich unsere Räumlichkeiten auch für private Feiern oder von bürgerschaftlichen Initiativen mieten lassen, sind sie weit über die Bezirksgrenzen hinaus bekannt.

Im letzten Jahr haben wir an vielen Orten in Zehlendorf neue Nachbar/innen bekommen. Männer, Frauen und Kinder aus vielen Ländern und Kulturen leben jetzt neu in unserer Mitte. Sie benötigen vielfältige Unterstützung, um gut in unserer Gesellschaft anzukommen.

Haben Sie Lust, einer Familie oder einem Alleinstehenden Hilfestellung bei der Wohnungssuche zu geben? Oder Menschen bei den vielen Formalitäten und Ämterkontakten zu helfen? Kontakte können in unserem Begegnungscafé geknüpft werden: immer samstags von 15 bis 17 Uhr.

Wir laden Sie herzlich ein, mitzuwirken!
Herzliche Grüße, Ihre Villa Mittelhof

Kontakt

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

Leitung

Gerald Saathoff

Sie finden die Villa Mittelhof
auch auf Facebook:
<https://www.facebook.com/villamittelhof>

Raumvermietung s. S. 2



Das Team der Villa Mittelhof stellt sich vor

Gerald Saathoff, Leiter der Villa Mittelhof – Claudia Hofbauer, Kontaktstelle PflegeEngagement – Katharina Kloß, Ehrenamtskoordination – Susanne Melitta Baschinski, Kontaktstelle PflegeEngagement – Petra Glasmeyer, Hanne Theurich, beide Selbsthilfekontaktstelle – Heidi Berding, Koordination Nachbarschaftscafé – Bettina Zey, Anlaufstelle für Ältere

DI - FR 10 - 18 Uhr
Mittagstisch:
DI - FR 12 - 14 Uhr
Frühstücksbuffet: FR
für Gruppen ab 10 Personen
auf Anfrage!

Kontakt Heidi Berding
☎ 80 19 75 - 30, - 12
berding@mittelhof.org

Kontakt Katharina Kloß
80 19 75 - 33
kloss@mittelhof.org

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

FR 16 - 19 Uhr
Kontakt Jürgen Abeler
☎ 80 1 87 53

Nachbarschaftscafé

Das erste herzliche Willkommen in der Villa Mittelhof erfahren Sie im Nachbarschaftscafé im Erdgeschoss mit seinen schönen hellen Räumen und der sonnigen Terrasse – mit Blick in den Garten und auf den Spielplatz.
Wir servieren Frühstück, Mittagstisch (auch vegetarisch), Kuchen und andere Köstlichkeiten für ganz Kleine und die Großen. Übrigens: Der Cafébetrieb wird überwiegend durch ehrenamtlich Engagierte getragen – vielleicht haben Sie auch Lust darauf und sprechen uns an?

Mitmachen/Ehrenamt

Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt S. 10 f

Tauschen und Schenken

❖ **Büchertausch** Nachhaltig denken und handeln: Tauschen statt kaufen! Sie finden hier Lesestoff, wir nehmen gelesene Bücher 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.



❖ Kleidertausch – Tauschbörse für Kleidung und Schuhe

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

DI 25. Oktober
16 - 18 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 38

Beratungsangebote für verschiedene Lebenssituationen

❖ Barrierefreie Architektur – barrierefreies Wohnen

Barrierefrei Planen = Nachhaltig bauen für alle. Neubau, Umbau, Modernisierung - was beachten? Wie umsetzen? Wie finanzieren? Beraterin Beate von Zahn, Architektin und Sachverständige für Barrierefreiheit. Kostenfrei, Spenden willkommen

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

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

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 80 19 75 - 39

❖ **Coaching für Schüler der Klassen 10 - 12** Das Coaching unterstützt Euch bei der Klärung Eurer persönlichen Ziele für die Ausbildungs-, Studien- und Berufswahl. Coaching Ute Spangenberg, Coach. Kostenfrei

DI 16 - 18 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 33

❖ **Konfliktklärung und Mediation** Lassen Sie sich von einem Mediator bei ungelösten Konflikten mit Nachbarn, Freunden oder Kollegen beraten und bei der Lösung unterstützen. Mediator Rolf Brüggemann. Kostenfrei, Spenden willkommen

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 77 20 69 10

❖ **Konfliktlösung durch Mediation** Mediation als Methode zur Klärung von Beziehungen zwischen den Generationen, von

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 20 25 69 55



46

www.uebungsscheune.de

Termin nach Vereinbarung
Info und Anmeldung
☎ 80 19 75 - 40

Termin nach Vereinbarung
Info und Anmeldung
☎ 80 19 75-40

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 78 09 71 63

DI 16 - 18 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 -33

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 80 19 75 -39



Paaren oder in der Nachbarschaft. Mediator Uwe Mädger, Diplom-Ingenieur, Mediator des BM e. V. Kostenfrei, Spenden willkommen

❖ **Lösungsorientierte Beratung bei beruflichen Krisen und Konflikten im Arbeitsumfeld** Unterstützung und Beratung bei Konflikten am Arbeitsplatz, dem Wunsch nach Veränderungen oder einem beruflichen Neubeginn. Beraterin Ulrike Behnen, systemische Beraterin. Kostenfrei, Spenden willkommen

❖ **Partnerschaftsberatung** Gibt es ungelöste Konflikte in Ihrer Partnerschaft? Gelingt es Ihnen nicht, diese durch faires Streiten und liebevolles Versöhnen zu lösen? Berater Dr. Hartmut Grebe, Paarberater + Coach. Kostenfrei, Spenden willkommen

❖ **SchreiBaby-Ambulanz** Beraterin Claudia Theil, Psychologin. 30 € für 60 Minuten (Ermäßigung möglich)

❖ **Systemisch integratives Coaching** Coaching hilft Ihnen, in Ihrem persönlichen Anliegen Ihr konkretes Ziel klar zu definieren und Ihre individuelle Lösung zu entwickeln. Coaching Ute Spangenberg, Coach. Kostenfrei, Spenden willkommen

❖ **Trauerberatung** Trauer ist eine natürliche Reaktion auf Verlust, Abschied und Trennung. Was brauchen Sie jetzt in dieser für Sie belastenden Lebenssituation? Beratung Sarah Voigt, Diplom-Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin. Kostenfrei, Spenden willkommen



47

❖ **Wo will ich wirklich hin? – Eigene Ziele erkennen und umsetzen!** Ein Schiff, das sein Ziel nicht kennt, kommt nie in den Hafen. Schöpfen Sie Kraft aus der Konzentration auf Ihr Ziel. Finden Sie Ihren Weg. Berater Hans-Jürgen Schwanke, Systemischer Therapeut, Heilpraktiker Psychotherapie. Kostenfrei, Spenden willkommen

Beratung zu rechtlichen Fragen

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

❖ **Beratung zu zivilrechtlichen Fragen** Eine Anwältin berät zu Fragen des allgemeinen Zivilrechts, u.a. Arbeits-, Sozial-, Verbraucherrecht. Beraterin Petra Hannemann. Kostenfrei, Spenden willkommen

❖ **Versichertenberatung der Deutschen Rentenversicherung Bund** Eine Versichertenberaterin der Deutschen Rentenversicherung Bund bietet Hilfe beim Ausfüllen von Rentenansprüchen und bei der Kontenklärung. Beraterin Evelyn Ludwig. Kostenfrei, Spenden willkommen

Weitere Beratungsangebote

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

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 78 70 30 90

jeweils MO 18 - 19 Uhr
26. September, 24. Oktober,
28. November, 19. Dezember
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 33

2. MI im Monat 15 - 16 Uhr
14. September, 12. Oktober,
9. November, 14. Dezember
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 33

4. DO im Monat (außer
Dezember) 16 - 19 Uhr
28. Juli, 25. August,
22. September, 27. Oktober,
24. November
Anmeldung ☎ 342 73 61

s. S. 18
s. S. 29
s. S. 34
s. S. 67
s. S. 100



Kurse und Gruppen für Kinder und Jugendliche

Kursanmeldungen s. S. 110

Mo219

DO 15.30 - 16.30 Uhr

Anmeldung ☎ 84 72 32 90

Mo305

DO 16 - 17 Uhr und 17 - 18 Uhr

Anmeldung ☎ 80 19 75 - 40
und villa@mittelhof.org

Mo220

K1 FR 15.30 - 16.30 Uhr

K2 FR 16.30 - 17.30 Uhr

Anmeldung

☎ 0152 24 12 59 02

Mo221

K 1 MI 15.30 - 16.30 Uhr

K 2 MI 16.45 - 17.45 Uhr

Anmeldung ☎ 84 72 32 90

❖ **Fleck, Fläche, Linie und Punkt** Malkurs ab 4 Jahren. Es wird keine Grenze gesetzt zwischen Realität und Phantasie, Material und Vorstellungskraft, denn Malen ist sehen und fühlen zugleich. Leitung Arianna Toscano. 50 € zzgl. Materialkosten für 10 Termine ab 15. September

❖ **Gitarren-AG für 6 - 10-Jährige** Spielerisch den Umgang mit der Gitarre und die ersten Grundlagen der Liedbegleitung erlernen. Leitung Yvonne Raffloer. 20 € für 10 Termine

❖ **Kinderballett K1 von 2 ½ bis 4 Jahren, K2 von 5 bis 7 Jahren** Klassisches Ballett kombiniert mit Elementen aus dem Tanztheater. Leitung Sandra Dethier, Tanzpädagogin, Tanztherapeutin (HPG). 50 € für 10 Termine

❖ **Plastisches Gestalten mit Ton ab 4 Jahren** Mit Ton arbeiten erfordert Geduld, Konzentration und Ausdauer. Die Kinder werden kleine Objekte und große Freude mit nach Hause bringen. Leitung Arianna Toscano. 50 € zzgl. Materialkosten für 10 Termine ab 14. September

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

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

s. S. 34 f
s. S. 69 ff
s. S. 92
s. S. 101 ff



Kurse und Gruppen für Familien und Eltern

Kursanmeldungen s. S. 110

❖ **DELFI® – gemeinsam durch das erste Lebensjahr für Babys von der 12. Lebenswoche bis 12 Monate** In den DELFI®-Kursen begleiten wir auf spielerische Weise unsere Babys in ihrer Entwicklung. Die Treffen beinhalten alterssprechende Lieder, Finger- und Berührungsspiele. Leitung Brigitte Hoffmann, zertifizierte Spiel- und Kontaktgruppen- und DELFI®-Leiterin. 75 € / erm. 60 € für 10 Termine

❖ **Eltern-Kind-Spielgruppen für Kinder von 10 - 18 Monaten und ein Elternteil** In dieser Gruppe knüpfen die Kinder mit ihren Müttern bzw. Vätern in einer altersgerechten Umgebung spielerisch Kontakte. Leitung Brigitte Hoffmann, zertifizierte Spiel- und Kontaktgruppenleiterin. 75 € / erm. 60 € für 10 Termine

❖ **„Ich will da nicht wieder zurück. Aber was mache ich dann?“** Workshop zur beruflichen Neuorientierung für Mütter nach der Elternzeit. Leitung Katrin Neiß, Master-Coach (DVNLP). Kostenfrei

❖ **Musikgarten für Babys** Offener Eltern-Kind-Kurs für Kinder von 4 - 18 Monaten. Die musikalischen Anlagen von Babys werden durch gemeinsames Singen, Tanzen und Schaukeln angeregt; Instrumente können erprobt werden. Leitung Franziska Menzel, zertifizierte Musikgarten-Leiterin, Diplom-Sozialpädagogin. 8 € / erm. 6 € pro Termin, kostenlose Probestunde jederzeit möglich

❖ **Polska grupa dla rodziców z dziećmi Polnische Eltern-Kind-Gruppe** 50 Euro für 10 Termine, kostenlose Probestunde nach Absprache möglich

Termine der laufenden Gruppen bitte erfragen
Anmeldung

☎ 0151 17 21 36 94

Termine der laufenden Gruppen bitte erfragen
Anmeldung

☎ 0151 17 21 36 94

MO 12. September
10 - 12 Uhr
Info ☎ 62 98 54 77

FR 11.15 - 12 Uhr
Anmeldung ☎ 84 11 60 60

Mo224

Czas: w piatki godz
16.30 - 17.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 14



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

FR 1. Juli 15 - 19 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 40 und
villa@mittelhof.org

SA 9. Juli 16 - 20 Uhr
Info ☎ 80 19 75 40

Markgrafenstraße, jeweils
SA 10 - 13 Uhr
27. August, 24. September,
29. Oktober
Aufbau der Stände:
8.30 - 9.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 33
und ☎ 80 19 75 - 39

s. S. 85
s. S. 94

SA 17. September
15 - 19.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75-40 und
villa@mittelhof.org



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

Feste und Veranstaltungen für Familien

❖ **Sommerfest der Villa Mittelhof**

❖ **Sommerfest des Willkommensnetzwerkes Hohentwielsteig**
Die Bewohner/innen der Gemeinschaftsunterkunft
Hohentwielsteig feiern zusammen mit Bürgerinnen und
Bürgern aus Zehlendorf

❖ **Familienrödel** Für Kinderkleidung, Spielzeug, Kinder-
wagen, Bücher, Hausrat... Standgebühr für Kinder und
Erwachsene 5 € / Meter Verkaufsfläche; Kinder unter 14
Jahren, die ihre eigenen Sachen auf einer Decke verkaufen,
bezahlen 1 € pro Meter. Tische sind selber mitzubringen.
Die Zahl der Stände ist limitiert, Ihre telefonische Anmel-
dung am Di vor dem jeweiligen Trödeltermin 17 - 17.30 Uhr
ist daher dringend erforderlich!

Weitere Trödelmärkte

❖ **Trödelmarkt im Mehrgenerationenhaus Phoenix**
❖ **Trödelmarkt im Nachbarschaftshaus Lilienthal**

❖ **Fiesta Latina – südamerikanisches Familienfest** Ein tolles
Fest mit viel Kultur und kulinarischen Spezialitäten

Mit freundlicher Unterstützung der



❖ **Familiennachmittag zum Nikolaus** Für Eltern, Großeltern
und Kinder: Lieder singen, Basteln, Glühwein und Kinder-
punsch ... vielleicht kommt der Nikolaus vorbei? Kostenfrei,
Spenden willkommen

❖ **Stadtteilsingen**

Weitere Angebote für Familien und Eltern

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

Kurse und Gruppen für Erwachsene

❖ **Blockflötengruppen** Ziel ist das Spielen von Renaissance-
Musik. Bitte Altblockflöten mitbringen. Leitung Frau
Eichler. K1 Anfänger/innen, K2 Fortgeschrittene.

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

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

❖ **Englisch – Daily life conversation, topics of general
interest.** Leitung Manfred Schmidt, Wirtschaftsübersetzer
IHK. 20 € für 10 Termine ab 9. September

Di 6. Dezember 16 - 18 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 40

s. S. 58

s. S. 34 ff
s. S. 74 f
s. S. 94
s. S. 104 f

Kursanmeldungen s. S. 110

K1 Mi 13.30 - 15 Uhr
K2 Di 13.30 - 15 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

Moo40
Di 18 - 20 Uhr
Info ☎ 81 29 55 68
Günter Schultze

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

Moo47 FR 10 - 11.30
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38
hofbauer@mittelhof.org

**Moo48**

K1 MI 9 - 11 Uhr
K2 MI 11 - 13 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 38 und
hofbauer@mittelhof.org

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

1. und 3. DI im Monat
ab 16 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 38

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

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

FR 11 - 12.30 Uhr
janseverit@gmail.com

FR 20 - 21.30 Uhr fortlaufend
Info ☎ 0152 24 12 59 02

❖ **Français – Französisch** Nous réactivons et améliorons nos connaissances de français. Leitung Christa Hofbauer, Französischlehrerin. 20 € für 10 Termine ab 5. Oktober

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

❖ **Gesellschaftsspiele am Nachmittag** Karten-, Würfel-, Brett- und Strategiespiele werden vorgestellt und ausprobiert. Eigene Spiele oder Spielvorschläge sind ebenso willkommen. Leitung Hans-Joachim Hönicke. Kostenfrei

❖ **Gemeinsam Wohnen in Steglitz- Zehlendorf – Wohntisch-treffen** in Kooperation mit der Netzwerkagentur GenerationenWohnen. Fragen rund um gemeinschaftliche Wohnprojekte können mit Aktiven, die sich gern einem Projekt anschließen möchten, besprochen werden.

❖ **Hausmusikgruppe** trifft sich zum gemeinsamen Musizieren (Klassische Musik). Weitere Spieler/innen von Violine und Blockflöte sind willkommen. Leitung Annegret Beck, Klavierlehrerin

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

❖ **Körperglück** Elemente aus Ballettworkout, Yoga, Tanz inkl. Beckenboden- und Rückentraining zu inspirierender Musik.

Vorkenntnisse nicht erforderlich. Leitung Sandra Dethier, Tanzpädagogin, Tanztherapeutin HP

❖ **Kreistänze aus aller Welt** Zu klassischer, moderner oder meditativer Musik bewegen wir uns nach einfach wiederholbaren Schritten gemeinsam im Kreis. Neueinsteiger/innen herzlich willkommen! Leitung Jeanette Schalow. Kosten bitte erfragen

❖ **Lauftherapie** Leitung Franziska Landies, Lauftherapeutin. 120 € für 12 Wochen. Krankenkassenzuschuss möglich

❖ **Workshop Leichtigkeit des Musizierens** Frei musizieren, kinderleicht für Jung und Alt. Unbeschwert eintauchen in die Welt der Musik! Sich wohlfühlen, die Kreativität sprudeln lassen, gemeinsam neue Grooves und Symphonien schaffen! Leitung Gudrun Philipp. Termin bitte erfragen

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

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

❖ **Pilates** Pilates-Training verbessert die Körperhaltung, löst Verspannungen, mobilisiert die Wirbelsäule und sorgt für mentale Ausgeglichenheit. Leitung Marion Honold. 78 € für 12 Termine ab 15. September

SA 10 – 11 Uhr
Info ☎ 80 40 35 07

MI und FR
10.30 - 12, 16.30 - 18 Uhr
Info ☎ 81 29 85 63

SA 15 - 18 Uhr
Info ☎ 0157 54 13 94 18

Moo59
Mo 18.30 - 20 Uhr fortlaufend
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

2. und 4. DO im Monat
16 - 18 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39

Mo277
DO 19 - 20 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 39,
zey@mittelhof.org



MI 19-20.30 Uhr (Anfänger/
innen und Fortgeschrittene)
Info ☎ 0152 24 12 59 02

❖ **Social Swing** Der East Coast Swing - für jeden mit viel Spaß
tanzbar auf langsamer wie auch auf schneller Musik.
Leitung Sandra Dethier, Tanzpädagogin, Tanztherapeutin
HP, 10 Termine 60 € ab

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

❖ **Stadtteilband** Wir möchten gemeinsam Musik machen und
suchen engagierte Musikerinnen und Musiker für unsere
neue Stadtteilband.

Mo336

DI 19.30 - 21.30 Uhr
fortlaufend
Info ☎ 80 19 75 - 40 und
villa@mittelhof.org

❖ **Stimmwerk Mittelhof – generationsübergreifender Chor in
der Villa Mittelhof** Haben Sie / hast Du Lust, gemeinsam
mit anderen peppige Popsongs, alte Schlager, Tangos und
Folk zu singen? Wir suchen Männer jeden Alters. Leitung
Claudia-Maria Mokri. 20 € im Monat

DO 16 - 18 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 38
hofbauer@mittelhof.org

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

SO 15 - 16.30 Uhr
Info ☎ 0152 24 12 59 02

❖ **Tanzkurs für Jugendliche (14 - 16 Jahre)** Intensivtanzkurs
mit Swing, Discofox, Salsa; Walzer, Cha-Cha und Rumba.
Leitung Sandra Dethier, Tanzpädagogin, Tanztherapeutin
HP, 10 Termine 75 € ab 6. November

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

❖ **Theatergruppe für Menschen jeden Alters mit und ohne
Behinderung in Kooperation mit der Villa Donnersmarck**
Entdecken Sie die Lust am Theaterspiel! Vorerfahrungen
sind nicht notwendig, aber auch kein Hindernis.

DI 18.30 - 21.30 Uhr
Info Bettina Bacigalupo
☎ 812 12 38

❖ **Töpfern für Erwachsene** Wir haben freie Plätze und freuen
uns über neue Teilnehmende! Kosten bitte erfragen



❖ **Veganer Brunch – Get together** Jede/r bringt etwas mit,
gemeinsam genießen wir: rein pflanzlich, vollwertig und
bio, das ist unser Motto. 2,50 €

1. SO im Monat 11 - 14 Uhr
außer feiertags
Info Jürgen Lohmann
☎ 391 99 51

❖ **Mit Yoga ins Wochenende** Leitung Franziska Landies,
Kosten 10 € pro Termin

SA 11.30 - 13 Uhr
Info ☎ 81 29 85 63

❖ **Yoga** Haltungs- und Atmungsfehler werden korrigiert,
Verspannungen gelöst. Wir erfahren Ausgeglichenheit und
werden beweglicher und kräftiger. Leitung Ulrich Ehren-
traut, Yogalehrer. 75 € für 12 Termine ab 14. September

Mo215
K1 MI 18.15 - 19.30 Uhr
K2 MI 19.45 - 21 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

Weitere Kurse und Gruppen für Erwachsene

❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix

s. S. 75 ff

❖ im Nachbarschaftshaus Lilienthal

s. S. 95 f

❖ in der Villa Folke Bernadotte

s. S. 105 ff

Selbsthilfe und PflegeEngagement

❖ Alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle

ab S. 15

❖ Alle Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement

ab S. 25

Veranstaltungen für Erwachsene

❖ **Runder Tisch Zehlendorf-Mitte** Am Runden Tisch sind
Bürgerinnen und Bürger, Vereine, Gewerbetreibende,
Schulen, Kindergärten, Institutionen herzlich willkommen,
um ihre Anliegen einzubringen. Ort bitte erfragen

Jeweils DO 22. September und
24. November 17.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 40
www.runde-tische-steglitz-
zehendorf.de



56

**Kontakt** safft@mittelhof.orgEröffnung
SO 11. September
16 - 18.30 UhrEröffnung MO 24. Oktober
16 - 18 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 14, -38Eröffnung DO 20. Oktober
19 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 38

Erster Tag MO 28. November

jeweils DO 19 - 21 Uhr
22. September, 27. Oktober
und 24. November
Info ☎ 80 19 75 - 40 und
villa@mittelhof.orgSA 26. November 19.30Uhr
Info Frau Beck ☎ 832 89 27SO 11. Dezember 11 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 38

Ausstellungen

❖ **„Querbeet“ – Malerei von Susanne Schrenk** Arbeiten in verschiedenen Techniken aus den letzten Jahren – Figürliche Motive in Öl oder als Aquarell auf Leinwand, Holz oder Papier. Letzter Tag So 9. Oktober❖ **„Ich halte dich“ – Alzheimerbetroffene und ihre Angehörigen** Eine behutsame persönliche Annäherung an das Zusammenleben und den Alltag von an Alzheimer Erkrankten und ihren Angehörigen. Fotografien von Victoria Tomaschko. Letzter Tag: Sa 26. November❖ **Adlershof – Form aus Farbe** Neue Fotos der Fotogruppe „Licht und Farbe“ in Foyer und Treppenhaus der Villa Mittelhof❖ **Kinder gestalten Weihnachten** Letzter Tag: Sa 7. Januar

Konzerte im Nachbarschaftscafé

❖ **Das Zehlendorfer Stadtteilsingen** Wir laden alle herzlich ein, gemeinsam deutsche und internationale Lieder zu singen. Angeleitet wird der Abend von unserer Chorleiterin Claudia-Maria Mokri.❖ **Konzert der Dahlemer Kammermusikanten** „La Follia“ Kammermusik aus drei Jahrzehnten. 6 € / erm. 4 €❖ **Weihnachtsmatinee der Hausmusikgruppe** Mit klassischen weihnachtlichen Klängen zum Zuhören und Weihnachtsliedern zum Mitsingen. Leitung Annegret Beck. Kostenfrei

57

Reihe: Musik im Mittelpunkt

Mit jungen Musikerinnen und Musikern wird ein Programm vorgestellt, das immer einem Thema gewidmet ist. Durch die Moderation wird das Konzert zur Brücke zwischen Musik, Ort, Musikern und dem interessierten Publikum.
Moderation Annette Spitzlay. 10 € /erm. 7 €❖ **Das „Far East Trio“ spielt Swing** Duke Ellington, Fats Waller und Erroll Garner – unvergessen! Klavier, Kontrabass und Schlagzeug spielen Jazz der swingt und in die Beine geht.❖ **Das „Ole Sinell Quartett“ – a tribute to Paul Desmond + Gerry Mulligan** Zwei Saxophonisten ehren ihre Idole und den Jazz der 50er Jahre. Schöne Melodien, subtiles Zusammenspiel und virtuosos Können!❖ **„Stachelitis“ spielt Gypsy-Swing** Berauschend frisch und herrlich belebend: Geiger und Gitarristen aus traditionsreichen Gypsy-Jazz Familien bilden ein Quintett der Sonderklasse.❖ **The Balkonians – Acoustic Balkan Fusion aus Berlin** Balkan, Klezmer, Folk ... gekoppelt mit ungewöhnlichen Rhythmen der östlichen Tradition – ein Folk-Soul-Feeling, das in die Beine geht!

Lesungen & Märchen

❖ **Märchen von geheimnisvollen Frauen** im Rahmen der Berliner Märchentage „Dornröschen erwacht...“ erzählt von B. Höllfritsch, G. Cram, H.-J. Scholman. Benefizveranstaltung mit Pausenbuffet. 10 € / erm. 7 €Info und Reservierung
Annette Spitzlay
☎ 0163 897 52 22FR 16. September
19.30 UhrFR 14. Oktober
19.30 Uhr
www.olesinell.deFR 18. November
19.30 UhrFR 16. Dezember
19.30 Uhr
www.balkonians.de

DO 10. November 19 Uhr



DO 17. November
 19.15 - 20.45 Uhr
 Info unter Angabe der
 Kursnummer SZ210-011
 service@vhsz.de
 ☎ 90299 5020

s. S. 19 ff
 s. S. 26 f
 s. S. 79
 s. S. 107

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

Literarische Teestunde

in Kooperation mit der Victor – Gollancz-VHS Steglitz-Zehlendorf. Lesung ausgewählter Texte (Lyrik und Prosa) bekannter oder vergessener Autoren - bei Kerzenschein, Tee und Musik im Nachbarschaftscafé.

- ❖ „Wie kommt’s, daß du so traurig bist, da alles froh erscheint...“ (Goethe) Ermutigungen und Trost in Lyrik und Prosa: Laotse, P. Fleming, Fontane, Rilke, Hesse, Kaschnitz, Whitman, R. Walser, Luxemburg, Eva Strittmatter, Adorno u.a. Leitung Jutta Rosenkranz. 10 € / erm. 5 €

Weitere Veranstaltungen für Erwachsene

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

Angebote für Ältere

Anlaufstellen für ältere Menschen

Wir informieren und beraten Sie zu altersrelevanten Themen. Hier finden Sie einen Treffpunkt, um sich mit anderen auszutauschen, an Gruppen- und Kursangebote teilzunehmen, es gibt einen Mittagstisch, Cafébetrieb sowie Kulturprogramm und Informationsveranstaltungen.

Gefördert von



Bundesministerium
 für Familie, Senioren, Frauen
 und Jugend



Kurse und Gruppen für Ältere

- ❖ **Computerkurs kreatives Gestalten** Grußkarten, Einladungskarten, Bilder erstellen mit Word und PaintNet. Grundkenntnisse und eigener PC müssen vorhanden sein. Leitung Ursula Nadolph. 21 € für 7 Termine ab 29. August und 24. Oktober

- ❖ **Computerkurs Windows 10** Einstieg ins Betriebssystem Win 10. Textverarbeitung, Verwalten von Dateien und Ordern, Ausflüge ins Internet. Geringe Grundkenntnisse müssen vorhanden und Windows 10 muss zuhause installiert sein. Leitung Inge Neuendank. 30 € für 10 Termine ab 6. Juli und 5. Oktober

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

- ❖ **Einführung ins iPad und für Fortgeschrittene** Wie funktioniert das iPad? Was kann ich alles damit machen? Voraussetzung ist, dass jeder sein eigenes iPad mitbringt. K1 für Anfänger/innen, K2 für Fortgeschrittene jeweils ab 28. Juni und 13. September. Leitung Reinhard Link. 30 € für 10 Termine

- ❖ **Feldenkrais** Zur Wiedererlangung der vollen Mobilität nach Verletzungen und zum Aufbau von fehlerhaften Bedingungen. Bitte freie Plätze erfragen. Leitung Michael Richter, Feldenkrais-Lehrer. 50 € für 10 Termine ab 20. September

Kursanmeldungen s. S. 110

Mo245
 MO 12.30 - 14 Uhr
 Info ☎ 80 19 75 - 39
 zey@mittelhof.org

Mo246
 MI 10 - 11.30 Uhr
 Info ☎ 80 19 75 - 39
 zey@mittelhof.org

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

Mo247
 K1 Di 10 - 11.30 Uhr
Mo317
 K2 Di 12 - 13.30 Uhr
 Info ☎ 80 19 75 - 39 oder
 zey@mittelhof.org

Mo240
 DI 15.30 - 16.30 Uhr
 Info ☎ 80 19 75 - 39
 zey@mittelhof.org



60

61

Mo310

Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org
DO 14.30 - 15.30 Uhr

1. und 3. MO im Monat
11 - 12.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39

2. und 4. DI im Monat
15 - 16.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39

1. MO im Monat
15 - 17 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39

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

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

Info ☎ 80 19 75 - 39
Freie Plätze bitte erfragen

Mo242

MI 15.30 - 16.30 Uhr

❖ **Fit und Gesund über 60** Sie stärken neben dem Herz-Kreislauf-System vor allem die Stabilität und Beweglichkeit des Rumpfes und die Koordinationsfähigkeit.
Leitung Sylke Engel. 50 € für 10 Termine ab 8. September

❖ **„Fragen des Alltags“** Wir befassen uns mit verschiedenen Themen, aus dem persönlichen Leben, aus Politik und Gesellschaft. Leitung Frau Hucklenbroich

❖ **Frauen in Bewegung** Wir wollen in Bewegung bleiben! Dafür sorgen wir mit Wanderungen, Ausflügen, Museumsbesuchen und anderen Freizeitaktivitäten.

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

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

❖ **Montagstreff** Freizeitgruppe (w/m) für Gespräche, Kunst, Kultur, sportliche Aktivitäten. Leitung Barbara Witkowski

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

❖ **Standfest und Mobil – modernes Training 65+** Mit Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen verbessern Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Leitung Claus Pustal, Gesundheitssporttrainer. 50 € für 10 Termine ab 10. August und 19. Oktober

❖ **Tai Qi** Wenn unser Qi fließt sind wir gesund. Unsere Hände lassen wir arbeiten, nehme Energie auf, bewegen sich, lösen Blockaden. Leitung Uwe Mädger, Tai Qi Lehrer.
50 € für 10 Termine ab 5. September

Veranstaltungen für Ältere

❖ **„Macht der Gedanken“** Der Elefant der eigentlich eine Mücke ist. Unterhaltsames-Wissenswertes-Interessantes rund um das Thema Gedanken. Leitung Marlies Carbonaro, Gerontotherapeutin. 5 €

❖ **Barrierefrei Wohnen** = modern, komfortabel + bequem wohnen. Worauf sollte ich achten, wenn ich meine eigenen vier Wände, meinen Garten oder Balkon zukunftsfähig gestalten möchte? Leitung Beate von Zahn, Architektin und Sachverständige für Barrierefreiheit. Kostenfrei, Spenden willkommen

❖ Veranstaltungen zum Thema Demenz

Besichtigungen

Eine Voranmeldung zu den Besichtigungen ist erforderlich unter Telefonnummer 80 19 75 - 39. Bei Verhinderung wird dringend um eine Absage gebeten, damit Interessierte nachrücken können. Die Kosten enthalten 2 € für den Mittelhof und ggf. Kosten der Besichtigung. Bitte zahlen oder überweisen Sie die Kosten direkt nach der Anmeldung! Bitte erscheinen Sie 10 Minuten vor Beginn am Treffpunkt und bringen Sie Ihren Personalausweis mit.

❖ **Theater im Palais** Das Palais früher und heute. Besichtigung der historischen Säle und des Theaters. Treffpunkt Am Festungsgraben 1, 10117 Berlin. 7 €

Mo340

MO 15.30 - 16.30 Uhr

DO 13. Oktober
10 - 11.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 39

DO 10. November
10 - 11.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38

s. S. 89

Mo262

Voranmeldung unter
☎ 80 19 75 - 39

MI 7. September
10.30 Uhr



SA 10. September
15 - 16 Uhr

❖ **Französische Botschaft** Führung durch die Repräsentationsräume mit Informationen über Architektur, Geschichte und Aufgaben der Botschaft. Treffpunkt Eingang Wilhelmstr. 69, 10117 Berlin. 7 €

MI 28. September
11.45 - 12.45 Uhr

❖ **Bundesrat** Besichtigung des Gebäudes und Plenarsaals mit Vortrag und anschließender Diskussion. Treffpunkt Leipziger Str. 3-4, Pförtnerhaus, 10117 Berlin. 2 €

DI 18. Oktober
14 - 16 Uhr

❖ **Ellington Hotel** Hausführung durch das 5 Sterne Hotel mit anschließender Kaffee-Zeit (1 Stück Kuchen und 1 Kaffee). Treffpunkt Nürnberger Str. 50-55, 10789 Berlin. 9 €

FR 4. November
11.30 - 13 Uhr

❖ **Zentral- und Landesbibliothek** Ein Blick hinter die Kulissen. Geschichte, Architektur, Allgemeines Magazin und Berlin-Abteilung. Treffpunkt Eingang, Breitestr. 30-36, 10178 Berlin. 2 €

MI 16. November
11 - 12 Uhr

❖ **Martin-Gropius-Bau** Hausführung zur Geschichte, Architektur und zu den Aufgaben des Hauses. Beinhaltet keine Besichtigung der aktuellen Ausstellung. Treffpunkt Niederkirchnerstr. 7, 10963 Berlin. 6 €

FR 25. November
12 Uhr

❖ **ESMT ehemal. Staatsratsgebäude der DDR** Hausführung durch das historische Gebäude, Sitz der European School of Management and Technology. Treffpunkt Schlossplatz 1, Foyer, 10178 Berlin. 2 €

Weitere Angebote für Ältere

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

s. S. 79 ff
s. S. 108 f

ANZEIGE

Stellen Sie sich vor,
Ihr Flipchart hätte
einen Schalter...

»Klick«

www.MINHOFF.de • Tel.: 030 830094-0

MINHOFF.de **SMART**

ANZEIGE



Praxis für Logopädie Doris Schüpfer

Staatl. geprüfte Logopädin

Stimm · Sprech · Sprachtherapie
Myofunktionelle Therapie

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



Mehrgenerationenhaus Phoenix

Wohnzimmer im Kiez

Das Mehrgenerationenhaus ist ein Ort, an dem sich Menschen aller Altersgruppen, Herkunftsländer und Kulturen treffen. Babys, Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senior/innen, ganze Familien. Jede/r ist willkommen! Man kann seine Freizeit hier verbringen, Kurse besuchen und auch Beratung bekommen. Im Nachbarschaftscafé gibt es leckeres Essen und selbstgemachten Kuchen. Neue Nachbar/innen kennenlernen, sich austauschen, etwas hinzulernen, sich ehrenamtlich einbringen – all das ist möglich im Mehrgenerationenhaus. Weil viele Menschen ehrenamtlich mithelfen, ist unser Programm so vielfältig. Schauen Sie einfach mal rein. Wenn Sie Fragen haben, sprechen Sie uns an. Über die Möglichkeit von Ermäßigungen oder Kostenbefreiungen bei kostenpflichtigen Angeboten sprechen Sie bitte die Mitarbeitenden des Hauses an! Wir finden gemeinsam einen Weg. Wir freuen uns auf Sie!

House for all generations – living room in the neighborhood. The "Mehrgenerationenhaus Phoenix" is a place, where people of all ages, countries of origin and cultures meet: Babies, children, teenagers, adults, seniors, entire families. Everybody is welcome! Offers include counseling, courses, leisure, tasty food and home-made cake. Get to know your neighbors, share ideas, learn new things, volunteer yourself – all this is possible in this house. Numerous volunteers make our program so various. Have a look into it and visit us. If you have any question, please, go ahead and ask us. About the possibility of cost reductions or exemptions please talk to the staff of the house! Together we will find a way. We are looking forward to meeting you!

Kontakt

Teltower Damm 228
14167 Berlin
☎ 84 50 92 47
Fax 84 59 16 60
mgh@mittelhof.org
www.mittelhof.org

Leitung

Timm Lehmann

Öffnungszeiten

MO - FR 9 - 20 Uhr
SA 14 - 17 Uhr

Telefonsprechzeit

MO - FR 14 - 15 Uhr

Verkehrsverbindungen

Bus X10 und 285
Am Rehwechel



Raumvermietung s. S. 2



Das Team des Phoenix

Im Phoenix freuen sich auf Ihren / deinen Besuch: Sabine Salvermoser, Familien, Senioren, Erwachsene und Ehrenamtliche – Timm Lehmann, Leiter des Mehrgenerationenhauses – Alexandra von zur Mühlen, Kinder- und Jugendarbeit

MO - FR 9 - 20 Uhr,
SA 14 - 17 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47

Kontakt

Sabine Salvermoser
☎ 84 50 92 47
Mitmachen / Ehrenamt

Termin bitte erfragen
Info ☎ 84 50 92 47

1. MO im Monat 17 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47

Kontakt

Sabine Salvermoser
Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 84 50 92 47

Nachbarschafts- und Internetcafé

Hier gibt es leckeren Kaffee, Kakao, Cappuccino, selbstgebackenen Kuchen und Kleinigkeiten sowie belegte Brötchen.

Mitmachen/Ehrenamt

❖ Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt S. 10

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

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

Tauschen und Schenken

❖ **Babysitterbörse** Wir vermitteln Babysitter und stehen als Kontaktpersonen zur Verfügung. Wir suchen noch interessierte Familien und Babysitter!



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

❖ **Dienstleistungsbörse für alle Generationen** Sie benötigen Unterstützung oder Sie möchten Hilfe anbieten? Bei uns können Sie Angebote abgeben und Gesuche aufstellen.

durchgängig geöffnet
Info ☎ 84 50 92 47

Kontakt
Sabine Salvermoser
Info ☎ 84 50 92 47

Beratungsangebote für verschiedene Lebenssituationen

❖ **Barrierefreie Architektur – barrierefreies Wohnen** Der Verbleib in der eigenen Wohnung im Alter bietet Sicherheit. Was ist beim Umbau zu beachten, wie könnte eine Finanzierung aussehen? Beraterin Beate von Zahn, Architektin und Sachverständige für Barrierefreiheit. Kostenfrei, Spenden willkommen

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

❖ **Job-Patenschaften – Wegbegleiter ins Berufsleben** Unser Jobpate bietet mit seiner Berufserfahrung Hilfe an. Von Gestaltung der Schulzeit über Praktikumsauswahl bis Ausbildungsplatzsuche. Berater Oskar Kunkel. Kostenfrei

❖ **Partnerschaftsberatung** Gibt es ungelöste Konflikte in Ihrer Partnerschaft? Gelingt es Ihnen nicht, Konflikte durch faires Streiten zu lösen? Berater Dr. Hartmut Grebe, Paarberater und Coach. Kostenfrei, Spenden willkommen

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung ☎ 50 56 90 37

DI 10 - 12 Uhr und
MI 16 - 18 Uhr
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

DI 16 - 17 Uhr
Anmeldung ☎ 84 50 92 47
mgh@mittelhof.org



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

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

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

s. S. 18
s. S. 29
s. S. 37
s. S. 45 ff
s. S. 100



❖ **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

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

Beratung zu rechtlichen Fragen

❖ **Familienrechtsberatung** Rund ums Familienrecht (Scheidung, Sorge- / Umgangsrecht, Unterhalt, Vermögensauseinandersetzung und Versorgungsausgleich) werden Sie beraten. Beraterin Dietmar Flemer, Anwalt für Familienrecht. Kostenfrei

❖ **Arbeits-, Ausländer-, Erb-, Asyl-, Zivil-, Verkehrs- und Strafrecht** Frau Goldstone berät Sie zu den oben genannten Bereichen. Spezialisiert ist sie auch im internationalen Kontext bezüglich Asyl-Aufenthalt und Familienrecht. Beraterin Sibylle Goldstone, Anwältin

Weitere Beratungsangebote

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



Kurse und Gruppen für Kinder und Jugendliche

❖ **Bandkeller** ab 12 Jahren. Ihr wollt eine Band gründen oder seid sogar schon eine? Alles, was fehlt, ist ein Probenraum? Dann probiert es doch mit unserm Bandkeller! 20 € Schülerbands, 30 € Auszubildende, 40 € Erwachsene pro Monat. Anmeldung erforderlich

❖ **Bandworkshop** für 4. bis 7. Klasse. Egal, ob ihr schon ein Instrument spielt oder noch nicht: Diese Band ist für alle, die Spaß und Interesse am gemeinsamen Musik machen haben. Leitung Oliver Heß. 12 € pro Monat. Anmeldung erforderlich

❖ **Bandworkshop international** für alle ab 13 Jahren aus aller Welt, die Spaß und Interesse haben, gemeinsam Musik zu machen. For all youths aged 13 or more from all around the world who like to play music together. Leitung Oliver Heß. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

❖ **Breakdance** ab 10 Jahren. Coole Moves zu Hip Hop Musik. Im Stehen, auf dem Boden, Rotationen, Freezes u.s.w. Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Leitung Shemsedin Berisha. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

❖ **Capoeira für Kinder und Eltern** ab 5 Jahren. Capoeira vereint Elemente aus Kampf, Tanz, Akrobatik, Rhythmus, Musik. Gleichgewicht und Koordination werden geschult, eigene Grenzen erfahren. Leitung Uli Matzke und Nik Schneider. 30 € pro Monat, 2 Geschwisterkinder oder 1 Kind und 1 Elternteil 55 €. Anmeldung erforderlich



Kursanmeldungen s. S. 110

P0135
Termin nach Absprache
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen
mgh@mittelhof.org

P0136
FR 15 - 16.30 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen
mgh@mittelhof.org

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

DO 18 - 19 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen
mgh@mittelhof.org

FR 14.45 - 15.45 Uhr
Info ☎ 54 82 65 05
☎ 0173 620 22 57



MO 16-17 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen
mgh@mittelhof.org

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

s. S. 81
s. S. 81
s. S. 67

Drei Treffen zwischen
Juli und Oktober
(teilweise mehrtägig)
Info ☎ 033 17 48 08 97
www.phoenixzeit.de
phoenix@mannepotsdam.de

Po293
FR 15.30 - 17.30 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen
mgh@mittelhof.org



❖ **Fußballspiel und -spaß / soccer outside** ab 14 Jahren.
Spaß beim Spiel haben und dabei noch ein paar Tricks lernen, Pässe und Ähnliches üben? Wir spielen immer draußen. Leitung Paul Gesikiewicz. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

❖ **Fußballspiel und -spaß / soccer** für 8- bis 14-Jährige. Spaß beim Spiel haben und dabei noch ein paar Tricks lernen, Pässe und Ähnliches üben? Bei schlechtem Wetter im Saal. Leitung Paul Gesikiewicz. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

❖ **Gitarren-AG s. Generationen zusammen**
❖ **Happy English Hour s. für Generationen zusammen**
❖ **Job-Patenschaften, auch für Auszubildende**

❖ **Jungenangebot: Erwachsenwerden mit der Phoenixzeit** für 13- bis 15-jährige Jungen. In Kooperation 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. Ort Phoenix und NATURräume in Brandenburg. Leitung vier Mitarbeiter von Manne e. V. Potsdam 750 €, Verpflegung inklusive. Anmeldung erforderlich

❖ **Koch-AG der Superköche / The super cooks** für 4.- bis 6.-Klässler. Hast du Lieblingsessen, die du kochen willst? Willst du neue Rezepte ausprobieren? Dann nimm den Kochlöffel in die Hand und melde dich an! Leitung Marina Hippler. 12 € pro Monat + 6 € monatlich Wareneinsatz. Anmeldung erforderlich



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

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

❖ **Nachhilfe** Gezielte Hilfen in Problemfächern, z. B. beim Deutschlernen, für Einzelne oder Minigruppen. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

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

❖ **Rappen mit Rhythmus** Mit einem erfahrenem Rapper Texte verfassen, rappen üben und eigene Songs aufnehmen. Vorkenntnisse nicht erforderlich. K1 für 10- bis 13-Jährige, K2 ab 13 Jahren. Leitung Jakob Pumb. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

❖ **Schlagzeuglessons** ab 8 Jahren. Ihr liebt Rhythmus und wollt Schlagzeug spielen, ausprobieren und lernen? Im Phoenix habt ihr die Gelegenheit dazu. Leitung Bianca Wolter-Fenske. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich



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

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

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

MO - FR 14 - 20 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen
mgh@mittelhof.org

K1 MO 16.30 - 18 Uhr
K2 MO 18 - 19.45 Uhr,
bei Bedarf M1 16 - 19 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen
mgh@mittelhof.org

MO 17 - 18 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen
mgh@mittelhof.org



72

MO-DO 15-15.30 Uhr
und nach Absprache
Info ☎ 84 50 92 47
mgh@mittelhof.org

s. S. 82

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

Po146

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

s. S. 82
s. S. 88

Termin bitte erfragen
Info ☎ 80 90 77 49

FR 9. September 15-18.30 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen
mgh@mittelhof.org



❖ **Schularbeitenhilfe** Statt zuhause kannst Du Deine Hausarbeiten auch im Phoenix machen. Kontakt Alexandra von zur Mühlen. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

❖ **Spieletreff s. für Generationen zusammen**

❖ **Streetdance „Dance 4 Fun“** ab 10 Jahren. Ihr wollt Streetdance lernen oder eure Fähigkeiten verbessern? Diese Gruppen sind für alle, die gerne cool und mit Spaß tanzen. Leitung Anna Simonsmeier. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

❖ **Theater for you** ab 4. Klasse. Von der Idee bis zur Aufführung entscheiden wir alles gemeinsam. Für alle, die Lust haben, sich als Schauspieler/innen zu probieren. Leitung Emilia Mello. 12 € pro Monat. Anmeldung erforderlich

❖ **Tischtennis s. für Generationen zusammen**

❖ **Zirkusangebot s. Generationen und Kulturen zusammen**

Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche

❖ **Kaspertheater Wunderhorn** spielt lustige und spannende Puppentheaterstücke für Kinder ab 3 Jahren. 5 € / erm. 3,50 €, für Gruppen mit Gutschein JKS 3,50 €. Anmeldung erforderlich

❖ **U18 im Phoenix mit Wahllokal und -quiz** Alle unter 18 Jahren dürfen wählen und beim Quiz mitmachen. Ab 18 Uhr wird ausgezählt und das Wahlergebnis sowie die Quizesieger/innen verkündet. Kostenfrei, Spenden willkommen



❖ **Kindertheater Anima** für Kinder ab 3 Jahren zum Mitmachen und Mitsingen. 5 € / erm. 3,50 € mit JKS. Anmeldung erforderlich

❖ **Kinder-Musik-Programm „Trecker, Wecker, bunte Blätter“** Die Kinderliedermacher mimicus treten im Phoenix auf. Geschichten werden mit Liedern begleitet. 5 € / erm. 4 € für Schulen und Kitas, Begleitpersonen frei. Anmeldung erforderlich

Ferienangebote

❖ **Sommerferienanfang** Mit Grillwurst das Zeugnis feiern oder verdauen. Anmeldung erforderlich

❖ **Sommer- und Herbstferien im Phoenix** Ferien mit Spiel, Sport, Spaß, leckerem Essen im Phoenix, z. B. beim beliebten TalentCAMPus der Volkshochschule. Weiteres auf www.mittelhof.org/mgh-phoenix.html. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

❖ **Schließzeit im Phoenix** bitte erfragen.

❖ **YoYo Sprachcamps für Kinder und Jugendliche** Feriencamps mit YoYoCamps: Sprachferien für Kids im Sommer 2016. Alle Camps finden auf Englisch mit muttersprachlichen Teamern statt. Mehr Information unter www.yoyocamps.de. Anmeldung erforderlich



73

DO 22. September
10.30 Uhr
Info ☎ 693 14 00

DO 6. Oktober
10.30 Uhr
Info ☎ 32 10 33 03

MI 20. Juli
Info ☎ 84 50 92 47
mgh@mittelhof.org

Termin bitte erfragen
Info ☎ 84 50 92 47
mgh@mittelhof.org
www.vhssz.de

Info ☎ 84 50 92 47
mgh@mittelhof.org

Infos über Termine, Ort,
Altersangabe
☎ 033 205 21 07 75
Sabine Bartels
www.yoyocamps.de



s. S. 48
s. S. 92
s. S. 101 ff

Kursanmeldungen s. S. 110

P0322

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

s. S. 69

MO - FR 14 - 18 Uhr,
SA 14 - 17 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47

DI 20. September
17.30 - 20 Uhr
☎ 84 50 92 47
www.neiss-coaching.de



Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

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

Kurse und Gruppen für Eltern und Familien

- ❖ **Baby- und Kleinkindgruppe** (angeleitet) Hier treffen sich Eltern mit Kindern. Wir spielen, basteln, kochen zusammen. Dabei schärfen wir unseren Blick für die Entwicklung der Kinder. Anmeldung erforderlich. Leitung Meike Emmendorffer, Elternkindgruppenleiterin und Elternberaterin. Kosten bitte erfragen. Anmeldung erforderlich
- ❖ **Capoeira für Kinder und Eltern**
- ❖ **Offener Treff im Spielzimmer** „Wir machen heute etwas zusammen!“ Kinder können mit ihren Eltern werkeln, basteln, spielen und sich bei Kaffee und Kuchen austauschen. Anmeldung erforderlich

Elternthemenabende im Bildungsverbund Südstern

in Kooperation mit der Kita Teltower Damm und Südstern. Wenn Sie während der Veranstaltung Kinderbetreuung benötigen, sprechen Sie uns an.

- ❖ **„Ich will da nicht wieder zurück. Aber was mache ich dann?“** Workshop zur beruflichen Neuorientierung für Mütter nach der Elternzeit. Leitung Katrin Neiß, Mastercoach (DVNLP). Kostenfrei. Anmeldung erforderlich



- ❖ **Themenabend Tiere in der Familie** Was tun, wenn sich Kinder Tiere wünschen? Verantwortlichkeiten? Konsequenzen? Wie finden wir ein „passendes“ Haustier? Leitung Silke Schameitis, Tierpädagogin. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

Weitere Angebote für Eltern und Familien

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

Kurse und Gruppen für Erwachsene

- ❖ **Alphabetisierungskurs „Lerncafé für junge Mütter und Väter“** in Kooperation mit der VHS. Lesen und Schreiben fällt Ihnen schwer? Sie möchten es endlich richtig können? Ausprobieren lohnt sich! Leitung Brigitte Katz. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich
- ❖ **Bewegungscocktail für Sie & Ihn** Eine Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, Stretching, Problemzonengymnastik, Koordinations-, Venen-, Balance- und Entspannungsübungen. Leitung Karin Finkheiser-Hampel, Sport- und Gymnastiklehrerin. 70 € für 10 Termine. Anmeldung erforderlich
- ❖ **Billard-Gruppe** Gruppe für Billardinteressierte und -neugierige Menschen jeden Alters, auch ohne Vorkenntnisse. Neue Gruppen können gern gegründet werden. 2 € pro Termin. Anmeldung erforderlich



Termin bitte erfragen
Info ☎ 84 50 92 47

s. S. 34 ff
s. S. 49
s. S. 94
s. S. 104 f

Kursanmeldungen s. S. 110

FR 9 - 11.15 Uhr
Beginn bitte erfragen
Info ☎ 902 99 20 50

DI 19.45 - 20.45 Uhr
Info ☎ 712 93 63

MO - FR 10 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47



PO054

MO 18.30 - 20 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47

K1 DI 19 - 21 Uhr
K2 FR 10 - 12 Uhr
Info ☎ 0177 230 30 31

Termin bitte erfragen
Info ☎ 71 20 15 55

1. und 3. DO im Monat
19 - 20 Uhr
Info ☎ 771 74 53

2. und 4. DO im Monat
19 - 20.30 Uhr
Info ☎ 84 41 86 23 (AB)

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

❖ **Chorsingen** Von Gospel über Klassik, Kirchen- und Volksmusik bis zur Moderne. Chorerfahrung und Notenkenntnisse sind nicht notwendig. Leitung Ursula Powierski. 20 € für 10 Termine. Anmeldung erforderlich

❖ **Computerkurse allgemein** Hier wird alles rund um den Computer erklärt und geübt: Umgang mit Maus, Drucker, Brenner, E-Mail und Internet, Erstellen von Briefen und Tabellen, Bearbeitung und Versendung von Bildern. Leitung Gunter Tockan, IT-System Elektronikmeister. Kosten bitte erfragen. Anmeldung erforderlich

❖ **Dialog – interreligiös und transkulturell von Frau zu Frau** Als Frauen unterschiedlicher Herkunft und Religionen wollen wir im gleichberechtigten Dialog Fähigkeiten als Kulturmittlerinnen entwickeln. Leitung Maryia Nikoui. Anmeldung erforderlich

❖ **Lachyoga** Lachyoga ist eine Methode, die mit einfachsten Mitteln natürliche Kräfte mobilisiert, mit einer Mischung aus Klatsch-, Atem- und Lachübungen. Leitung Claudia Kneifel, Lachyoga-Lehrerin. 5 € / erm. 2 € pro Termin. Einstieg jederzeit möglich, Anmeldung erforderlich

❖ **LESELUST – Thema Berlin** Lesekreis zweiwöchig. Lieblingstexte, Erzählen, Suchen, Eintauchen, Lachen, Unsere Geschichten, Stadt Berlin, Treffen! Leitung Karin Hahn und Monika Hoffmann. 2 € pro Termin. Einstieg jederzeit möglich, Anmeldung erforderlich

❖ **Linedance** Energie tanken, Gruppenerlebnis in Erfolg und Misserfolg, kein/e Partner/in erforderlich, keine Altersvorgabe, bequeme Kleidung. Leitung Hans-Jürgen Schwanke,



gepr. Heilpraktiker für Psychotherapie. 60 € für 10 Termine. Anmeldung erforderlich

❖ **Rückenschule – schmerzfrei und fit für den Alltag** Übungen dem QiGong angelehnt zur Stärkung der Muskulatur, des Rückgrats, zur Steigerung der Belastbarkeit und Erhöhung der Beweglichkeit. Leitung Klaus Bergmann. 2 € pro Termin. Anmeldung erforderlich

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

❖ **Stellensuche und Berufsplanung** Mit längerer Arbeitslosigkeit wächst lähmender Pessimismus. Wichtige Anfangserfolge erleben die Teilnehmenden bereits zu Beginn des Angebots. Leitung Dr. Hartmut Grebe, Paarberater und Coach. Kosten bitte erfragen, Ermäßigungen möglich. Anmeldung erforderlich

❖ **Stellensuche, Berufsplanung, Lebensplanung** Geben Sie Ihre Träume nicht auf. Selbst bei schlechter Arbeitsmarktlage müssen Sie sich Ihre Begeisterung und Talente zur Richtschnur machen. Leitung Dr. Hartmut Grebe, Paarberater und Coach. 70 € für 1 Wochenende, Ermäßigungen erfragen. Anmeldung erforderlich

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

DI 10 - 11 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47

Termin bitte erfragen
Info ☎ 814 17 18

Termin bitte erfragen
Info ☎ 814 17 18

Termin bitte erfragen
Info ☎ 814 17 18

DO 12.15 - 13.45 Uhr
Info ☎ 83 22 86 73



P0032

K1 DO 19 - 20 Uhr
K2 DO 21 - 22 Uhr
K3 DO 20 - 21 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47

Termin bitte erfragen
Info ☎ 814 17 18

DI 20 - 21 Uhr
Info ☎ 68 81 56 27
Anmeldung erforderlich

MI 12.30 - 13.30 Uhr
Info ☎ 817 70 84

s. S. 51 ff
s. S. 95 f
s. S. 105 ff
s. S. 15 ff
s. S. 25 ff

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

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

❖ **Yoga** Gesund bleiben, gesunder werden, Energie tanken, Entspannung erfahren. Leitung Renate Kollonitsch, Yogalehrerin BDY / EYU. 8 € pro Termin. Anmeldung erforderlich

❖ **Yoga, Pilates & More** Die Symbiose aus Yoga und Pilates mit Bewegungstraining nach Musik führt zu einem besonderen Erlebnis für Körper und Geist. Leitung Christiane Jaschiniok, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin BDY / EYU. 80 € für 10 Termine, Schnupperstunde 9 €. Anmeldung erforderlich

Weitere Angebote für Erwachsene

- ❖ in der Villa Mittelhof
- ❖ im Nachbarschaftshaus Lilienthal
- ❖ in der Villa Folke Bernadotte
- ❖ Alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle
- ❖ Alle Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement



Ausstellungen

Wenn Sie Ihre eigenen Werke präsentieren möchten, sprechen Sie uns gern an.

Peter Splitt – Malerei Werke aus den vergangenen Jahren. Surrealistische Darstellungen zwischenmenschlicher Beziehungen und Landschaftsbilder von der Küste und aus dem Mecklenburger Land. Letzter Tag Fr 26. August

Fotografien einer generationsübergreifenden Gruppe aus dem Stettiner Kulturzentrum Klub Skolwin.

❖ Kultur im Kiez

Kurse und Gruppen für Ältere

❖ **Anlaufstellen für ältere Menschen** Wir informieren und beraten zu altersrelevanten Themen. Sie finden hier einen Treffpunkt, Kurse, Kulturprogramm und Informationsveranstaltungen.

❖ **Fit, gesund und leistungsfähig für Sie & Ihn** Durch gezielte Kräftigungs-, Venen-, Dehn-, Balance- und Koordinationsübungen wird das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Leitung Karin Finkheiser-Hampel, Sport- und Gymnastiklehrerin. 70 € für 10 Termine. Anmeldung erforderlich

❖ **Fitness-Gymnastik** Auch die ältere Generation hält sich fit. Allgemeine Gymnastik zur Stärkung der Muskulatur und der Beweglichkeit. Leitung Frau Scholtes. 2 € pro Termin. Anmeldung erforderlich

Kontakt

Phoenixteam
☎ 84 50 92 47
www.mittelhof.org

Termin der Vernissage??

Termin bitte erfragen
Info 84 50 92 47
www.mittelhof.org

s. S. 86

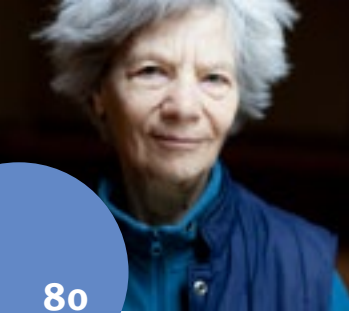
Kursanmeldungen s. S. 110

Kontakt

Sabine Salvermoser
Info ☎ 84 50 92 47
salvermoser@mittelhof.org

MO 12 - 13 Uhr
Info ☎ 712 93 63

MI 10.15 - 11.15 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
(z. Z. Warteliste)



FR 14 - 15 Uhr

☎ 811 36 31

☎ 817 37 49

❖ **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, Schnupperstunde gratis. Anmeldung erforderlich

FR 11 - 12 Uhr

Info ☎ 824 23 38

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

MI 11.15 - 12.15 Uhr

Info ☎ 817 70 84

❖ **Pilates und Yoga Anfängerkurs** Das Pilates-Training stabilisiert die Wirbelsäule muskulär optimal und Yoga sorgt dafür, dass sie in alle Richtungen hin beweglich bleibt. Leitung Christiane Jaschiniok, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin BDY / EYU. 90 € für 10 Termine, Schnupperstunde 10 €. Anmeldung erforderlich

s. S. 82

❖ **Spieletreff**

DO 11 - 12 Uhr

Info ☎ 68 81 56 27

❖ **Yoga für Menschen in der Zweiten Lebenshälfte** Gesund bleiben, gesunder werden, Energie tanken, Entspannung erfahren. Leitung Renate Kollonitsch, Yogalehrerin BDY / EYU. 8 € pro Termin. Anmeldung erforderlich

Veranstaltungen für Ältere

1. und 3. MI im Monat

14.30 - 16 Uhr

☎ 84 50 92 47

❖ **Kaffeekränzchen** Bei Kuchen und Kaffee kommt man gut ins Gespräch: Ob allein oder mit Bekannten, kommen Sie her, wir verbringen einen geselligen Nachmittag! Leitung Sabine Salvermoser



❖ **Mobil bleiben im Straßenverkehr – ein Schnellkurs für „alte Hasen“** Auto-Mobilität garantiert für viele ältere Menschen Lebensqualität und Unabhängigkeit. Wir informieren über die „neuen“ Verkehrsregeln. Leitung Sabine Gaffrey, Trainerin, Detlef John, Fahrlehrer. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

Weitere Angebote für Ältere

❖ **in der Villa Mittelhof**

❖ **in der Villa Folke Bernadotte**

Termin bitte erfragen
Info ☎ 84 50 92 47
www.johnfahrschule.de

s. S. 61 ff

s. S. 108 f

Kurse und Gruppen für Generationen zusammen

❖ **Gitarren-AG** für 10- bis 100-Jährige. Mit Spaß gemeinsam Songs auf der Gitarre mit Akkorden begleiten und dabei singen. Anfängerschulung ist möglich. Gitarren sind ausleihbar. Leitung Rolf Arlt. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

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

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

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

❖ **Kulturleben Berlin** in Kooperation mit Kulturleben Berlin e. V. Haben Sie ein geringes Einkommen und Interesse an freien Plätzen in Berlins vielfältiger Kulturlandschaft? Dann melden Sie sich bei uns! Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

Termin bitte erfragen
Info ☎ 84 50 92 47
Sabine Salvermoser



Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 84 50 92 47

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

MO 15 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47

Po189
MI 18.30 - 21 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47

DI 14 - 16 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47

s. S. 109

❖ **Patenschaften für Kinder** in Kooperation mit „biffy Berlin e.V.“ Hier können freiwillige Pat/innen die freundschaftliche Begleitung eines Kindes übernehmen. Wir informieren, beraten, vermitteln, begleiten. Leitung Sabine Salvermoser

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

❖ **Spielgruppe** Gemeinsam spielen wir viele uns bekannte Gesellschafts-, Brett- und Kartenspiele. 2 € pro Termin. Anmeldung erforderlich

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

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

**Weitere Kurse und Gruppen für Generationen zusammen
❖ in der Villa Folke Bernadotte**

Kulinarische Kochfreuden für Generationen zusammen

In der großen, behindertengerechten Gemeinschaftsküche:

- gemeinsam kochen und genießen
- gesunde Ernährung
- kochen lernen

Sie möchten zusammen kochen und essen? Neue Rezepte



kennen lernen, Gesundes ausprobieren oder traditionelle Gerichte aus fernen Ländern und fremden Kulturen kochen und essen? Auch eine Feier im Freundes- oder Familienkreis kann in der Küche stattfinden.

❖ **Gemeinsam schmeckt's am Besten** Kochgruppen – auch ohne Anleitung – nutzen die schöne Küche und verbringen ihr Hobby miteinander. Gemeinsam kochen und genießen.

❖ **Kochen verbindet** Gemeinsam Kochen und Genießen für alle Generationen! Anmeldung erforderlich

❖ **Kochen Ayurvedisch – Köstlich und Gesund** Wir werden gemeinsam die Vielfalt der ayurvedischen Küche entdecken und ein köstliches Menü zubereiten, das Körper und Seele gut tut. Leitung Werner Hau. 35 € pro Termin. Anmeldung erforderlich

❖ **Iss Dich schön, schlank, schlau und fit – ein Kochkurs für Jugendliche** ab 14 Jahren. Willst Du lecker kochen und dabei wissen, was für Dein Aussehen, Deine Fitness, Dein Gehirn gut ist? Speziell für Jugendliche. Leitung Iris Baron-Giebecke, Ernährungsberaterin. 1 € pro Termin. Anmeldung erforderlich

❖ **Kochkurs für Diabetiker** Diabeteskost mal anders erleben. In der Gruppe schmackhafte, einfache Rezepte ausprobieren, die zudem alltagstauglich sind. Gemeinsam genießen und sich austauschen. Leitung Iris Baron-Giebecke, Ernährungsberaterin. 6,50 € pro Termin. Anmeldung erforderlich

❖ **Kochkurs „Zur schlanken Linie“** Oft zu viel vom Falschen und zu wenig vom Guten! Gemeinsam in der Kochgruppe das gesunde Mittelmaß mit tollen Rezepten finden und

Info ☎ 84 50 92 47
Sabine Salvermoser

FR 17.30 - 19.30 Uhr
Info 84 50 92 47

Termin bitte erfragen
Info ☎ 0163 482 55 30
77 00 83 96

2. DO im Monat
16.30 - 19 Uhr
☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen
mgh@mittelhof.org

Po204
1. DO im Monat
17 Uhr
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

Po205
3. DO im Monat, 17 Uhr
Anmeldung ☎ 84 50 92 47



danach in entspannter Atmosphäre genießen. Leitung Iris Baron-Giebecke, Ernährungsberaterin. 6,50 € pro Termin



Info und Anmeldung über die
VHS ☎ 902 99 22 06
vhs@ba-sz.berlin.de

SA 8. Oktober
11 - 16 Uhr

SO 20. November
11 - 17 Uhr

jeweils DI
8. und 15. November
8 - 22 Uhr

jeweils SA
19. und 26. November
11 - 17 Uhr

Kochkurse in Kooperation mit der VHS Steglitz-Zehlendorf

Die Kurse sind alle sowohl für Einsteiger/innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Leitung Werner Hau. Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt erhalten und betragen je nach Kurs 6 - 9 € pro Termin. Kopierkosten in Höhe von 3 - 9 € für eine Rezeptmappe sind extra zu entrichten.

❖ **Vitale Grüne Smoothies** Wir mixen gesunde Smoothies mit frischen Kräutern und Obst. Bitte bringen Sie zwei kleine Transportgläser mit. 29,10 € / erm. 22,50 €

❖ **Vegane Kulinarische Reise durch die Küchen der Welt** Auf dieser Reise gibt es vegane Küche – ohne tierische Produkte – aus Vietnam, Indien, Marokko und der Türkei. 39,90 € / erm. 30 €

❖ **Kulinarische Reise durch die Küchen der Welt** Unternehmen Sie eine kulinarische Reise durch die Küchen der Welt! Thailand und Spanien warten auf mit köstlichen Kreationen. 72,30 € / erm. 52,50 €

❖ **Ayurvedische Küche für Einsteiger und Fortgeschrittene** Entdecken Sie die Vielfalt der ayurvedischen Küche! Nach einer kleinen Einführung in die Grundlagen des Ayurveda und die Welt der Gewürze kochen wir ein bekömmliches und leckeres ayurvedisches Vier-Gänge-Menu. 72,30 € / erm. 52,50 €



Veranstaltungen für Generationen zusammen

Blutspendenaktion des Roten Kreuzes Retten Sie Leben!
Blut spenden darf jeder Gesunde zwischen 18 und 68 Jahren.
Bitte den Personalausweis mitbringen.

Kino im Phoenix

Filme ab 0, 6 oder 12 Jahren. Kostenfrei, Spenden willkommen

❖ **Die Welle** ab 12 Jahren

❖ **Adil geht** ab 6 Jahren. In Anwesenheit des Darstellers

❖ **Fack ju Göhste 2** ab 12 Jahren

❖ **Honig im Kopf** ab 6 Jahren

❖ **Tanztee** mit Schwof für Alle. Tanzen nach Lust und Laune.
Kaffee und Kuchen sorgen für den kulinarischen Genuss.
Leitung Bastian und Susanne Klemke, Tanzlehrerpaar.
7 € (3 € + 4 € Verzehr)

❖ **Trödelmarkt** Allseits beliebt und begehrt – schon fast eine Institution im Süden Zehlendorfs! 5 € + 1 € Pfand

❖ **Trödelmarkt in der Villa Mittelhof**

❖ **Trödelmarkt im Nachbarschaftshaus Lilienthal**

❖ **Die Agentur für Arbeit** stellt sich vor. Arbeits- und Ausbildungsstellenvermittler informieren über das Vermittlungs- und Beratungsangebot und weitere Leistungen der Arbeitsförderung. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

❖ **Das Bildungspaket – Infoveranstaltung** In Kooperation mit dem Jobcenter gibt es hier Antworten auf Fragen rund um

jeweils DO 15 - 18 Uhr
7. Juli, 3. November
Info ☎ 0800 119 49 11

Anmeldung erforderlich
Kino im Phoenix
FR 9. September 17 Uhr
FR 14. Oktober 17 Uhr
FR 11. November 17 Uhr
FR 9. Dezember 17 Uhr

jeweils SA 15 - 17 Uhr
3. September, 22. Oktober,
19. November
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

jeweils SO 9 Uhr
3. Juli, 9. Oktober
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

s. S. 50
s. S. 94

Termin bitte erfragen
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

Termin bitte erfragen
Info ☎ 84 50 92 47

Anmeldung erforderlich

FR 16. Dezember
16.30 - 19 Uhr

3. FR im Monat 19 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47 und
Flyer zum Programm
Sabine Salvermoser

FR 16. September
19 Uhr

FR 21. Oktober
19 Uhr

FR 18. November
19 Uhr

FR 16. Dezember
19 Uhr

s. S. 109



das Bildungspaket. Vorteile werden aufgezeigt, Ansprüche geklärt. Leitung Mitarbeitende des Jobcenters. Kostenfrei, Spenden willkommen

❖ **Weihnachtsfeier im Phoenix** Es weihnachtet! Ein gemütlicher Jahresausklang bei Punsch und Gebäck.

Kultur im Kiez

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

❖ **Orientalisches Erzähltheater** Fünf Erzählerinnen präsentieren orientalische Märchen von Frauen, die auf geschickte, kluge und liebevolle Weise ihr nicht immer leichtes Schicksal meistern.

❖ **Tagebuchlesung mit Theodor Schmidt** Eine Reise in die Mannheimer Theaterszene der 1920er Jahre, wo Schauspieler und verliebte Mädchen aufeinander treffen.

❖ **Konzert mit Sax4Fun** Beate Fritz, Holger Tamme, Susanne Kunze und Lothar Aust sind das Saxophonquartett „Sax4fun“ und laden das Publikum zu einem bes(ch)wingten Abend ein.

❖ **Reisefilm und -bericht Armenien** Passend zur festlichen Jahreszeit nimmt Tania Contentius das Publikum mit nach Armenien, der ältesten christlichen Nation der Welt.

Weitere Angebote für Generationen zusammen

❖ **in der Villa Folke Bernadotte**



Generationen und Kulturen zusammen – Activities for all generations and cultures

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

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

❖ **Internetcafé** In unserem PC-Raum kann jeder kostenfrei das Internet nutzen. In our PC room everybody can use the internet for free.

MO - FR 9 - 20 Uhr,
SA 14.30 - 16.30 Uhr

❖ **Café international** Hier treffen sich Flüchtlinge und Einheimische bei Tee, Kaffee und Gebäck. Kinder können spielen. Gegebenenfalls können Patenschaften entstehen. Refugees and locals meet having a cup of tea, coffee and pastries. Kids can play. Support schemes may evolve. Kostenfrei. For free

SA alle zwei Wochen
14.30 - 16.30 Uhr

❖ **Orientalisch kochen / Oriental Cooking** Im Phoenix gibt es eine große Küche. Hier wird gemeinsam orientalisches gekocht. There is a huge kitchen at Phoenix. Here we cook oriental food together. Anmeldung erforderlich / registration required

MI 17 Uhr
Wednesday 5 p.m.
mgh@mittelhof.org
Anmeldung ☎ 84 50 92 47



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

❖ **Bandworkshop** für alle Jugendlichen ab 13 Jahren aus aller Welt für alle, die Spaß haben, gemeinsam Musik zu machen. For all youths at the age of 13 or beyond who like to play music together. Leitung Oliver Heß. Kostenfrei, Spenden willkommen. For free, donations welcome. Anmeldung erforderlich

MO, MI, DO 15 - 17 Uhr
info@cabuwazi.de

❖ **Zirkustraining / Circus workshop** Ein offenes Zirkustraining in den verschiedensten Rubriken. Circus workshop for youths at the age of 12 - 18. Come one or every day and learn all kinds of circus skills. Leitung Cabuwazi Kinder- und Jugendzirkus. Kostenfrei, Spenden willkommen. For free, donations welcome. Anmeldung erforderlich

2. FR im Monat
19 - 22 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
mgh@mittelhof.org

❖ **Jam Session** Musizieren und Singen mit Musiker/innen aus Berlin und der ganzen Welt. International Music Jam Session for adults and youths at the age of 16 and beyond. Meet, play or sing with other musicians from here and from all around the world. Leitung Oliver Heß. Kostenfrei, Spenden willkommen. For free, donations welcome. Anmeldung erforderlich

lehmann@mittelhof.org

❖ **Freiwillig engagiert / Volunteering** Wenn Sie Interesse haben, sich im Phoenix für Flüchtlinge zu engagieren, melden Sie sich gerne bei Timm Lehmann. If you are interested in volunteering, get in touch with Timm Lehmann.

Timm Lehmann
lehmann@mittelhof.org

❖ **Stammtisch für freiwillig Engagierte** Einmal monatlich treffen sich Freiwillige, die sich in und für die Flüchtlingsunterkunft Goerzallee engagieren, zum Austauschen. Every month volunteers engaged in refugee work at Goerzallee meet and share. Termin bitte erfragen



❖ **Willkommensbündnis Steglitz-Zehlendorf** Bürger/innen und Institutionen haben sich zusammengeschlossen, um eine Willkommenskultur im Bezirk aufzubauen. Citizens and institutions have aligned to build up a welcoming culture in the district.

www.willkommensbue-
nissteglitz-zehlendorf.de

Veranstaltungen zum Thema Demenz

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

❖ **Für ein demenzfreundliches Zehlendorf** Die lokale Allianz Demenz Zehlendorf arbeitet jetzt mit der AG des Verbundes für Altenhilfe und Gerontopsychiatrie Steglitz-Zehlendorf

Info ☎ 84509247
Sabine Salvermoser
salvermoser@mittelhof.org

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

s. S. 23

❖ **Nur vergesslich oder schon dement?** Woran erkenne ich eine Demenzerkrankung, welche Formen gibt es? Wie kann ich Altersvergesslichkeit zu krankheitsbedingter Verwirrtheit abgrenzen? Leitung Marina Scholtz, gepr. Ergotherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

DI 13. September
17 - 18 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47

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

2. DI im Monat 12 - 13.30 Uhr
Info ☎ 0163 604 89 52



Nachbarschaftshaus Lilienthal

Verbund rund um den Fliegeberg

In räumlicher Nähe des Nachbarschaftshauses Lilienthal befinden sich die Kita Kinderhaus am Fliegeberg und das Kinderhaus am Karpfenteich. Alle drei Einrichtungen sind konzeptionell unter dem Titel „Familienzentrum rund um den Fliegeberg“ miteinander verbunden und bieten mit unterschiedlichen Schwerpunkten umfassende Betreuung für Kinder von 0 bis 14 Jahren und Freizeit-, Bildungs- und Beratungsangebote für Menschen aller Altersgruppen an. Das Nachbarschaftshaus Lilienthal selbst bietet in gemütlichen, großzügigen Räumen auf einem ca. 4000 m² großen Grundstück viel Platz für die verschiedensten Bedürfnisse der Nutzer/innen. Mittelpunkt des Nachbarschaftshauses ist die Integrationskindertagesstätte für 74 Kinder im Alter von acht Wochen bis zum Schuleintritt. Die Förderung der Kinder wird auf der Grundlage des Berliner Bildungsprogramms geplant, umgesetzt und dokumentiert. Bewegung, kreatives Gestalten und Musik sind neben der Orientierung an Montessoripädagogik wichtigste Mittel der Umsetzung. Für die Altersgruppe der 6 - 14 jährigen bietet das Haus in Kooperation mit dem Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf den Kinder- und Jugendclub. Hier werden Kinder und Jugendliche täglich zwischen 13 und 18 Uhr sowie in den Ferien betreut.

Im Kinderhaus am Karpfenteich werden ca. 230 Kinder von der 1. bis zur 4. Klasse während der Unterrichtszeit in enger Zusammenarbeit mit den Lehrer/innen gefördert und betreut. Darüber hinaus gibt es ein Ferienprogramm. In neu renovierten Räumen des Kinderhaus am Fliegeberg werden 105 Kinder im Alter von acht Wochen bis zum Schuleintritt betreut und gefördert. Die Kleinkinder bis ca. 2,5 Jahre verbringen ihren Kindergarten tag dabei in einem eigenen, geschützten Bereich.

Kontakt

Schütte-Lanz-Str. 43
12209 Berlin
☎ 75 65 49 70 / 71
☎ 49 80 56 47
Fax 75 65 48 97
lilienthal@mittelhof.org
www.mittelhof.org



Leitung

Hanno Giese

Raumvermietung s. S. 2



Das Team im Lilienthal

Zum Team des Kinder- und Jugendclubs gehören (v.l.n.r.): Hanno Giese, Cornelia Weber, Andrea Hesse und (nicht mit auf dem Bild) Marius Altenpohl.

Marius ist im Bundesfreiwilligendienst tätig, Andrea ist neben der Kinder- und Jugendarbeit auch für Vermietungen zuständig, Conny's Schwerpunkt ist die Kinder- und Jugendarbeit und Hanno koordiniert die Kurse und ist Leiter des NBH Lilienthal.

Kontakt

Nachbarschaftsbüro
☎ 49 80 56 47

Kursanmeldungen s. S. 110

Lo126

DO 15.30 - 16.20 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47

Lo115

MI 17.30 - 18.30 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47

Lo123

K1 DO 17.45 - 18.45 Uhr
K2 DO 18.50 - 19.50 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47

Mitmachen / Ehrenamt

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

Kurse, Gruppen für Kinder und Jugendliche

- ❖ **Bewegen & Spielen nach Hengstenberg** ab 3 Jahren. Ausprobieren, die Herausforderung annehmen. Mit Hockern, Balancier- und Kletterstangen werden Selbstvertrauen und Bewegungsfreiheit erweitert. Leitung Sabine Resagk. 18 € monatlich
- ❖ **Capoeira** ab 6 Jahren. Brasilianische Mischung aus Tanz, Akrobatik und Kampf-Sport mit Musik, Leitung Nelson Batista. 18 € monatlich
- ❖ **Jazz- & Streetdance** von 7 - 13 Jahren. Mit anderen bewegst du dich zu coolen Liedern und treibst die Müdigkeit aus allen Gliedern. Bitte elastische Kleidung anziehen. K1 7-10 jährige (Anfänger/innen), K2 11-13 jährige (Fortgeschrittene). Leitung Stephanie Biemanns-Wildenhayn. 18 € monatlich



❖ **Kreativer Kindertanz** Die Kinder entdecken spielerisch den Tanz. Kreativer Kindertanz findet ebenso Raum wie Tanzspiele und Tänze mit Schrittfolgen. K1 für 3 - 5 jährige, K2 für 3 - 5 jährige, K3 für 6 - 8 jährige, K4 ab 9 Jahren. Leitung Silke Wollesen, Grundschullehrerin, Tanzlehrerin. 18 € monatlich

❖ **Schlagzeugunterricht** von 6 - 10 Jahren, 2 Kinder je Kurs. Leitung Benjamin Becker. 45 € (Gruppe) oder 70 € (Einzel) monatlich

❖ **Theaterkurs** von 8 - 12 Jahren. Sprache, Stimme, Bewegung, Spiel und Improvisationen werden mit Spaß und Leichtigkeit verbunden. Leitung Sabine Weitzel, Schauspielerin. 18 € monatlich

❖ **Turnen für Kinder** von 2,5 - 4,5 Jahren. Die Kinder sammeln spielerisch und mit Spaß Bewegungserfahrung in vielseitigen Bewegungslandschaften – mit und ohne Materialien. Leitung Frau Fischer. 18 € monatlich

Ferienprogramm im Kinder- und Jugendclub

- ❖ **Herbstferien im Lilienthal**
- ❖ **Weihnachtsferien im Lilienthal**
- ❖ **Winterferien im Lilienthal**
Für Kinder von 6 - 14 Jahren mit Spielen, Ausflügen u.v.m. In den Schulferien hat der Kinder- und Jugendclub von 8 - 17 Uhr geöffnet. Das genaue Programm finden Sie auf unserer Website.
- ❖ **Schließzeit im Lilienthal** Der Kinder- und Jugendclub ist geschlossen.

Lo119

K1 FR 14.30 - 15.30 Uhr
K2 FR 15.30 - 16.30 Uhr
K3 FR 16.30 - 17.30 Uhr
K4 FR 17.30 - 18.30 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47

Lo144 DI 16 - 18 Uhr
Info Frau Giesecking
☎ 0152 36 64 84 79

Lo148

FR 15.30 - 17 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47

L0081

MO 15.45 - 16.30 Uhr
Info ☎ 0177 39 53 481
☎ 03328 32 39 583

Lo276

17. - 26. Oktober

30. Januar - 3. Februar
Info ☎ 75 65 49 70
lilienthal@mittelhof.org

23. Dezember 2016 -
3. Januar 2017



s. S. 34 f
s. S. 48
s. S. 69 ff
s. S. 101 ff

Kursanmeldungen s. S. 110

Lo175

FR 10 - 11 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47

Termin bitte erfragen
Info ☎ 75 65 49 70 / 71

s. S. 50
s. S. 85

SA 10. September 14 - 18 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47
giese@mittelhof.org

s. S. 34 f
s. S. 49 f
s. S. 74 f
s. S. 104 f

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

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

Angebote für Familien und Eltern

- ❖ **Eltern-Kind-Turnen für Eltern und Kinder von 1,5 - 3 Jahren.** Kleine Sprech-Sing und Kreisspiele für die Kleinen. Bewegungsstationen zum Klettern, Rutschen, Balancieren und Ausprobieren. Leitung Sabine Resagk. 6er Karte 25 €

- ❖ **Trödelmarkt Lilienthal** Standmiete 5 €

- ❖ **Trödelmarkt in der Villa Mittelhof**
- ❖ **Trödelmarkt im Mehrgenerationenhaus Phoenix**

- ❖ **Fliegefest** In diesem Jahr findet das 11. Große Fliegefest im Lilienthalpark am Fliegeberg statt. Ein bunter Nachmittag für die ganze Familie mit vielen Ständen, Aktivitäten und Bühnenprogramm. Lilienthalpark, Schütte-Lanz-Str. 43, 12209 Berlin

Weitere Angebote für Familien und Eltern

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



Kurse und Gruppen für Erwachsene

- ❖ **Ägyptischer Bauch-Tanz** Bauchtanz macht nicht nur Spaß, sondern trainiert auf sanfte Weise den ganzen Körper. Leitung Marion Pufahl. 20 € monatlich

- ❖ **Bauch-Beine-Po** Ganzkörpertraining zur Stabilisation und Kräftigung des Körperaufbaus mit Elementen von Yoga und Pilates. Für Menschen jeder Altersstufe. Leitung Sabine Resagk. 21 € monatlich

- ❖ **Brasilianische Gymnastik** und verschiedene Rhythmen für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene. Brasilianische Mischung aus Gymnastik, Krafttraining und Kampf-Sport mit Musik. Auch für Neueinsteiger/innen geeignet. Leitung Nelson Batista. 21 € monatlich, fortlaufende Gruppe

- ❖ **Gymnastik am Vormittag** mit Spaß für Menschen ab 40 Jahren. Ganzkörpertraining mit kleinen Handgeräten zur Stabilisation und Kräftigung des Körpers. Leitung Sabine Resagk. 18,50 € monatlich

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

- ❖ **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. 25 € monatlich

Kursanmeldungen s. S. 110

Lo001

MO 18 - 19.30 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47

Lo008

MI 19.30 - 21 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47

Lo009

DO 20 - 21.30 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70

Lo018

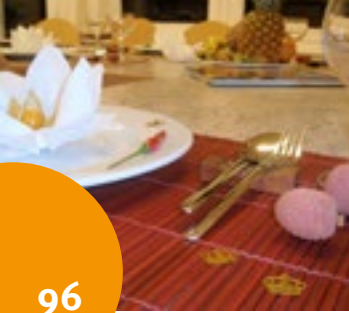
FR 9 - 10 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47

Lo019

DI 11 - 12 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47

Lo036

K1 DI 15 - 16.30 Uhr
K2 DI 17 - 18.30 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47



L0076

Termine bitte erfragen.
Andrea Hesse
Info ☎ 75 65 49 70

❖ **Internationales Kochen** Wir kochen brasilianisch, malaiisch, polnisch, griechisch, afrikanisch. Neue „Köche“ und Ideen sind immer herzlich willkommen! Kosten werden am Abend umgelegt.

L0026

MO 12 - 13 Uhr
Info ☎ 52 28 40 43

❖ **Qi Gong** Qi Gong verbessert die Körperhaltung, dient u. a. der Prävention und dem Ausgleich von Fehlhaltungen sowie von Stresssituationen des Alltags. Leitung Matthias Winnig, M.A.-Gesundheitsberater. 36 € monatlich

L0028

DI 19 - 20.30 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70

❖ **Starker Rücken** Gymnastik für Bauch, Rücken und kleinste Muskeln der Wirbelsäule mit Flexi-Bar, Pezzi-Ball und kleinen Handgeräten. Leitung Sabine Resagk. 21 € monatlich

s. S. 51 ff
s. S. 75 ff
s. S. 105 ff

Weitere Angebote für Erwachsene

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

Selbsthilfe, PflegeEngagement und Beratung

- ❖ Alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle
- ❖ Alle Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement

ab S. 15
ab S. 25

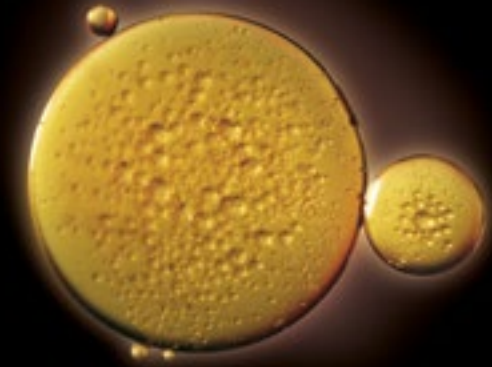
Beratungsangebote

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

s. S. 18
s. S. 29
s. S. 37
s. S. 45 ff
s. S. 67
s. S. 100

Fett

(lat. omentum)



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

ALLES AUS REINER LEIDENSCHAFT.

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





Villa Folke Bernadotte

Willkommen in der Villa Folke Bernadotte!

Die Villa aus dem Jahr 1885 befindet sich in Lichterfelde Ost und wurde nach dem schwedischen Offizier Folke Bernadotte benannt, welcher sein Leben in den Dienst seiner Mitmenschen stellte. Nach diesem Vorbild bietet die Villa Folke Bernadotte vielfältige Betreuungs- und Beratungsangebote sowie Bildungs- und Freizeitaktivitäten für alle Menschen aus der Nachbarschaft und darüber hinaus. Aus aktuellem Anlass fanden und finden Flüchtlinge in der Villa Aufnahme und Unterstützung.

Im Haus gibt es einen täglichen Mittagstisch für Schüler und Schülerinnen, sowie Hausaufgabenbetreuung. Der Bereich im Basement mit Kickertisch und Partykeller, dem Kletterlabor und der Kreativwerkstatt bietet Kindern und Jugendlichen Raum und Angebote für die unterschiedlichsten Bedürfnisse. Zudem wurde durch die Sanierung der Remise, die sich auf dem Gelände der Villa befindet ein Ort geschaffen, an dem Jugendliche ihre Freizeit verbringen können.

Im Nachbarschaftscafé bieten sich, gerne bei Kaffee und Kuchen, Gelegenheiten zusammen zu kommen oder zu entspannen, mit einem Buch aus der Bücherecke oder auf der Terrasse des Cafés. Eltern haben im angrenzenden Spielzimmer die Möglichkeit Zeit mit ihren Kleinkindern zu verbringen. Auf dem Außengelände der Villa gibt es neben einem Sandkasten mit Schaukeln und Rutsche einen Fußballplatz, einen Basketballkorb und Tischtennisplatten.

Die Räume der Villa können für Kurse und Seminare sowie für Festlichkeiten gemietet werden. Hier finden auch die täglichen Angebote statt, die in diesem Heft vorgestellt werden – ein buntes Programm, zu dem wir Sie gerne einladen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in der Villa Folke Bernadotte.

Kontakt

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

Leitung

Martin Peter

Sprechzeiten

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

Raumvermietung s. S. 2



Das Team der Villa Folke Bernadotte

Elke Rosenhahn, Küche – Martin Peter, Leitung, Kinder- und Jugendarbeit – Silvana Falk, Büro und Vermietung – Ina Steinbach, Kinder- und Jugendarbeit & Koordination Ehrenamt

MO - DO 13 - 18 Uhr
FR 13 - 17 Uhr
Kontakt Martin Peter
☎ 77 05 99 75
peter@mittelhof.org

Kontakt Ina Steinbach
☎ 77 05 99 75

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

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

Termin bitte erfragen
Info badiECKmann@web.de

Nachbarschaftscafé

Wir laden zum gemütlichen Verweilen in angenehmer Atmosphäre bei Kuchen, Eis und verschiedenen Kaffeespezialitäten ein.

Mitmachen/Ehrenamt

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

Tauschen und Schenken

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

Beratung

❖ **Allgemeine Beratung zu rechtlichen Fragen** Der Rechtsanwalt berät Sie zu Fragen rund ums Recht. Sie können sich u. a. über Regelungen im Zivil- und Familienrecht informieren. Berater H.G. Hell, Rechtsanwalt und Notar

❖ **Mediation** Ein Konflikt in der Familie oder im sozialen Umfeld belastet Sie und lässt sich nicht lösen? Eine Mediation kann der passende Weg sein. Leitung Barbara Dieckmann

Weitere Beratungsangebote

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

s. S. 18
s. S. 29
s. S. 37
s. S. 45 ff
s.S. 67

Kurse und Gruppen für Kinder und Jugendliche

Kursanmeldungen s. S. 110

❖ **Fußball in der Villa Folke Bernadotte/Familienzentrum Lankwitz** Gemeinsam mit einem professionellen Fußballtrainer spielen („brödeln“), trainieren, Spaß haben! Sportplatz der Villa Folke Bernadotte, im Winter in der Turnhalle im Familienzentrum Lankwitz. Leitung Moritz Klotz, Dipl.-Sportwissenschaftler. Kostenfrei

DI 16 - 17.30 Uhr
Info ☎ 77 05 99 75
folke.bernadotte@mittelhof.org

❖ **Farbkreis von 5 - 10 Jahren** Der Farbkreis ist ein Ausdrucksmalkurs für Kinder. Das Experimentieren mit Farben auf dem Papier ist für Kinder ein elementares Erlebnis. Leitung Edith Niemann. 1 € pro Termin

V038
MI 16 - 17.30 Uhr
Info ☎ 77 05 99 75

❖ **Streetball ab 9 Jahren** Powere dich aus, lerne neue Leute kennen und hab einfach Spaß! Einstieg jederzeit möglich. Leitung Martin Peter. kostenfrei, Spenden willkommen

MI 16 - 17 Uhr
Info ☎ 77 05 99 75

❖ **Stretdance ab 10 Jahren** Zu aktueller Musik können Kinder und Jugendliche eine Tanzchoreographie entwickeln. Termin und Kosten bitte erfragen

V0321
Info ☎ 77 05 99 75

❖ **Töpfern von 6 - 12 Jahren** Einen Tonklumpen formen. Sehen, wie die eigene Idee Gestalt annimmt. Leitung Kerstin Barthel. 75 € für 10 Termine inkl. Material

V0150
MO 16 - 17.30 Uhr
Anmeldung ☎ 77 05 99 75



Kontakt Ina Steinbach
☎ 77 05 99 75

Kletterlabor

Zwei 8 m hohe Kletterwände befinden sich im Keller der Villa. Hier könnt ihr unter fachkompetenter Aufsicht klettern.

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

Vo128

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

Vo130

DO 17 - 19 Uhr

❖ **Jugendklettern ab 12 Jahren** Bei diesem Kletterangebot haben Jugendliche die Möglichkeit, sich im Klettersport auszuprobieren. Nur mit Anmeldung! 80 € für 10 Termine (max. 6 TN)

Vo329

MI 16 - 18 Uhr

❖ **Jungenklettern ab 9 Jahren** Manchmal sollen Mädchen einfach wegbleiben, z.B. beim Kennenlernen der Kletter-, Seil-, und Sicherungstechniken sowie Materialkunde. 80 € für 10 Termine (max. 6 TN)

Vo131

K1 MO 16 - 18 Uhr
K2 FR 16 - 18 Uhr

❖ **Kinderklettern ab 6 Jahren** Die Grundtechniken des Kletterns werden erlernt und vertieft: Kletterspezifische Bewegungsabläufe, Sicherungstechniken sowie Materialkunde. 80 € für 10 Termine (max. 6 TN)

Vo132

DI 17 - 19 Uhr

❖ **Mädchenklettern ab 9 Jahren** Manchmal sollen die Jungs einfach wegbleiben, z.B. beim Kennenlernen der Kletter-, Seil-, und Sicherungstechniken sowie Materialkunde. 80 € für 10 Termine (max. 6 TN)



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

Vo133

DI 16 - 17 Uhr

Offene Angebote für Kinder und Jugendliche

❖ **Bewerbungstraining** Dieses Angebot richtet sich an Jugendliche, die Hilfe beim Erstellen von Bewerbungsunterlagen benötigen oder Fragen zur Berufswahl haben. Leitung Martin Peter. kostenfrei

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 77 05 99 75

❖ **Offene Villa – für Kinder und Jugendliche** Hier könnt ihr eure Freizeit verbringen (Fuß-, Basketball, Kickern, chillen ...) Wer Spaß am Spielen oder an Bewegung hat, ist bei uns richtig!

MO-FR 10 - 18 Uhr
Info ☎ 77 05 99 75

❖ **Villa nach der Schule** Für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren bieten wir ein Nachmittagsprogramm mit (kostenpflichtigem) Mittagessen und Hausaufgabenbetreuung an.

Vo155 MO-FR 13 - 16 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79
Martin Peter, Ina Steinbach

Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche

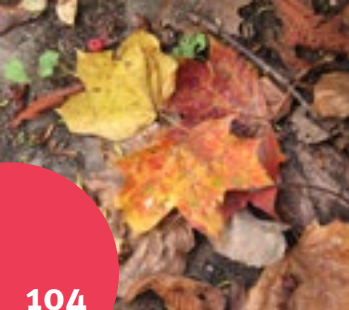
❖ **Halloween-Party** Tanzen und chillen zu angesagten Songs. Alle Kids ab 10 Jahren sind eingeladen mit uns Party zu machen. Bringt eure Musik mit. Eintritt 3 €

FR 28. Oktober
16 - 18.30 Uhr
Info ☎ 77 05 99 75

Weitere Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche

❖ **im Mehrgenerationenhaus Phoenix**

s. S. 72 f



Ferienangebote

V0160

www.mittelhof.org.

- ❖ **Sommer-, Herbst- und Weihnachtsferien in der Villa Folke Bernadotte für Kinder ab 10 Jahren** Ein abwechslungsreiches Programm mit Spiel und Aktionen. Genaueres findet ihr vor den jeweiligen Ferien unter www.mittelhof.org.

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

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

s. S. 34 ff
s. S. 48
s. S. 69 ff
s. S. 92

Kursanmeldungen s. S.110

V0088

MO 18 - 20 Uhr

SO 11. September und SA
15. Oktober 14.30 - 18.30 Uhr
Info ☎ 77 05 99 75

V0004

Termin bitte erfragen
Info ☎ 21 80 77 28
daniela.basler@
babyzeichensprache.com

Kurse und Gruppen für Eltern und Familien

- ❖ **Erwachsenenklettern** Technikkurs für „Klettereltern“. 100 € pro Eltern-Kind-Paar für 10 Termine (max. 6 TN)
- ❖ **Vater-Kind-Tag** Alle Kinder und Väter sind eingeladen zum Spielen in die Villa zu kommen. Ihr könnt Brettspiele oder Fußball spielen, Carrera-Bahn fahren ... kostenfrei
- ❖ **Zwergensprache für Babys ab 6 Monaten** Aufspielerische Weise werden Gebärden der Babyzeichensprache vermittelt. So lernen Babys sich zu verständigen, bevor sie sprechen können. Leitung Daniela Basler, Diplom-Kleinkindpädagogin. 120 € für 12 Termine

Veranstaltungen für Familien

- ❖ **Märchenfest „Dornröschen erwacht ...!“** Zum Thema „Mädchen und Frauen in Märchen und Geschichten“ verwandelt sich die Villa in ein buntes Haus, mit Spielen, Lesungen und Theater ...

SA 19. November
14.30 - 18.30 Uhr
Info ☎ 77 05 99 75
folke.bernadotte@
mittelhof.org

- ❖ **Adventsfeier** Genießen Sie mit uns die Advents-Stimmung im Café und Garten der Villa Folke Bernadotte, bei Lagerfeuer und Stockbrot.

FR 9. Dezember
16 - 18 Uhr
Info ☎ 77 05 99 75

Weitere Angebote für Familien und Eltern

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

s. S. 49
s. S. 74 f
s. S. 94

Kurse und Gruppen für Erwachsene

- ❖ **Faszien-fit und Balance** Faszien sind ein eigenständiges Organ-System, das den Körper umhüllt und durchdringt. Wir trainieren dieses dynamische Spannungsnetzwerk. Leitung Gisela Kaehne, ärztlich geprüfter Gesundheitscoach. 35 € monatlich
- ❖ **Kundalini-Yoga und Meditation** Durch regelmäßiges Üben lernst du besser mit Stress umzugehen und fühlst dich glücklicher. Bitte Matte, Decke und Sportkleidung mitbringen. Leitung Dorena Popig. Schnupperstunde 8 €, Kosten für 10 Termine bitte erfragen

Kursanmeldungen s. S. 110

V0022

K1 Mo 10.30 - 11.30 Uhr
K2 Mo 18.45 - 19.45 Uhr
Info ☎ 752 47 52 (AB)
0163 157 06 61

V0334

Do 19.30 - 21.30 Uhr
Info ☎ 0178 603 33 27



106

V0333

Do 14.30 - 16 Uhr
Info ☎ 773 34 13

So 8 - 10 Uhr
Info ☎ 0178 603 33 27

V0060

DI 17 - 19.30 Uhr,
Beginn bitte erfragen
Info ☎ 795 69 13

V0024

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

jeweils DI, 4., 11., 18. Oktober
18 - 20.30 Uhr
Info ☎ 77 05 99 75 ☎ 832 87 13
peter.schlieben@
ipsk-berlin.de
www.playbacktheater-
prisma.de

V0049

DI 10 - 11.30 Uhr
Info ☎ 76 80 43 62

❖ **Line- und Folkdance für Erwachsene** Mit viel Spaß und Freude erlernen wir Tänze, die wir gemeinsam entwickeln. Leitung Sonja Tanke. 1,50 € pro Termin

❖ **Morgenyoga** Leitung Dorena Popig

❖ **Nähkurs** Wollten Sie sich schon immer selbst etwas nähen, brauchen aber Anleitung in einem Nähkurs? Dann sind Sie hier genau richtig! Leitung Anita Sagasser. Kosten bitte erfragen

❖ **Pilates** Pilates ist besonders geeignet für Menschen mit Rückenbeschwerden, da die tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur gekräftigt wird. Leitung Monika Haase, staatlich anerkannte Physiotherapeutin. 27 € monatlich

❖ **Playback-Theater-Workshop. Grundlagen und Spielformen des Playback-Theaters** Geschichten aus unserem Leben sind unsere Spielinhalte, die wir mit Hilfe einiger Formen und Spielregeln spontan auf die Bühne bringen. Leitung Peter v. Schlieben-Troschke, Kommunikationstrainer, (grad.) School of Playback Theater N.Y. Kostenfrei

❖ **Polnisch lernen ganz in Ihrer Nähe** Es gibt genug Gründe, die Sprache unseres Nachbarlandes kennenzulernen. So nah, so fern: Polen liegt direkt vor unserer Haustür. Leitung Teresa Neumann, Dozentin für Polnisch (Muttersprachlerin). 90 € für 10 Termine

❖ **Salsa** Spaß haben, mobil werden zu Salsa-Musik aus der Karibik. Ideal für Einsteiger/innen, Tanzfreudige und alle die sich schon immer bewegen wollten. Leitung Santiago Moreno. 11 € pro Termin

❖ **Wirbelsäulengymnastik für Frauen 55+** Die Wirbelsäule kann mehr als Vor- und Rückbeugen. Sie hat eine wichtige tragende und stützende Funktion für unseren Körper. Leitung Gisela Kaehne, ärztlich geprüfter Gesundheitscoach. 35 € monatlich

V0330

MI 20 - 21 Uhr
Info ☎ 0176 97 90 74 17
morsan2@gmx.de

V0033

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

107

Selbsthilfe und PflegeEngagement

- ❖ **Selbsthilfegruppen in der Villa Folke Bernadotte**
- Angehörige von Suchterkrankten
 - Angst und Panik
 - Gesprächskreis für Berufstätige bis 45 Jahre (in Gründung)
 - Legasthenie Elterngruppe
 - Verlassene Eltern
 - The Work of Byron Katie

Info ☎ 80 19 75 - 14

❖ **Selbsthilfegruppe Pflegenden Angehörige**

Info ☎ 80 19 75 - 38

❖ **Alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle**

ab S. 15

❖ **Alle Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement**

ab S. 25

Veranstaltungen für Erwachsene

❖ **Bürgerinitiative Kranoldplatz** Die Bürgerinitiative setzt sich z. B. für eine fußgängerfreundliche Gestaltung der Verkehrs- und Parkplatzsituation auf und um den Platz ein. Info Jürgen Müller

3. DO im Monat 19 - 22 Uhr
Info ☎ 0157 71 31 09 95
www.buergerinitiative-
kranoldplatz.de



FR 21. Oktober 18 Uhr
Info ☎ 77 05 99 75 und
folke.bernadotte@
mittelhof.org

s. S. 51 ff
s. S. 75 ff
s. S. 95 f

Kursanmeldungen s. S. 110

K1 MO 10.30 - 12 Uhr
K2 MO 12.15 - 13.45 Uhr
K3 MI 10.30 - 12 Uhr
Info ☎ 611 47 05
mail@ginkgo-kultur.de
www.ginkgo-kultur.de

Vo328

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

Vo091

DI 10 - 11 Uhr
Info ☎ 0177 811 19 58

❖ **Playback Theater – „le-ben-dig“** Die Teilnehmer aus dem Workshop „Playbacktheater“ verwandeln Eindrücke, Erlebnisse, Erfahrungen in humorvolle und berührende Theaterszenen. kostenfrei

Weitere Angebote für Erwachsene

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

Kurse und Gruppen für Ältere

❖ **Computer- und Internet-Nutzung für Senioren** Computerkenntnisse auffrischen oder neue gewinnen? Hier lernen Sie Ihren Computer und hilfreiche Handhabungen kennen – auf Basis Ihrer Fragen. K1 Windows 8.1, K2 Windows 10, K3 Windows 7. Leitung Karin Mühlenberg. 60 € für 4 Termine

❖ **ELKA Englisch für „Senioren“ – Anfängerkurs**
Für Menschen über 50, die Englisch sprechen lernen wollen, um sich auf Reisen verständigen zu können. Grammatik wird nur am Rande behandelt. Leitung Dr. Mark Grünert. 11,90 € pro Stunde.

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

❖ **Twitter, Skype, Facebook & Co. – Soziale Netzwerke für ältere Einsteiger** Sie haben bereits die ersten Schritte in die Welt von Twitter, Skype, Facebook etc. gewagt oder wollen nun damit beginnen? Leitung Karin Mühlenberg. 60 € für 4 Termine ab 22. September

Weitere Angebote für Ältere

- ❖ in der Villa Mittelhof
- ❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix

Kurse und Gruppen für Generationen zusammen

❖ **Eine Insel im Fluss des Lebens. Kurs zum Schreiben von biographischen Notizen.** Schreiben räumt den Geist auf und trägt vorwärts. Dafür vermittelt dieser Kurs unterschiedliche Impulse- einzeln oder in der Gruppe. Leitung Karin Mühlenberg. 80 € für 4 Termine in der Gruppe, Einzelperson nach Absprache, ab 14. September

❖ **Spiele treffen für Erwachsene und Jugendliche** Karten-, Würfel-, Brett- oder Strategiespiele, Spielende finden hier Mitspieler, können neue Spiele kennenlernen.
Leitung Herr Hönicke

Weitere Angebote für Generationen zusammen

- ❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix

DO 10.30 - 12 Uhr
Info ☎ 611 47 05
mail@ginkgo-kultur.de
www.ginkgo-kultur.de

s. S. 58 ff
s. S. 79 ff

MI 15.30 - 17.30 Uhr
Info ☎ 611 47 05
biographie@muehlenberg.
biz.

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

s. S. 81 ff



Bank für Sozialwirtschaft
BIC: BFSWDE33BER

Villa Mittelhof IBAN
DE80100205000003112805

Mehrgenerationenhaus
Phoenix IBAN
DE80100205000003112805

Nachbarschaftshaus
Lilienthal IBAN
DE53100205000003112806

Villa Folke Bernadotte IBAN
DE04100205000003112815

Spenden Einzahlungen auf unser Konto bei der Bank für Sozialwirtschaft, IBAN: DE21100205000003112800

Kursanmeldung

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

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

Spenden

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

Adressen



Mittelhof e.V. Geschäftsstelle

Königstraße 42-43, 14163 Berlin
www.mittelhof.org
kontakt@mittelhof.org

Verwaltung

☎ 80 19 75-11, Fax 80 19 75-59

Geschäftsführung

Ingrid Alberding ☎ 80 19 75-22
alberding@mittelhof.org

❖ Mitmachen – Koordination Ehrenamt

☎ 80 19 75-33, *Katharina Kloß*
kloss@mittelhof.org

Projekt fee ☎ 80 19 75-33

Katharina Kloß, fee@mittelhof.org

❖ SelbsthilfeKontakt- und Beratungsstelle

☎ 80 19 75-14, Fax 80 19 75-59
Petra Glasmeyer, *Hanne Theurich*
selbsthilfe@mittelhof.org

❖ Kontaktstelle PflegeEngagement

☎ 80 19 75-38, Fax 80 19 75-59
Susanne Baschinski, *Claudia Hofbauer*,
Katharina Kloß, kpe@mittelhof.org

❖ Anlaufstelle für Ältere ☎ 80 19 75-39

Bettina Zey, zey@mittelhof.org

Nachbarschaftshäuser

Treffpunkte für Kinder, Jugendliche, Familien und Nachbarschaft

in Zehlendorf

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

❖ Mehrgenerationenhaus Phoenix

☎ 84 50 92 47, Fax 84 59 16 60
Teltower Damm 228, 14167 Berlin
Timm Lehmann, mgh@mittelhof.org

in Steglitz / Lichterfelde

❖ **Villa Folke Bernadotte** ☎ 77 05 99 75
Jungfernstieg 19, 12207 Berlin
Martin Peter
folke.bernadotte@mittelhof.org

❖ Nachbarschaftshaus Lilienthal

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



Kindertagesstätten

- ❖ **Kitabereichsleitung** *Dr. Ute Gerwert*
gerwert@mittelhof.org ☎ 80 19 75 - 37
- ❖ **Familienzentrum Lankwitz** ☎ 54 49 21 62
Beethovenstr. 34, 12247 Berlin
Leitung *Ria Rübél*
familienzentrum@mittelhof.org

in Zehlendorf

- ❖ **Kita Markgrafen** ☎ 84 11 82 46
Leitung *Vivien Mertens*
markgrafen@mittelhof.org
- ❖ **Kita Ahörnchen** ☎ 801 67 15
Leitung *Carola Grunow*
ahoernchen@mittelhof.org
- ❖ **Kita Teltower Rübchen** ☎ 802 12 01
Leitung *Alexandra Graening*
ruebchen@mittelhof.org
- ❖ **Kita 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 *Simone Wahl*
gaensebluemchen@mittelhof.org

in Steglitz

- ❖ **Kita Lilienthal** ☎ 75 65 49 71
Leitung *Romy Graeber*
lilienthal@mittelhof.org
- ❖ **Kita am Fliegeberg** ☎ 711 70 84
Leitung *Luisa Palma*
fliegeberg@mittelhof.org
- ❖ **Sonnenkita Athene** ☎ 81 00 97 31
Leitung *Gudrun Dohle*
sonnenkita@mittelhof.org
- ❖ **Kita Potsdamer Schlößchen** ☎ 84 31 46 30
Leitung *Sabine Ludwig*
potsdamer@mittelhof.org
- ❖ **Kita Drei-Käse-Hoch** ☎ 76 76 98 34
Leitung *Manuela Lewerenz*
dreikaesehoch@mittelhof.org
- ❖ **Kita Die Kobolde** ☎ 834 14 77
Leitung *Sabine Tremer*
kobold@mittelhof.org
- ❖ **Kita Sonnenstrahl** ☎ 84 11 90 80
Leitung *Ines Lifke*
sonnenstrahl@mittelhof.org
- ❖ **in Wilmersdorf**
- ❖ **Kita Eulenspiegel** ☎ 861 27 67
Leitung *Jeanette Reimann*
eulenspiegel@mittelhof.org



Schulkooperationen

Bereichsleitung *Markus Schönbauer*
schoenbauer@mittelhof.org ☎ 80 19 75 - 44

in Zehlendorf

- ❖ **Mittelhof** im Freizeitraum
Kooperation mit der Wilma-Rudolph-
Oberschule, ☎ 90299 67 31
Leitung *N.N.*
auszeit@mittelhof.org
- ❖ **Waldkaiser** Kooperation mit der
Waldschule Gerdes e.V. ☎ 80 90 39 51
Leitung *Claudia Heinrich-Ay*
kaiserstuhl@mittelhof.org
- ❖ **Südstern** Offenes Angebot an der
Süd-Grundschule ☎ 0177 801 99 47
Leitung *Alina Klauß*
suedstern@mittelhof.org

in Steglitz / Lichterfelde

- ❖ **Mittelhof** im Außerunterrichtlichen
Bereich, Kooperation mit der
Bröndby-Oberschule ☎ 902 992 088
Leitung *Mirko Stein*
stein@mittelhof.org
- ❖ **Kinderhaus am Karpfenteich**
Kooperation mit der Grundschule
am Karpfenteich ☎ 72 00 69 - 95/96
Leitung *Jan Petersson*
karpfenteich@mittelhof.org

- ❖ **Kinderhaus Athene**, Kooperation mit
der Athene Grundschule ☎ 81 00 97 31
Leitung *Susann Wehrmann*
athene@mittelhof.org

- ❖ **Schülerhaus Clemens Brentano**
Kooperation mit der Clemens-
Brentano-Grundschule ☎ 81 78 96 25
Leitung *Boris Mahn*
brentano@mittelhof.org

- ❖ **Kinderhaus 33. Grundschule**
☎ 844 159 531
Leitung *Manuela Krüger-Pfundt*
pfundt@mittelhof.org

- ❖ **Otium** Ganztagsangebot am
Gymnasium Steglitz ☎ 0177 801 99 46
Leitung *Katharina Tebarth*
otium@mittelhof.org

in Wilmersdorf

- ❖ **Offener Ganztag in Wilmersdorf**
Kooperation mit dem Goethe-Gymnasium
☎ 0177 801 99 43
Leitung *Oliver Zenk*
zenk@mittelhof.org

Schulhelfer

Ergänzende Unterstützung, Förderung,
Hilfe und Pflege von Kindern und Jugendlichen
mit zusätzlichem Unterstützungsbedarf
Koordination *Katharina Kloß*
kloss@mittelhof.org ☎ 80 19 75 33



Stichwortverzeichnis

	Seite		Seite
Adressen	32 f, 402 f, 111 ff	vegan	55, 84
Alphabetisierung	75	Fahrrad-Selbsthilfe	44
AlzheimerAngehörigenInitiative	23	Familienzentrum Lankwitz	34 ff
Angebote für Geflüchtete	13, 43, 87 f	fee	12 f
Anlaufstelle für Ältere	58, 79	Ferienprogramm	73, 93, 104
Ausflüge und Besichtigungen	61 f	Forum Angst und Depressionen	21
Ausstellungen	56, 79	Frauengesprächsgruppen	76
Babysitterbörse	66	Freiwilligenagentur	13
Barrierefrei Wohnen	45, 61, 67	Freiwilligenausflug und -stammtisch	66
Bauchtanz	95, 106	Frühstück	44, 55
Begegnungscafé	43	Fußball für Kinder	35, 70, 99, 101, 104
Beratung	18, 29, 37, 45 ff, 67, 100	Gartengruppe	52
Berufliche Orientierung	13, 18, 45, 46, 49, 67, 74, 77, 103	Gedächtnistraining	80
Bewerbungstraining	103	Gemeinsam Wohnen	52
Blut spenden	85	Gesprächsgruppen für ältere Menschen	59, 60
Bücher(tausch)	44, 67, 100	Gewaltfreie Kommunikation	20
Capoeira	69, 92	Gymnastik	36, 75, 78, 79, 80, 95, 96, 105, 107
Chor, gemeinsam singen	52, 53, 54, 56, 76	Handarbeiten	10, 54, 106
Coaching	13, 18, 29, 45, 46, 74, 77	Halloween-Party	103
Computer	51, 53, 59, 67, 68, 76, 87, 108, 109	Hausmusik	52, 56
Demenz	23, 26, 27, 89	Informationsveranstaltungen	
Doppelkopf	51	Alter und Pflege	26f, 61, 78, 80, 89
Ehrenamtliche Mitarbeit	8ff, 26, 28, 66, 88	Arbeitslosigkeit	85
Elternberatung	37, 46	Bürgerengagement	55, 89, 107
Eltern-Kind-Gruppen	34ff, 49f, 74, 94, 104	Demenz	23, 27, 89
für polnischsprachige Eltern	49	für Eltern	49, 74, 75
für türkischsprachige Eltern	50	Gesundheitsthemen	19 ff
Elternkurse, Elternthemenabende	35, 74	Selbsthilfekontaktstelle	19 ff
Englisch	51, 81, 108	Interkulturelle Begegnung	43, 76, 87 f
Ernährung	44, 55, 82, 83, 84	Jugendkultur	69, 71, 88, 101
ayurvedisch	83	Jungen	70, 102
		Kindertagesstätten	30 ff