

PROGRAMM

Mittelhof e.V.
1. Halbjahr 2022



Mittelhof
Wir. Leben. Vielfalt.

www.mittelhof.org

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



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

 [twitter@Mittelhof_eV](https://twitter.com/Mittelhof_eV)
 facebook.com/Mittelhof
 instagram.com/mittelhofev



Liebe Nachbar:innen,

beim Verfassen dieses Vorwortes – Ende November 2021 – stecken wir wieder tief in der sogenannten „pandemischen Lage“. Wir sind, wie nahezu alle Menschen denen wir im Mittelhof begegnen, dadurch phasenweise belastet und bedrückt. Umso wichtiger ist es, neben den mittlerweile alltäglichen Schutz- und Hygienroutinen, auch auf unsere seelische Gesundheit zu achten. Hierzu finden Sie in diesem Heft eine Vielzahl an Angeboten, die Ihnen kleine Auszeiten ermöglichen und Fenster öffnen für neue Ideen und Gedanken.

Auch in anderer Hinsicht gibt es im Mittelhof e.V. neue Elemente und positive Entwicklungen: Wir freuen uns sehr über 14 neue Kooperationen im Programm „Jugendsozialarbeit an Schule“, mit denen wir unser bisheriges Tätigkeitsfeld im Bereich Schulk Kooperationen bedarfsorientiert erweitern. Das Stadtteilzentrum Villa Mittelhof erhält bis zum Sommer 2023 eine temporäre Unterstützung für „mobile Stadtteilarbeit“ und wird mit der Hilfe von zwei neuen Kolleg:innen das Stadtteilzentrum aktiv im Kiez erlebbar machen. Im Auftrag des Jugendamtes Steglitz-Zehlendorf entwickeln der Fachbereich Kindertagesstätten und die Familienzentren ein Pilotprojekt für „Elternberatung an Kindertagesstätten“, das dem über die alltägliche Elternarbeit in einer Kita hinausgehenden Unterstützungs- und Beratungsbedarf von Eltern begegnen soll. Auch wichtig zu wissen: Die Kontaktstelle PflegeEngagement bietet ab Januar Präsenzsprechstunden im Nachbarschaftsladen in der Berlinickestraße an, um auch für die Bürger:innen in Steglitz ein wohnortnahes Angebot vorhalten zu können.

Dies und noch mehr steht auf der Todo-Liste für 2022. Wir freuen uns, mit den bewährten und neuen Angeboten für Sie da zu sein.

Nun aber erstmal viel Freude bei der Lektüre und bis bald in der Nachbarschaft!

Mit herzlichen Grüßen
Markus Schönbauer und Simone Will
Geschäftsführung



Inhalt

- 6 Veranstaltungsübersicht
- 10 Ehrenamt
- 16 Nachbarschaftshilfe
Steglitz-Zehlendorf
- 20 Selbsthilfe
- 30 Kontaktstelle PflegeEngagement
- 40 Arbeit mit geflüchteten Menschen
- 46 Villa Mittelhof
- 64 Phoenix
- 84 Nachbarschaftshaus Lilienthal
- 92 Familienzentrum Lichterfelde-Süd
- 98 Villa Folke Bernadotte
- 108 Familienzentrum Lankwitz
- 114 Kindertagesstätten
- 118 Schulkooperationen
- 123 Kursanmeldung
- 124 Adressen
- 130 Stichwortverzeichnis

Raumvermietung im Mittelhof e. V.

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

Villa Mittelhof

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

Phoenix

– Nurten Acik ☎ 84 50 92 47
vermietung-mgh@mittelhof.org

Nachbarschaftshaus Lilienthal

– ☎ 75 65 49 70
giese@mittelhof.org

Villa Folke Bernadotte

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

Registerstelle Steglitz-Zehlendorf

zur Erfassung rechter und diskriminierender Vorfälle

Seit 1.1.2019 ist die Registerstelle Steglitz-Zehlendorf zur Erfassung extrem rechter und diskriminierender Vorfälle beim Mittelhof e.V. angesiedelt. Die Register dokumentieren in allen Berliner Bezirken extrem rechte und diskriminierende Vorfälle. Ziel ist nicht nur die Sammlung und Auswertung von extrem rechten Vorfällen, sondern vor allem das Sichtbarmachen von Diskriminierung im Alltag. Diese Vorfälle werden von Bürger:innen des Bezirks gemeldet oder durch die Registerstelle recherchiert.

Die Registerstelle in Steglitz-Zehlendorf erfasst diskriminierende Vorfälle sowie Aktivitäten von extrem rechten Akteur:innen in Steglitz-Zehlendorf. Gerne teilen wir Ihnen auch mit, wer Sie weitergehend zum Umgang mit der erfahrenen Diskriminierung beraten kann. Die gemeldeten Vorfälle werden anonym auf der Homepage des Berliner Registers veröffentlicht. Je mehr Menschen diskriminierende Vorfälle in ihrem Umfeld melden, desto differenzierter können wir tagtägliche Diskriminierungen abbilden. So können wir Menschen in unserem Bezirk für Alltagsdiskriminierungen sensibilisieren, aber auch Politik und Wissenschaft informieren.

Die Arbeit der Berliner Register wird durch das Landesprogramm „Demokratie. Vielfalt. Respekt. In Berlin.“ der Senatsverwaltung für Justiz, Verbraucherschutz und Antidiskriminierung gefördert.



5

Vorfälle und Anfragen nehmen wir via Mail: sz@berliner-register.de
Twitter: @RegisterBSZ
Instagram: @RegisterBSZ
gerne entgegen.

Weitere Informationen sowie die Auswertungen der letzten Jahre finden sie unter:
www.berliner-register.de/steglitz-zehlendorf





Seite Regelmäßige Veranstaltungen

- 26 ❖ Blaukraut bleibt Blaukraut. Workshop zu Sprache, Villa Mittelhof
19. Januar, 2. und 16. Februar
- 53 ❖ Familientrödel Villa Mittelhof
30. April, 21. Mai, 25. Juni
- 58 ❖ Literarische Teestunde Villa Mittelhof
24. März, 6. Juni
- 19 ❖ Nachbar*innen-Treff, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße
Termine bitte erfragen
- 34 ❖ Pflegerechtsberatung der Verbraucherzentrale Berlin
4. Januar, 1. Februar, 1. März, 5. April
- 49 ❖ Repair-Café Zehlendorf
25. Januar, 22. Februar, 22. März, 26. April, 24. Mai, 28. Juni
- 58 ❖ Schöne Villa Party, Villa Mittelhof
21. Januar, 25. Februar, 25. März
- 82 ❖ Schulung für Angehörige von Menschen mit Demenz, Phoenix
10., 17. und 24. Februar, 3. und 10. März
- 57 ❖ Singabende in der Villa Mittelhof
Termine bitte erfragen

Die in dieser Übersicht und auch in den einzelnen Bereichen mit dem Symbol gekennzeichneten Angebote finden (auch weiterhin) online statt.





Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich telefonisch oder per E-Mail unter den jeweils angegebenen Kontaktdaten oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org.

Seite **Januar**

- 34 ❖ 3.1. DI, Online Info:  Pflegerechtsreform
- 59 ❖ 20.1. DO, Villa Mittelhof Info: Verbleib in der eigenen Wohnung
- 19 ❖ 26.1. MI, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße Eröffnung neuer Standort der Kontaktstelle PflegeEngagement
- 57 ❖ 31.1. MO, Villa Mittelhof Jahresbeginn

Seite **Februar**

- 34 ❖ 1.2. DI, Villa Mittelhof Info: Wie der Entlastungsbetrag eingesetzt werden kann
- 53 ❖ 15.2. DI, Villa Mittelhof Info: Abi – und dann?
- 32 ❖ 24.2. DO, Online Info: Pflegen und berufstätig bleiben 

Seite **März**

- 34 ❖ 1.3. DI, Online Info: Abrechnungen in der ambulanten Pflege 
- 32 ❖ 15.3. DI, Villa Mittelhof Workshop: Achtsamkeit – Seele braucht Zeit
- 33 ❖ 23.3. MI, Villa Mittelhof Workshop: Achtsamkeit – den Frühling begrüßen
- 58 ❖ 24.3. DO, Villa Mittelhof Literarische Teestunde
- 33 ❖ 30.3. MI, Villa Mittelhof Info: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung
- 33 ❖ 31.3. DO, Villa Mittelhof Info: Bestattungsvorsorge



Seite April

- 19 ➡ 1.4. FR, Nachbarschaftsladen
Berlinickestraße Clean Up-Aktion
- 34 ➡ 5.4. DI, Villa Mittelhof
Info: Pflegeverträge – Tipps für
Verbraucher:innen
- 26 ➡ 7.4. DO, Villa Mittelhof Workshop:
Umgang mit "starken Gefühlen"
in Gruppen
- 33 ➡ 27.4. MI, Villa Mittelhof
Info: Alles über Testament
und Erbrecht
- 50 ➡ 27.4. MI, Villa Mittelhof
Kleidertausch
- 53 ➡ 30.4. SA, Villa Mittelhof
Familientrödel

Seite Mai

- 69 ➡ 4.5. MI, Phoenix Info: Alles über
Testament und Erbrecht
- 25 ➡ 4.5. MI, Villa Mittelhof
Info: Wenn die Luft raus ist –
Erschöpfungsdepression
- 25 ➡ 8.5. SO, Villa Mittelhof
Singing Sunday
- 53 ➡ 10.5. DI, Villa Mittelhof
Info: Abi – und dann?
- 25 ➡ 11.5. MI, Villa Mittelhof
Info: Naturheilkundliche
Behandlung bei Polyneuropathie
- 60 ➡ 19.5. DO, Maria-Rimkus-Haus
„Gut älter werden in
Steglitz Zehlendorf“
- 53 ➡ 20.5. FR, Villa Mittelhof
Fest der Nachbarn
- 25 ➡ 20.5. FR, Villa Mittelhof
Info: Atem
- 53 ➡ 21.5. SA, Villa Mittelhof
Familientrödel
- 25 ➡ 25.5. MI, Villa Mittelhof
Selbsthilfe Stammtisch
„Kraftquellen“



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

Seite Juni

- 58 ❖ 16.6. DO, Villa Mittelhof
Literarische Teestunde
- 19 ❖ 17.6. FR, Nachbarschaftsladen
Berlinickestraße Internationales
Picknick
- 50 ❖ 23.6. DI, Villa Mittelhof
Kleidertausch
- 27 ❖ 25.6. DO, Villa Mittelhof
Atem - Seminar
- 53 ❖ 27.6. SA, Villa Mittelhof
Familientrödel

Seite September

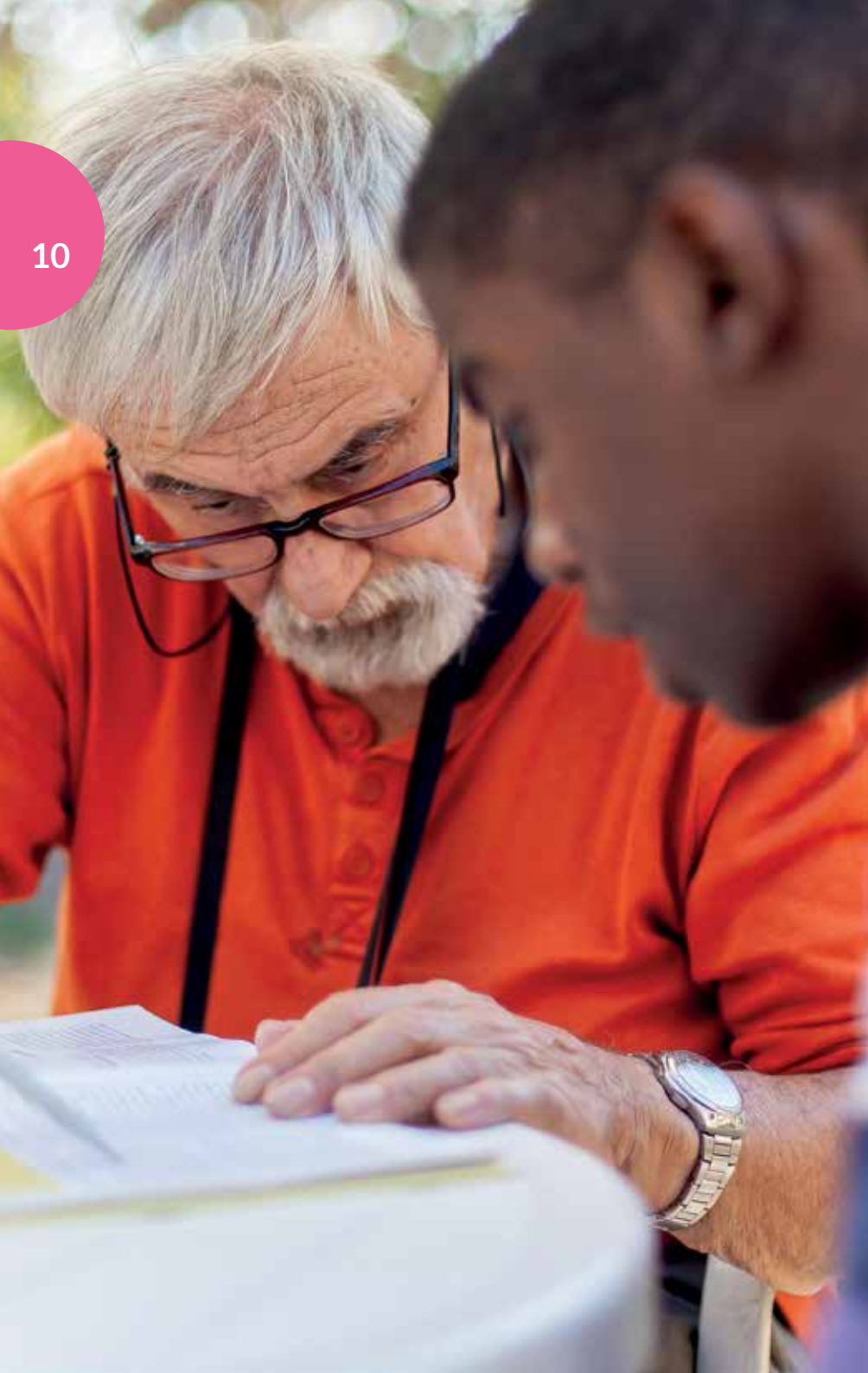
- 53 ❖ 2.9. FR, Villa Mittelhof
Sommerfest

Aktuelles zum Mittelhof jederzeit auf www.mittelhof.org und

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

 facebook.com/Mittelhof

 instagram.com/mittelhofev



Mitmachen/Ehrenamt

Machen Sie mit!

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

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

Bei Ihrem Ehrenamt unterstützen wir Sie gerne durch:

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

Auf den nächsten Seiten finden Sie eine Übersicht aller Ehrenamtsangebote in den unterschiedlichen Orten im Mittelhof e.V. Zum Teil könnten diese Angebote weiterhin eingeschränkt sein. Sie können gerne dazu die jeweiligen Ansprechpersonen kontaktieren.

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

Kontakt

Frank Balzer

☎ 80 19 75 - 33

ehrenamt@mittelhof.org

Sprechzeiten

DI 16 - 18 Uhr

DO 10 - 12 Uhr

Bitte mit Voranmeldung





Der Mittelhof sucht freiwillig Mitarbeitende für:

Kontaktstelle

PflegeEngagement

Claudia Hofbauer

☎ 80 19 75 - 38

hofbauer@mittelhof.org

- den ehrenamtlichen Besuchsdienst: Besuche bei älteren alleinlebenden Menschen oder bei zu Pflegenden zu Hause zur Entlastung der Angehörigen. Keine Pflege! Näheres zum Besuchsdienst s. S. 36

Arbeit mit Geflüchteten und Zugewanderten

Sabine Pfuhl

☎ 0152 22 75 58 65

pfuhl@mittelhof.org

Susanne Strätz

☎ 80 19 75 - 45

straetz@mittelhof.org

- Patinnen und Paten für geflüchtete Menschen: Anwendung der deutschen Sprache, Ausflüge und Aktivitäten etc.
- Unterstützung bei der Wohnungssuche (Wohnungsangebote recherchieren, Vermieter:innen kontaktieren, Wohnungsbesichtigungen begleiten)
- Deutschsprachige Menschen zur Unterstützung im Sprachcafé der Villa Mittelhof (per Video, beim Spaziergang oder im Café)
- Unterstützung in der Nähstube durch versierte Näherinnen

Villa Mittelhof

Frank Balzer

☎ 80 19 75 - 33

ehrenamt@mittelhof.org

- Mitarbeit im Nachbarschaftscafé
- Unterstützung bei der Nutzung von PCs, Tablets und Smartphones
- Leitung von diversen Sprachkursen
- Vorbereitung und Mithilfe bei Festen und Veranstaltungen
- Gartenpflege
- handwerkliche Tätigkeiten
- Unterstützung im Kulturbereich
- Nachbarschaftliche Unterstützung
- Reparaturen von Gebrauchsgegenständen



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich telefonisch oder per E-Mail unter den jeweils angegebenen Kontaktdaten oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org.

13

- Mitarbeit im Nachbarschaftscafé
- Kursangebote für Erwachsene, Jugendliche, Kinder
- Gartenarbeit und handwerkliche Tätigkeiten
- Unterstützung bei Festen und Veranstaltungen
- Kreativangebote für Kinder
- Ausstellungsunterstützung
- Unterstützung bei Organisation/Bürotätigkeiten

Villa Folke Bernadotte

☎ 77 05 99 75
folke.bernadotte@mittelhof.org

- Mitarbeit im Nachbarschaftscafé
- Backen für das Nachbarschaftscafé
- Vorbereitung und Mithilfe bei Festen und Veranstaltungen
- Gartenpflege / Handwerkliche Tätigkeiten

Nachbarschaftshaus Lilienthal

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

- Unterstützung bei den Kreativangeboten einmal in der Woche nachmittags für Kinder ab 3 Jahren
- Unterstützung beim Mütter-Frühstück, mit Fremdsprachenkenntnissen (Arabisch, Farsi, Russisch und Türkisch)

Familienzentrum Lichterfelde-Süd

Conny Weber ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@mittelhof.org

- Cafédienst & Service (insbes. nachmittags und abends)
- Gartenpflege -gruppe
- Angebote für Kinder und Jugendliche z. B. Sport, kreativ
- Angebote für alle Generationen z.B. Bewegung, Kultur, Kreativ
- Vorbereitung und Mithilfe bei Festen, Veranstaltungen und Kursen
- Reparaturen von Dingen des Alltags
- Ausstellungsunterstützung / Kurator:in
- Backen für das Nachbarschaftscafé
- Schlagzeugunterricht für Kinder und Jugendliche

Mehrgenerationenhaus Phoenix

☎ 84 50 92 47
mgh@mittelhof.org



Mehrgenerationenhaus

Phoenix ☎ 84 50 92 47

mgh@mittelhof.org

Familienzentrum

Lankwitz ☎ 54 49 21 62

familienzentrum@

mittelhof.org

Nina Karbe

☎ 27 97 97 27

nachbarschaftshilfe@

mittelhof.org

Frank Balzer

☎ 80 19 75 - 33

ehrenamt@mittelhof.org

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

❖ **Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah**

Wir suchen immer Menschen, die Lust haben auf Kontakte und ehrenamtliches Engagement in ihrer Nachbarschaft – ob als Digital-Helfer:innen oder analog mit Einkaufshilfe, Besuchen, Spaziergängen, Hausaufgabenhilfe und vielem mehr.

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

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

Weitere Unterstützungsmöglichkeiten

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

Unternehmensengagement

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

Frank Balzer

☎ 80 19 75 - 33

ehrenamt@mittelhof.org

Frank Balzer

☎ 80 19 75 - 33

ehrenamt@mittelhof.org



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

15

Bundesfreiwilligendienst

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

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

Die Freiwilligenagentur Steglitz-Zehlendorf

Informieren Sie sich über die vielfältigen Möglichkeiten ehrenamtlicher Mitarbeit im sozialen und kulturellen Bereich im Bezirk.

Weitere Informationen unter www.freiwilligenagentur.info



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





Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah

Was machen wir?

Die Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf vermittelt nachbarschaftliche Hilfe an Menschen mit Unterstützungsbedarf.

Was wollen wir erreichen?

Sich in der Nachbarschaft freundlich zu begegnen und gegenseitig auszuhelfen, wirkt sich positiv auf das Lebensgefühl aus. Deshalb wollen wir Menschen in Steglitz-Zehlendorf mehr miteinander in Kontakt bringen. Gerade vielen älteren Menschen fällt es leichter, ihren Alltag zuhause gut zu bewältigen, wenn sie auf nachbarschaftliche Unterstützung zählen können. Aber auch für alleinerziehende Mütter und Väter, Menschen mit einer chronischen Erkrankung, Familien mit Migrationshintergrund usw. kann dies entlastend und bereichernd sein.

Sie wünschen sich Unterstützung?

Wenden Sie sich gern an uns. Z. B. um

- gemeinsam einzukaufen
- bei Wegen zu Ärzten und Ämtern begleitet zu werden
- zusammen spazieren zu gehen und Ausflüge zu unternehmen
- einmal in der Woche Spiele zu spielen
- bei den Hausaufgaben Hilfe zu bekommen
- auch einmalige Hilfe zu erhalten wie eine Glühbirne auswechseln oder ein Regal aufbauen

Wir bringen Sie mit engagierten Menschen zusammen. Dabei sorgen wir für einen sicheren und verlässlichen Ablauf.

Nachbarschaftshelfer:innen gesucht!

Wir suchen Menschen, die sich für ihre Nachbar:innen engagieren wollen. Auch Sie können jemanden unterstützen. Werden Sie Nachbarschaftshelfer:in! Sie können eine kleine finanzielle Entschädigung erhalten und sind haftpflicht-/ unfallversichert. Wir bereiten Sie vor und begleiten Sie fortlaufend.

Kontakt

Nina Karbe
Nachbarschaftsladen
Berlinickestraße 9
12165 Berlin-Steglitz

☎ 27 97 97 27
nachbarschaftshilfe@
mittelhof.org
www.mittelhof.org

Sprechzeiten:

MO 10 - 12 Uhr
DO 15 - 18 Uhr



Veranstaltungen für Nachbarschaftshelfer:innen

Die Veranstaltungen für Nachbarschaftshelfer:innen finden ggf. an verschiedenen Orten im Bezirk statt, auch virtuell. Wir bitten für alle Veranstaltungen dringend um eine vorherige Anmeldung.

monatliche Termine und
Voraussetzungen bitte
erfragen unter ☎ 27 97 97 27

- ❖ **Grundlagenschulung** Für alle Nachbarschaftshelfer:innen ist nach einem ersten Kennlerngespräch die Teilnahme an der Grundlagenschulung verbindliche Voraussetzung für den Einstieg in die Tätigkeit.
- ❖ **Austauschtreffen** Alle Nachbarschaftshelfer:innen können sich hier austauschen, ihre Fragen und Ideen einbringen und sich Tipps und Rat holen.

Veranstaltungen für alle Nachbar:innen

Die Teilnahme an den folgenden Veranstaltungen ist kostenfrei. Wir bitten in jedem Fall um vorherige Anmeldungen direkt im Laden, unter ☎ 27 97 97 27 oder nachbarschaftshilfe@mittelhof.org

Voraussetzungen bitte
erfragen unter
☎ 27 97 97 27

- ❖ **Tablet-Ausleihe** Als Senior:in können Sie bei uns ein Tablet ausleihen, um zu erfahren, welche guten, auch gesundheitlichen Vorteile die Nutzung mit sich bringen kann. Sie werden von einer/ einem ehrenamtlichen Digital-Helfer:in begleitet.
- ❖ **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht** Im halbstündigen Einzelgespräch können Sie sich informieren und Ihre Fragen stellen.

Termin nach Vereinbarung
☎ 27 97 97 27



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

19

❖ **Nachbarschafts-Mediation** Konflikte? Mediation hilft, festgefahrene Situationen zu klären und den Weg für eine nachhaltige Lösung frei zu machen. Wir als erfahrene Mediatoren und Mediatorinnen unterstützen Sie dabei. Leitung Ulrike Steckkönig, zert. Mediatorin; Hanno H. Jordan, Mediator (BM). Kostenfrei, Spenden willkommen

Termin nach Vereinbarung
☎ 27 97 97 27

❖ **Nachbar:innen-Treff** Lernen Sie in entspannter Runde andere Nachbar:innen kennen, die Lust auf neue Kontakte haben. Kommen Sie bei einer Tasse Kaffee ins Gespräch und finden Sie Gemeinsamkeiten.

Monatliche Termine
bitte erfragen
☎ 27 97 97 27

❖ **Unter einem Dach** Ab Januar 2022 arbeiten wir hier zusammen mit der Kontaktstelle PflegeEngagement. Ob Sie den Nachbarschaftsladen bereits kennen oder schon immer mal vorbeikommen wollten – Sie sind herzlich eingeladen, uns persönlich kennen zu lernen. Wir stellen Ihnen bei Kaffee und Kuchen gerne unsere bewährten und die neuen Angebote vor. Wir freuen uns auf Sie!

MI 26. Januar 15 - 17 Uhr

❖ **CleanUp-Aktion** Lasst uns gemeinsam unsere Gegend sauberer machen. Wir gehen in kleineren Gruppen durch die umliegenden Straßen und befreien die Straßen von Müll. Material wird gestellt.

FR 1. April 17 - 19 Uhr
Treffpunkt vor dem Laden

❖ **Internationales Picknick** Gemeinsam wollen wir uns im Stadtpark Steglitz treffen und kulinarische Neuentdeckungen aus aller Welt genießen. Dafür bringt jede:r eine internationale Speise mit.

FR 17. Juni 17 - 19 Uhr
Anmeldung bitte bis
zum 6. Juni



Selbsthilfe

Was bedeutet Selbsthilfe?

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

Was sind die Angebote der Selbsthilfekontaktstelle?

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

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

Kontakt

Petra Glasmeyer
Barbara Dieckmann
Alina Becker
☎ 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



Weitere Informationen zu Selbsthilfegruppen in Berlin
SEKIS Bismarckstr. 101,
10625 Berlin
☎ 892 66 02
sekis@sekis-berlin.de und in
der Selbsthilfe-Datenbank
www.sekis.de

Übersicht über Selbsthilfe-
gruppen im gesamten
Bundesgebiet NAKOS
NAKOS Wilmersdorfer Str.
39, 10627 Berlin
☎ 31 01 89 60
selbsthilfe@nakos.de und
www.nakos.de



Übersicht über Selbsthilfegruppen in Steglitz-Zehlendorf

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

Diese Gruppenübersicht gibt einen Hinweis auf die Vielfalt der Gruppen, die sich regelmäßig in der Kontaktstelle oder an anderen Orten im Bezirk treffen. In Zeiten der Pandemie können viele Gruppentreffen nicht wie gewohnt stattfinden und die Gruppen entscheiden selbst, wie sie sich im Moment gegenseitig unterstützen können. Bitte erkundigen Sie sich in der Selbsthilfekontaktstelle, wenn Sie an einer der Gruppen interessiert sind.

- Abendgespräche Online-Gesprächsgruppe
- ADS-Betroffene
- AD(H)S-Elterngruppe
- Alzheimer Angehörigen Beratung
- Alzheimer Angehörigen Gruppe
- Amputierten Treffpunkt
Berlin-Brandenburg
- Angehörige von Demenzkranken
- Angehörige von Suchterkrankten
- Angehörige von Suchtkranken
(griechischsprachig)
- Angehörigengruppe von seelisch erkrankten Menschen
- Angst I und II
- Anonyme Alkoholiker - AA für Frauen
- Anonyme Alkoholiker - AA englischsprachig

- Aquarellmalen (geschlossen)
- Autobiographisches Schreiben
(geschlossen)
- Berufstätige Single Frauen
- Bipolare Störungen
- Chinesische Tuschmalerei (geschlossen)
- Denken – Fühlen – Handeln
- Depressionen „Blue butterfly“
- Depression Frauen 50+
- Depressionen "Crazy pink flowers"
- Depressionen und soziale Ängste "Anti-Melancholie-Lach-Therapie" 25 -35 Jahre
- Depressionen und Ängste - virtuelle Gruppe
(in Gründung)
- Depressionen und soziale Ängste "Zurück ins Leben" ab 35 Jahren (geschlossen)
- Der richtige Umgang mit mir und meinen Mitmenschen (in Gründung)
- Einfühlsame Kommunikation (GFK)
- Fahrradselbsthilfewerkstatt "Grüne Radler"
- Frauengesprächskreise (5 Gruppen)
- Frauengruppe arabischsprachig
(2 Gruppen)
- Frauengruppe interkulturell
- Frauenselbsthilfe nach Krebs I – Brustkrebs
- Frauenselbsthilfe nach Krebs II – alle Krebsarten



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

23

- Griechische Migrant:innen im 3. Lebensabschnitt, auf der Suche nach dem Glück: Persefonie
- Griechischer Stammtisch
- Guttempler (zwei Gruppen)
- Hashimoto/Morbus Basedow
- Hausmusikgruppe
- Hochsensibel
- Hofpoeten
- Kreatives Schreiben
- Kriego- und Nachkriegskinder
- Legasthenie und Dyskalkulie – Elternselbsthilfegruppe
- Literaturgruppe
- Männergesprächskreis
- Meine Eltern sind jetzt alt
- Musiktherapie bei Krebserkrankung
- NA – Narcotic Anonymous
- Osteoporose
- Parkinson
- Philosophischer Gesprächskreis
- Pflegende Angehörige (7 Gruppen)
- Polyneuropathie (PNP) I und II
- Prokrastination (Verschiebestörung)
- Romanwerkstatt – Autor:innen unterstützen sich
- Singen für Menschen mit Depressionen
- Sonntag (nicht) allein, Frauengruppe 60+
- Spielgruppen
- Schlaf-Los in Gründung
- SchmerzLos I und II
- Suchtgruppe (geschlossen)
- Suchtgefährdete und süchtige Jugendliche - Elternkreis/Angehörige
- Suchtgruppe III
- Trauercafé
- Türkische Müttergruppe
- Vegane Ernährung
- Wohntisch Zehlendorf

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.



Beratungen der Selbsthilfe Kontaktstelle

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

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

❖ **Kurzzeitberatung der Selbsthilfekontaktstelle** Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in max. 3 Terminen Ihre beruflichen oder privaten Probleme auf neue Lösungsmöglichkeiten zu untersuchen. Beraterin Petra Glasmeyer, Diplom-Sozialpädagogin

s. S. 51

❖ **Trauerberatung**

s. S. 37
s. S. 50 ff
s. S. 68 ff
s. S. 95
s. S. 100
s. S. 112 f

Weitere Beratungsangebote

- ❖ in der Kontaktstelle PflegeEngagement
- ❖ in der Villa Mittelhof
- ❖ im Phoenix
- ❖ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd
- ❖ in der Villa Folke Bernadotte
- ❖ im Familienzentrum Lankwitz

Veranstaltungen der Kontaktstelle

Aufgrund der Corona-Pandemie können geplante Präsenzveranstaltungen kurzfristig verlegt werden oder online stattfinden. Anmeldungen sind bis spätestens 5 Tage vor dem angegebenen Termin erforderlich. Aktuelle Informationen finden Sie regelmäßig auf der Webseite www.mittelhof.org und auf den Aushängen in den Schaukästen.

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



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

25

- ❖ **Wenn die Luft raus ist – Erschöpfungsdepression** Eine Kooperation mit der Kontaktstelle PflegeEngagement. Unsere menschlichen Fähigkeiten sind begrenzt, nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. Wann und wie wird die Erschöpfung zur Depression? Was hilft dagegen? Wie kann ich vorbeugen? Wo stehe ich aktuell? Diesen und ähnlichen Fragen widmen wir uns, zusammen mit offenem Erfahrungsaustausch. Leitung Dr. Herald Hopf. Kostenfrei.

MI 4. Mai 18.30 - 20 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org
- ❖ **„Singing Sunday“** Offener Singnachmittag mit spirituellen Liedern aus vielen Kulturen der Welt. Jede:r ist willkommen mitzusingen! Leitung Michaela Hustedt, Ali Schmidt vom Mantra Chor Berlin. 5 €

SO 8. Mai 14 - 17 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org
- ❖ **Polyneuropathie** Informationen zur naturheilkundlichen Behandlung. Neben wichtigen Erkenntnissen und Entwicklungen ist auch Zeit für die Fragen der Erkrankten und deren Angehörigen. Leitung Dr. Ina Koubek, Fachärztin für Neurologie, Naturheilverfahren und Schmerztherapie. Kostenfrei.

MI 11. Mai 18 - 20 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org
- ❖ **Info Atem – Dauer-erschöpft? Dauer-müde?** Mutlos und traurig? Die Pandemie stresst oder hinterlässt Folgen. Hier helfen aufbauende Übungen mit dem erfahrbaren Atem® wieder mit Kraft, Elan und gesteigerter Resilienz in und durch den Tag zu gehen. Veronika Langguth, Atemtherapeutin und Autorin. 5 €. Ein vertiefendes Seminar findet am 25. Juni statt, s.S. 27

FR 20. Mai 19 - 21 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org
- ❖ **Selbsthilfe Stammtisch zum Thema „Kraftquellen“** Was stärkt uns in der Gruppe, wenn die Belastungen groß sind? Welche Rituale, Methoden sind hilfreich? Diesem Thema widmen wir uns gemeinsam und freuen uns auf eure Erfahrungen. Methodische Begleitung Petra Glasmeyer und Barbara Dieckmann. Kostenfrei.

MI 25. Mai 18.30 - 20 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org



Workshops und Fortbildung in der Selbsthilfe

DI 15. März 17 - 19 Uhr

❖ Workshop zu Achtsamkeit: Seele braucht Zeit s. S. 32

MI 23. März 17 - 19 Uhr

❖ Workshop zu Achtsamkeit: Den Frühling begrüßen s. S. 33

DI 22. und 29. März, 5. April
16 - 18 Uhr

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

❖ **Blaukraut bleibt Blaukraut... - eine heiter-praktische Einführung in die Welt von Sprache und Sprechen** Das Sprechvermögen ist uns angeboren. Doch sobald wir das Angebotene gezielt und mit Schönheit verwenden wollen, bemerken wir, dass es eben doch geformt und gepflegt sein möchte. Der Kurs öffnet dem Interessierten einen Blick auf den persönlichen Umgang mit Sprache. Artikulations-, Körper- und Atemübungen sowie das gemeinsame Lesen von Texten zeigen den Weg zu einem bewussteren Sprachgebrauch, der uns in Alltag und Beruf unterstützen kann. Leitung Märchenerzählerin Silvia Ladewig. 15 €/ erm 12 €

DO 7. April 18 - 21 Uhr

Anmeldung ☎ 89 02 85 39
fortbildung@sekis-berlin.de

SA 4. September 10 - 16 Uhr

Anmeldung ☎ 89 02 85 39
fortbildung@sekis-berlin.de

❖ **„Starke Gefühle“ - zum Umgang mit Situationen, die Gruppen verunsichern** - Intensiver Austausch verbindet auf besondere Weise. Und manchmal erschreckt er. Wenn plötzlich Tränen fließen oder Ärger laut wird und wir uns in dem was vielleicht zu tun wäre, überfordert fühlen. Was dann? Wie begegnen wir Situationen und starken Gefühlen in der Gruppe, die uns einfach zu viel sind? Der Workshop will Mut machen, in Kontakt zu bleiben, zu den eigenen Gefühlen und zu den Gefühlen von anderen. Leitung Birgit Sowade, Helga Schneider-Schelte, Arbeitskreis Fortbildung. 5 €



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

27

❖ **Seminar Atem - Dauer-erschöpft? Dauer-müde? Mutlos und traurig?** Die Pandemie stresst oder hinterlässt Folgen. Hier helfen aufbauende Übungen mit dem Erfahrbare Atem® wieder mit Kraft, Elan und gesteigerter Resilienz in und durch den Tag zu gehen. Veronika Langguth, Atemtherapeutin und Autorin. 15 €

SA 25. Juni 15 - 19 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Online-Gruppentreffen: Wir bieten allen Selbsthilfegruppen, die Interesse an Online-Treffen haben, kostenlos einen virtuellen Gruppenraum an. Auch wenn Präsenztreffen wieder möglich sind und hoffentlich auch bleiben, kann der Austausch per Video Chat eine sinnvolle Ergänzung sein. Sprechen Sie bitte die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle an.



❖ **Gründung einer Online-Depressionsgruppe**

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

❖ **Abendgespräche – ein digitales Angebot auf Zoom** Wir sprechen über unseren Alltag, tauschen uns aus über das was uns bewegt- Leichtes aber auch Belastungen haben hier Raum. Wer Kontakt und einfühlsame Gespräche sucht ist willkommen. Der Zoom-Link wird nach der Anmeldung versandt

MI 18 - 19 Uhr
Anmeldung
selbsthilfe@mittelhof.org,

❖ **Schlaf – LOS ist ein hartes Los.** Mit schwerwiegenden Folgen: Muskelschmerzen, Gedächtnisverlust, Erschöpfung, Stimmungsschwankungen und weiteren möglichen körperlichen und psychischen Folgen. Kennen Sie das Problem? Möchten Sie sich austauschen über Insomnie? Ich würde mich freuen, damit nicht mehr allein zu sein!

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



so 15 - 17 Uhr

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

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

❖ **Sonntag (nicht) allein** - Wir wollen uns in der Frauengruppe 60+ in gemütlicher Runde austauschen, Ideen entwickeln was wir gemeinsam unternehmen möchten. Einfühlsame Begegnung kann belastendes erleichtern.

❖ **Der richtige Umgang mit mir und meinen Mitmenschen**
Wenn du zwischen 30 und 50 bist sei herzlich willkommen zur Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe ohne therapeutische Begleitung. Hier können wir das eigene soziale Handeln überprüfen und Neues wagen.

Selbsthilfe und Migration

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

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

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

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

Übersicht Gruppen

- arabischsprachige Frauengruppe I
- arabischsprachige Frauengruppe II
- interkulturelle Frauengruppe
- Verschiedene griechisch sprachige Gruppen in der Hellenischen Gemeinde Berlin
- Türkische Müttergruppe
-



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

Veranstaltungen

- ... Workshop für Frauen zu Gesundheitsthemen in Arabisch und Persisch (Ernährung, Bewegung,...)
- ... Workshops für Frauen zum Thema Stressbewältigung in Arabisch und Persisch
- ... Ausflüge mit zugewanderten Frauen

Termine bitte erfragen
Anmeldung
☎ 0152 22 84 13 89,
dieckmann@mittelhof.org
MO - DO 10 - 15 Uhr

Alzheimer Angehörigen-Initiative

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



Info ☎ 47 37 89 95
www.alzheimerforum.de

- ... **Angehörigen-Gesprächsgruppe** Die Angehörigen sprechen unter fachkompetenter Leitung über ihren Alltag. Leitung Rosemarie Drenhaus-Wagner. Anmeldung erforderlich
- ... **Tagesgruppe zur Unterstützung und Entlastung von pflegenden Angehörigen im Phoenix s. S. 82**

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

DO 9 - 15 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
mgh@mittelhof.org

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





Kontaktstelle PflegeEngagement

Hilfenetze für die häusliche Pflege

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

Alle Angebote sind antrags- und kostenfrei, ein Pflegegrad muss nicht gegeben sein.

Was wir unterstützen

- Selbsthilfeaktivitäten
- ehrenamtliches Engagement
- nachbarschaftliche Kontakte gegen die Einsamkeit
- die Gründung von „Hilfenetzen“ im sozialen Umfeld

Zudem bieten wir

- Informationen und Möglichkeiten zur Vorbereitung auf das Leben im Alter
- In einigen Kiezen Vermittlung kleiner nachbarschaftlicher Hilfeleistungen

Wen wir unterstützen

- Pflegebedürftige und ihnen Nahestehende, das heißt Angehörige, Nachbar:innen oder Freund:innen jeden Alters
- Pflegebedürftige in ambulanten Pflegewohngemeinschaften und ihre Angehörigen
- Alleinlebende Ältere

Kontakt

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

Sprechzeiten in der Villa Mittelhof

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


Sprechzeiten im

Nachbarschaftsladen

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



Eröffnungsveranstaltung neuer Standort in der Berlinickestraße

MI 26. Januar 15 - 17 Uhr

❖ **Unter einem Dach** Ab Januar 2022 arbeiten wir zusammen mit der Nachbarschaftshilfe an einem Ort. Ob Sie den Nachbarschaftsladen bereits kennen oder schon immer mal vorbeikommen wollten – Sie sind herzlich eingeladen, uns persönlich kennen zu lernen. Wir stellen Ihnen bei Kaffee und Kuchen gerne unsere bewährten und die neuen Angebote vor. Wir freuen uns auf Sie!

Veranstaltungen

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

DO 20. Januar 15 - 17 Uhr

❖ **Infoveranstaltung Verbleib in der eigenen Wohnung s. S. 59**

DO 24. Februar 17 - 19 Uhr

Sie erhalten den Zugangslink ca. 1 Woche vor der Veranstaltung an Ihre E-Mailadresse



❖ **Pflegen und berufstätig bleiben - Online Informationsabend** Sie stehen vor der Aufgabe, eine Ihnen nahestehende Person zu pflegen. Sie wollen berufstätig bleiben, Ihre Arbeit flexibel gestalten und hierfür eine Lösung finden. Wie kann das gelingen? Wir informieren über Möglichkeiten, berufliche Tätigkeit und pflegerische Verantwortung zu verbinden und laden Sie ein, Ihre Fragen zu stellen. Leitung eine Mitarbeiterin von KOBRA, www.pflegezeit-berlin.de

DI 15. März 17 - 19 Uhr

❖ **Seele braucht Zeit** Wir beklagen häufig, dass alles viel zu schnell geht. Wir tauschen in Ruhe unsere Erfahrungen aus und erleben in Übungen unsere inneren Vorgänge und deren Dauer. Leitung Eva Vogt



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

33

- ❖ **Den Frühling begrüßen!** Wie ist es um unseren inneren Frühling bestellt? Wir spüren neugierig in uns hinein und schauen, was sich da regt. Mit achtsamer Erkundungstour durch den Garten. Leitung Eva Vogt

MI 23. März 17 - 19 Uhr
- ❖ **Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht** In Kooperation mit Cura-Betreuungsverein. Welche Lebensbereiche kann/sollte ich vorsorgend regeln und was ist dabei zu beachten? Mit Raum für individuelle Fragen! Leitung Christian Noé, Cura-Betreuungsverein

MI 30. März 15.30 - 17 Uhr
- ❖ **Einzelberatung zu Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht im Nachbarschaftsladen s. S. 19**

Termin bitte erfragen
- ❖ **Bestattungsvorsorge** Was wünsche ich mir für meine oder die Bestattung einer mir nahestehenden Person, wie kann ich mitgestalten, worauf muss ich achten - Vorsorge solange die „Welt noch in Ordnung ist“. Leitung Jochen Hohmann, Bestatter

DO 31. März 16 - 17.30 Uhr
- ❖ **Alles über Testament und Erbrecht** Informationen über gesetzliche Erbfolge, Pflichtteilsrecht, Berliner Testament, Erbvertrag. Leitung Klaus Striewe, Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht

MI 27. April 16 - 17.30 Uhr

Informationen der Pflegerechtsberatung der Berliner Verbraucherzentrale für Pflegendе, Pflegebedürftige und Interessierte. Zu den verschiedenen Themen gibt es kurze Inputs und ausreichend Zeit für Ihre Fragen. Den Zugangslink für die beiden online-Veranstaltungen (Januar und März) bekommen Sie bei der Anmeldung. Leitung Olek Vovk, Jurist und Mitarbeiter der Pflegerechtsberatung der VZ Berlin

1. DI im Monat 10 - 11 Uhr





DI 3. Januar



- ❖ **Die Pflegereform** Am 1. Januar 2022 tritt eine neue Pflege-reform in Kraft. Sie soll für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen mehrere finanzielle Entlastungen mitbringen. Was verändert sich?

DI 1. Februar

- ❖ **Wie der Entlastungsbetrag eingesetzt werden kann** Der Entlastungsbetrag steht allen Pflegebedürftigen zu. Sie erfahren, wie Sie diesen einsetzen können, um Pflege und Betreuung zu ergänzen.

1. März



- ❖ **Ambulante und stationäre Pflegeverträge – Tipps für Verbraucher:innen** Es gibt zahlreiche Optionen, wie die Pflege organisiert werden kann. Beim Abschluss von Verträgen mit Pflegediensten oder Heimbetreibern sind Pflegebedürftige oder die Angehörigen oft mit ihren Fragen allein auf sich gestellt. Worauf sollten Sie achten?

DI 5. April

- ❖ **Abrechnungen in der ambulanten Pflege** Wie können Sie Ihre Rechnungen in der ambulanten Pflege überprüfen?

Gruppen für pflegende Angehörige

Info ☎ 80 19 75 - 38

Begleitete Selbsthilfegruppen pflegender Angehöriger

In den Gruppen können Sie über Ihre Erfahrungen und Belastungen im Pflegealltag sprechen, Lösungen für Probleme finden und praktische Tipps austauschen. Infos zur Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen s. S. 21

1. MO im Monat 10 - 12 Uhr

- ❖ **Gruppe in Steglitz** Pflegestützpunkt Steglitz, Albrechtstr. 81a, 12167 Berlin. Leitung Jutta Simon, Diplom-Sozialpädagogin

2. DI im Monat
18 - 20 Uhr

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



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

35

- ❖ **Abendgruppe in Zehlendorf-Mitte Clayallee 345, 14169 Berlin** Leitung Susanne Baschinski, Diplom-Sozialpädagogin

3. MI 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
- ❖ **Gruppe in Zehlendorf-Süd** mit Schwerpunkt auf dem Übergang in die stationäre Versorgung. Heinrich- und Margarete Grüber-Haus, Teltower Damm 124, 14167 Berlin. Leitung Susanne Baschinski, Diplom-Sozialpädagogin

letzter DO im Monat 18 - 20 Uhr
- ❖ **Gruppe in Lichterfelde-Ost** Villa Folke Bernadotte, Jungfernstieg 19, 12207 Berlin. Leitung Jutta Simon, Diplom-Sozialpädagogin

2. und 4. FR im Monat 11 - 13 Uhr
- ❖ **Gruppengründung in Steglitz** Die Gruppentreffen werden vormittags stattfinden. Sie beginnen, sobald sich mehrere Interessierte gefunden haben

Termin und Ort bitte erfragen

weitere Gruppen und Kurse

- ❖ **Meine Eltern sind jetzt alt** Veränderungen, Herausforderungen – wie gehe ich als Tochter/Sohn damit um? Die Gruppe erwachsener Kinder alter Eltern freut sich über Zuwachs.

Termin nach Absprache
Info ☎ 27 97 97 28
- ❖ **Klöntisch für ältere und einsame Nachbar:innen**
Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Seniorenfreizeitstätte Hertha- Müller-Haus, Argentinische Allee 89, 14163 Berlin. Leitung Sabine Schwarzlose, Gedächtnistrainerin

2. und 4. MI 15 - 17 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 38



Termine bitte erfragen
Info ☎ 27 97 97 28

- ❖ **Trauercafé im Mittelhof** Eine herzliche Einladung an alle, die gerade trauern, einen nahestehenden Pflegebedürftigen bis zuletzt begleiten oder für die die Themen Tod und Trauer im Moment persönlich wichtig sind. Leitung Sarah Benz, Diplom-Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin. Anmeldung erforderlich

MI 11 - 12.30 Uhr

- ❖ **Spaziergangsgruppe s. S. 62**

s. S. 85

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

s. S. 33

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

s. S. 85

- ❖ **Schulung für Angehörige von Menschen mit Demenz**

Besuchsdienst

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

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

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

- ❖ **Schulungsreihe für Ehrenamtliche im Besuchsdienst, in der Gruppenbegleitung und Nachbarschaftshilfe im Kontext von häuslicher Pflege** Das vermittelte Wissen zu familiärer Pflege, Nachbarschaftshilfe und Gruppenarbeit stärkt die Sicherheit und Handlungsoptionen Ehrenamtlicher. 12 Module an 10 Terminen von März bis Juni



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

37

Förderung von Nachbarschaftsbeziehungen und gegenseitiger Hilfe

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

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

❖ **Fee im Kiez – Nachbarschaftliche Unterstützung und Begleitung rund um den U-Bhf. Onkel Toms Hütte** Wir bieten älteren Menschen kleine nachbarschaftliche Hilfen und suchen Menschen, die sich mit ihrer Zeit für die Nachbarschaft einsetzen.

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

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

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

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

s. S. 52

s. S. 69

s. S. 24

s. S. 50 ff

s. S. 68 ff

s. S. 95

s. S. 100

s. S. 112 f

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

❖ **Allgemeine Beratung zu erbrechtlichen Fragen**

❖ **Unabhängige Pflegeberatung**

Weitere Beratungsangebote

❖ **in der Selbsthilfekontaktstelle**

❖ **in der Villa Mittelhof**

❖ **im Phoenix**

❖ **im Familienzentrum Lichterfelde-Süd**

❖ **in der Villa Folke Bernadotte**

❖ **im Familienzentrum Lankwitz**



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org



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



Arbeit mit geflüchteten und zugewanderten Menschen

Bedarfsorientiert und ganzheitlich

Im Mittelhof e.V. unterstützen wir in vielfältiger Weise zugewanderte Menschen. Dabei sind Themen wie Sprache, Kita, Schule, Arbeit und Wohnen, aber auch die Kontakte zu deutschsprachigen Menschen besonders wichtig. Mit unseren Angeboten wollen wir einen Beitrag zum Zusammenleben und zum Austausch leisten: Die Unterschiede wahrnehmen, die Gemeinsamkeiten entdecken. Zahlreiche Ehrenamtliche unterstützen diese Arbeit.

Kontakt

Clayallee 345, 14169 Berlin
☎ 68 81 06 60
welcome@mittelhof.org

Königstraße 42 - 43
14163 Berlin
☎ 80 19 75 - 45
interkulturell@mittelhof.org



Qualifizierung & Engagement – Zugewanderte fördern

Kontakt

Clayallee 345

14169 Berlin

Termine nach Vereinbarung

☎ 68 81 06 60

welcome@mittelhof.org

Ansprechpartnerinnen:

Barbara Dieckmann, Sabine

Pfuhl, Panagiota Adamidou,

Gerald Saathoff, Frank Balzer,

Bettina Zey, Susanne Strätz,

Petra Glasmeyer



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

BERLIN



Ziel des Projektes ist es, die Beschäftigungs- und Ausbildungsfähigkeit von Zugewanderten zu steigern. Das Projekt baut auf den Säulen „Qualifikation“ und „Engagement“ auf. Es werden niedrigschwellige Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement angeboten. Die Einsatzfelder für ehrenamtliches Engagement können im Mittelhof e.V. oder bei einer anderen Institution (z.B. im Kindergarten, im Nachbarschaftscafé, in einem Pflegeheim) sein. Die Teilnehmenden können sich auch in Selbsthilfegruppen engagieren oder als Sprachmittler:innen/ Nachhilfelehrer:innen/ Mentor:innen für Neuzugewanderte sowie in einem selbstinitiierten Bereich ehrenamtlich tätig sein. Das Engagement ermöglicht ein hohes Maß an Selbstbestimmung und Empowerment. Ergänzend werden die Teilnehmer:innen qualifiziert. Die Qualifizierungen beziehen sich auf das ehrenamtliche Engagement sowie allgemein auf die Verbesserung von Schlüsselkompetenzen (wie z.B. IT-Kenntnisse, Mathematik, Zeit- und Büromanagement, Englisch). Die Teilnehmer:innen können bei Bedarf ein persönliches Coaching sowie praktische Unterstützung beim beruflichen Werdegang in Anspruch nehmen.

Das Projekt wird gefördert aus Mitteln der Europäischen Union (Europäischer Sozialfonds) und des Landes Berlin.



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

43

Kontaktstelle Integration

Die Kontaktstelle Integration bietet niedrigschwellige Begleitung durch offene Angebote im Stadtteil und ergänzende Beratung. Die ergänzende Beratung erfolgt in verabredeten Terminen und online. Geflüchtete Menschen werden in folgenden Bereichen individuell begleitet:

- Soziales
- Bildung (Schule, Kita, Deutschkurse)
- Wohnen
- Gesundheit
- Arbeit, Ausbildung

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

Kontakt

Felicitas Karimi,
Panagiota Adamidou
Clayallee 345, 14169 Berlin
☎ 0174 241 16 93
karimi@mittelhof.org,
adamidou@mittelhof.org

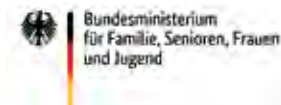




Patenschaftsprogramm

Kontakt

Sabine Pfuhl
Clayallee 345
14169 Berlin
Termine nach Vereinbarung
☎ 0152 22 75 58 65
pfuhl@mittelhof.org



Wir vermitteln und begleiten Patenschaften für geflüchtete Menschen.

Mögliche Inhalte einer Patenschaft:

- Unterstützung bei Behördengängen, bei der Wohnungssuche oder bei der beruflichen Orientierung
- Anwendung und Vertiefung der Deutschkenntnisse
- Unternehmungen und Aktivitäten, gemeinsamer Besuch von Veranstaltungen

Wir begleiten Sie bei Ihrer Patenschaft:

- Vorbereitung auf die Patenschaft
- Bedarfsgerechte Schulungen zu spezifischen Themen
- Möglichkeit zu Austausch und Reflexion
- Individuelle Unterstützung und Begleitung

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

Interkulturelle Nachbarschaftsarbeit

Kontakt

Susanne Strätz
Villa Mittelhof
Königstraße 42 - 43
14163 Berlin
☎ 80 19 75 - 45
Mobil 0174 170 68 65
straetz@mittelhof.org

Die Angebote dienen der Begegnung, dem gegenseitigen Kennenlernen und Unterstützen und dem gemeinsamen Tun und Erfahren. Es gibt u.a.:

- Das Sprachcafé im Nachbarschaftscafé der Villa Mittelhof, als Spaziergang oder online als Video-Konferenz s. S. 51
- Die Nähstuben s. S. 55 und 58
- Regelmäßige gemeinsame Veranstaltungen für alteingesessene und neuzugezogene Berliner:innen (Konzert- und Museumsbesuche, Lesungen, Feste oder Ausflüge)



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

45

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

Stadtteilarbeit in Lankwitz

Im Rahmen des Programms „LeNa – Lebendige Nachbarschaft“ der Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales wurde eine Stelle für Stadtteilarbeit geschaffen. Ziele sind die Förderung von guter Nachbarschaft und bürgerschaftlichem Engagement, von Austausch und Kontakt zwischen alteingesessenen und neuen Nachbar:innen im Umfeld der Gemeinschaftseinrichtung für Geflüchtete in der Leonorenstraße in Lankwitz.



Kontakt Ulrike Schrötter
☎ 0173 362 57 60
schroetter@mittelhof.org

gefördert von



Weitere Angebote für geflüchtete und zugewanderte Menschen

- ...❖ Selbsthilfe und Migration
- ...❖ in der Villa Mittelhof
- ...❖ im Phoenix
- ...❖ im Familienzentrum Lankwitz

s. S. 28 f
s. S. 49, 52, 55
s. S. 75, 80 ff
s. S. 112, 113



Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

Liebe Freundinnen und Freunde,
liebe Nachbarinnen und Nachbarn,

zunächst die guten Nachrichten: Seit Monaten wird auf unserem Gelände gebaut. Es entstehen hier neue, barrierefreie Gruppenräume für die Angebote des Stadtteilzentrums. Ganz besonders freuen wir uns auf den 90 qm großen Raum für Sport- und Bewegungsangebote. Aufgrund von Lieferengpässen bei Baumaterialien ist mit der Fertigstellung vermutlich erst im Laufe des Aprils zu rechnen. Wir freuen uns darauf, Sie dann zu Angeboten in den neuen Räumen begrüßen zu können.

Auf der anderen Seite: Nach wie vor sind wir alle mit den Auswirkungen der Corona-Pandemie beschäftigt. Immer wieder müssen wir uns auf neue Regelungen einstellen. Das betrifft auch die Angebote des Stadtteilzentrums. Bei einigen Angeboten werden Sie keine Termine finden. Bitte informieren Sie sich bei Bedarf auf unserer Webseite www.mittelhof.org. Dort veröffentlichen wir alle Änderungen und auch die Termine von Veranstaltungen. Bei anderen Angeboten haben wir Termine festgelegt. Unter den gegebenen Umständen sollten Sie sich auch hier auf unserer Webseite informieren, ob und unter welchen Bedingungen diese Angebote wirklich stattfinden. Bei allem sorgen wir für möglichst sichere Bedingungen. Dafür haben wir ein Schutzkonzept erarbeitet, das immer wieder aktualisiert wird. Wir sind weiterhin für Sie da. Bitte scheuen Sie sich nicht, sich mit Ihren Anliegen und Fragen an unsere Mitarbeitenden zu wenden.

Herzliche Grüße sendet Ihnen
Ihr Team des Stadtteilzentrums Villa Mittelhof

Gefördert durch die Senatsverwaltung für Integration, Arbeit
und Soziales

Kontakt

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

Leitung

Gerald Saathoff

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

Raumvermietung s. S. 4



Das Team des Stadtteilzentrums stellt sich vor

Susanne Strätz, Interkulturelle Nachbarschaftsarbeit, Gerald Saathoff, Leiter des Stadtteilzentrums und Bettina Zey, Anlaufstelle für Ältere – Barbara Dieckmann, Petra Glasmeyer, Alina Becker (ohne Fotos), Selbsthilfekontaktstelle – Frank Balzer, Ehrenamtskoordination – Susanne Melitta Baschinski, Claudia Hofbauer, Sabine Salvermoser, Kontaktstelle PflegeEngagement – Heidi Berding, Koordination Nachbarschaftscfé – Nina Karbe, (ohne Foto) Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf

DI - FR 10 - 18 Uhr

Mittagstisch:

DI - FR 11.30 - 13.30 Uhr

Kontakt Heidi Berding

☎ 80 19 75 - 30, - 12

berding@mittelhof.org

Nachbarschaftscfé

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

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



Sprachcafé in der Villa Mittelhof, beim Spaziergang oder im Zoom-Meeting Wollen Sie Ihr Deutsch ausprobieren? Oder unkompliziert und auf Augenhöhe Menschen mit Fluchtgeschichte begegnen? Haben Sie Fragen? Wollen Sie helfen? Dann tun Sie dies alles bei einer gemeinsamen Tasse Kaffee oder Tee im Sprachcafé der Villa Mittelhof. Und wenn wir uns nicht im Nachbarschaftscafé treffen können, dann sehen wir uns ganz einfach per Video oder gehen gemeinsam spazieren. Fragen Sie danach!

FR 16 - 18 Uhr

Kontakt Susanne Strätz

☎ 80 19 75 - 45 oder

☎ 0174 170 68 65

straetz@mittelhof.org

Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

- ❖ Selbsthilfe und Migration
- ❖ bei "Arbeit mit Geflüchteten und Zugewanderten"
- ❖ des Familienzentrum Lankwitz
- ❖ in der Villa Mittelhof: Nähstube für Mädchen ab 15 Jahren und Nähstube für Frauen
- ❖ im Phoenix

s. S. 82 f

s. S. 40 ff

s. S. 112, 113

s. S. 52

s. S. 55

s. S. 75, 80 ff

Mitmachen/Ehrenamt in der Villa Mittelhof

- ❖ Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt S. 12

Kontakt

Frank Balzer

☎ 80 19 75 - 33

ehrenamt@mittelhof.org

- ❖ Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah

s. S. 16 ff

Reparieren, Schenken, Tauschen und Leihen

- ❖ **Repair-Café Zehlendorf – Wegwerfen? Denkste!** Lampe defekt? Kaffeemaschine kaputt? Radio streikt? Staubsauger saugt nicht? Toaster raucht? Naht gerissen? Reißverschluss kaputt? Knopf fehlt? Loch in der Jeans? In unserem Repair Café werden kaputte Dinge und Kleidung repariert. Unser Motto: Reparieren statt wegwerfen. Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

4. DI im Monat

16.30 - 19.30 Uhr

Info und Anmeldung

Ingo Ewert

☎ 0172 538 57 15



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

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

FR 16 - 19 Uhr
Kontakt Jürgen Abeler
☎ 801 87 53

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

MI 27. April und DO 23. Juni
17 - 19 UHR
Info ☎ 80 19 75 - 40

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

Informationen
und Anmeldung
www.flotte-berlin.de

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

s. S. 67

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

Beratungsangebote für verschiedene Lebenssituationen

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 80 19 75 - 39

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

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 44 70 89 38

❖ **Konfliktklärung und Mediation** Lassen Sie sich von einem Mediator bei ungelösten Konflikten mit Nachbar:innen, Freund:innen oder Kolleg:innen beraten und bei der Lösung unterstützen. Leitung Rolf Brüggemann, Mediator BM ®. Kostenfrei, Spenden willkommen



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

51

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

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

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

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 0176 63 27 86 69

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

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 80 19 75 - 14

❖ **Trauer braucht Zeit und Raum**

s. S. 39

Beratung zu rechtlichen Fragen

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

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

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

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 33



1. DO im Monat 17 - 18 Uhr
ab Mai

Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38

s. S. 27

s. S. 37

s. S. 68 ff

s. S. 95

s. S. 100

s. S. 112 f

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

Weitere Beratungsangebote

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

Kursanmeldung s. S. 123

FR 17 - 18 Uhr, bei Bedarf

zusätzliche Termine

Anmeldung

☎ 0152 24 12 59 02

tanzfee00@gmail.com

❖ **Kinderballett und/oder Achtsamkeit-Entspannung-Bewegung für Kinder von 3 - 8 Jahren** Klassisches Ballett mit Elementen des Tanztheaters. Leitung Sandra Dethier, Tanzpädagogin / Tanztherapeutin (HPG). Kosten und Beginn bitte erfragen

FR 17 - 19 Uhr

Info und Anmeldung

☎ 80 19 75 - 45 oder

☎ 0174 170 68 65

straetz@mittelhof.org

❖ **Nähstube für Mädchen ab 15 Jahren aus allen Ländern**
Für alle, die gern nähen lernen möchten oder schon ein bisschen nähen können. Wenn ihr Lust habt, zusammen zu nähen und manchmal auch etwas gemeinsam zu unternehmen, dann meldet euch.



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

53

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

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

s. S. 70 ff
s. S. 89
s. S. 102 f
s. S. 109 ff

Veranstaltungen für Eltern und Familien

- ❖ **Abi und dann? Ein Infoabend für Eltern** Im Studien- und Berufswahlprozess können Eltern wertvolle Begleiter*innen sein. Damit das besser gelingt, wird in dieser Veranstaltung viel aktuelles Wissen zum Thema Studium -auch duales- vermittelt (heutige Struktur, NC, Arbeitsmarkt, inhaltliche Systematik) und hilfreiche Tipps zur Studienwahl und sinnvollen Begleitung durch Eltern gegeben. Referentin Constanze Lanz, Praxis für berufliche Zukunft. Kostenfrei

DI 15. Februar und
DI 10. Mai 19 - 20.30 Uhr
Anmeldung erforderlich
unter ☎ 80 49 50 45 oder
info@praxis-fuer-berufliche-zukunft.de

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

Markgrafenstraße, jeweils
SA 30. April, 21. Mai, 25. Juni
10 - 13 Uhr
Aufbau der Stände:
8.30 - 9.30 Uhr
Anmeldung: Ausschließlich
persönlich im Café der Villa
Mittelhof DI - FR 10 - 18 Uhr

- ❖ **Fest der Nachbarn** gemeinsam Spaghetti essen an einer langen Tafel im Garten der Villa Mittelhof. Bitte Teller und Besteck mitbringen

FR 20. Mai 16 - 19 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 40
villa@mittelhof.org

- ❖ **Sommerfest der Villa Mittelhof** Mit viel Musik, Tanz und guter Laune bei schönem Wetter im Garten der Villa Mittelhof.

FR 2. September 15 - 19 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 40
villa@mittelhof.org



s. S. 57

❖ **Singabende in der Villa Mittelhof**

s. S. 74 f

s. S. 94 ff

s. S. 109 ff

Weitere Angebote für Eltern und Familien

❖ **im Phoenix**

❖ **im Familienzentrum Lichterfelde-Süd**

❖ **im Familienzentrum Lankwitz**

Kursanmeldung s. S. 123

Kurse und Gruppen für Erwachsene

MI 14- 15.30 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 39

zey@mittelhof.org

❖ **Blockflötengruppen** Ziel ist das Spielen von Renaissance-Musik. Bitte Altblockflöten mitbringen. Für Fortgeschrittene. Leitung Frau Eichler. 1,50 € pro Termin

M0040

DI 18 - 20 Uhr

Info ☎ 81 29 55 68

Günter Schultze

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

1. und 3. DO 16.45 - 18.45 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 39

zey@mittelhof.org

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

FR 10 - 11.30

Info ☎ 80 19 75 - 38

hofbauer@mittelhof.org

❖ **English daily life conversation, topics of general interest**
Daily life conversation (newspaper reading and translation) for elderly and young-at-hearts. I invite you to join us for a trial lesson. Leitung Manfred Schmidt, Wirtschaftsübersetzer IHK. 1,50 € pro Treffen

MO vierzehntäglich

11 - 13 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 38

hofbauer@mittelhof.org

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



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

55

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

MO 18-20 Uhr
janseverit@gmail.com

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

4. DO im Monat 17-19 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 38
hofbauer@mittelhof.org

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

M0059
MO 18.15-20 Uhr fortlaufend
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

❖ **Nähstube für (geflüchtete) Frauen in der Villa Mittelhof** Schicke Klamotten entwerfen, zuschneiden und nähen? In der Nähstube der Villa Mittelhof treffen sich Frauen aus allen Nationen zum Nähen, Kaffeetrinken und Plaudern.

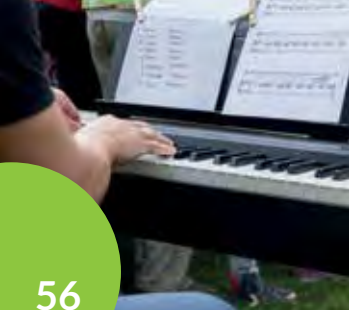
MO 15-18 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 80 19 75 - 45 oder
☎ 0174 170 68 65
straetz@mittelhof.org

❖ **Pilates** Pilates-Training verbessert die Körperhaltung, löst Verspannungen, mobilisiert die Wirbelsäule und sorgt für mentale Ausgeglichenheit. Leitung Marion Honold. 65 € für 10 Termine. Beginn bitte erfragen

M0277
DO 19-20 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

❖ **Stimmwerk Mittelhof – generationsübergreifender Chor** Aus allen Kulturen, ein- bis mehrstimmig, zart bis rockig, alles was Freude bringt singen. Jung, alt, Mann, Frau... Leitung Claudia-Maria Mokri. 20 € monatlich. Möglichkeit des Einstiegs bitte erfragen

M0336 DI 19.30-21.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 40
villa@mittelhof.org



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

s. S. 35

1. SO im Monat 11 - 14 Uhr
außer feiertags,
Info ☎ 752 09 58

M0015

MI 19.45 - 21 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

M0215

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

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

❖ **Stricken, häkeln und plaudern** Entspannt handarbeiten und plaudern im Nachbarschaftscafé. Anfänger:in? Profi? Egal! Aufgrund der aktuellen Situation ist die Gruppe geschlossen. Kostenfrei

❖ Trauercafé im Mittelhof

❖ **Veganer Brunch - Get together** Jede:r bringt etwas mit, gemeinsam genießen wir: rein pflanzlich, vollwertig und bio, das ist unser Motto. 2,50 € pro Termin. Koordination Ulrich Jürgenlohmman

❖ **Guten-Abend-Yoga** Mit diesem Kurs löst Du sanft körperliche Blockaden und lässt den Tag hinter dir. Jede Einheit beinhaltet eine Meditation und Atemtechniken, um in Deinem Abend anzukommen und den Geist zur Ruhe zu bringen. Anschließend lockern und stärken wir den Körper mit Übungen am Boden, im Stehen und Balance-Haltungen sowie dynamischen Flows - wie etwa dem Mondgruß. Der Kurs ist als Mittelstufenkurs konzipiert und beinhaltet klassische Übungen aus dem Hatha-Yoga in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Leitung Jasemin Eckert, diplomierte Yogalehrerin. 100 € für 10 Termine.

❖ **Yoga verbindet** Haltungs- und Atmungsfehler werden korrigiert, Verspannungen gelöst. Wir erfahren Ausgeglichenheit und werden beweglicher und kräftiger. Leitung Franziska Landies (BYV). 100 € für 10 Termine. Beginn bitte erfragen.

❖ **Mit Yoga ins Wochenende** Hatha Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele mit dem Ziel, geistige Ruhe, Gelassenheit, Konzentration auf das Wesentliche, Achtsamkeit und Entspannung zu erlangen. Leitung Franziska Landies, Yogalehrerin (BYV). 100 € für 10 Termine. Beginn bitte erfragen. Krankenkassenzuschuss möglich



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

57

- ❖ **Zehlendorfer Wohntisch** in Kooperation mit der Netzwerkagentur Generationen Wohnen. Fragen rund um gemeinschaftliche Wohnprojekte können mit Aktiven, die sich gern einem Projekt anschließen möchten, besprochen werden.

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

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

Info ☎ 80 19 75 - 38

Weitere Kurse und Gruppen für Erwachsene

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

s. S. 76 f
s. S. 90 f
s. S. 104 f

Selbsthilfe und PflegeEngagement

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

ab S. 20
ab S. 30

Veranstaltungen für Erwachsene

- ❖ **Einladung zum Jahresbeginn 2022 der Villa Mittelhof**
Gemeinsam mit Ihnen möchten wir über den eigenen Tellerrand schauen, an Ideen rumspinnen, diskutieren und phantasieren, was 2022 in der Villa Mittelhof stattfinden sollte.

MO 31. Januar
18.30 - 20.30 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 80 19 75 - 40 oder
villa@mittelhof.org

- ❖ **Sprachcafé für geflüchtete Menschen und Nachbar:innen**

s. S. 49

- ❖ **Singabende in der Villa Mittelhof** Wir laden alle herzlich ein, gemeinsam deutsche und internationale Lieder zu singen. Angeleitet wird der Abend von unserer Chorleiterin Claudia-Maria Mokri.

Termine bitte erfragen
Info ☎ 80 19 75 - 40 und
villa@mittelhof.org



Termine bitte erfragen
Info ☎ 80 19 75 - 40 und
villa@mittelhof.org

21. Januar, 25. Februar,
25. März
19.30 - 23 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 40 und
villa@mittelhof.org

Info ☎ 80 19 75 - 38



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

DO 24. März
19.30 - 21 Uhr
Kursnummer SZ210-006

DO 16. Juni
19.30 - 21 Uhr
Kursnummer SZ210-008

❖ **Zehlendorfer Neolonga** Vals, Elektro, Non und Neo Tango, Snacks und Bargetränke erhältlich. Tangoeinführung, Musikauswahl, Licht: Sandra Dethier. 19.30 - 20.30 Uhr Practica für Anfänger:innen und Fortgeschrittene, 5 €. 20.30 - 22.30 Uhr Milonga 5 €, komplett 10 €

❖ **Die Schöne Villa-Party** „Let's Dance!“ zu 70's Disco, World music, Rock & Pop, Dance-Classics und mehr! Mit Djane Ima Berlin. 5 €. Bitte schauen Sie auf unsere Webseite, ob und zu welchen Bedingungen die Veranstaltung durchgeführt wird

Ausstellungen und Lesungen im Nachbarschaftscafé

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

Literarische Teestunde in Kooperation mit der Victor-Gollancz-VHS-Steglitz-Zehlendorf. Lesung ausgewählter Texte (Lyrik und Prosa) bekannter oder vergessener Autoren mit Tee und Musik im Nachbarschaftscafé. Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt auf 12 Personen. Leitung Jutta Rosenkranz. 11 € / erm 7 €

❖ **Meer** "Mein Herz gleicht ganz dem Meere / hat Sturm und Ebb' und Flut..." (Heinrich Heine). Das Meer im Spiegel der Literatur - mit Texten von: Theodor Storm, Christian Morgenstern, Joseph Conrad, Proust, Thomas Mann, Benjamin, Camus, Pablo Neruda, Günter Eich, Frisch u.a.

❖ **Gärten** "Es lacht in dem steigenden Jahr dir / Der Duft aus dem Garten noch leis..." (Stefan George). Gedichte und Prosa über Parks und Gärten - mit Texten von: Eichendorff, Fontane, Georg Trakl, Rilke, Virginia Woolf, Brecht, Ringelnatz, Gottfried Benn, Hesse, Marie Luise Kaschnitz u.a.



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

59

weitere Veranstaltungen für Erwachsene

❖ in der Selbsthilfekontaktstelle

s. S. 24 ff

❖ in der Kontaktstelle PflegeEngagement

s. S. 32 ff

Angebote für Ältere

Anlaufstelle für ältere Menschen

Wir informieren und beraten Sie zu altersrelevanten Themen. Hier finden Sie einen Treffpunkt, um sich mit anderen auszutauschen und an Gruppen- und Kursangeboten teilzunehmen. Es gibt einen Mittagstisch, Cafébetrieb sowie Kulturprogramm und Informationsveranstaltungen. Bitte bei Kursen und Gruppenangeboten erfragen, ob diese wegen der Pandemie stattfinden dürfen.

Kontakt Bettina Zey

☎ 80 19 75 - 39

zey@mittelhof.org

Sprechzeiten:

MO 16 - 18 Uhr

DO 12 - 14 Uhr

Wir bitten um Überweisung der Kursgebühren.

Veranstaltungen für Ältere

❖ **Was kann ich tun, um so lange wie möglich in meiner Wohnung bleiben zu können?** Sie lieben Ihre Wohnung, sind mit der Nachbarschaft vertraut, kennen die Umgebung. Sie wünschen sich, dass Sie, auch bei zunehmendem Unterstützungsbedarf, in der eigenen Wohnung bleiben können. Schon kleine Veränderungen oder auch größere Umbauten können bei der Bewältigung des Alltags helfen. Wer kann unterstützen? Wer trägt die Kosten? Worauf sollten Sie achten? Leitung Marianne Wagner, Architektin, Wohnberaterin für Ältere

DO 20. Januar 15 - 17 Uhr

Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38



DO 19. Mai 14 - 17 Uhr im
Maria-Rimkus-Haus
Info und Anmeldung
☎ 80 19 75 - 39

❖ **Informationsveranstaltung „Gut älter werden in Steglitz-Zehlendorf“.** Der Runde Tisch „Gut älter werden in Steglitz-Zehlendorf“ und die Stadträt:innen für Gesundheit und Soziales laden Sie ganz herzlich ein! Wir möchten mit Ihnen über das Thema Älterwerden in Steglitz-Zehlendorf ins Gespräch kommen. Sie erhalten Informationen über Freizeit, Begegnung, Kultur, Bewegung, Gesundheit, Freiwilliges Engagement, Nachbarschaftshilfe, Sicherheit und Wohnen im Alter. Bei Kaffee und Kuchen stehen Mitarbeitende verschiedener Organisationen für Fragen und Austausch zur Verfügung. Bringen Sie gerne Bekannte mit. Wir freuen uns auf Sie! Ort Freizeitzstätte Maria-Rimkus-Haus, Gallwitzallee 53, 12249 Berlin. Wir bitten um Anmeldung. Kostenfrei.

Kursanmeldung s. S. 123

M0245

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

❖ **Computerkurs für Fortgeschrittene** Grundlagen für Windows 10 werden vertieft. Grundkenntnisse und eigener PC zu Hause müssen vorhanden sein. Leitung Ursula Nadolph. 21 € für 7 Termine. Beginn bitte erfragen

M0352

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

❖ **Computerkurs für Einsteiger:innen mit Aufbaukurs** Schritt für Schritt, Vermittlung von Grundlagenwissen, Einführung in Word (Schreibprogramm), Einführung in E-Mail und Einführung ins Internet. Es werden keine Grundkenntnisse vorausgesetzt. Im Anschluss findet ein weiterführender Kurs statt. Leitung Rosa Landies. 30 € für 10 Termine. Beginn bitte erfragen.

DO 10 - 12 Uhr
Info ☎ 96 08 64 52
neuendin@freenet.de

❖ **Hilfe für Smartphone und Laptop.** Keine Apple Geräte. Einzelberatung und nur nach Anmeldung. Leitung Inge Neuendank. 5 €

Kurse und Gruppen für Ältere



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

61

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

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

❖ **Feldenkrais** Zur Wiedererlangung der vollen Mobilität nach Verletzungen und zum Abbau von fehlerhaften Bedingungen Schmerzen. Leitung Michael Richter, Feldenkrais-Lehrer. 65 € für 10 Termine ab 11. Januar. Freie Plätze bitte erfragen

M0240
DI 11.30 - 12.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

❖ **Frauengruppe 65+** neue Kontakte; ins Gespräch kommen; Themen besprechen; gemeinsame Unternehmungen. Freie Plätze bitte erfragen

jeweils 1. und 3. DO im Monat
15 - 16.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

❖ **Kopflust statt Kopflast - Ganzheitliches Gedächtnistraining** bezieht spielerisch und ohne Stress oder Leistungsdruck alle Sinne und beide Gehirnhälften ein. Die Durchblutung und der Stoffwechsel werden verbessert, dies hebt das körperliche und geistige Wohlbefinden. 97,50 € für 10 Termine. Beginn 4. Januar. Kostenlose Schnupperstunde möglich

M0346
DI 10.30 - 12 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

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

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

❖ **Mediensprechstunde** Haben Sie Fragen zu Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone? Dann kommen Sie zu unserer Sprechstunde. Leitung Manfred Bertelmann und Bernd Reinhard. Ihre Anmeldung ist erforderlich

Termin bitte erfragen
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org



M0246

DI 14.30 - 16 Uhr

Anmeldung ☎ 96 08 64 52
neuendin@freenet.de

❖ Smartphone-Kurs für Einsteiger:innen und wenig Geübte

Vermittelt wird alles rund um die Grundfunktionen des Smartphones bis hin zur Navigation sowie zusätzlich Tipps & Tricks. Bitte bringen Sie ein eingerichtetes Smartphone (nur Android, nicht iPhone) und unbedingt das Ladekabel mit. Leitung Inge Neuendank. Ihre Anmeldung ist erforderlich

MI 11-12.30 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 39

❖ Spaziergangsgruppe

Abwechslung im Alltag, ins Gespräch kommen und sich an der frischen Luft bewegen mit Vera Zienicke.

Info ☎ 80 19 75 - 39

❖ Spielgruppen

Spielende finden hier Mitspielende, können neue Spiele lernen oder neue Spielrunden eröffnen. Skat, Doppelkopf...

M0242

DI 9.30 - 10.30 UHR

Info ☎ 80 19 75 - 39

❖ Standfest und Mobil

Mit einfachen Übungen fördern Sie Ihre Beweglichkeit und Standfestigkeit. Leitung Bettina Zey. Beginn bitte erfragen. Kostenfrei in Kooperation mit der AOK Nordost

M0340

MO 15 - 16 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 39

❖ Tai Qi

Wenn unser Qi fließt sind wir gesund. Unsere Hände lassen wir arbeiten, sie nehmen Energie auf, bewegen sich, lösen Blockaden. Leitung Uwe Marlane Mädger, Tai Qi Lehrer. 65 € für 10 Termine. Beginn bitte erfragen

M0173

FR 9 - 10 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 39

❖ Yoga auf dem Stuhl

Ziel des Kurses mit dem Thema „Beweglichkeit und Regeneration“ ist, nach und nach Beweglichkeit und Balance zu verbessern und den Körper behutsam zu stärken. Wir wollen durch Atem- und Meditationstechniken zu mehr Ausgeglichenheit finden und Energie sammeln. Leitung Yasemin Eckert, Yoga Lehrerin. 65 € für 10 Termine. Beginn bitte erfragen



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich telefonisch oder per E-Mail unter den jeweils angegebenen Kontaktdaten oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org.

- ❖ **Zur Zeit geschlossene Gruppen: Fideler Club, Frauen-
gesprächskreise, Frauen 65+. Bitte freie Plätze erfragen**

Besichtigungen

Aufgrund der Corona- Pandemie bieten wir zurzeit keine Besichtigungen und Veranstaltungen an. Sobald möglich werden wir die abgesagten Besichtigungen nachholen. Die Anmeldelisten bleiben bestehen und wir melden uns bei Ihnen. Wir bitten um Verständnis.

Weitere Angebote für Ältere

- ❖ **im Phoenix**

s. S. 77 ff



Phoenix – Jugendfreizeiteinrichtung und Mehrgenerationenhaus

Offen für Alle

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

Kontakt

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

Leitung

Ilona Weinen

Öffnungszeiten

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

Verkehrsverbindungen

Bus X10 und 285
Am Rehwechsel



Raumvermietung s. S. 4



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander

Berlin
Zehlendorf



Dieses Projekt wird finanziell
gefördert durch das Jugendamt
Segitz-Zehlendorf

BERLIN





Das Team des Phoenix

Im Phoenix freuen sich auf Ihren / deinen Besuch: Ilona Weinen, Leitung – Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann, Kinder- und Jugendarbeit – Lukas Aderhold, Kinder- und Jugendarbeit – Nurten Acik, Verwaltung – Ronny Bartz, Hauswirtschaft

MO - FR 9 - 18.30 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47

Nachbarschafts- und Internetcafé

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

Kulinarische Kochfreuden für Generationen zusammen

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

❖❖❖ **Kochen zum Wochenende für alle ab 10 Jahren s. S. 72**

Kontakt

phoenix@mittelhof.org

☎ 84 50 92 47

Mitmachen / Ehrenamt

Termin bitte erfragen

Info ☎ 84 50 92 47

Mitmachen / Ehrenamt

❖❖❖ **Aktuelle Gesuche s. Mitmachen / Ehrenamt S. 13**

❖❖❖ **Freiwilligen-Stammtisch** Ein Kreis von Ehrenamtlichen trifft sich regelmäßig zum Kennenlernen, Austauschen, Ideen entwickeln und Beratschlagen. Leitung Ilona Weinen

s. S. 16 ff

❖❖❖ **Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah**



Tauschen, Schenken und Leihen

❖ **Bücherboxx: Teilen, Tauschen, Weitergeben** In diese ehemalige Telefonzelle können ausgelassene Bücher gebracht und die, die einem gefallen, daraus mitgenommen werden. Kostenfrei

durchgängig geöffnet
Info ☎ 84 50 92 47

❖ **Lastenfahrrad ausleihen** In Kooperation mit dem Projekt flotte kann ein Lastenfahrrad (E-Bike) bei uns ausgeliehen werden.

Informationen
und Anmeldung
www.flotte-berlin.de

❖ **Lastenfahrrad ausleihen in der Villa Mittelhof**

s. S. 50

Förderung der Lese-, Schreib- und Rechenkompetenz

Alpha-Bündnis Steglitz-Zehlendorf Der Mittelhof e.V. ist Träger des sich in Gründung befindenden Alpha-Bündnis Steglitz-Zehlendorf. Dieses bringt Akteure zusammen, die sich für mehr Teilhabe und Selbstbestimmung von Betroffenen engagieren und bündelt Informationen über Bildungs-, Beratungs- und Hilfsangebote im Bezirk.

Kontakt
Kerstin Bolik
alphabetisierung@mittelhof.org
☎ 0177 892 12 89

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

MI 13- 15 Uhr
Auch online-Beratungen
möglich
Informationen und
Anmeldung Kerstin Bolik
☎ 0177 892 12 89





Beratungsangebote für verschiedene Lebenssituationen

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

❖ Job-Patenschaften – Wegbegleiter ins Berufsleben

Unsere Jobpaten bieten mit ihrer Berufserfahrung Hilfe an. Von Gestaltung der Schulzeit über Praktikumsauswahl bis Ausbildungsplatzsuche. Berater Paul Gesikiewicz. Kostenfrei

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung:
Cordula de Pous - mediation-
cdp@gmx.de,
Dr Bruhn – kontakt@
bruhn-mediation.de,
Petra Wachter – mediation.
wachter@gmail.com
Sprachen: Deutsch, Englisch,
Französisch, Niederländisch.
Die Mediationen sind auch
online möglich.
Anmeldung erforderlich



Termin bitte erfragen
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

❖ Mediation – Konflikte lösen – Kommunikationshilfe

Spannungen, z.B. in der Familie, der Nachbarschaft, im Arbeitsumfeld oder auch im Ehrenamt, können schnell zu Konflikten führen, die unüberwindbar scheinen. Hier bieten wir vertrauliche Hilfe in Einzelgesprächen oder im Team für Sie an. Interkulturelle und sprachliche Kompetenzen runden unser Angebot ab. Im privaten, ehrenamtlichen und sozialen Bereich kostenfrei, Spenden willkommen. Die Mediation kann zum Infektionsschutz auch online durchgeführt werden. Leitung Cordula de Pous, zert. Mediatorin, Dipl. Kulturwirtin; Petra Wachter, Mediatorin, Volljuristin; Dr Matthias Bruhn, lizenzierter Mediator, Dipl.-Ing. Energietechnik, Erfahrung u.a. in Familien- und Wirtschaftsmediation

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

Termin bitte erfragen

❖ **Einzelberatung zu Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung im Nachbarschaftsladen s. S. 18**



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

❖ **Informationsveranstaltung zu Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung in der Villa Mittelhof s. S. 33**

DI 30. März 15.30 - 17 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38
und kpe@mittelhof.org

❖ **Hilfe und Unterstützung bei Ämterfragen und Formularen**

Sie benötigen Unterstützung beim Ausfüllen von Formularen oder im Kontakt mit Ämtern? Wünschen Sie Hilfe bei Fragen zur Ausbildung oder zum Berufseinstieg? Dann nutzen Sie das Beratungsangebot von Herrn Maier. Kostenfrei, Spenden willkommen

DI 10 - 12 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 0172 158 58 69
Anmeldung erforderlich

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

DI 10 - 12 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47

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

2. und 4. DO im Monat
16 - 18 Uhr
Anmeldung ☎ 0171 953 25 07

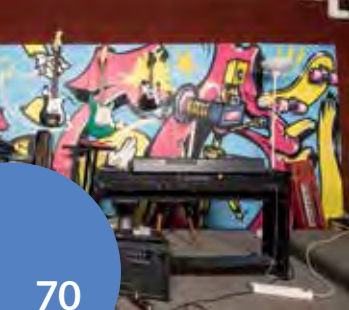
❖ **Unabhängige Pflegeberatung** Kompetente, unverbindliche Information zu Leistungen in der Pflege, Hilfsmitteln, Antragstellung, Entlastung für Angehörige. Berater Jörg Elsässer, Dipl. Pflegewirt. Kostenfrei, Spenden willkommen

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung
☎ 0163 633 99 20

Beratung zu rechtlichen Fragen

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

MI 4. Mai 18 - 19.30 Uhr
Anmeldung ☎ 84 50 92 47



Termin nach Vereinbarung
Anmeldung

☎ 0162 868 00 23

Anmeldung erforderlich

2. Mi im Monat 14 - 16 Uhr
Anmeldung

☎ 0162 868 00 23

Anmeldung erforderlich

s. S. 24

s. S. 37

s. S. 50 ff

s. S. 95

s. S. 100

s. S. 112 f

Kursanmeldung s. S. 123

P0135

Termin nach Absprache

Info ☎ 84 50 92 47

Alexandra von zur

Mühlen-Oehlmann

phoenix@mittelhof.org

P0136 Mi 17 - 18.30 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47

Alexandra von zur

Mühlen-Oehlmann

phoenix@mittelhof.org

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

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

Weitere Beratungsangebote

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

Kurse und Gruppen für Kinder und Jugendliche

❖ **Bandkeller für Jugendliche ab 12 Jahren** Ihr wollt eine Band gründen oder seid sogar schon eine? Alles, was fehlt, ist ein Probenraum? Dann probiert es doch mit unserem Bandkeller! 15 € monatlich bei einer Stunde pro Woche, Ermäßigungen für Schüler:innen, Student:innen und Azubis. Anmeldung erforderlich

❖ **Band für Beginner ab 10 Jahren** 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 Henning Heieck. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

71

❖ **Bandworkshop für Fortgeschrittene ab 9. Klasse** aus aller Welt. Für alle, die Spaß und Interesse haben, gemeinsam Musik zu machen. Leitung Oliver Heß. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

MO 18.30 - 20 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur
Mühlen-Oehlmann
phoenix@mittelhof.org

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

FR 15 - 17 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur
Mühlen-Oehlmann
phoenix@mittelhof.org

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

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

❖ **Fußballspiel und -spaß / soccer für 8- bis 15-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

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

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

s. S. 79

❖ **Happy English Hour s. für Generationen zusammen**

s. S. 79

❖ **Job-Patenschaften, auch für Auszubildende**

s. S. 68



6 Treffen, Termine und Kosten bitte erfragen (teilweise mehrtägig)
Info ☎ 033 17 48 08 97
www.phoenixzeit.de
phoenix@mannepotsdam.de
Anmeldung erforderlich

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

FR 15.30 - 17.30 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Lukas Aderhold
phoenix@mittelhof.org
Anmeldung erforderlich

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

s. S. 79

❖ **Malgruppe s. für Generationen zusammen**

MI 16 - 18 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Lukas Aderhold
phoenix@mittelhof.org
Anmeldung erforderlich

❖ **„Modern Art“ ab 10 Jahren** Graffiti, StreetArt oder Comic. In diesem kreativen Workshop probierst du verschiedene Kunsttechniken aus und übst dich im Umgang mit Bleistift, Sprühdose oder Pinsel. Leitung Lukas Aderhold. Kostenfrei, Spenden willkommen

MO - FR 13.30 - 18.30 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann
Lukas Aderhold
phoenix@mittelhof.org

❖ **Open Phoenix – THE place to play and chill – Spiel-, Spaß-, Chilltreff ab 10 Jahren bzw. ab 5. Klasse** Freund:innen treffen, das Internetcafé nutzen, Billard, Kicker, Tischtennis, Karten spielen etc. Ganz NEU gibt es eine Graffitiwand zum legalen Sprayen. Alles ohne Anmeldung und kostenfrei

FR 16 - 17 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann,
phoenix@mittelhof.org

❖ **Phoenix-Club** Hier entscheiden die Teilnehmenden gemeinsam, was gemacht wird. Spielen, kochen, basteln, Lagerfeuer u.s.w.. Anmeldung erforderlich



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

73

- ❖ **Schlagzeuglessons für Kinder ab 8 Jahren** Ihr liebt Rhythmus und wollt Schlagzeug spielen, ausprobieren und lernen? Im Phoenix habt ihr die Gelegenheit dazu. Leitung Bianka Wolter-Fenske. 5 € pro Termin. Anmeldung erforderlich

DI 17 - 18 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann
phoenix@mittelhof.org
- ❖ **Schulaufgabenbetreuung** Statt Zuhause kannst Du Deine Hausaufgaben auch im Phoenix machen. Kontakt Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann, Lukas Aderhold. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

MO - DO 14.30 - 15.15 Uhr
und nach Absprache
Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org
- ❖ **Rap trifft Video für alle ab 10 Jahren** Magst du rappen und Musikvideos herstellen? Hier kannst Du zu dir wichtigen Themen Texte schreiben, zu von dir ausgewählten Beats rappen und aufnehmen sowie ein Musikvideo drehen und herstellen. Leitung Cheick Jungermann. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

DO 16 - 18.30 Uhr
und nach Absprache
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann
phoenix@mittelhof.org
- ❖ **Schul-Nachhilfe** Gezielte Hilfen in Problemfächern, z.B. Deutsch, Mathe oder Englisch. Ehrenamtliche Nachhilfelehrer:innen unterstützen dich beim Lernen und Vorbereiten von Arbeiten. Kontakt Lukas Aderhold. Kostenfrei, Spenden willkommen

Termin nach Absprache
Info ☎ 84 50 92 47
Lukas Aderhold
phoenix@mittelhof.org
- ❖ **Theater for you ab 5. Klasse** Von der Idee bis zur Ausführung entscheiden wir alles gemeinsam. Für alle, die Lust haben, sich als Schauspieler:innen zu probieren. Leitung Alina Klauß. Kostenfrei, Spenden willkommen

MO 16.15 - 17 Uhr
Info ☎ 0177 801 99 47
suedstern@mittelhof.org
Anmeldung erforderlich
- ❖ **Tischtennis s. für Generationen zusammen**

s. S. 80



Ferienangebote

31. Januar - 4. Februar,
11. - 14. April, 7. - 8. Juli,
8. Juli - 5. August,
8. - 12. August
Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org

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

11. - 15. Juli, 18. - 33. Juli,
25. - 29. Juli
Info ☎ 033205 60 47 57
Heidi Thoma
www.yoyocamps.de

❖ **YoYo Sprachcamps für Kinder und Jugendliche in den Sommerferien** Feriencamps mit YoYoCamps: Sprachferien für Kids im Sommer 2022. Alle Camps finden auf Englisch mit muttersprachlichen Teamer:innen statt. Anmeldung erforderlich

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

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

s. S. 52
s. S. 91 f
s. S. 103 ff
s. S. 111 ff

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

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

Kursanmeldung s. S. 123

Info Alexandra.hermann@wortlaut.de
☎ 789 54 60 12
oder Ilona Weinen
weisen@mittelhof.org

Kurse und Gruppen für Eltern und Familien

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



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

75

❖ **Babymassage „Berührung mit Respekt“** Für Mütter, Väter und Bezugspersonen mit ihrem Baby von 4 Wochen bis zum Krabbelalter (ca. 6 Monate). Der Kurs basiert auf Elementen der indischen und der schwedischen Massage sowie Entspannungsmethoden. Babymassage kann bei Blähungen und Unruhezuständen helfen. Gleichzeitig gibt es Raum zum Austausch der Eltern untereinander.

MI 11- 12 Uhr
Info ☎ 51 73 48 41
familienzentrum-paulus
@dwstz.de
Anmeldung erforderlich

❖ **Beratungssprechstunde** Für alle Fragen rund um Familie und um Ihr Kind. Ansprechpartnerin Karin Brych, Leiterin Ev. Familienzentrum Paulus. Kostenfrei, Anmeldung erforderlich

MI nach Vereinbarung
Info ☎ 0157 72 06 40 38
familienzentrum-paulus
@dwstz.de

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

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

❖ **Offener Treff im Spielzimmer** Eltern können mit ihren Kindern ohne Anmeldung das kostenlose, gemütliche Spielzimmer zum gemeinsamen Spielen nutzen. Aus aktuellem Anlass nur eingeschränkte Nutzung möglich, Möglichkeit der Nutzung bitte erfragen

MO - FR 9- 18.30 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47

Weitere Angebote für Eltern und Familien

❖ in der Villa Mittelhof

s. S. 53

❖ im Familienzentrum Lichterfelde - Süd

s. S. 94 ff

❖ im Familienzentrum Lankwitz

s. S. 109 ff



Kursanmeldung s. S. 123

MO-FR 10 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47

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

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

DI 9 - 10 Uhr
Info ☎ 0157 76 41 01 99

MO 20 - 21.30 Uhr
Anmeldung VHS
Steglitz-Zehlendorf
☎ 90299 6156 oder
service@vhssz.de
Kurs-NR SZ 270-201

Kurse und Gruppen für Erwachsene

- ❖❖❖ **Billard-Gruppe** Gruppe für Billardinteressierte jeden Alters, auch ohne Vorkenntnisse. Neue Gruppen können gern gegründet werden. 2 € pro Termin. Anmeldung erforderlich
- ❖❖❖ **Bewegungscocktail für Sie und Ihn** Durch gezielte Kräftigungs-, Venen-, Dehn-, Balance- und Koordinationsübungen wird das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Leitung Karin Finkheiser-Hampel, Sport- und Gymnastiklehrerin. 80 € für 10 Termine. Anmeldung erforderlich
- ❖❖❖ **Linedance** Energie tanken, Gemeinsamkeit genießen, kein*e Partner:in erforderlich, keine Altersvorgabe, bequeme Kleidung. Nur für Fortgeschrittene! Leitung Hans-Jürgen Schwanke, gepr. Heilpraktiker für Psychotherapie. 60 € für 10 Termine
- ❖❖❖ **Rückenschule – schmerzfrei und fit für den Alltag** Übungen dem QiGong angelehnt zur Stärkung der Muskulatur, des Rückgrats, zur Steigerung der Belastbarkeit und Erhöhung der Beweglichkeit. Leitung Klaus Bergmann. 2 € pro Termin
- ❖❖❖ **Stepptanz für Anfänger:innen** Zu Jazzmusik der 30er und 40er Jahre, aber auch zu modernen Beats bringen wir die Rhythmen direkt in die Füße. Neben Step-Basic-Techniken erarbeiten wir auch eine Choreographie. Mitzubringen sind gute Laune und saubere, feste Schuhe mit glatter Ledersohle. Leitung Natascha Fiedler. 64,35 €, erm. 36,75 € für 8 Termine ab 10. Januar



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

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

P0032

K1 DO 19 - 20 Uhr

K2 DO 20 - 21 Uhr

K3 DO 21 - 22 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47

Anmeldung erforderlich

- ❖ **Yoga** Gesund bleiben, gesünder werden, Energie tanken, Entspannung erfahren. Leitung Renate Kollonitsch, Yoga-lehrerin BDY/ EYU. 8 € pro Termin

MO 20.15 - 21.15 Uhr

MI 19 - 20 Uhr

Info ☎ 0176 92 45 57 71

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

s. S. 54 ff

s. S. 90 f

s. S. 104 f

ab S. 20

ab S. 30

Ausstellungen

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

Kontakt ☎ 84 50 92 47

Kurse, Gruppen und Veranstaltungen für Ältere

Kursanmeldung s. S. 123

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

MO 10.30 - 11.30 Uhr

Info ☎ 712 93 63

Anmeldung erforderlich



MI 10.15 - 11.15 Uhr
Info ☎ 815 87 00
Anmeldung erforderlich

FR 9.30 - 10.30
☎ 811 36 31
☎ 817 37 49
Anmeldung erforderlich

FR 11 - 12 Uhr
Info ☎ 824 23 38
Anmeldung erforderlich

s. S. 79
s. S. 59 ff

Kursanmeldung s. S. 123

s. S. 71

MI 15 - 16 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47

Termin erfragen
Info ☎ 84 50 92 47
Lukas Aderhold
phoenix@mittelhof.org

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

❖ **Gedächtnistraining – 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

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

Weitere Angebote für Ältere

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

Kurse und Gruppen für Generationen zusammen

❖ **Basteln, Upcycling und Werken**

❖ **Fitness-Parcours im Freien** Hier können Jung und Alt an den Outdoor-Sportgeräten im Garten des Phoenix unter Anleitung von Dagmar Böschen, ehemalige Fitness-Trainerin und Heilpraktikerin, die eigene Fitness steigern. Draußen, wetterfeste Kleidung nötig.

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



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

❖ **Gitarren-AG für 15- bis 80-Jährige** Pop, Rock, Folk und Blues auf der Gitarre begleiten und dazu singen. Anfänger:innenschulung bei mehreren Interessent:innen möglich. Gitarren sind vor Ort. Leitung Rolf Arlt. 2 € pro Termin, für Jugendliche kostenfrei. Anmeldung erforderlich

DI 18 - 19.45 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur
Mühlen-Oehlmann
phoenix@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 reden dabei Englisch. Dies alles unter Anleitung von amerikanischen Student:innen. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

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

❖ **Malgruppe** Alle ab 8 Jahren sind willkommen, die Spaß am Malen haben; Lust haben, Neues auszuprobieren oder altes Können auffrischen wollen. Leitung Marion Zabre. 2 € pro Termin, Ermäßigungen erfragen, Jugendliche kostenfrei

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

❖ **Malkurs** Der Künstler Peter Splitt gibt seine Erfahrungen in lockerer Atmosphäre weiter. Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse sind willkommen. 10 € pro Termin, Ermäßigungen erfragen

DI 18 - 20 Uhr
Info ☎ 70 76 03 60

❖ **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 Termin

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

❖ **Theatergruppe aller Generationen** Neugierig, was aus dem Zusammenspiel der Generationen entstehen kann? Vorerfahrungen nicht erforderlich. Leitung Jens Clausen, Theaterpädagogin. 12 € monatlich. Anmeldung erforderlich

P0189
MI 18.30 - 21 Uhr
Info und Anmeldung Jens
Clausen ☎ 0178 563 34 92



MI 11.30 - 13.30 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Anmeldung erforderlich

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

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

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

DO 8 - 9 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47

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

DO 10 - 11 Uhr
SA 10.45 - 11.45 und
11.45 - 12.45 Uhr
Info ☎ 83 22 86 73
Ilona Weinen
phoenix@mittelhof.org

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

s. S. 107

Weitere Angebote für Generationen zusammen
❖ **in der Villa Folke Bernadotte**

Generationen und Kulturen zusammen – Activities for all generations and cultures

Der Mittelhof e.V. ist engagiert in der Arbeit mit Geflüchteten. Auch im Phoenix leben wir eine Willkommenskultur. Das Phoenix ist für alle da. Alle Angebote im Phoenix sind für Menschen mit und ohne Flucht- und Migrationserfahrung offen. Es gibt folgende Angebote, die sich zum gegenseitigen Kennenlernen eignen und unter Umständen besonders interessant für



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

81

Menschen sind, die neu in unserem Kiez leben. 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.

❖❖❖ **Familienreise des Phoenix** Sie haben Lust mit anderen Familien zu verreisen, sich auszutauschen und dabei Anregungen für die Gestaltung des Familienalltags zu bekommen? Für Familien mit geringem Einkommen werden, in Kooperation mit dem Deutschen Familienverband, Reisen veranstaltet.

Termin bitte erfragen
Info ☎ 84 50 92 47
Ilona Weinen
Anmeldung erforderlich

❖❖❖ **Freiwillig engagiert / Volunteering** Wenn Sie Interesse haben, sich im Phoenix für Geflüchtete zu engagieren, melden Sie sich gerne. If you are interested in volunteering, please contact us.

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

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

MO - FRI 9 - 18.30 Uhr,
MON - FRI 9 a.m. - 6.30 p.m.

❖❖❖ **Interkulturelle Gruppe für Frauen**

s. S. 75

❖❖❖ **Interkultureller Imkerkurs „Gemeinsam Imkern“** Der 1-jährige Kurs in Kooperation mit Stadtbienen e.V. verbindet praktische Naturerfahrungen und einen nachhaltigen Austausch zwischen Menschen mit und ohne Migrationshintergrund. Gemeinsam übernehmen die Teilnehmenden Verantwortung für ein Bienenvolk und erleben an diesem das Zusammenspiel von Natur und Gemeinschaft hautnah. Monatliche Treffen ab Mai. Ab 16 Jahren. Kostenfrei

SA vormittags 2 Std monatlich
Info und Anmeldung
Anja Kern ☎ 0176 30 10 99 22
anja@stadtbienen.org



www.willkommensbueund-nissteglitz-zehlendorf.de

- ❖ **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.

s. S. 40 ff
s. S. 49, 52, 55
s. S. 112, 113

Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

- ❖ bei "Arbeit mit Geflüchteten und Zugewanderten"
- ❖ in der Villa Mittelhof
- ❖ des Familienzentrums Lankwitz

Veranstaltungen zum Thema Demenz

jeweils DO 10., 17. und 24.
Februar, 3. und 10. März
17.30 - 19.30 Uhr
Anmeldung
☎ 0163 604 89 52

- ❖ **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. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

s. S. 29

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

DO 9 - 15 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
mgh@mittelhof.org

- ❖ **Tagesgruppe zur Unterstützung und Entlastung von pflegenden Angehörigen**

JETZT BEWERBEN: WWW.MITTELHOF.ORG/ JOBS



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

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

Entdecke die umfassenden
Möglichkeiten für deine
berufliche Entwicklung bei uns.





Nachbarschaftshaus Lilienthal

Willkommen im neu ausgebauten Familien- und Stadtteilzentrum

Das Nachbarschaftshaus Lilienthal wurde 2019 umfangreich umgebaut und saniert. Heute findet sich unter seinem Dach das Familienzentrum Lichtenfelde-Süd und ein Teil des Stadtteilzentrums SüdOst. Das Nachbarschaftshaus steht auf einem etwa 4000 Quadratmeter großen Grundstück und bietet in gemütlichen, großzügigen Räumen viel Platz für die Wünsche der Besucher:innen. Sie finden bei uns freundlich gestaltete Gruppenräume für Gesprächs-, Freizeit- und Selbsthilfegruppen, Eltern-Kind-Kurse, Beratungs- und Bewegungsangebote. Unsere Räumlichkeiten lassen sich auch von bürgerschaftlichen Initiativen nutzen oder z.B. für private Feiern mieten. Wir freuen uns über jede:n neugierige:n Besucher:in. Sie sind herzlich eingeladen, sich mit Ihren Wünschen, Anregungen und Ideen an uns zu wenden und wenn Sie sich bei uns engagieren wollen, freuen wir uns darauf!

Im Nachbarschaftshaus gibt es eine Integrationskindertagesstätte für 104 Kinder.

Sport- und Tanzkurse für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Familien finden in unserer Bewegungsetage statt.

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

Kontakt

Schütte - Lanz - Str. 43,
12209 Berlin

☎ 49 80 56 47 oder

☎ 75 65 49 70

Fax 75 65 48 97

lilienthal@mittelhof.org

www.mittelhof.org



Leitung

Hanno Giese

Raumvermietung s. S. 4

Dieses Projekt wird finanziell
gefördert durch das Jugendamt
Steglitz-Zehlendorf

BERLIN



Gesundheitsförderung
im Rahmen Jugend
und Familie

BERLIN





Das Team im Lilienthal

Im NBH Lilienthal freuen sich auf Ihren Besuch: (v.l.n.r.) Hanno Giese – Leiter des NBH Lilienthal, Stadtteilzentrumsarbeit, Vermietungen, Kurskoordination, Conny Weber – Koordinatorin des Familienzentrums, Ulrike Schrötter – „Lena – Lebendige Nachbarschaft“, Kristin Böning – Elternberatung an Kita, N.N. – Lern- und Motorikraum,

Kontakt Hanno Giese
Standort Leonorenstr. 85,
12247 Berlin-Lankwitz

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

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

Treffpunkt Nachbarschaft Stadtteilzentrum SüdOst

Mit einem neuen Nachbarschaftsladen eröffnete am 28. Mai 2021 das Stadtteilzentrum SüdOst einen weiteren Standort für seine interkulturelle Nachbarschafts- und Familienarbeit im Bezirk. Das ehemalige Friseurgeschäft wurde dafür grundsanitiert und bedarfsgerecht umgebaut. Entstanden ist ein heller, freundlicher Treffpunkt für alle Nachbar:innen (Familien, ältere Menschen, Jugendliche). Im Vordergrund stehen die Begegnung und der Austausch miteinander, aber auch die Hilfe und Unterstützung bei sozialen und alltäglichen Problemen. Über das Nachbarschaftscafé hinaus werden auch lokale Initiativen und Selbsthilfegruppen einen Platz finden, um sich zu



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

87

treffen und zu organisieren. Ob Sprachförderung für Mütter mit Kleinkindern, Beratungsangebote zu Eltern- und Erziehungsfragen, Skatrunden, Literaturabende, Yoga-Kurse, Philosophie-Cafés oder die Nutzung des WLAN-Zugangs im Co-Working-Bereich des Nachbarschaftscafés: Hier soll sich ein breites Angebot, orientiert an den Bedürfnissen der Nachbarschaft, entwickeln und finden.

Stadtteilarbeit in Lankwitz

Im Rahmen des Programms „LeNa – Lebendige Nachbarschaft“ der Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales wurde eine Stelle für Stadtteilarbeit geschaffen. Ziele sind die Förderung von guter Nachbarschaft und bürgerschaftlichem Engagement sowie von Austausch und Kontakt zwischen alteingesessenen und neuen Nachbar:innen im Umfeld der Gemeinschaftseinrichtung für Geflüchtete in der Leonorenstraße in Lankwitz.

Kontakt Ulrike Schrötter
☎ 0173 362 57 60
schrötter@mittelhof.org

Gefördert von



Nachbarschaftscafé im NBH Lilienthal

In unserem Café finden Sie Säfte, Wasser, Tee und Kaffee, überwiegend hausgebackene Kuchen und andere Kleinigkeiten. In unserem kinderfreundlichen Café mit angrenzendem Spielzimmer können Sie sich mit Freund:innen treffen, entspannen und Neues erfahren. Sie können die Räume des Cafés für Gruppenaktivitäten nutzen.

MO - FR 15 - 18 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47

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



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

Öffnungszeiten
bitte erfragen
Info ☎ 75 65 49 70
weber@mittelhof.org

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

Umgangscafé Für in Trennung lebende Väter und Mütter, die bereits eine gute Umgangsregelung für ihr Kind gefunden haben. In unserem Café finden Sie eine neutrale und kindgerechte Umgebung. Hier haben Sie die Möglichkeit, Zeit mit Ihrem Kind zu verbringen. Eine pädagogische Fachkraft ist dabei stets ansprechbar und auf Wunsch erhalten Sie pädagogische Anregungen und Unterstützung zum Umgang mit Ihrem Kind. Bei Bedarf bekommen Sie Informationen über Eltern-Kind-Angebote im Bezirk. Ein gemütlicher Bereich mit Spielsachen steht zur Verfügung.

Lern-, Spiel- und Motorik-Erlebnisraum Für Kinder im Vorschulalter ohne Kitaplatz. Ein großer Spielraum unterteilt in verschiedene Bereiche mit dem Fokus auf:

- Förderung der Kreativität
 - Umwelt begreifen durch Experimentieren
 - Spielen mit Zahlen, sich Ausprobieren durch Rollenspiele
 - Räumlichem Denken in der Bau- und Konstruktionsecke
- Das Erlernen der deutschen Sprache und die Sprachförderung haben in allen Bereichen eine besondere Relevanz. Zusätzlich gibt es spezielle Sprachlernspiele. Für kleine Gruppen aus umliegenden Kitas, Unterkünften und Familien mit Kindern im Vorschulalter.

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



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

89

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

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

Mitmachen / Ehrenamt

❖ **Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt S. 13**

❖ **Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah**

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

s. S. 16 ff

Tauschen statt Wegwerfen

Im Foyer befinden sich unsere Tauschregale. Hier liegen frei zugänglich unterschiedlichste Dinge wie Bücher, Haushaltsgegenstände, Spielsachen oder Kleidung, die für den Tausch bestimmt sind. Die Sachen sollten bitte in funktionstüchtigem, sauberem und gebrauchsfähigem Zustand sein.

Kurse und Gruppen für Kinder

❖ **Kreativer Kindertanz** Videoclip Dance, Kindertänze, Line-dance und lateinamerikanische Tänze mit Abstand, K1 für 5 - 7 Jährige, K2 für 8 - 11 Jährige. Leitung Silke Wollesen, Grundschullehrerin, Tanzlehrerin. 20 € monatlich

Kursanmeldung s. S. 123

L0119
K1 FR 16 - 16.45 Uhr
K2 FR 17 - 17.45 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47 oder
giese@mittelhof.org



Weitere Angebote für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien

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

s. S. 52
s. S. 70 ff
s. S. 94 ff
s. S. 102 f
s. S. 109 ff

Kursanmeldung s. S. 123

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

MI 11 - 12 Uhr
Info
silviamichalek2@gmail.com

L0036

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

DO 19.15 - 20.30 Uhr
Info ☎ 0176 83 37 40 85,
Susana.yoga@gmx.de
130 € für 10 Einheiten, 75 €
für 5 Einheiten, Schnupper-
stunde einmalig 10 €

Kurse und Gruppen für Erwachsene

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

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

❖ **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. 30 € monatlich

❖ **Hatha Yoga meets Feetup® Yoga** Der Kurs verbindet Hatha Yoga mit dem Feetup® Yoga Hocker. Das Ziel von Hatha Yoga ist es, die unterschiedlichen Körperfunktionen in eine harmonische Übereinstimmung zu bringen, sodass sie zum Wohl des ganzen Körpers arbeiten. Dieses funktioniert durch verschiedene Körperhaltungen (Asanas), Atem- und (Pranayama) Entspannungsübungen (Shavasana) sowie Me-ditation. Der Feetup® Yoga Hocker dient zur Unterstützung



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

von Asanas. Er wird zur vielseitigen und einzigartigen Ergänzung der Yogaübungen eingesetzt. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen und geübte Teilnehmer:innen. Leitung Susana Geißler-Perez, Yogalehrerin (BDY), Meditationskursleiterin (BDY) und zertifizierte Feedup® Teacher Trainerin.

Veranstaltungen für Erwachsene

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

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

Weitere Angebote für Erwachsene

- ❖ **in der Villa Mittelhof** s. S. 54 ff
- ❖ **im Phoenix** s. S. 76 f
- ❖ **in der Villa Folke Bernadotte** s. S. 104 ff

Beratung

- ❖ **in der Villa Mittelhof** s. S. 50 ff
- ❖ **im Phoenix** s. S. 68 ff
- ❖ **im Familienzentrum Lichterfelde-Süd** s. S. 95
- ❖ **in der Villa Folke Bernadotte** s. S. 100
- ❖ **im Familienzentrum Lankwitz** s. S. 112 f

Selbsthilfe, PflegeEngagement

- ❖ **alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle** ab S. 20
- ❖ **alle Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement** ab S. 30



Familienzentrum Lichterfelde-Süd

Willkommen im neu ausgebauten Familienzentrum

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

In unserem Familienzentrum finden Eltern:

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

Das Haus ist somit in den Bereichen Familienbildung, Familienberatung, Familienpartizipation und Familienbegegnung eine Anlaufstelle für Familien, die hier im Umkreis leben: Vater-Mutter-Kind-Familien, Alleinerziehende, Regenbogenfamilien, Familien aller Kulturen, mit oder ohne Migrationshintergrund! Eltern sind herzlich eingeladen, sich einzubringen und das Familienzentrum aktiv mitzugestalten. In der individuellen Beratung erhalten Eltern Unterstützung rund um den Familienalltag, erfahren von den Angeboten des Hauses oder bekommen bei Bedarf Kontakt zu weiterführenden Hilfen.

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

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

Kontakt

Schütte - Lanz - Str. 43,
12209 Berlin

☎ 75 65 49 70

Fax 75 65 48 97

[familienzentrum-lis@](mailto:familienzentrum-lis@mittelhof.org)

mittelhof.org

www.mittelhof.org



Koordination

Conny Weber

Raumvermietung s. S. 4





Kurse und Gruppen für Kinder und Eltern

DO 9.15 - 10.30 Uhr

❖ **Eltern-Kind-Gruppe „Krabbelkäfer“** In der Bewegungsetage laden Matten, Kletter-Elemente und Motorik-fördernde Spielsachen zum Entdecken, Staunen und Bewegen ein. Für Eltern mit Kindern zwischen 12 und 24 Monaten. Leitung Jenna Schlesinger. Anmeldung erforderlich. 10 € für 5 Einheiten

Termin bitte erfragen

❖ **Familienbasteln** Im Café haben Sie jede Woche die Möglichkeit, mit Ihren Kindern gemeinsam zu basteln, zu malen und kreativ zu werden und sich dabei mit anderen Eltern auszutauschen. Für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren. Kostenfrei

DO 10 - 12 Uhr

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

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

DO 9.30 - 11 Uhr

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

❖ **Mütter-Kind-Frühstück** Beim gemeinsamen Frühstück können Sie andere Mütter treffen und kennen lernen, sich mit ihnen über kleine und große Alltagssorgen austauschen oder sich einfach entspannen. Auch ist hier ein Raum für Fragen, Unsicherheiten und Interesse an weiteren Unterstützungsangeboten im Bezirk. Im Café gibt es Krabbeldecken und Spielanreize für die Kleinen. Für Mütter in der Schwangerschaft und mit Kindern im 1. Lebensjahr. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

95

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

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



❖ **PEKiP Kurs 1 + 2** Das "Prager Eltern-Kind-Programm" ist eine Entwicklungsbegleitung für Eltern und ihre Babys während des ersten Lebensjahres. In einer PEKiP-Gruppe treffen sich bis zu acht Erwachsene mit ihren Babys im gleichen Alter. Leitung Jenna Schlesinger. Anmeldung erforderlich. 70 € für 10 Termine

DO 9 - 10.30 Uhr und
10.45 - 12.15 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@mittelhof.org

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

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

❖ **Spiel und Bewegung 2-4 Jahre.** In der Spiel- und Bewegungsgruppe für Kinder zwischen 2 und 4 Jahren erleben die Kleinen in der Bewegungsetage des Familienzentrums verschiedene Renn-, Kletter-, Motorik- und Turnangebote und sollen dabei spielerisch die Freude an Bewegung und dem gemeinsamen Spiel entdecken. Leitung Eva Faerber. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

DO 15.15 - 16.30 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@mittelhof.org



Monatlich online, Termin
bitte erfragen



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

Termin bitte erfragen

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

DO 18 - 19 Uhr
Info ☎ 0176 83 37 40 85,
Susana.yoga@gmx.de
familienzentrum-lis@
mittelhof.org

❖ **Yoga für Schwangere** unterstützt körperliche und emotionale Ausgewogenheit, den Umgang mit Ängsten, Entspannung und die Beziehung von Mutter und Kind. Von Beginn der Schwangerschaft bis kurz vor der Geburt geeignet. Einstieg jederzeit möglich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und etwas Warmes zum Überziehen. Leitung Susana Geißler-Perez, Yogalehrerin (BDY), Meditationskurseleiterin (BDY). Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

Weitere Angebote für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien

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

s. S. 52 ff
s. S. 70 ff
s. S. 89
s. S. 101 ff
s. S. 109 ff

Staub

(lat. pulvis, pulveris)



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

ALLES AUS REINER LEIDENSCHAFT.

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





Villa Folke Bernadotte

Eine Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtung in Lichterfelde

Die Villa Folke Bernadotte bietet in Zusammenarbeit mit dem Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf Angebote für Kinder und Jugendliche von 6-21 Jahren an. Unser Ziel ist, die Persönlichkeitsentwicklung, das Selbstbewusstsein und die Sozialkompetenz junger Menschen zu fördern und zu stärken.

In kreativen und sportbetonten AG's, wie zum Beispiel Töpfern oder Klettern können Kinder und Jugendliche ihre eigenen Fähigkeiten entdecken und stärken. Im kreativen Medienlabor entwickeln und fördern wir ihre Medienkompetenz.

In der neuen Jugendgarage können Jugendliche ab 12 Jahren Billard und Games spielen oder einfach chillen. In der Streetdance/Hip-Hop-AG lernen sie angesagte Dance Moves kennen und können im Kletterlabor top rope klettern.

In Kooperation mit dem Familienzentrum Lankwitz finden am Vormittag Eltern-Kind-Kurse statt. Nähere Angaben zu den Angeboten finden Sie auf den Seiten des Familienzentrums Lankwitz ab S. 110.

Ein beliebter Treffpunkt ist das Nachbarschaftscafé und das angrenzende Spielzimmer für kleine und große Besucher:innen. Im Café hängen regelmäßig wechselnde Bilder von Künstler:innen. Es gibt selbstgemachten Kuchen, Kaffee und Kakao. Im Wintergarten ist ein Bücherbasar, wo jede:r ein Buch kostenfrei mitnehmen oder abgeben kann. Und in den Abendstunden gibt es für Erwachsene Sport- und Kreativkurse, Beratung sowie Selbsthilfegruppen.

Neugierig geworden? Wir freuen uns auf euren Besuch!

Kontakt

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

Leitung

Alexander Kutsche

Sprechzeiten

MO 12 - 15 Uhr
DI 10 - 15 Uhr
DO 16 - 18 Uhr
FR 14 - 17 Uhr



Raumvermietung s. S. 4



Das Team der Villa Folke Bernadotte

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

MO-DO 15 - 18 Uhr

Fr 13 - 17 Uhr

Kontakt ☎ 77 05 99 75

folke.bernadotte@

mittelhof.org

Kontakt ☎ 77 05 99 75

s. S. 13

s. S. 16 ff

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

s. S. 51, 113

Nachbarschaftscafé

In unserem gemütlichen Café können Sie sich mit Freund:innen und Nachbar:innen treffen und mehr über unsere Angebote erfahren. Es gibt Kaffee und Kuchen.

Mitmachen/Ehrenamt

❖ Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt

❖ Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah

Tauschen und Schenken

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

Beratung

❖ **Beratung zu rechtlichen Fragen** Zu Fragen im Sozial-, Arbeits-, Familien- und Mietrecht berät Sie kompetent Ralf Müller-Amenitsch, Rechtsanwalt. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

❖ **Schreibbaby-Ambulanz**



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

101

Weitere Beratungsangebote

- ❖ in der Selbsthilfekontaktstelle s. S. 24
- ❖ in der Kontaktstelle PflegeEngagement s. S. 37
- ❖ in der Villa Mittelhof s. S. 50 ff
- ❖ im Phoenix s. S. 68 ff
- ❖ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd s. S. 95
- ❖ im Familienzentrum Lankwitz s. S. 112 f

Kurse und Gruppen für Kinder

Kursanmeldung s. S. 123

- ❖ **Zumba-Kids** Kinder werden angeregt, sich durch Bewegung und Spiel auszudrücken. Gesundheit und Wohlbefinden, Konzentration, Koordination und Selbstbewusstsein werden gefördert, der Stoffwechsel angeregt. Leitung Anna Grün. 5-er Karte (2 Monate gültig) 25 €. Probestunde kostenlos
DI 17.30 - 18.30 Uhr und
DO 17.30 - 18.30 Uhr
Anmeldung ☎ 0178 553 15 94
zumbagruen@gmail.com

Kletterlabor im Keller der Villa mit zwei 8 Meter hohen Wänden. Hier könnt ihr unter fachkompetenter Aufsicht Klettern und Sicherungstechniken erlernen. Bei uns können alle klettern! Die Kletterkurse sind mit dem „berlinpass“ förderungsfähig. Eine Ermäßigung auf Anfrage ist möglich.

Kontakt Alexander Kutsche
☎ 77 05 99 79

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

V0128



Angebote für Kinder von 6 - 12 Jahren im offenen Bereich

MO - FR 13 - 18 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79

❖ **Offene Villa – für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren** In unserer gemütlichen Kinderetage könnt ihr Dart, Tischtennis, Tischkicker und beliebte Gesellschaftsspiele spielen, mit iPads lustige iPad-Trailer drehen oder Mbots (Roboter) programmieren. In der Kreativ-Werkstatt könnt ihr verschiedene Sachen basteln oder malen. Natürlich könnt ihr auch hier die Hausaufgaben machen oder einfach chillen. Kommt vorbei!

Info ☎ 77 05 99 79

Nachmittags-AGs Keine Anmeldung erforderlich!

DI 15 - 16 Uhr
Mai - September
Kontakt N.N.

❖ **Holz/Hüttenbau-AG** Im Garten der Villa könnt ihr unter fachlicher Anleitung Werkzeuge ausleihen, eure Hütte bauen und andere Holzprodukte herstellen. Ebenso könnt ihr Obst und Gemüse pflegen und essen, was wir im Garten anbauen. Kostenfrei

FR 15 - 16.30 Uhr
Info ☎ 77 05 99 75
folke.bernadotte@mittelhof.org

❖ **Medien-AG** In der Medien-AG könnt ihr iPad-Trailer und Trickfilme (Lego-, Knete und Legetrick) drehen, Podcasts aufnehmen, eine Drohne fliegen lassen, Multiplayer-Games spielen und mehr über die Bedeutung von FSK, USK, Datenschutz und Risiken in sozialen Netzwerken erfahren. Kostenfrei

Angebote für Jugendliche ab 12 Jahren im offenen Bereich

MO - DO 16 - 18 Uhr
FR 16.30 - 20 Uhr
Info ☎ 77 05 99 75

❖ **Offener Treff in der Jugendgarage** Hier könnt ihr Billard spielen, Games mit der Playstation zocken, kochen oder einfach chillen.



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

103

❖ **VillART** gemeinsam werden hier tolle Ideen zum Thema Kunst in der Villa entwickelt – z.B. PopArt. Leinwände etc.

DI 14.30 - 16 Uhr
Info ☎ 77 05 99 95
phartmann@mittelhof.org
Kontakt Paula Hartmann

❖ **Starke Mädchen! Mädchentag in der Jugendgarage** Du kannst selbst entscheiden, worauf Du Lust hast, wie zum Beispiel Mädchen-Talk, Musik hören, Games spielen, chillen, do it yourself (DIY) uvm.

DI 16.30 - 18 Uhr
Info ☎ 77 05 99 95
phartmann@mittelhof.org
Kontakt Paula Hartmann

❖ **Kulinarische Vielfalt** Alles rund um das Thema Essen und Umsetzung eines Villa-Dinners

MI 15.30 - 17.30 Uhr
Info ☎ 77 05 99 95
phartmann@mittelhof.org
Kontakt Paula Hartmann

❖ **Alles Theater** Du kannst dich aktiv in der Umsetzung spannender Thema einbringen

DO 14 - 15.30 Uhr
Info ☎ 77 05 99 95
folke.bernadotte@mittelhof.org

❖ **Politische Bildung** Auseinandersetzung mit Politik, Parteien, Wahlverfahren und vieles mehr!

DO 14 - 15.30 Uhr
Info ☎ 77 05 99 95
folke.bernadotte@mittelhof.org

Ferienangebote

❖ **Oster- und Sommerferienprogramm in der Villa Folke Bernadotte für Kinder ab 10 Jahren und Jugendliche ab 12 Jahren** Ein abwechslungsreiches Programm mit Spiel und Aktionen.

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



s. S. 52
s. S. 70 f
s. S. 89
s. S. 109 ff

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

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

Kurse, Gruppen und Veranstaltungen für Eltern und Familien

Kursanmeldung s. S. 123

s. S. 109
s. S. 110

- ❖ Eltern-Kind-Frühstück
- ❖ Klettermäuse

Weitere Angebote für Eltern und Familien

s. S. 53
s. S. 74 f
s. S. 88
s. S. 94 f
s. S. 109 ff

- ❖ in der Villa Mittelhof
- ❖ im Phoenix
- ❖ im Nachbarschaftshaus Lilienthal
- ❖ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd
- ❖ im Familienzentrum Lankwitz

Kursanmeldung s. S. 123

V0328 Termine auf Anfrage
Info ☎ 96 51 35 61
berlin.mg@elka-lernen.de

Kurse und Gruppen für Erwachsene

- ❖ **ELKA Englisch für „Senioren“ - von Anfänger:innenkurs bis Fortgeschrittene** 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. 12 € pro Stunde
- ❖ **Keramikkurs für Erwachsene** Wir werden kleine Gefäße, Krüge oder Vasen aufbauen. Wer möchte, kann Reliefs oder Figuren modellieren. Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Leitung Andrea Tran-Betcke. 5 € pro Termin inkl. Materialkosten

Di 17 - 18.30 Uhr
Info ☎ 77 05 99 75



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

105

❖ **Linedance** Mit viel Spaß und Freude erlernen wir Tänze.
Leitung Sonja Tanke. 1,50 € pro Termin

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

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

FR 14 - 15.30 Uhr
Kontakt Teresa Neumann
teneumann@gmx.net

❖ **Qigong**

MO 10 - 11 Uhr
MO 11.30 - 12.30 Uhr
Kontakt Matthias Winning
info@gesundheitsberatung-mwinning.de

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

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

Weitere Kurse und Gruppen für Erwachsene

❖ in der Villa Mittelhof

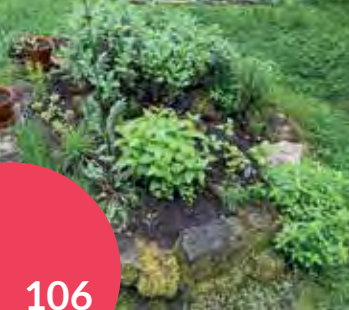
s. S. 54 ff

❖ im Phoenix

s. S. 76

❖ im Nachbarschaftshaus Lilienthal

s. S. 90 f



Veranstaltungen für Erwachsene

DO 10- 11.30 Uhr

Info ☎ 39 09 68 59

❖ **Café Inklusiv – Ein Begegnungscafé** Organisiert vom Förderbereich Steglitz der Berliner Werkstätten für Menschen mit Behinderung GmbH (BWB) ist das Café Inklusiv ein Treffpunkt für Menschen mit und ohne Behinderung aus allen Kulturen und Altersgruppen. Der Weg zu einer inklusiven Gesellschaft beginnt mit einer Begegnung auf Augenhöhe. Wir tauschen uns aus und entdecken Gemeinsamkeiten und neue Anregungen. Kommen Sie doch auch einmal vorbei - wir freuen uns auf Sie. Leitung Berit Kirste und Tania Fuchs

Info ☎ 77 05 99 75

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

s. S. 18 ff

s. S. 24 ff

s. S. 32 ff

s. S. 57 f

Weitere Veranstaltungen für Erwachsene
bei der Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf
in der Selbsthilfekontaktstelle
in der Kontaktstelle PflegeEngagement
in der Villa Mittelhof

Selbsthilfe und PflegeEngagement

Info ☎ 80 19 75 - 14

❖ **Selbsthilfegruppen in der Villa Folke Bernadotte**

- Angehörige von Suchterkrankten
- Legasthenie und Dyskalkulie Elterngruppe
- Verlassene Eltern

Info ☎ 80 19 75 - 38

- Selbsthilfegruppe Pflegenden Angehörige

ab S. 20

ab S. 30

❖ **alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle**

❖ **alle Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement**



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

107

Kurse und Gruppen für Generationen zusammen

Kursanmeldung s. S. 123

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

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

Weitere Angebote für Generationen zusammen

❖ **im Phoenix**

s. S. 78 ff



Familienzentrum Lankwitz

**Wir heißen alle Eltern und Familien
herzlich willkommen!**



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

- Begleitung rund um Schwangerschaft und Geburt
 - Offene Gruppen für Eltern mit Babys und Kleinkindern
 - Bewegungs-, Spiel-, Musik-, und Kreativangebote
 - Elternberatung und Elternkurse
 - Informationen über Angebote der Frühen Hilfen im Bezirk
- Das Landesprogramm Berliner Familienzentren ist eine Initiative der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie in Kooperation mit den Berliner Jugendämtern. Weitere Informationen finden Sie unter www.berliner-familienzentren.de

gefördert von



Kurse und Gruppen für Kinder, Eltern und Familien

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

... Eltern-Kind-Frühstück mit Kindern von 0 - 2 Jahren

Kosten 3 € pro Termin. Leitung Katrin Specht

... Eltern-Kind-Turnen für Kinder von 2 - 4 und von 5 - 6

Jahren Kleine Ballspiele und verschiedene kleinkindgerechte Turngeräte laden ein, Spaß und Freude an Bewegung spielerisch zu entdecken. Leitung Christine Gleisberg. 16 € monatlich

Kontakt

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

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



DO 10 - 12 Uhr

Info ☎ 0152 29 16 42 38
specht@mittelhof.org

MI 15 - 16 Uhr (2 - 4 J.)

16 - 17 Uhr (2 - 4 J.)

17 - 18 Uhr (5 - 6 J.)

Info ☎ 54 49 21 62

Stefan.gleisberg@gmx.de



Termin bitte erfragen
Info ☎ 54 49 21 62

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

s. S. 14

❖❖❖ **Familienpat:innen**

Mi 18.30 - 20.15 Uhr
Info ☎ 0179 748 37 18

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

Di 16.15 - 17.15 Uhr
Do 16 - 17 und 17 - 18 Uhr
Info ☎ 0170 243 98 52
info@actionklotz.de

❖❖❖ **Kinderfußballgruppe für 3 - 6-Jährige Kinder** Auf spielerische Weise lernen Kinder bei uns Bewegungen und Spiele rund um den Sport kennen. Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung Moritz Klotz. 25 € monatlich, Ermäßigung möglich

Fr 16 - 17 und 17 - 18 Uhr
Info ☎ 0170 243 98 52
info@actionklotz.de

❖❖❖ **Kinderturnen für 3 - 6-Jährige Kinder** Koordinierungs- und kleine Ballspiele, die viel Spaß machen. Turnhalle Beethovenstraße 34, 12247. Leitung Moritz Klotz. 25 € monatlich, Ermäßigung möglich

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

❖❖❖ **Klettermäuse** Bewegungsstationen, Klettermöglichkeiten, Rutschen, Rollen, Spielen für Kinder zwischen 10 und 24 Monaten. Leitung Katrin Specht. 16 € monatlich

Fr 15.30 - 16.15 Uhr und
16.30 - 17.15 Uhr
Info ☎ 54 49 21 62
oder 0172 905 00 09

❖❖❖ **Mit Pablo die Welt der Musik entdecken** Ein Mitmach-Musikangebot mit spanischem Hintergrund für Eltern mit Kindern von 2-5 Jahren. Leitung Pablo Arrayo Molt. 16 € monatlich



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

111

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

DI 11 - 12 Uhr
Info ☎ 54 49 21 62
oder 0179 379 88 42
- ❖ **Tai Chi und Qi Gong für Erwachsene** Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung Matthias Winnig. Kosten bitte erfragen

DI 17.30 - 18.30 Uhr
Info ☎ 52 28 40 43
- ❖ **Der Treff für Alleinerziehende mit Kindern von 0 bis 3 Jahren** ist ein Ort der Begegnung und des gemeinsamen Austauschs. Eigene Wünsche, Ideen und Anregungen können gerne eingebracht werden. Leitung Cornelia Frisch

DI 10 - 11.30 Uhr
Info ☎ 54 49 21 62
alleinerziehend.treff@web.de
- ❖ **Streifzüge durch die nahegelegene Stadtnatur**
In Kooperation mit der Stiftung Naturschutz, den Naturbegleiter:innen, möchten wir mit Eltern und Kindern die Schätze der Natur mit allen Sinnen entdecken und eine schöne Zeit miteinander verbringen. Kostenfrei

Termine bitte erfragen
Info ☎ 54 49 21 62
familienzentrum@mittelhof.org
- ❖ **Väter-Kind-Turnen** (in der kalten Jahreszeit) für Kinder zwischen 2 und 6 Jahren. Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung N.N. Kosten bitte erfragen

Samstagsvormittag,
Termin bitte erfragen
Info ☎ 54 49 21 62
- ❖ **Yoga für Schwangere** In diesem Kurs praktizieren wir Übungen und Techniken, die während der Schwangerschaft, der Geburt und in der Zeit danach helfen können, sich kraftvoll und entspannt zu fühlen. Leitung Carolina Frischke

MI 18-19.30 Uhr
Info ☎ 0157 86 78 39 01
- ❖ **Zeit für Berührung - Babymassage** Unsere Babys berühren uns im Körperkontakt, mit Blicken und Lauten. In dieser Gruppe nehmen wir uns Zeit, uns berühren zu lassen und diese Berührung zu erwidern. Leitung Christiane Kappeler, Hebamme. 16 € monatlich

FR 10 - 11.30 Uhr
Info ☎ 0179 379 88 42



s. S. 52 ff
s. S. 70 ff
s. S. 89 f
s. S. 94 f

Weitere Angebote für Kinder, Eltern und Familien

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

Beratung für Eltern und Familie

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 54 49 21 62

- ❖ **Beratung für Mütter und Väter mit Kindern mit besonderen Entwicklungsverläufen** Beratung Frau Dr. Ebersbach-Scholz. Kostenfrei

Termin bitte vereinbaren
Info ☎ 54 49 21 62

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

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

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

MO vormittags
Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 54 49 21 62 oder
☎ 0152 29 16 42 38

- ❖ **Internationales Mütterfrühstück** Mütter - mit und ohne Zuwanderungsgeschichte - sind herzlich willkommen. Gemeinsam kann gefrühstückt, erzählt und gelacht werden. Eigene kulinarische Kleinigkeiten dürfen gern mitgebracht werden. Leitung Katrin Specht und Eitan Hussien. 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. Leitung Michael Pfab und Ria Rübel



Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

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

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

Weitere Beratungsangebote

- ❖ in der Selbsthilfekontaktstelle
- ❖ in der Kontaktstelle PflegeEngagement
- ❖ in der Villa Mittelhof
- ❖ im Phoenix
- ❖ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd
- ❖ in der Villa Folke Bernadotte

s. S. 24
s. S. 37
s. S. 50 ff
s. S. 68 ff
s. S. 95
s. S. 100

Angebote für geflüchtete Eltern und Familien

❖ **Elternkurs Starke Eltern-Starke Kinder** auf arabisch für Mütter mit Zuwanderungsgeschichte. In diesem Kurs erfahren Sie viel über Erziehungsfragen und können sich angeregt darüber austauschen. Leitung Moutiaa Khangi. Kostenfrei

Termin bitte erfragen
Info ☎ 0172 263 09 56
und ☎ 54 49 21 62

❖ **Unsere Stadtteilmutter** Eitan Hussien begleitet individuell in allen Fragen rund um das Thema Familie. Sie spricht arabisch, kurdisch und deutsch. Kostenfrei

Info ☎ 0172 263 09 56

Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

- ❖ Selbsthilfe und Migration
- ❖ bei "Arbeit mit Geflüchteten und Zugewanderten"
- ❖ in der Villa Mittelhof
- ❖ im Phoenix

s. S. 28 f
s. S. 40 ff
s. S. 49, 52, 55
s. S. 75, 80 ff



Kindertagesstätten

Kinder brauchen Kinder und lebendige Lebenserfahrungen

Nach Monaten des Lockdowns und immer wieder veränderten Corona-Bestimmungen in den Berliner Kitas freuen wir uns alle sehr, dass unsere Kitas wieder allen Kindern ein pädagogisches Bildungs- und Betreuungsangebot vor Ort machen können. Mit Kreativität, Leidenschaft und großem Engagement haben die Kitas einen Weg zurück in die „Normalität“ gefunden, von der wir alle hoffen, dass sie Bestand hat:

Denn Kinder brauchen andere Kinder und sie haben ein Recht auf Bildung, auf soziale Erfahrungen und Erlebnisse, die ihnen nur ihre Kita bieten kann.

Trotz der schwierigen Arbeitsbedingungen können wir in allen Einrichtungen auf eine gute Personalausstattung zurückgreifen und im kommenden Kitajahr wieder die Vielfalt und Qualität in der pädagogischen Arbeit vor Ort umsetzen, die die Einrichtungen des Mittelhof e.V. auszeichnet.

Wir danken allen Mitarbeiter:innen für die hohe Impfbereitschaft. Die Kinder sind dadurch zum einen besser vor einer Corona Infektionen geschützt und zum anderen können eventuelle Einrichtungsschließungen im Infektionsfall vermieden werden. Unser Dank gilt insbesondere auch den Eltern aller Kinder! Obwohl viele Familien durch die Pandemie selber erheblich belastet waren, haben Sie durch Ihr Verständnis und Ihre konstruktive Kooperation die Arbeit in den Kitas nachhaltig unterstützt.

Wir freuen uns auf eine weiterhin vertrauensvolle Zusammenarbeit, damit die Kinder auch die kommenden Monate in ihrer Kita gemeinsam und gesund erleben können.

Kontakt Bereichsleitung

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

Pädagogische Fachberatung

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

Bewerbungsmanagement

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

Verwaltung

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

Alle Kindertagesstätten des Mittelhof e.V. im Überblick

in Zehlendorf

❖ Internationale Kita unter den Kastanien

(seit 2019) Brittdorfer Weg 16c

Leiterin *Daniela Bilke*

Trilingual: Deutsch/Englisch/Griechisch

128 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt

7 - 17 Uhr, ☎ 22 32 04 32

kastanien@mittelhof.org

❖ Kita „Ahörnchen“ (seit 1968)

Ahornstr. 1a, 14163 Berlin

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

Leiter *Stefan Klaue*

50 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt

7 - 17 Uhr, ☎ 802 12 01

ruebchen@mittelhof.org

❖ Kita „Kaiserstuhl“ (seit 1970)

Kaiserstuhlstr. 25, 14129 Berlin

Leiterin *Claudia Heinrich-Ay*

Kooperation mit der Johanna-Gerdes-Grundschule e.V.

35 Plätze, 2 Jahre - Schuleintritt

8 - 17 Uhr, ☎ 803 28 67

kaiserstuhl@mittelhof.org



❖ Kita „Markgrafen“ (seit 1972)

Markgrafenstr. 8, 14163 Berlin

Leiterin *Tanja Lipczynski*

Bilinguale Abteilung: Deutsch/Englisch

95 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt

8 - 17 Uhr, ☎ 84 11 82 46

markgrafen@mittelhof.org

❖ Kita „La Pâquerette-Gänseblümchen“

(seit 2005) Hohenzollernstr. 4 - 6,

14163 Berlin, Leiterin *Celine Feuerstein*

Bilingual: Deutsch/Französisch

45 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt

7 - 17 Uhr, ☎ 81 05 81 15

gaensebluemchen@mittelhof.org

❖ „Montessori-Kinderhaus Königskinder“

(seit 1970) Königstr. 43a, 14163 Berlin

Leiterin *Heike Mindach*

Montessori-Pädagogik

50 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt

7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 801 84 57

koenigskinder@mittelhof.org

in Wilmersdorf

❖ Kita „Eulenspiegel“ (seit 1984)

Sigmaringer Str. 16, 10713 Berlin

Leiterin *J. Reimann*

25 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt

7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 861 27 67

eulenspiegel@mittelhof.org



in Steglitz

- ❖ **Kita „Am Fliegeberg“** (seit 1958)
Scheelestr. 45, 12209 Berlin
Leiterin *Yael Neumann*
Tiergestützte Pädagogik
105 Plätze, 8 Wochen - Schuleintritt
7 - 17 Uhr, ☎ 711 70 84
fliegeberg@mittelhof.org

- ❖ **Kita „Die Kobolde“** (seit 1984)
Beethovenstr. 34 rechts, 12247 Berlin
Leiterin *Diandra Rodriguez*
37 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 834 14 77
kobold@mittelhof.org

- ❖ **Kita „Drei-Käse-Hoch“** (seit 1981)
Beethovenstr. 34 links, 12247 Berlin
Leiterin *Manuela Lewerenz*
50 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
7 - 16 Uhr, ☎ 76 76 98 34
dreikaesehoch@mittelhof.org

- ❖ **Kita „Lilienthal“** (seit 2002)
Schütte-Lanz-Str. 43, 12209 Berlin
Leiterin *Janin Taulien*
104 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 75 65 49 71
lilienthal@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 „Sonnenstrahl“** (seit 2010)
Murtener Str. 10, 12205 Berlin
Leiterin *Ines Lifke*
60 Plätze, 8 Wochen - Schuleintritt
7 - 17 Uhr, ☎ 84 11 90 80
sonnenstrahl@mittelhof.org

Mediation in Kita (MIK)



Brücken bauen - mit Konflikten wachsen
und fürs Leben lernen.

Weitere Informationen:

www.mittelhof.org/kitas/mediation-in-kita
gefördert durch die Stiftung Parität Berlin,
die Gerhard Jaeck Stiftung und die Berliner
Sparkasse. Kooperationspartner:
Evangelische Hochschule Berlin und
Deutsches Kinderhilfswerk



Kooperation mit Schulen

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

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

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

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

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

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

Kontakt

Bereichsleitung

Kerstin Eberhardt

☎ 80 19 75 - 46

eberhardt@mittelhof.org

Fachkoordination:

Kisten Heinz

☎ 80 19 75 - 47

heinz@mittelhof.org

Antje Klambt

☎ 80 19 75 - 48

klambt@mittelhof.org

Fachkoordination

Schulpflegehilfe

Susann Nagel

☎ 80 19 75 - 49

nagel@mittelhof.org

Bewerbungsmanagement

Gabriele Maierski

☎ 80 19 75 - 35

jobs@mittelhof.org

Verwaltung

Ulrike Sonntag

☎ 80 19 75 - 55

kinderbetreuung@

mittelhof.org



Ganztagsbetreuung an Grundschulen

❖ Athene-Grundschule

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

Leitung *Manuela Krüger-Pfundt*

Curtiusstraße 39, 12205 Berlin

☎ 81 00 97 31, athene@mittelhof.org

www.athene-grundschule.de

❖ Grundschule am Karpfenteich

Ergänzende Förderung und Betreuung
Leitung *Katja Worch*

Hildburghäuser Str. 135 - 145, 12209

Berlin, ☎ 72 00 69 95

karpfenteich@mittelhof.org

www.grundschule-am-karpfenteich.de

❖ Clemens-Brentano-Grundschule

Ergänzende Förderung und Betreuung
Leitung *Dario Fränkel*, Murtener Str. 10a,

12205 Berlin, ☎ 81 78 96 25,

brentano@mittelhof.org

www.c-brentano-grundschule.de

❖ Johanna-Gerdes-Grundschule

Ergänzende Förderung und Betreuung
Leitung *Claudia Heinrich-Ay*

Kaiserstuhlstr. 25, 14129 Berlin

☎ 803 28 67, kaiserstuhl@mittelhof.org

www.johanna-gerdes-grundschule.de

Ganztagsbetreuung an weiterführenden Schulen

❖ Wilma-Rudolph-Oberschule

teilgebundener Ganztag an der
integrierten Sekundarschule (ISS), Leitung

Sebastian Krzyzanowski, Am Hegewinkel 2a,
14169 Berlin, ☎ 0177 801 99 15,

krzyzanowski@mittelhof.org,

www.wilma-rudolph.de

❖ Bröndby-Oberschule teilgebundener

Ganztag an der integrierten

Sekundarschule (ISS), Leitung *Mirko Stein*

Dessauerstraße 63, 12249 Berlin

☎ 90299 20 88, broendby@mittelhof.org

www.broendby.de

❖ Gail S. Halvorsen Schule Ganztag an der integrierten Sekundarschule (ISS), Leitung

Simone Schulte, Im Gehege 6, 14195 Berlin,

☎ 53 67 71 40, halvorsen@mittelhof.org

www.halvorsen-schule.de

❖ Goethe-Gymnasium (Wilmersdorf)

Offener Ganztag am Gymnasium

Leitung *Gudrun Schleiff*, Gasteiner Str. 23,
10717 Berlin, ☎ 0177 801 99 43

omnibus@mittelhof.org

www.goethe-gymnasium.berlin



❖ Gymnasium Steglitz

Offener Ganzttag am Gymnasium
Leitung *Katharina Tebarth*, Heesestraße 15,
12169 Berlin, ☎ 93 95 34 09
otium@mittelhof.org
www.gymnasiumsteglitz.de

❖ Shadow Gymnasium

Offener Ganzttag am Gymnasium
Leitung *Barbara Gignoux*
Beuckestraße 27 - 29, 14163 Berlin,
☎ 0177 801 99 28,
shadow@mittelhof.org
www.shadow-gymnasium-berlin.de

Jugendarbeit an Schule

❖ Süd-Grundschule – Schülerclub

„Südstern“ offenes Angebot für Kinder
der 5. und 6. Klassen
Leitung *Alina Klauss*, Claszeile 56,
14165 Berlin, ☎ 0177 801 99 47
suedstern@mittelhof.org
www.sued-grundschule.de

Schulhelfer:innen

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

Jugendsozialarbeit an Schule

www.mittelhof.org/schulkooperationen/
jugendsozialarbeit

an Grundschulen

❖ Athene-Grundschule

Ansprechpartnerin *Lucie Hespelt*,
☎ 0152 03 12 74 60, Curtiusstr. 37,
12205 Berlin, hespelt@mittelhof.org
www.athene-grundschule.de

❖ Clemens-Brentano-Grundschule

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

❖ Grundschule am Karpfenteich

Ansprechpartner:in *Sarah Stehlmann*,
☎ 0152 21 80 66 81, *Dennis Bornhöft*,
☎ 0173 362 57 22, Hildburghäuser Str. 135,
12209 Berlin, stehlmann@mittelhof.org,
bornhoeft@mittelhof.org,
www.grundschule-am-karpfenteich.de



an weiterführenden Schulen

❖ **Arndt Gymnasium** Ansprechpartner:in
Kerstin Müller, Königin-Luise-Str. 80 - 84,
14195 Berlin, www.arndt-gymnasium.de

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

❖ **Brøndby-Oberschule** Ansprechpartner:in
N.N., Dessauerstr. 63, 12249 Berlin
www.broendby.de

❖ **Dreilinden-Gymnasium**
Ansprechpartnerin Lea Nissen
☎ 0162 239 64 78, Dreilindenstr. 49,
14109 Berlin, nissen@mittelhof.org
www.dreilinden-gymnasium.de

❖ **Gail S. Halvorsen Schule**
Ansprechpartnerin Maya Schofeld
☎ 0172 793 53 19, Im Gehege 6,
14195 Berlin, schofeld@mittelhof.org
www.halvorsen-schule.de

❖ **Gymnasium Steglitz**
Ansprechpartnerinnen Lesley Biedermann,
☎ 0152 03 12 89 42, Inken Weiler,
☎ 0172 779 02 21, Heesestr. 15, 12169
Berlin, biedermann@mittelhof.org,
weiler@mittelhof.org,
www.gymnasiumsteglitz.de

❖ **John-F.-Kennedy-Schule**
Ansprechpartnerin Jennifer Riek
☎ 0172 153 96 24, Teltower Damm 87 - 93,
14167 Berlin, riek@mittelhof.org
www.jfks.de

❖ **Lilienthal-Gymnasium**
Ansprechpartner:in N.N.,
Ringstr. 2 - 3, 12203 Berlin
www.lilienthal-gymnasium-berlin.de

❖ **Schadow-Gymnasium**
Ansprechpartner:in
Irene Hoffmann, ☎ 0162 239 64 83,
Emil Schuhmacher, ☎ 0172 153 46 67,
Beuckestr. 27 - 29, 14163 Berlin,
hoffmann@mittelhof.org,
schuhmacher@mittelhof.org,
www.schadow-gymnasium.de

❖ **Werner-von-Siemens-Gymnasium**
Ansprechpartnerin Melanie Hörchner,
☎ 0172 864 86 68, Beskidenstr. 1, 14129
Berlin, hoerchner@mittelhof.org
www.siemens-gymnasium-berlin.de

Gefördert durch





123

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.

Unser Service

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

Bank für Sozialwirtschaft
BIC: BFSWDE33BER

Villa Mittelhof
IBAN DE80 1002 0500
0003 1128 05

Mehrgenerationenhaus
Phoenix
IBAN DE80 1002 0500
0003 1128 05

Nachbarschaftshaus
Lilienthal
IBAN DE53 1002 0500
0003 1128 06

Villa Folke Bernadotte
IBAN DE04 1002 0500
0003 1128 15

Mittelhof e.V. Geschäftsstelle

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

Empfang und Information

☎ 80 19 75 - 11, Fax 80 19 75 - 59

Geschäftsführung

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

❖ Bewerbungsmanagement

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

❖ Koordination Ehrenamt

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

❖ Koordination Öffentlichkeitsarbeit

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

Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

❖ Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

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

❖ Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle

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

❖ Kontaktstelle PflegeEngagement

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

❖ Anlaufstelle für Ältere ☎ 80 19 75 - 39

Bettina Zey, zey@mittelhof.org

❖ Arbeit mit geflüchteten und zugewanderten Menschen

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

❖ Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf

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

Stadtteilzentrum Südost

❖ Nachbarschaftshaus Lilienthal

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

❖ Nachbarschaftstreff Leonorenstraße

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



Familienzentren

- ❖ **Familienzentrum Lankwitz** ☎ 54 49 21 62
Beethovenstr. 34, 12247 Berlin
Leitung *Ria Rübel*
familienzentrum@mittelhof.org

- ❖ **Familienzentrum Lichterfelde-Süd**
☎ 75 65 49 70, Schütte-Lanz-Straße 43,
12209 Berlin, Leitung *Conny Weber*
familienzentrum-lis@mittelhof.org

Jugendfreizeiteinrichtungen & Mehrgenerationenhaus

- ❖ **Phoenix – Jugendfreizeiteinrichtung und Mehrgenerationenhaus**
☎ 84 50 92 47, Fax 84 59 16 60
Teltower Damm 228, 14167 Berlin
Leitung *Ilona Weinen*
phoenix@mittelhof.org

- ❖ **Villa Folke Bernadotte** ☎ 77 05 99 75
Jungfernstieg 19, 12207 Berlin
Leitung *Alexander Kutsche*
folke.bernadotte@mittelhof.org

Kindertagesstätten

- ❖ **Bereichsleitung Anne Pallada**
☎ 80 19 75 - 37

in Zehlendorf/ Nikolassee

- ❖ **Kita „Markgrafen“** ☎ 84 11 82 46
Leitung *Tanja Lipczynski*
markgrafen@mittelhof.org

- ❖ **Kita „Ahörnchen“** ☎ 801 67 15
Leitung *Carola Grunow*
ahoernchen@mittelhof.org

- ❖ **Kita „Teltower Rübchen“** ☎ 802 12 01
Leitung *Stefan Klaue*
ruebchen@mittelhof.org

- ❖ **„Montessori-Kinderhaus Königskinder“**
☎ 801 84 57
Leitung *Heike Mindach*
koenigskinder@mittelhof.org

- ❖ **Kita „Kaiserstuhl“** ☎ 803 28 67
Leitung *Claudia Heinrich-Ay*
kaiserstuhl@mittelhof.org

- ❖ **Kita „La Pâquerette – Gänseblümchen“**
☎ 81 05 81 15, Leitung *Celine Feuerstein*
gaensebluemchen@mittelhof.org

- ❖ **Internationale Kita unter den Kastanien**
☎ 22 32 04 32, Leitung *Daniela Bilke*
kastanien@mittelhof.org



in Lichterfelde/Lankwitz

❖ Kita „Lilienthal“ ☎ 75 65 49 71

Leitung *Janin Taulien*
lilienthal@mittelhof.org

❖ Kita „Am Fliegeberg“ ☎ 711 70 84

Leitung *Yael Neumann*
fliegeberg@mittelhof.org

❖ Kita „Potsdamer Schlößchen“

☎ 84 31 46 30
Leitung *Sabine Ludwig*
potsdamer@mittelhof.org

❖ Kita „Drei-Käse-Hoch“ ☎ 76 76 98 34

Leitung *Manuela Lewerenz*
dreikaesehoch@mittelhof.org

❖ Kita „Die Kobolde“ ☎ 834 14 77

Leitung *Diandra Rodriguez*
kobold@mittelhof.org

❖ Kita „Sonnenstrahl“ ☎ 84 11 90 80

Leitung *Ines Lifke*
sonnenstrahl@mittelhof.org

in Wilmersdorf

❖ Kita „Eulenspiegel“ ☎ 861 27 67

Leitung *J. Reimann*
eulenspiegel@mittelhof.org

Schulkooperationen

Bereichsleitung *Kerstin Eberhardt*
eberhardt@mittelhof.org ☎ 80 19 75 - 46

Ganztagsbetreuung an Grundschulen

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

Leitung *Manuela Krüger-Pfundt*
athene@mittelhof.org
www.athene-grundschule.de

❖ **Grundschule am Karpfenteich**

☎ 72 00 69 95, Leitung *Katja Worch*
karpfenteich@mittelhof.org
www.grundschule-am-karpfenteich.de

❖ **Clemens-Brentano-Grundschule**

☎ 81 78 96 25, Leitung *Dario Fränkel*,
brentano@mittelhof.org
www.c-brentano-grundschule.de

❖ **Johanna-Gerdes-Grundschule**

☎ 803 28 67, Leitung *Claudia Heinrich-Ay*
kaiserstuhl@mittelhof.org
www.johanna-gerdes-grundschule.de



Ganztagsbetreuung an weiterführenden Schulen

❖ Wilma-Rudolph-Oberschule

☎ 0177 801 99 15

Leitung *Sebastian Krzyzanowski*

krzyzanowski@mittelhof.org

www.wilma-rudolph.de

❖ Brøndby-Oberschule ☎ 90299 20 88

Leitung *Mirko Stein*

broendby@mittelhof.org

www.broendby.de

❖ Gail S. Halvorsen Schule

☎ 53 67 71 40, Leitung *Simone Schulte*

halvorsen@mittelhof.org

www.halvorsen-schule.de

❖ Goethe-Gymnasium (Wilmersdorf)

☎ 0177 801 99 43, Leitung *Gudrun Schleiff*

omnibus@mittelhof.org

www.goethe-gymnasium.berlin

❖ Gymnasium Steglitz ☎ 93 95 34 09

Leitung *Katharina Tebarth*

otium@mittelhof.org

www.gymnasiumsteglitz.de

❖ Schadow Gymnasium

☎ 0177 801 99 28

Leitung *Barbara Gignoux*

schadow@mittelhof.org

www.schadow-gymnasium-berlin.de

Jugendarbeit an Schule

❖ Süd-Grundschule – Schülerclub

„Südstern“ ☎ 0177 801 99 47

Leitung *Alina Klauss*

suedstern@mittelhof.org

www.sued-grundschule.de

Jugendsozialarbeit an Grundschulen

❖ Athene-Grundschule

Ansprechpartnerin *Lucie Hespelt*,

☎ 0152 03 12 74 60, hespelt@mittelhof.org

www.athene-grundschule.de

❖ Clemens-Brentano-Grundschule

Ansprechpartnerin *Simone Förster*

☎ 0172 864 86 72,

foerster@mittelhof.org,

www.c-brentano-grundschule.de

❖ Grundschule am Karpfenteich

Ansprechpartner:in *Sarah Stehlmann*,

☎ 0152 21 80 66 81, stehlmann@mittelhof.org,

Dennis Bornhöft, ☎ 0173 362 57 22,

bornhoeft@mittelhof.org,

www.grundschule-am-karpfenteich.de



an weiterführenden Schulen

❖ **Arndt Gymnasium** Ansprechpartner:in -
Kerstin Müller, www.arndt-gymnasium.de

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

❖ **Bröndby-Oberschule**
Ansprechpartnerin N.N.,
www.broendby.de

❖ **Dreilinden-Gymnasium**
Ansprechpartnerin *Lea Nissen*
☎ 0162 239 64 78, nissen@mittelhof.org
www.dreilinden-gymnasium.de

❖ **Gail S. Halvorsen Schule**
Ansprechpartnerin *Maya Schofeld*
☎ 0172 793 53 19, schofeld@mittelhof.org
www.halvorsen-schule.de

❖ **Gymnasium Steglitz**
Ansprechpartnerinnen *Lesley Biedermann*,
☎ 0152 03 12 89 42, biedermann@mittelhof.org,
Inken Weiler,
☎ 0172 779 02 21, weiler@mittelhof.org,
www.gymnasiumsteglitz.de

❖ **John-F.-Kennedy-Schule**
Ansprechpartnerin *Jennifer Riek*,
☎ 0172 153 96 24, riek@mittelhof.org
www.jfks.de

❖ **Lilienthal-Gymnasium**
Ansprechpartner:in N.N.,
www.lilienthal-gymnasium-berlin.de

❖ **Schadow-Gymnasium**
Ansprechpartner:in
Irene Hoffmann, ☎ 0162 239 64 83,
hoffmann@mittelhof.org,
Emil Schuhmacher, ☎ 0172 153 46 67,
schuhmacher@mittelhof.org,
www.schadow-gymnasium.de

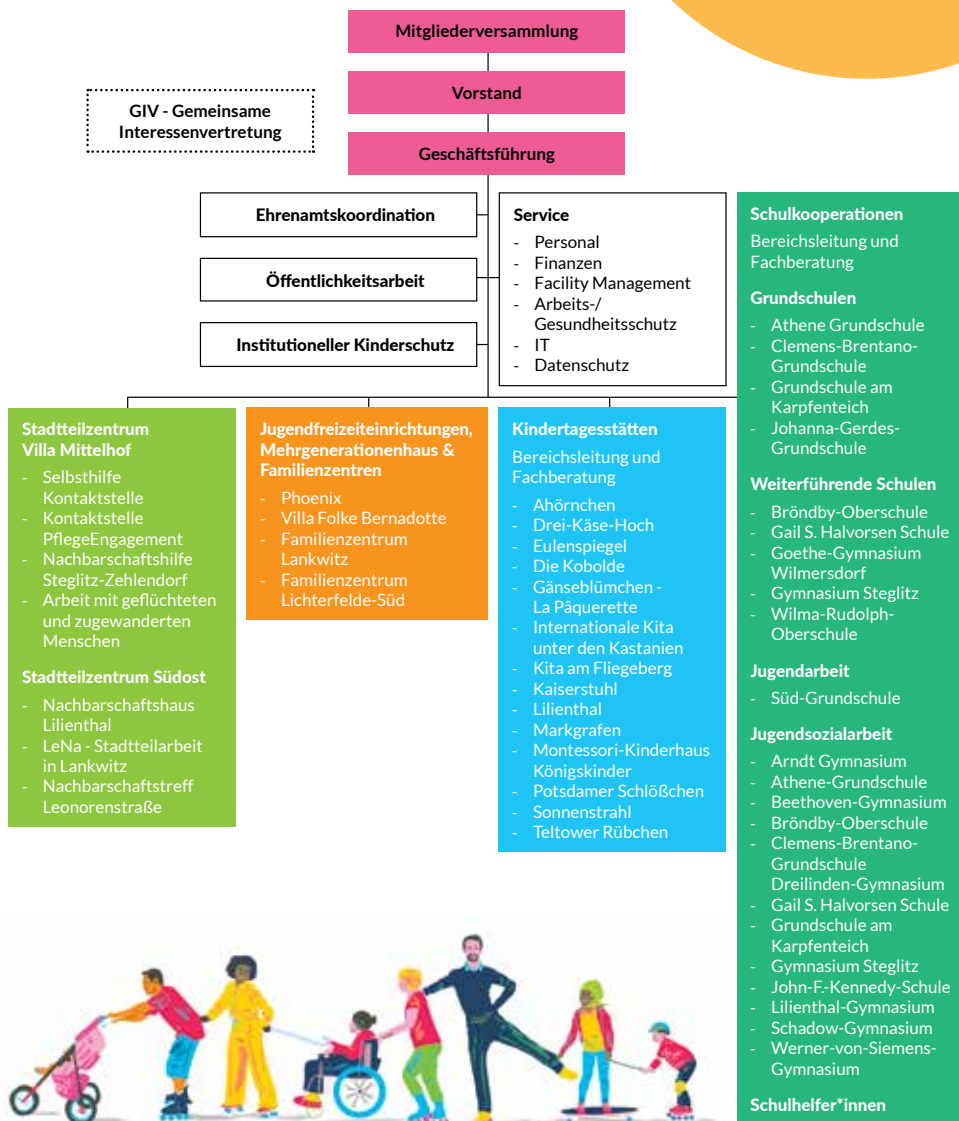
❖ **Werner-von-Siemens-Gymnasium**
Ansprechpartnerin *Melanie Hörchner*,
☎ 0172 864 86 68,
hoerchner@mittelhof.org
www.siemens-gymnasium-berlin.de

Schulhelfer:innen

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

Organigramm des Mittelhof e.V.

SOZIALLES- KÖNNER IN STEGLITZ- ZEHLENDORF



Stichwortverzeichnis

Seite

Seite

Adressen	116 f, 120 ff, 124 ff
Alpha-Bündnis	67
AlzheimerAngehörigenInitiative	29
Angebote für Geflüchtete	28, 40 ff, 52, 55, 75, 80f, 112, 113
Ängste und Depressionen	22, 23, 25, 27
Anlaufstelle für Ältere	59 ff
Ausstellungen	58, 77, 106
Babymassage	75, 111
Begegnungscafé	106
Beratung	24, 29, 33, 37, 41ff, 50, 59, 60, 67, 68ff, 74, 75, 87, 89, 93, 94, 95, 100, 112f
Besuchsdienste	17f, 39, 40
Berufliche Orientierung	32, 42, 44, 53, 68, 74
Büchertausch	50, 67, 89, 100
Bürger-Engagement	10 ff, 16 ff, 42, 45, 49, 60, 82, 86, 87, 91
Chor, gemeinsam singen	23, 25, 55, 57, 79
Coaching	36, 42
Computergruppen & -kurse	54, 60, 67, 69, 81
Demenz	29, 82
Ehrenamtliche/freiwillige Mitarbeit	10 ff, 16 ff, 36, 37, 41, 42, 65, 66, 73, 78, 81, 87
Elternberatung	75, 93, 94, 95, 112
Eltern-Kind-Gruppen	77, 78, 91, 106, 111 ff
Elternkurse	96, 113
Entspannung	52, 56, 75, 77, 88, 90, 96
Ernährung	23, 56, 66, 72, 89
Fahrrad-Selbsthilfe	50
Familienzentrum Lankwitz	108 ff
Familienzentrum Lichterfelde – Süd	92 ff
Ferienprogramm	76, 103

Frauen	22, 23, 28, 29, 55, 61, 63, 75, 90
Frauengesprächsgruppen	24, 25, 32, 63, 64, 77
Freiwilligenagentur	15
Frühstück	48, 56, 94, 109, 112
Fußball	71, 110
Gartengruppe	78
Gedächtnistraining	61, 78
Gemeinsam Wohnen	57
Gesprächsgruppen für ältere Menschen	34 f, 61, 63
Gymnastik	76, 77, 78, 90, 111
Handarbeiten	56
Informationsveranstaltungen	
Alter und Pflege	62 ff, 59, 60
Demenz	82
Gesundheitsthemen	25 f
der Selbsthilfekontaktstelle	25 ff
Interkulturelle Begegnung	28 f, 42 ff, 49, 52, 55, 75, 80 ff, 87, 112
Jugendkultur	70 ff, 102 f
Jungen	72
Kindertagesstätten	114 ff
Kleidertausch	50
Klettern	101, 110
Kochen	66, 72, 79, 89, 102
Kontaktstelle PflegeEngagement	30 ff
Kreativangebote für Erwachsene	22, 79, 104
für Kinder & Jugendliche	71, 72, 88, 89, 93, 94, 99, 102, 109
Kursanmeldung	123
Lastenfahrrad	50, 67
LeNa – Lebendige Nachbarschaft	45, 87



	Seite
Lesung und Literatur	55, 58
Mädchen	52, 103
Männer	61
Malen für Erwachsene	22, 79
für Kinder & Jugendliche	79, 94, 102
Mediation	19, 50, 51, 68, 112, 117
Medienkompetenz	18, 42, 54, 60, 61, 62, 67, 69, 102
Mütter	75, 87, 88, 94 96, 111, 112 113
Musikangebote für Erwachsene	54, 55, 79
für Kinder & Jugendliche	70, 71, 73, 76, 79, 103, 110
Nachbarschaftscafés	48, 66, 87, 100
Nachbarschaftshaus Lilienthal	84 ff
Nachbarschaftshilfe	16 ff, 37
Nachhilfe, Hausaufgaben	73, 102
Nähen	52, 55,
Patenschaften	14, 44, 68
Pflege	23, 29, 30 ff, 69, 82
Pflegende Angehörige	23, 29, 30 ff, 82
Pflegerecht	33 f
Phoenix	64 ff
Pilates	55
Raumvermietung	4
rechtliche Beratung	33, 51 f, 69 f, 100
Registerstelle	5
Repair-Café	49
Resilienz	25, 27
Rückengymnastik	76, 78
Runder Tisch	91
SchreiBabyAmbulanz	51, 95, 113
Schulkooperation	118 ff
Schwangerschaft	93, 94, 96, 109, 111

	Seite
Selbsthilfe	20 ff
Sommerfest	53
Spenden	Rückseite
Spielgruppen	
für Erwachsene	54, 62, 79, 80, 107
für Kinder	72, 75, 79, 80, 88, 94, 95, 101, 102, 107
Sport und Bewegung	
für Erwachsene	56, 61, 62, 76, 77, 78, 80, 90, 96, 105, 110, 111
für Kinder & Jugendliche	52, 71, 78, 80, 88, 89, 94, 95, 101, 110, 111
Sprachcafé	49
Sprachen für Erwachsene	54, 79, 104, 105
für Kinder & Jugendliche	74, 79
Stadtteilarbeit Lankwitz	86, 87
Tai Chi, Qi Gong	76, 80, 105, 111
Tanzkurse und -veranstaltungen	
für Erwachsene	58, 76, 77
für Kinder & Jugendliche	52, 89, 101
Tauschen und Schenken	49 f, 67, 89, 100
Theatergruppen und -workshops	
für Erwachsene	79
für Kinder & Jugendliche	52, 73, 79, 103
Trauer	35, 38, 51
Trödelmarkt	56
Väter	75, 88, 96, 110, 111, 112
Veranstaltungen für Familien	53
Veranstaltungsübersicht	6 ff
Villa Mittelhof	46 ff
Villa Folke Bernadotte	98 ff
Vorsorge	18, 33, 68, 69
Yoga	56, 62, 77, 90, 91, 96, 111

IMPRESSUM

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

Geschäftsführung
Markus Schönbauer
stellv. Simone Will

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

Unsere Aufgaben

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

SPENDEN

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

Einzahlungen auf unser Konto bei der
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE21 1002 0500 0003 1128 00

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



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