

PROGRAMM

Mittelhof e. V.
1. Halbjahr 2026



JEDE SPENDE ZÄHLT!



Wir sind als gemeinnützige Organisation für Menschen in verschiedensten Lebenslagen und Lebensphasen da und übernehmen zivilgesellschaftliche Verantwortung. Dies tun wir mit dem Selbstverständnis „ein Haus für Alle“ zu sein. Ihre Spende kommt der Arbeit und den Menschen in unserem schönen Bezirk Steglitz-Zehlendorf unmittelbar zugute. Herzlichen Dank!

Spendenkonto: Mittelhof e.V. | SozialBank | DE19 3702 0500 0003 1128 11





Liebe Nachbarinnen und Nachbarn,

was ist das für eine Welt, in der wir heute leben? Trotz der zahlreichen Krisen, die uns teilweise seit Jahren begleiten, sind unsere Grundversorgung und unser Lebensstandard nach wie vor auf einem sehr hohen Niveau. Dennoch fühlt es sich zuweilen so an, als sei unser gewohnter Alltag bedroht und unser vertrautes Leben von Unsicherheiten und Herausforderungen geprägt.

Der Mittelhof hat zwar keine Patentrezepte für die großen Themen und Herausforderungen unseres Landes oder der Welt zur Hand. Auch können wir nicht den Haushalt des Landes Berlins stabilisieren oder die Geburtenraten steigern und den bereits heute überall spürbaren Arbeitskräftemangel auflösen. Der Mittelhof kann das, was er seit nun fast 80 Jahren mit und für die Menschen in Steglitz-Zehlendorf tut: Nachbarschaft gemeinsam gestalten!

Im Mittelhof fördern wir den Austausch und die Gemeinschaft und setzen so einen lebendigen Gegenpol zur zunehmenden Isolation in kleine, meist ein-dimensionale Lebenswelten. Wir können uns gegenseitig unterstützen und Einsamkeit vorbeugen. Wir können uns engagieren und aktiv werden, um in Zeiten gefühlter Hilflosigkeit Selbstwirksamkeit zu spüren.

Lassen Sie uns als Bürger:innen in Steglitz-Zehlendorf den aktuellen Entwicklungen in diesem Land etwas entgegensetzen. Lassen Sie uns solidarisch sein, Nachbarschaft leben und als Gemeinschaft unter dem Dach dieser Organisation Großes in und für unseren Bezirk bewirken.

Wir laden Sie ein, hierfür das richtige Angebot in diesem Heft für sich zu finden und freuen uns auf eine Begegnung mit Ihnen im Mittelhof!

Mit herzlichen nachbarschaftlichen Grüßen
Simone Will und Markus Schönbauer
Geschäftsführung



Inhalt

- 5 Veranstaltungsübersicht
- 8 Kindertagesstätten
- 16 Kooperation mit Schule
- 22 Mitmachen/ Ehrenamt
- 28 Nachbarschaftsladen Mittelhof
- 36 Selbsthilfe
- 46 Kontaktstelle PflegeEngagement
- 54 Migration und Flucht
- 58 Villa Mittelhof
- 82 Phoenix Jugendfreizeiteinrichtung
und Mehrgenerationenhaus
- 94 Nachbarschaftshaus Lilienthal
- 102 Familienzentrum Lichterfelde-Süd
- 110 Villa Folke Bernadotte
- 118 Familienzentrum Lankwitz
- 126 Kursanmeldung
- 128 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, Tauf feiern, Hochzeiten, Klassenfeiern... sprechen Sie uns an! Ansichten und Informationen finden Sie unter www.mittelhof.org.

Villa Mittelhof

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

Phoenix

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

Nachbarschaftshaus Lilienthal

– ☎ 75 65 49 70
h.giese@mittelhof.org

Villa Folke Bernadotte

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

Veranstaltungsübersicht

Seite **Regelmäßige Veranstaltungen**

- 30  Council Nachbarschaftsladen Mittelhof
Jeden 2. DI im Monat
- 30  Fahrrad-Selbsthilfe-Werkstatt Nachbarschaftsladen Mittelhof
ab März 2. und 4. MI im Monat
- 31  Offenes Nachbarschaftscafé Nachbarschaftsladen Mittelhof
Jeden SO
- 31  Nachbarschafts-Frühstück Nachbarschaftsladen Mittelhof
Jeden 1. FR im Monat
- 31  Mittags-Klöntisch Restaurant Hoppegarten
Jeden letzten MI im Monat
- 31  Stammtisch Digitales Nachbarschaftsladen Mittelhof
Jeden 1. DO im Monat
- 32  Zuhörbank Stadtpark Steglitz ab April
Jeden 1. und 3. DO im Monat
- 32  Quiz-Nachmittag Nachbarschaftsladen Mittelhof
Jeweils SA 17.1., 14.2., 21.3, 18.4, 9.5, 13.6.
- 32  Märchen für Erwachsene Nachbarschaftsladen Mittelhof
Jeweils FR 23.1., 20.2.
- 34  Spiel- und Begegnungsstraße Berlinickestraße Nachbarschaftsladen Mittelhof
Jeweils DO 28.5., 25.6.
- 41  Selbsthilfe – Das Richtige für mich? Villa Mittelhof
Jeden 3. DI im Monat
- 30  Digital-Workshops Nachbarschaftsladen Mittelhof
Termine bitte erfragen
- 41  Trauercafé Villa Mittelhof
Jeden 1. SO im Monat
- 61  Sprachcafé Villa Mittelhof
Jeden FR
- 62  Fahrrad-Selbsthilfewerkstatt Villa Mittelhof
Jeden FR
- 62  Repair-Café Zehlendorf Villa Mittelhof
Jeden 3. DO im Monat



Seite **Regelmäßige Veranstaltungen**

- 68 ❖ Café im Kiez Clayallee 92
Jeden 2. DO (ungerade KW)
- 74 ❖ Runder Tisch Queeres Steglitz-Zehlendorf Villa Mittelhof
Jeweils DI 17.2, 21.4, 16.6.
- 74 ❖ Die Schöne Villa-Party Villa Mittelhof
Jeweils FR 23.1., 27.2, 27.3.
- 100 ❖ Runder Tisch Lichterfelde Süd Nachbarschaftshaus Lilienthal
Termine bitte erfragen
- 109 ❖ Willkommen Baby Familienzentrum Lichterfelde Süd
DI 10.3., 16.6.
- 124 ❖ Willkommen Baby Familienzentrum Lankwitz
DO 5.2, 21.5.

Seite **Januar**

- 75 ❖ 25. Januar SO Villa Mittelhof
Benet Lehmann: Esthers Spuren
- 32 ❖ 28. Januar, MI Nachbarschaftsladen
Mittelhof Bestattung
Informationsveranstaltung
- 32 ❖ 29. Januar, DO Nachbarschaftsladen
Mittelhof Workshop KI – Künstliche
Intelligenz verstehen – Impulse für
Alltag und Beruf

Seite **Februar**

- 33 ❖ 17. Februar DI Nachbarschaftsladen
Mittelhof Entlastung bei Stress und
Anspannung
- 76 ❖ 22. Februar SO Villa Mittelhof
Zwei deutsche Familiengeschichten
- 33 ❖ 25. Februar MI Nachbarschaftsladen
Mittelhof Rechtliche Situation im
Umgang mit dementiell erkrankten
Menschen



7

Seite

März

- 48 ❖ 2. März MO Villa Mittelhof
Sterben – Teil des Lebens
- 33 ❖ 4. März MI, Nachbarschaftsladen
Mittelhof Vortrag: Gestatten,
Kästner!
- 76 ❖ 5. März DO Villa Mittelhof
Literarische Teestunde „Sonne,
Mond und Sterne“
- 33 ❖ 14. März SA Nachbarschaftsladen
Mittelhof Spiele-Turnier:
Nachbar, ärgere dich nicht!
- 33 ❖ 18. März MI Nachbarschaftsladen
Mittelhof Gemeinsam stark in
Steglitz-Zehlendorf
- 76 ❖ 22. März SO Villa Mittelhof
Musik und Poesie aus Spanien
- 33 ❖ 25. März MI Nachbarschaftsladen
Mittelhof Grundwissen Demenz
- 48 ❖ 25. März MI Villa Mittelhof Innere
Ruhe und Selbstfürsorge
- 48 ❖ 25. März MI Villa Mittelhof Alles
über Testament und Erbrecht
- 49 ❖ 31. März DI Villa Mittelhof Patien-
tenverfügung, Vorsorgevollmacht

Seite

April

- 49 ❖ 9. April DO Villa Mittelhof
Assistierter Suizid
- 68 ❖ 25. April SA Villa Mittelhof
Familienrödel

Seite

Mai

- 42 ❖ 4. Mai MO Villa Mittelhof
Gemeinsam stark – Treffen für alle
Teilnehmenden aus Selbsthilfe-
gruppen zu den Themen psychische
Erkrankungen / Belastungen
- 49 ❖ 21. Mai DO Villa Mittelhof Wenn
Worte fehlen – und Nähe trägt
- 34 ❖ 29. Mai FR Nachbarschaftsladen
Mittelhof Lange Tafel der
Nachbarschaft
- 68 ❖ 29. Mai FR Villa Mittelhof
Das Fest der Nachbarn
- 109 ❖ 30. Mai SA Familienzentrum Lichter-
felde-Süd Familien-Koch-Aktion
zum Tag der Familie

Juni

- 34 ❖ 12. Juni FR Nachbarschaftsladen
Mittelhof Nachbarschaftsfest in der
Steglitzer Schützenstraße
- 78 ❖ 22. Juni MO Villa Mittelhof
Info-Messe „Gut älter werden
in Steglitz-Zehlendorf“

Diese Übersicht enthält alle Veranstaltungen mit konkretem Datum von Januar bis Juni 2026. Weitere Details finden Sie im Programmheft oder unter www.mittelhof.org



Kindertagesstätten im Mittelhof

Räume fürs Wachsen, Orte fürs Leben

Kinder brauchen Sicherheit und die Freiheit, sich zu entfalten. In den Kitas im Mittelhof e.V. finden sie beides – eingebettet in eine verlässliche Gemeinschaft und getragen von klaren pädagogischen Haltungen. Unsere Einrichtungen in Steglitz-Zehlendorf reagieren auf die dynamischen Entwicklungen der Gesellschaft mit Weitblick und Haltung. Denn wir wissen: Bildung beginnt im Alltag – und mit Beziehungen.

Was Eltern an unseren Kitas besonders schätzen? Die liebevolle Zuwendung der Fachkräfte, die spürbare Geborgenheit, die Verlässlichkeit im Alltag und die kindgerechte Gestaltung der Räume. Auch die gelebte Vielfalt, das Miteinander auf Augenhöhe und die offene Kommunikation mit den Familien sind für viele entscheidende Gründe, sich für eine Mittelhof-Kita zu entscheiden.

Mittelhof-Kitas sind keine Inseln, sondern aktive Orte im Sozialraum. Hier wachsen Kinder – und mit ihnen Ideen, Perspektiven und Beziehungen.

Lerne uns kennen. Wir freuen uns auf dich und dein Kind!

Bereichsleitung

Philipp Rahn, ☎ 80 19 75 18
p.rahn@mittelhof.org

Fachberatung

Beata Heiße, ☎ 80 19 75 28
b.heisse@mittelhof.org

Yael Neumann

☎ 80 19 75 16
y.neumann@mittelhof.org

Hendrik Iburg

☎ 80 19 75 37
h.iburg@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



Dein Kitaplatz im Mittelhof Jetzt anmelden!

Jetzt Kitaplatz sichern



Einfach Online-Formular ausfüllen, Lieblingskita auswählen und schon stehst du auf der Vormerk-Liste!

Du hast noch Fragen?

Wende dich gerne an die jeweilige Leitung oder an die Fachberatung!

Fachberatung

Beata Heiße, ☎ 80 19 75 28
b.heisse@mittelhof.org

Yael Neumann
☎ 80 19 75 16
y.neumann@mittelhof.org

Hendrik Iburg
☎ 80 19 75 37
h.iburg@mittelhof.org

Du suchst einen Kita-Platz für dein Kind? Alle wichtigen Informationen zu unseren Einrichtungen findest du auf den folgenden Seiten. Wir bieten bedarfsgerechte und kindzentrierte Bildung und Betreuung – mit Qualität und konzeptioneller Vielfalt in 14 Kitas in Steglitz-Zehlendorf und Wilmersdorf.

Vielfältige Angebote für jedes Kind

Ob nach dem Lebensbezogenen Ansatz, der Montessori-Pädagogik, mit Marte Meo oder mehrsprachig (translingual) – jede unserer Kitas hat ein eigenes Profil. So findest du den Ort, der wirklich zu dir und deinem Kind passt.

Qualifizierte Fachkräfte

Unsere Teams werden regelmäßig geschult und professionell begleitet. So stellen wir sicher, dass dein Kind liebevoll betreut und pädagogisch bestens gefördert wird.

Genau hinschauen – gut begleiten

Mit dem neuen Verfahren BeoKiz beobachten und dokumentieren wir die Entwicklung der Kinder ressourcenorientiert. Das heißt: Wir schauen auf das, was dein Kind kann – und unterstützen es gezielt beim nächsten Entwicklungsschritt.

Profitiere von unserer langjährigen Erfahrung und unserem Engagement für eine qualitativ hochwertige frühkindliche Bildung.



Kindertagesstätten in Steglitz

Kita „Am Fliegeberg“

- ❖ Natur erleben - In unserer Kita erleben die Kinder täglich Natur hautnah, mit einem großzügigen Außengelände und tollen Ausflügen.
- ❖ Mitgestalten - Die Kinder entscheiden, machen und gestalten mit, das stärkt Selbstvertrauen und Gemeinschaft.
- ❖ Lebensbezogener Ansatz - Wir leben und vermitteln im Kitaalltag Werte, damit die Kinder zu weltoffenen Menschen heranwachsen.



Scheelestr. 45, 12209 Berlin
 ☎ 711 70 8, fliegeberg@mittelhof.org
 7 - 17 Uhr, 105 Plätze
 8 Wochen - Schuleintritt
 Leitung Julia Grambau

Kita „Die Kobolde“

- ❖ Familienähnliche Struktur - Die Altersmischung schafft Nähe und Vertrautheit, ideale Bedingungen für selbstbestimmtes Lernen.
- ❖ Vielfalt als Stärke - Wir leben Diversität und Inklusion aktiv, jedes Kind wird so angenommen, wie es ist.
- ❖ Individuell begleitet, gemeinsam wachsen - Mit offenen Angeboten und viel Raum zur Entfaltung begleiten wir jedes Kind im eigenen Tempo.



Beethovenstr. 34 rechts,
 12247 Berlin, ☎ 834 14 77
 kobold@mittelhof.org
 7.30 - 16.30 Uhr, 37 Plätze
 1 Jahr - Schuleintritt
 Leitung Christina Bauer

Kita „Drei-Käse-Hoch“

- ❖ Bildung mit Herz & Verstand - Wir sind eine naturnahe, kreative und demokratische Kita, die Selbstständigkeit fördert, Kunst und Literatur liebt und den Kindern auf Augenhöhe begegnet.
- ❖ Selbst wählen, gemeinsam wachsen - Bei uns können sich Kinder ab einem Jahr in teiloffenen Strukturen im eigenen Tempo entwickeln und echte Mitbestimmung erfahren.
- ❖ Individuelle Förderung - Die großen und kleinen Themen der Kinder stehen im Zentrum unseres pädagogischen Handelns.



Beethovenstr. 34 links,
 12247 Berlin, ☎ 76 76 98 34
 dreikaesehoch@mittelhof.org, 7 - 16 Uhr, 50
 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
 Leitung Manuela Lewerenz



Kita **Lilienthal**

Schütte-Lanz-Str. 43, 12209
Berlin, ☎ 75 65 49 71
kitalilienthal@mittelhof.org
7.30 - 16.30 Uhr, 104 Plätze
1 Jahr - Schuleintritt
Leitung Fiona Schmaljohann



Potsdamer Str. 9, 12205
Berlin, ☎ 84 31 46 30
potsdamer@mittelhof.org
7.30 - 16.30 Uhr, 50 Plätze
1 Jahr - Schuleintritt
Leitung Sabine Ludwig



Murtener Str. 10, 12205
Berlin, ☎ 84 11 90 80
sonnenstrahl@mittelhof.org
7.30 - 16.30 Uhr, 60 Plätze
8 Wochen - Schuleintritt
Leitung Julia Gill

Kita „Lilienthal“

- ❖ Raum für Entfaltung drinnen wie draußen - In zwei lichtdurchfluteten Häusern entdecken Kinder ab einem Jahr ihre Welt mit Bewegungsfreude, Neugier und eigenen Ideen, begleitet von einem liebevollen Team.
- ❖ Natur erleben mit allen Sinnen - Ein naturnahes Außengelände mit Beeten und Baugarten lädt zum Forschen, Gestalten und Bewegen ein. Regelmäßige Ausflüge in den Lilienthalpark oder Wald erweitern die Erfahrungsräume der Kinder.
- ❖ Selbstwirksam im Kitaalltag - Kinder gestalten ihren Alltag aktiv mit, ob im Atelier, der Kreativwerkstatt oder beim gemeinsamen Planen.

Kita „Potsdamer Schlösschen“

- ❖ Sich wohl und sicher fühlen - Bei uns steht das Wohlbefinden der Kinder im Mittelpunkt. Wir legen großen Wert auf individuelle Bildung und soziales Lernen.
- ❖ Miteinander wachsen - Kinderrechte und Partizipation formen den Rahmen unseres abwechslungsreichen Kitaalltags.
- ❖ Garten und Natur - In unserem naturnahen und lebendigen Außengelände erleben die Kinder den Wandel der Jahreszeiten.

Kita „Sonnenstrahl“

- ❖ Mit Bewegung zur Balance - Ob drinnen oder draußen, abwechslungsreiche Spiel- und Bewegungsangebote fördern die Motorik und wecken die Lebensfreude der Kinder.
- ❖ Mitreden und Mitgestalten - Partizipation wird bei uns gelebt: Kinder bringen ihre Ideen ein, gestalten den Alltag aktiv mit und erfahren echte Wertschätzung für ihre Sichtweisen.
- ❖ Begleitung mit Herz und Haltung - Unsere engagierten Fachkräfte begleiten jedes Kind individuell, kompetent, zugewandt und mit dem Blick für das Wesentliche.



Kindertagesstätten in Wilmersdorf

Kita „Eulenspiegel“

- ... Von Anfang an wohlfühlen - Bei uns stehen das emotionale Wohlbefinden und die individuelle Entwicklung jedes Kindes im Mittelpunkt.
- ... Mitbestimmen und -gestalten - Kinderrechte und Partizipation sind fest im Alltag verankert, wir nehmen Kinder ernst und fördern soziales Lernen.
- ... Waldpädagogik - Wir erleben die Natur mit allen Sinnen, bei unseren Waldtagen wird gerannt, geklettert, gelauscht und geforscht.



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

Kindertagesstätten in Zehlendorf

Kita „Ahörnchen“

- ... Kleine Gruppen, große Wirkung - Die altersgemischten Gruppen schaffen Geborgenheit und fördern das soziale Miteinander.
- ... Individuelle Förderung mit Herz und Verstand - Mit Freude, Engagement und fachlicher Expertise begleiten wir jedes Kind auf seinem Weg.
- ... Selbstständigkeit von Anfang an - Wir stärken Kinder darin, ihre Talente zu entdecken und selbstbewusst ihren eigenen Weg zu gehen.



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



Brittendorfer Weg 16c,
14167 Berlin, ☎ 22 32 04 32
kastanien@mittelhof.org
7 - 17 Uhr, 128 Plätze
1 Jahr - Schuleintritt
Leitung Heike Deckman



Kaiserstuhlstr. 25, 14129
Berlin, ☎ 803 28 67
kaiserstuhl@mittelhof.org
7.30 - 16.30 Uhr, 61 Plätze
1 Jahr - Schuleintritt
Leitung Eva Krusat



Hohenzollernstr. 4 - 6, 14163
Berlin, ☎ 81 05 81 15
gaensebluemchen@
mittelhof.org, 7 - 17 Uhr, 45
Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
Leitung Céline Feuerstein



Internationale Kita unter den Kastanien

- ❖ Kulturelle und sprachliche Vielfalt - In einem internationalen Ambiente treffen sich Kinder, Familien und Mitarbeitende aus verschiedenen Sprachräumen. Die Hauptsprachen Deutsch, Englisch und Griechisch werden nach dem translingualen Konzept genutzt.
- ❖ Im eigenen Tempo ankommen - Die Jüngsten werden in Gruppen betreut, aus deren Sicherheit sie die offenen Strukturen des Elementarbereichs erobern.
- ❖ Raum für individuelle Entfaltung - Das Atelier, der Bau- oder Medienraum sowie der große, naturnahe Außenbereich bieten zahlreiche Möglichkeiten zur individuellen Entfaltung.

Kita „Kaiserstuhl“

- ❖ Das bunte Leben - Bei uns ist jedes Kind willkommen, in einem Umfeld, das Vielfalt wertschätzt und individuelle Förderung großschreibt.
- ❖ Raum für Entfaltung drinnen wie draußen - Helle, anregende Räume in einer wunderschönen Villa und ein großzügiger Garten laden täglich zum Entdecken und Spielen ein.
- ❖ Förderung und Begleitung - Mit vielen altersgerechten Angeboten und Raum zur Entfaltung fördern und begleiten wir jedes Kind im eigenen Tempo.

Kita „La Pâquerette-Gänseblümchen“

- ❖ Sprachvielfalt von Anfang an - In unserer Kita erleben die Kinder eine große Vielfalt der Sprachen mit Fokus auf Deutsch und Französisch. Sie tauchen spielerisch in beide Sprachen ein, begleitet von kompetenten pädagogischen Fachkräften.
- ❖ Gesund und aktiv aufwachsen - Frische Mahlzeiten aus der eigenen Küche und viel Bewegung machen unsere Kita aus.
- ❖ Gemeinsam gestalten - Wir ermutigen die Kinder altersgerecht dabei, Bedürfnisse und Wünsche zu artikulieren.



Kita „Markgrafen“

- ❖ Individuelles Lernkonzept - Kinder gestalten ihren Alltag aktiv mit und wählen ihre Aktivitäten selbstbestimmt.
- ❖ Translingualität - Die Alltagssprachen Deutsch und Englisch werden handlungsbegleitend und situationsbezogen gesprochen.
- ❖ Bewegung - Ein großzügiges Außengelände bietet viel Raum für Bewegung und Naturerleben.



Markgrafenstr. 8, 14163
Berlin, ☎ 84 11 82 46
markgrafen@mittelhof.org
8 - 17 Uhr, 95 Plätze
1 Jahr - Schuleintritt
Leitung Tanja Lipczynski,

„Montessori-Kinderhaus Königskinder“

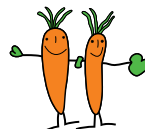
- ❖ Hilf mir, es selbst zu tun - Jedes Kind wird mit seinen Bedürfnissen, Interessen und Fähigkeiten angenommen und gefördert. Wir fördern von klein auf die Selbstständigkeit und ein harmonisches Miteinander.
- ❖ Natürliche Materialien - In unseren hellen Räumen bieten wir lebensnahe und natürliche Materialien, die die Phantasie der Kinder anregen.
- ❖ Natur und Nachhaltigkeit - Wir legen großen Wert auf Naturerfahrungen und Nachhaltigkeit, unser Außengelände bietet zahlreiche Möglichkeiten wie buddeln, verstecken, Beete anlegen und ernten.



Königstr. 43a, 14163 Berlin
☎ 801 84 57
koenigskinder@mittelhof.org
7.30 - 16.30 Uhr, 50 Plätze
1 Jahr - Schuleintritt
Leitung Stefanie Schülke

Kita „Teltower Rübchen“

- ❖ Jedes Kind zählt - Die Talente, Interessen und Bedürfnisse der Kinder stehen bei uns im Mittelpunkt. Wir begleiten die Kinder individuell und stärken, was sie einzigartig macht.
- ❖ Tägliche Bewegungsimpulse - Die Bewegungsfreude der Kinder wecken wir täglich, sei es im Bewegungsraum oder im Garten. Zusätzlich arbeiten wir mit dem "YoBeKa-Programm" (Yoga, Bewegung, Entspannung, Konzentration und Achtsamkeit).
- ❖ Gesunde Mahlzeiten aus der eigenen Küche - Die Kinder werden bei der Gestaltung des Speiseplans einbezogen und dürfen beim Kochen und Backen mitmischen.



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



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 Schüler:innen 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:innen und Begleiter:innen für alle Schüler:innen im Ganztags der Grund- und weiterführenden Schulen.

Unsere schulischen Inklusionsassistent: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 im Mittelhof e.V. greifen unsere Fachkräfte an den Schulen auf ein Netzwerk zurück, das im Bedarfsfall gut und schnell unterstützt. Wir gestalten förderliche Rahmenbedingungen, damit die Kinder und Jugendlichen gemeinsam mit ihren Eltern, Lehrkräften und weiteren Kooperationspartner:innen ihre individuellen Lernziele entwickeln können.

Bereichsleitung

Kerstin Eberhardt

☎ 80 19 75 46

k.eberhardt@mittelhof.org

Fachkoordination

Kirsten Heinz

☎ 80 19 75 47

k.heinz@mittelhof.org

Fachberatung

Julia Schneeweiß

☎ 80 19 75 48

j.schneeweiss@mittelhof.org

Fachkoordination/Schulische Inklusionsassistenten

Susann Nagel

☎ 80 19 75 49

s.nagel@mittelhof.org

Bewerbungsmanagement

Gabriele Maerski

☎ 80 19 75 35

jobs@mittelhof.org

Verwaltung/Abrechnungen

Lena Sorin

☎ 80 19 75 50

l.sorin@mittelhof.org

Verwaltung eFöB

Manuela Zimmermann

☎ 80 19 75 55

kinderbetreuung@mittelhof.org



Ganztagsbetreuung an Grundschulen

❖ Athene-Grundschule

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

Leitung *Katja Worch*

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

❖ Clemens-Brentano-Grundschule

Ergänzende Förderung und Betreuung
Leitung *Dario Fränkel*, ☎ 81 78 96 25,
brentano@mittelhof.org

Murtener Str. 10a, 12205 Berlin
www.c-brentano-grundschule.de

❖ Grundschule am Karpfenteich

Ergänzende Förderung und Betreuung
Leitung *Vanessa Mangraviti*, ☎ 72 00 69 98,
karpfenteich@mittelhof.org, Hildburg-
hauser Str. 135 - 145, 12209 Berlin
www.grundschule-am-karpfenteich.de

Ganztagsbetreuung an weiterführenden Schulen

❖ Bröndby-Oberschule

Teilgebundener Ganztag an der
Integrierten Sekundarschule (ISS), Leitung
Mirko Stein, ☎ 902 99 20 88, broendby@mittelhof.org, Dessauerstraße 63, 12249
Berlin, www.broendby.de

❖ Gail S. Halvorsen Schule

Ganztag an der Integrierten Sekundar-
schule (ISS), Leitung *Simone Schulte*,
☎ 53 67 71 40, halvorsen@mittelhof.org
Im Gehege 6, 14195 Berlin,
www.halvorsen-schule.de

❖ Gymnasium Steglitz

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

❖ John-F.-Kennedy-Schule

Ganztag an der Integrierten Sekundar-
schule (ISS), Leitung *N.N.*
☎ 0174 193 65 22, jfk@mittelhof.org,
Teltower Damm 87 - 93, 14167 Berlin
www.jfks.de



❖❖❖ Schadow Gymnasium

Offener Ganzttag am Gymnasium
Leitung *Ilima Lüder*, ☎ 902 99 58 17,
schadow@mittelhof.org
Beuckestraße 27 - 29, 14163 Berlin
www.schadow-gymnasium-berlin.de

❖❖❖ Wilma-Rudolph-Schule

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

Jugendarbeit an Schule

❖❖❖ Süd-Grundschule – Schülerclub

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

Schulische Inklusionsassistenz

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

Jugendsozialarbeit an Schule

www.mittelhof.org/orte/schulkooperationen/
schulsozialarbeit/

Jugendsozialarbeit an Grundschulen

❖❖❖ Athene-Grundschule

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

❖❖❖ Clemens-Brentano-Grundschule

Ansprechpartnerin *Alicja Gottwald*,
☎ 0173 945 14 76,
a.gottwald@mittelhof.org,
Kommandantenstr. 83 - 84, 12205 Berlin
www.c-brentano-grundschule.de

❖❖❖ Grundschule am Karpfenteich

Ansprechpartner:innen
Linda Limberg, ☎ 0177 801 99 33,
l.limberg@mittelhof.org, N.N.,
Hildburghauser Str. 135, 12209 Berlin
www.grundschule-am-karpfenteich.de



Jugendsozialarbeit an weiterführenden Schulen

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

❖ **Beethoven-Gymnasium**
Ansprechpartner:innen *N.N.*,
Barbarastr. 9, 12249 Berlin
www.beethoven-gymnasium.eu

❖ **Bröndby-Oberschule**
Ansprechpartner *Daniel Kraft*,
☎ 0172 779 02 21, d.kraft@mittelhof.org,
Dessauerstr. 63, 12249 Berlin
www.broendby.de

❖ **Dreilinden-Gymnasium**
Ansprechpartner:innen *Henriette Ortmann*,
☎ 0152 59 10 34 84,
h.ortmann@mittelhof.org, N.N.
Dreilindenstr. 49, 14109 Berlin
www.dreilinden-gymnasium.de

❖ **Gail S. Halvorsen Schule**
Ansprechpartnerinnen *Maya Schofeld*,
☎ 0172 793 53 19,
m.schofeld@mittelhof.org,
Janina Schmidt, ☎ 0174 190 27 69,
j.schmidt@mittelhof.org, Im Gehege 6,
14195 Berlin, www.halvorsen-schule.de

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

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

❖ **Lilienthal-Gymnasium**
Ansprechpartnerin *Kristin Noffke*,
☎ 0174 292 94 06, k.noffke@mittelhof.org,
Ansprechpartnerin für Willkommens-
klassen *Kathrin Aenn Hackmann*,
☎ 0152 24 38 01 97,
k.hackmann@mittelhof.org,
Ringstr. 2 - 3, 12203 Berlin
www.lilienthal-gymnasium-berlin.de



❖ Schadow-Gymnasium

Ansprechpartnerinnen *Katharina Riedel*,
☎ 0172 864 86 72, k.riedel@mittelhof.org
Heike Jahnel ☎ 0162 239 64 83,
h.jahnel@mittelhof.org,
Beuckestr. 27 - 29, 14163 Berlin
www.schadow-gymnasium.de

❖ Werner-von-Siemens-Gymnasium

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

❖ Wilma-Rudolph-Schule

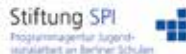
Ansprechpartnerin *Danica Fischer*,
☎ 0152 21 84 46 89, d.fischer@mittelhof.org,
Am Hegewinkel 2A,
14169 Berlin, www.wilma-rudolph.de

Gefördert durch

gefördert von:



umgesetzt von:



KÄLTELOUNGE



ERLEBE
3 MINUTEN
BEI -150°

WWW.KAELTELOUNGE.DE

Bornstraße 2 · 12163 Berlin
030 - 46 99 61 40 · hallo@kaeltelounge.de



KÄLTEKAMMER IN STEGLITZ

Erlebe die natürliche
Kraft der Kälte.

Dein Stoffwechsel kommt
in Schwung, Schmerzen
und Entzündungen gehen
zurück und Dein Immun-
system wird gestärkt.

Einfach online Probe-
Termin vereinbaren!



Mitmachen/Ehrenamt

Machen Sie mit!

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

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

Bei Ihrem Ehrenamt unterstützen wir Sie durch:

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

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

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

Kontakt

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

Sprechzeiten

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

mehr Infos





Der Mittelhof sucht freiwillig Mitarbeitende für:

Migration und Flucht

☎ 68 81 06 60

welcome@mittelhof.org

- Patinnen und Paten für Menschen mit Migrationserfahrung

Jugendhaus im Kiez, Clayallee

Ulrike Schrötter

☎ 0174 241 16 93

u.schroetter@mittelhof.org

- Hausaufgabenhilfe und Unterstützung beim Spracherwerb
- Freizeitaktivitäten in- und außerhalb des Hauses
- Regelmäßige Gartengestaltung und -pflege

Familienzentrum

Lankwitz Ria Rübel

☎ 54 49 21 62 oder

☎ 0177 801 99 24

familienzentrum@
mittelhof.org

- Kreativangebote für kleinere Kinder mit Eltern im Nachmittagscafé
- Familienpat:innen: Sie möchten gerne Zeit mit Kindern verbringen und Eltern unterstützen?

Familienzentrum Lichterfelde-Süd

Conny Weber

☎ 75 65 49 70

familienzentrum-lis@
mittelhof.org

- Unterstützung bei den Kreativangeboten einmal in der Woche nachmittags für Kinder ab 3 Jahren
- Unterstützung bei den Familienangeboten am Wochenende (samstags)
- Unterstützung bei der interkulturellen Frauengruppe, mit Fremdsprachenkenntnissen (Arabisch und Farsi)

Kontaktstelle

PflegeEngagement

Stephanie Hensche

☎ 80 19 75 38

s.hensche@mittelhof.org

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



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

- Angebote für Kinder und Jugendliche z. B. Sport, Kreatives
- Schlagzeugunterricht für Kinder und Jugendliche

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

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

Nachbarschaftshaus Lilienthal

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

Phoenix
**Jugendfreizeiteinrichtung
und Mehrgenerationenhaus**
☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org

Villa Folke Bernadotte
Jugendfreizeiteinrichtung
☎ 77 05 99 75
folke.bernadotte@
mittelhof.org

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



Nachbarschaftsladen Mittelhof

Nina Karbe

☎ 27 97 97 27

Constance Knöpfle

☎ 27 97 98 96

Selma Weigelt

☎ 0152 28 01 23 80

nachbarschaftsladen@

mittelhof.org

Frank Balzer

☎ 80 19 75 33

ehrenamt@mittelhof.org

❖ Aktionen und Veranstaltungen des Nachbarschaftsladens

❖ **Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf** Wir suchen Menschen, die gerne und geduldig älteren Nachbar:innen digitale Zusammenhänge näherbringen möchten. Und Menschen für Einkaufshilfe, Besuche, Spaziergänge, Hausaufgabenhilfe und mehr in der Nachbarschaft.

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

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

Frank Balzer

☎ 80 19 75 33

ehrenamt@mittelhof.org

Weitere Unterstützungsmöglichkeiten

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

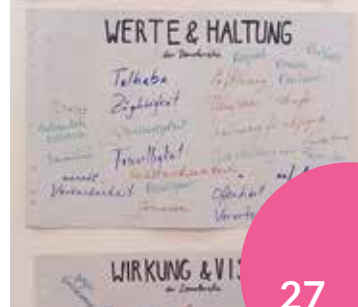
Frank Balzer

☎ 80 19 75 33

ehrenamt@mittelhof.org

Unternehmensengagement

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



27

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 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



Nachbarschaftsladen Mittelhof

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

Bei verschiedensten Veranstaltungen und Aktionen und zu vielfältigen Themen können sich bei uns Menschen kennenlernen, Neues erfahren, sich ehrenamtlich einbringen, selbst etwas anbieten oder eine Beratung erhalten.

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

Kontaktstelle PflegeEngagement Ziel unserer Arbeit ist es, pflegende Angehörige und die häusliche Pflege zu entlasten und somit zur Verbesserung der Lebensqualität für alle Beteiligten beizutragen. Weitere Informationen und Veranstaltungen finden Sie ab Seite 46.

Nachbarschaftshilfe Gegenseitige Unterstützung und nachbarschaftliche Kontakte wirken sich positiv auf das Lebensgefühl und das Wohlbefinden aus. Wenden Sie sich an uns, wenn Sie nachbarschaftliche Unterstützung oder Kontakte suchen. Wir bringen Sie in den Kontakt. Auch bei digitalen Fragen bringen wir Sie als älteren Menschen mit ehrenamtlichen Digitalhelfer:innen zusammen oder schauen, welche Angebot für Sie passen.

Dritte Orte fördert Begegnungsräume, in denen alle Menschen zusammenkommen können. Ziel ist es, den Austausch und die Gemeinschaft zu stärken sowie soziale Isolation zu verringern. An diesen Orten finden vielfältige Aktivitäten statt, die das Miteinander fördern. So schaffen wir konsumfreie, einladende Räume, um sich zu vernetzen und gemeinsam zu lernen.

Kontakt

Berlinickestraße 9
12165 Berlin-Steglitz
nachbarschaftsladen@mittelhof.org

Präsenzzeit vor Ort

MO 10 - 12 Uhr
DO 15 - 18 Uhr
und immer, wenn wir da sind

Kontakt

Susanne Baschinski
☎ 27 97 97 28

Kontakt

Nina Karbe
☎ 27 97 97 27
Constance Knöpfle
☎ 27 97 98 96

Kontakt

Selma Weigelt
☎ 0152 28 01 23 80



mehr Infos



Ehrenamtliche gesucht!

Wir suchen engagierte Menschen für unsere Projekte. Es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie helfen und ihre Talente nutzen können. Kommen Sie in unser Team und unterstützen Sie uns, etwas Gutes für alle zu bewirken. Sie sind haftpflicht-/unfallversichert. Wir bereiten Sie vor und begleiten Sie fortlaufend.

Veranstaltungen und Aktionen für alle Nachbar:innen

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

2. DI im Monat 18 - 20 Uhr
☎ 0171 142 35 89 und peter.schlieben@ipsk-berlin.de

❖ **Council** Wir werden Themen im Kreis finden, die uns wichtig sind, werden hören, was andere denken, Gründe verstehen, Zusammenhänge herstellen und Verbindendes entdecken. Moderation Peter v. Schlieben-Troschke. Stuhlgeld 0-1,50 € pro Termin. Anmeldung bitte bis jeweils eine Woche vorher

Orte und Zeiten bitte
erfragen ☎ 27 97 98 96 und
nachbarschaftsladen@mittelhof.org

❖ **Digital-Workshops** In kleinen Gruppen werden Themen zum Smartphone, Internet und Co. erläutert und dann gemeinsam Funktionen ausprobiert / Fragen beantwortet. 0 - 5 €

März - Oktober jeweils 2. und
4. MI im Monat 15 - 17 Uhr
Infos ☎ 27 97 97 27 und
nachbarschaftsladen@mittelhof.org

❖ **Fahrrad-Selbsthilfe-Werkstatt** Kette quietscht, Gangschaltung hakt, Luft ist raus. Bei solchen kleinen Reparaturen steht ein erfahrener Nachbarschaftshelfer mit Rat und Tat zur Seite. 0 - 5 €



- ❖ **Fahrrad-Selbsthilfewerkstatt in der Villa Mittelhof s. S. 62** FR 16 - 19 Uhr
- ❖ **Mittags-Klöntisch** Im Restaurant Hoppegarten trifft sich eine fröhliche Nachbar:innen-Runde zum Klönen und Kontakten. Kommen Sie gern dazu. Kosten ggf. Verzehr. Anmeldung bitte bis jeweils eine Woche vorher
 letzter MI im Monat 12.30 Uhr
 ☎ 27 97 97 28 und
 nachbarschaftsladen@mittelhof.org
- ❖ **Nachbarschafts-Frühstück** Kommen Sie beim Frühstück mit anderen Nachbar:innen ins Gespräch. Jede:r bringt etwas für die Allgemeinheit zu essen mit. Getränke sind vorhanden. Kostenfrei
 1. FR im Monat 10.30 - 12 Uhr
 Info ☎ 27 97 97 28 und
 nachbarschaftsladen@mittelhof.org ☎
- ❖ **Offenes Nachbarschaftscafé** Unser Nachbarschaftsladen wird zum kleinen Café, wo wir miteinander in den Kontakt kommen, spielen und uns unterhalten. Kostenfrei, Spenden willkommen.
 SO 15 - 18 Uhr
 Info ☎ 27 97 97 27
 ☎
- ❖ **Sing-Gruppe „The flying papers“** Unter der Leitung von Simone Nauck singen wir gemeinsam viele unterschiedliche Lieder. Wir freuen uns über Zuwachs und laden ein vorbeizukommen. Stuhlgeld 0 – 1,50 € pro Termin
 MI alle 14 Tage ab 7.1.
 15.30 - 17 Uhr
 Info ☎ 27 97 97 27 und
 nachbarschaftsladen@mittelhof.org
- ❖ **Spaziergangs-Gruppe** Seien Sie gemeinsam mit anderen Nachbar:innen in Bewegung. Kostenfrei
 Infos ☎ 0152 28 01 23 80
 und nachbarschaftsladen@mittelhof.org ☎
- ❖ **Spaziergangs-Gruppen in der Villa Mittelhof** s. S. 80
- ❖ **Stammtisch Digitales** In entspannter Runde gemeinsam mit anderen Nachbar:innen lernen Sie digitale Anwendungen kennen und tauschen sich zu Fragen aus. 0 - 5 €. Anmeldung bitte bis jeweils eine Woche vorher
 1. DO im Monat
 ☎ 27 97 98 96 und
 nachbarschaftsladen@mittelhof.org
- ❖ **Digitale Nachbarschaftshilfe im Nachbarschaftshaus Lilienthal** s. S. 98



1. und 3. DO im Monat, ab April, 12 - 14 Uhr in der Nähe des Brunnens im Stadtpark Steglitz

Info unter

☎ 0152 28 01 23 80 und
nachbarschaftsladen@
mittelhof.org

SA 17.1., 14.2., 21.3., 18.4.,
9.5., 13.6. jeweils 16 - 18 Uhr
☎ 0152 28 01 23 80 und
nachbarschaftsladen@
mittelhof.org

FR 23. Januar, 20. Februar
16 - 17.30 Uhr
☎ 27 97 97 27 und
nachbarschaftsladen@
mittelhof.org

MI 28. Januar 16 - 17.30 Uhr
Anmeldung bitte bis 19.1.
☎ 27 97 98 96 oder
nachbarschaftsladen@
mittelhof.org

DO 29. Januar 11 - 12.30 Uhr
Anmeldung ☎ 27 97 98 96
oder nachbarschaftsladen@
mittelhof.org

❖ **Zuhörbank mit Lars** Wir laden euch herzlich ein, die Zuhörbank im Park zu entdecken. Setzt euch auf die Bank und erzählt ein bisschen. Wir freuen uns auf schöne Gespräche!

❖ **Veranstaltungsreihe „Einsamkeit, Entfremdung und Angst und ihre Auswirkungen auf demokratische Prozesse“** Wir planen drei Veranstaltungen zum Thema. Bitte informieren Sie sich auf der Homepage oder direkt im Nachbarschaftsladen.

❖ **Quiz-Nachmittag** Hartmut Witt moderiert in entspannter Runde mit immer neuen Fragen aus den verschiedensten Bereichen und viel Freude für alle. Anmeldung bitte bis jeweils eine Woche vorher. 0 - 5 €.

❖ **Märchen für Erwachsene** Auch in diesem Winter lauschen wir wieder: Simone Nauck liest Märchen und entführt uns damit in andere Welten. Anmeldung bitte bis jeweils eine Woche vorher. 0 - 5 €

❖ **Bestattung Informationsveranstaltung** Kein leichtes Thema, aber Vorsorge ist wichtig. Das Bestatter-Ehepaar Hohmann informiert über Formen, über Kosten, über sinnvolle Vorsorge. 0 - 5 €

❖ **Workshop KI- Künstliche Intelligenz verstehen – Impulse für Alltag und Beruf** KI ist längst Teil unseres Alltags – von Sprachassistenten über Bildbearbeitung bis hin zu automatischen Übersetzungen. Wie funktioniert KI, wo liegen Chancen/ Grenzen? Der Vortrag von Dr. Sven-Peter Scholz gibt einen verständlichen Überblick über Grundlagen und Einsatzmöglichkeiten, zeigt praktische Beispiele und lädt ein, selbst erste Schritte mit KI auszuprobieren.



33

❖ **Entlastung bei Stress und Anspannung** Vortrag und kleine Achtsamkeitsübungen, Leitung Christine Cornelius, Coachin, Yogalehrerin, Gesundheitsberaterin. Anmeldung bitte bis jeweils eine Woche vorher. Kostenfrei

DI 17. Februar 17.30 - 19 Uhr
☎ 27 97 97 28 und kpe@mittelhof.org

❖ **Rechtliche Situation im Umgang mit dementiell erkrankten Menschen** Was darf, was muss ich als Angehörige bzw. Bevollmächtigte entscheiden, was nicht? Wofür bin ich haftbar? Leitung Andrea von der Heydt, GF Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Selbsthilfe Demenz. Anmeldung bitte bis jeweils eine Woche vorher. Kostenfrei

MI 25. Februar 17 - 19 Uhr
☎ 27 97 97 28 und kpe@mittelhof.org

❖ **Vortrag: Gestatten, Kästner!** Mit Anja Winter lernen Sie den Journalisten und Schriftsteller Erich Kästner kennen. Ob Lebensorte oder Schauplätze aus seinem berühmten Kinderbuch „Emil und die Detektive“ – Originaltöne, Zitate und Requisiten machen Berliner Orte lebendig erfahrbar.

MI 4. März 17 - 18.30 Uhr,
Info zum Ort mit der Anmeldung bis 20.2.
☎ 27 97 97 27 und nachbarschaftsladen@mittelhof.org

❖ **Spiele-Turnier: Nachbar, ärgere dich nicht!** Ihr spielt gerne gegen andere, ein einfaches Spiel, mit Spaß? Dann ran. Infos zum Ort mit der Anmeldung bis 2.3.

SA 14. März 15 - 18 Uhr
☎ 27 97 97 27 und nachbarschaftsladen@mittelhof.org

❖ **Gemeinsam stark in Steglitz-Zehlendorf** Wenn Sie wissen möchten, wie Selbsthilfegruppen funktionieren oder was im Nachbarschaftsladen Berlinickestraße alles möglich ist, kommen Sie uns in der Bibliothek besuchen. Wir informieren, beraten und vermitteln bei Bedarf in Angebote.

MI 18. März 17 - 18.30 Uhr
Info ☎ 0152 28 01 23 80 und nachbarschaftsladen@mittelhof.org
Foyer der Ingeborg Drewitz Bibliothek

❖ **Grundwissen Demenz** Was genau ist eine Demenz? Wie erkennt man erste Anzeichen und wie entwickelt sich die Erkrankung? Der Vortrag zeigt auch moderne Behandlungsmöglichkeiten auf. Referentin: Marina Dillmann, Ergotherapeutin und Seminarleiterin Gerontologie und Demenz. Anmeldung bis eine Woche vorher. Kostenfrei

MI 25. März 17 - 19 Uhr
Info ☎ 27 97 97 28 und kpe@mittelhof.org



DO 28. Mai, 25. Juni,
jeweils 16 - 18 Uhr
☎ 0152 28 01 23 80 und
nachbarschaftsladen@
mittelhof.org ☎

❖ **Spiel- und Begegnungsstraße Berlinickestraße** Eine temporäre Spielstraße ist ein für eine bestimmte Zeit eingerichteter Bereich, der Kindern einen sicheren Raum zum Spielen und Toben bietet, indem der Verkehr vorübergehend gesperrt wird. Die Nachbarschaft ist herzlich eingeladen vorbeizukommen. Kostenfrei

FR 29. Mai 18 - 20 Uhr
Info ☎ 0152 28 01 23 80 und
nachbarschaftsladen@
mittelhof.org ☎

❖ **Lange Tafel der Nachbarschaft** Komm beim Essen vor dem Nachbarschaftsladen auf der Berlinickestraße mit anderen ins Gespräch – gegen Einsamkeit, für ein Miteinander und eine starke Zivilgesellschaft. Kostenfrei

FR 12. Juni 17 - 20 Uhr
Info ☎ 0152 28 01 23 80 und
nachbarschaftsladen@
mittelhof.org ☎

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

FR 26. Juni 21.30 Uhr
Anmeldung
☎ 0152 28 01 23 80 und
nachbarschaftsladen@
mittelhof.org

❖ **Kino unter'm Sternenhimmel** Lass uns einen besonderen Filmabend erleben: Open-Air-Kino in der Berlinickestrasse. Der klare Sound wird über Kopfhörer sichergestellt.

FR 26. Juni 11 - 12 Uhr
Anmeldung ☎ 27 97 98 96

❖ **Tablet-Ausleihe Infoveranstaltung** Als Senior:in können Sie bei uns ein Tablet ausleihen. Sie wissen aber gar nicht, was die Vorteile sind und warum Sie das tun sollten? Wir informieren Sie.

Termin nach Vereinbarung
und ☎ 0152 28 01 23 80
nachbarschaftsladen@
mittelhof.org


❖ **Können Sie Ehrenamt?** Sind Sie unsicher, ob dafür Ihre Kenntnisse und (Lebens-) Erfahrungen reichen? Das können Sie in Einzel- oder Gruppengesprächen klären. Dort wird Ihr Erfahrungsschatz gehoben und Ihnen Ihre Kompetenzen bewusst gemacht. Interesse?



35

- ❖ **Nachbarschafts-Mediation** Konflikte? Mediation hilft, festgefahrene Situationen zu klären und den Weg für eine nachhaltige Lösung frei zu machen. Erfahrene und zertifizierte Mediatoren und Mediatorinnen unterstützen Sie dabei. Kostenfrei, Spenden willkommen
- ❖ **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht** Im halbständigen Einzelgespräch können Sie sich informieren. 0 - 5 €
- ❖ **Informationsveranstaltung Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht s. S. 49**
- ❖ **Korken- und Handy-Sammlung** Um die Wieder-Verwertung zu unterstützen, können Sie bei uns Alt-Handys und Natur-Korken abgeben. Wir geben sie dann weiter zum Recycling.

Der Nachbarschaftsladen Mittelhof wird gefördert durch die Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung. Die Nachbarschaftshilfe – digital und nah wird gefördert mit Mitteln des Programms „Freiwilliges Engagement In Nachbarschaften (FEIN-Pilot)“. Das Projekt „Dritte Orte“ wird gefördert aus Mitteln der Deutschen Fernsehlotterie. Die Kontaktstelle PflegeEngagement wird gefördert vom Land Berlin, der Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege, von den Landesverbänden der Pflegekassen in Berlin und dem Verband der privaten Krankenkassen e. V. Das offene Nachbarschaftscafé wird gefördert durch die Santor-Stiftung.

Termin nach Vereinbarung
☎ 27 97 97 27 und
nachbarschaftsladen@mittelhof.org 

Termin nach Vereinbarung
☎ 27 97 97 27 und
nachbarschaftsladen@mittelhof.org

Di 30. Sept. 14.30 - 16 Uhr

Info ☎ 27 97 97 27 und
nachbarschaftsladen@mittelhof.org

Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung	BERLIN	
--	---------------	--



Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege	BERLIN	
--	---------------	---





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.

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

Kontakt

Alina Becker
Andrea Naumann-Bülów
Petra Glasmeyer
Sabine Pfuhl

☎ 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org

Königstraße 42 - 43
14163 Berlin

Das Büro der Selbsthilfekontaktstelle befindet sich im Gartenhaus der Villa Mittelhof. Es ist für Rollstuhlfahrer:innen erreichbar.

Sprechzeiten

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

mehr Infos





Übersicht über Selbsthilfegruppen in Steglitz-Zehlendorf

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

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

- AD(H)S und Accountability (18-35 Jahre)
- AD(H)S-Elterngruppe (3 Gruppen)
- Alzheimer Angehörigen Beratung
- Alzheimer Angehörigen Gruppe
- Amputierten Treffpunkt
Berlin-Brandenburg
- Angehörige von Demenzkranken
- Angehörige von Suchterkranken
(2 Gruppen)
- Angehörigengruppe von seelisch
erkrankten Menschen
- Angst (3 Gruppen)
- Anonyme Alkoholiker – AA für Frauen
- Anonyme Alkoholiker – AA englischsprachig
- Aquarellmalen (geschlossen)
- Arthrose
- Autobiographisches Schreiben
- Bipolare Störungen

- Chronisch Erschöpft – ME/CFS und
Long-Covid Betroffene (3 Gruppen)
- Depressionen (11 Gruppen)
- Eltern neurodivergenter Kinder
- Epilepsie
- Fahrradselbsthilfewerkstatt "Grüne Radler"
- Fibromyalgie
- Frauengesprächskreise (3 Gruppen)
- Frauenselbsthilfe Krebs e.V. I – Brustkrebs
- Frauenselbsthilfe Krebs e.V. II – alle
Krebsarten (Frauen, Männer & Angehörige)
- Frauentreff – berufstätig, alleinstehend,
unternehmungslustig
- Gewaltfreie Kommunikation
Übungsgruppe
- Guttempler (3 Gruppen)
- Hashimoto
- Hausmusikgruppe
- Herausforderung Scheidung: ein Forum
für betroffene Frauen
- Herz ohne Stress
- Hochsensibel (2 Gruppen)
- Kreatives Schreiben
- Kreativ-Treff – It's okay to not be okay
- Kriegskinder/ Kriegskenel/ Nachkriegskinder



- Laufen/Walken gegen Krebs
- Literaturgruppen
- Marfan
- Männergesprächskreise (3 Gruppen)
- Musiktherapie bei Krebserkrankung
- NA – Narcotics Anonymous
- Neuer Lebensabschnitt – Ruhestand
- Osteoporose
- Parkinson (2 Gruppen)
- Philosophischer Gesprächskreis (2 Gruppen)
- Pflegende Angehörige (7 Gruppen)
- Polyneuropathie (3 Gruppen)
- Prokrastination (Verschiebestörung) – Digital
- Psychologie des Alltags
- Queer Café
- Schreibwerkstatt (2 Gruppen)
- Spielgruppen
- Suchtgruppe (2 Gruppen)
- Trauergruppe (5 Gruppen)
- Trauergruppe Sternenkinder
- Trauercafé
- Trennungsschmerz (2 Gruppen)

- Ungewollt kinderlos – nur Männer
- Verbindende Kommunikation – Digital
- Verwaiste Väter
- Zwänge

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

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

Weitere Informationen zu Selbsthilfegruppen in Berlin
Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
SEKIS, Zimmerstraße 26/27, 10969 Berlin
☎ 892 66 02, sekis@sekis-berlin.de und in der
Selbsthilfe-Datenbank www.sekis.de

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



Beratungen der Selbsthilfe Kontaktstelle

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung ☎ 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org



❖ **Beratung rund um Selbsthilfe** Was ist Selbsthilfe? Ist eine Selbsthilfegruppe das Richtige für mich? Welche Gruppen gibt es? Welche anderen Anlaufstellen gibt es im Bezirk? Telefonisch, online oder präsent in der Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin. Beraterinnen Petra Glasmeyer, Alina Becker, Sabine Pfuhl und Andrea Naumann-Bülów, Sozialpädagoginnen. Kostenfrei

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung
info@christianbuecken.de



❖ **Coaching für Klarheit und Richtung** Durch zielgerichtetes Coaching können Klarheit gewonnen, Ziele definiert und konkrete Schritte zu deren Umsetzung entwickelt werden. Leitung Christian Bücken, systemischer Coach. Kostenfrei

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung
☎ 01522 275 58 65
selbsthilfe@mittelhof.org



❖ **Gründungsberatung – Wie gründe ich eine Gruppe zu meinem Thema?** Wie finde ich Menschen, denen es ähnlich geht wie mir? Wir beraten Sie, wie man eine Selbsthilfegruppe gründet und wie die Selbsthilfekontaktstelle dabei unterstützt. Beraterin Sabine Pfuhl, Sozialpädagogin. Kostenfrei

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung
kontakt@nora-fieling.de



❖ **Peer-Beratung - Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen** Online-Beratung für Menschen mit psychischen Erkrankungen – auch für Angehörige. Beraterin Nora Fieling, Genesungsbegleiterin, Erfahrungsexpertin im Bereich Depression, Angststörung, Panikattacken. Kostenfrei



Weitere Beratungsangebote

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

s. S. 28 ff
s. S. 52
s. S. 63 ff
s. S. 91 f
s. S. 104 f
s. S. 123

Veranstaltungen der Kontaktstelle

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

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

- ❖ **Selbsthilfe - Das Richtige für mich? Einführung in die Selbsthilfe für Menschen mit Ängsten und Depressionen**
Wie funktioniert Selbsthilfe? Ist eine Selbsthilfegruppe das Richtige für mich? Was bedeutet Selbsthilfe für mich persönlich? Wir möchten uns austauschen, informieren und Erfahrungen teilen. Moderation Sabine Pfuhl. Kostenfrei

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

- ❖ **Das Trauercafé** ermöglicht in einem geschützten Rahmen die Begegnung von Menschen und ihrer individuell erfahrenen Trauer. Moderation Andrea Naumann-Bülow und Barbara Hasecke. Kostenfrei

1. So im Monat 15 - 17 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org
📍



MO 4. Mai 17 - 19.30 Uhr
im Bewegungsraum



- ❖ **Gemeinsam stark- Treffen für alle Teilnehmenden aus Selbsthilfegruppen zu den Themen psychische Erkrankungen/ Belastungen** Wir lernen uns untereinander kennen und tauschen uns über Themen aus, die uns bewegen.

Workshops und Fortbildung in der Selbsthilfe

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

- ❖ **Mir selbst Freund:in sein** Selbstmitgefühl im Alltag üben mit sanfter Yogapraxis, die uns im eigenen Körper beheimatet, Atemübungen, einfachen heilsamen Liedern. Leitung Petra Glasmeier, Yogalehrerin BDY. 0 - 10 € pro Termin

MI 18. Februar - 18. März
11 - 12.30 Uhr, insgesamt
5 Termine
Anmeldung ☎ 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org

- ❖ **Kennst Du Dein Inneres Team?** Hilfe zur Selbstklärung im Alltag mit dem Modell von Friedemann Schulz von Thun. Nach gründlicher Einführung geht es vorrangig um die praktische Anwendung. Leitung Sabine Jaenike, Kommunikationstrainerin. 0 - 10 € pro Termin

FR 20. Februar 16 - 19 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org

- ❖ **Was ist Gewaltfreie Kommunikation (GFK)?** In Verbindung kommen mit dir und mit anderen, Konflikte friedlich lösen. Gefühle und Bedürfnisse besser wahrnehmen: Das kannst Du lernen! Leitung Patrick Czock. 0 - 10 €

MI 18. März 18 - 20 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org

- ❖ **Vision Board – Zukunft visualisieren** Einführung in die kreative Methode, Wünsche und Ziele sichtbar zu machen und Perspektiven zu entwickeln. Erstellung eines eigenen Vision-Boards. Leitung Andrea Naumann-Bülou, Sozialpädagogin. 0 - 10 €



❖ **Innere Widerstandskraft erleben & stärken** Wie wir mit emotional herausfordernden Situationen umgehen, uns selbst Halt geben und den Blick wieder auf das Richtigen können, was (noch) gut ist. Leitung Nora Fieling, Resilienztrainerin, Expertin aus Erfahrung (EX-IN). 0 - 10 € pro Termin

❖ **Umgang mit Widerstand und herausfordernden Gruppen-Teilnehmenden** In dieser Fortbildung wollen wir den Fokus darauf richten, wie schwierige Situationen lösungsorientiert begleitet, Widerstände erkannt, Verständnis für Hintergründe entwickelt, Konflikte sicher moderiert und alle Mitglieder nach Möglichkeit in die Gruppenarbeit eingebunden werden können. Moderation Ines Krahn. 5 €

❖ **Boxen – Stress abbauen, Selbstvertrauen stärken** Wir lernen einfache Techniken, kommen ins Schwitzen und erleben, wie viel Kraft in uns steckt. Keine Vorkenntnisse nötig. Für Erwachsene. Leitung Cebraill, FairBoxen Berlin e.V. 0 - 10 €

MO 13. April - 27. April
18 - 20 Uhr, insgesamt
3 Termine
Anmeldung ☎ 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org

MI 22. April 18 - 21 Uhr
Anmeldung ☎ 89 02 85 39
fortbildung@sekis-berlin.de

MI 21. Januar 20 - 21.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Die folgenden Gruppen freuen sich auf neue Teilnehmende. Auf unserer Website www.mittelhof.org/selbsthilfe finden Sie aktuelle Infos und viele weitere Gruppen.

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





Info ☎ 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org

2. DI im Monat 15 - 17 Uhr
Info ☎ 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org



MO und MI 18 - 19.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 14
Ort: Stadion Lichterfelde /
Stadtpark Steglitz
selbsthilfe@mittelhof.org

❖ **Gruppen für Betroffene von Depressionen, Angststörungen und Zwängen** Diverse Selbsthilfegruppen suchen neue Mitglieder. Die Gruppen treffen sich an verschiedenen Orten in Steglitz-Zehlendorf. Bitte bei der Kontaktstelle erfragen.

❖ **Kreativ-Treff – It's okay to not be okay** Hast du Ängste, Depressionen oder andere psychische Probleme? Im Kreativ-Treff malen wir zusammen und kommen nebenbei ins Gespräch. Kostenfrei

❖ **Laufen/Walken gegen Krebs** Wir sind eine Gruppe von Frauen, die an Krebs erkrankt waren/sind. Jede läuft in ihrem Wohlfühlbereich oder beginnt bei Null. Schnupperphase kostenfrei, dann 50 € im Jahr

Selbsthilfe und Migration

Kontakt

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

Selbsthilfe und Migration
als Film:



Migrantische Selbsthilfegruppen können Menschen mit Migrations- oder Fluchterfahrung 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 Zehlendorf
- arabischsprachige Männergruppe
- Bewegung und Deutsch üben – Gruppe für Frauen aus Afghanistan (in Gründung)
- English – Online Group (zum Austausch über eigene Erfahrungen in verschiedenen Ländern, Kultur, Migration...)
- englischsprachige Trauergruppe – Grief Support Group
- Griechischsprachige Gruppen in der Hellenischen Gemeinde Berlin
- Gruppe für Familien mit Kindern mit Beeinträchtigung/ Behinderung (arabisch)
- Gruppe für ukrainischsprachige Menschen
- Interkulturelle Konversationsgruppe (für Menschen ab C1 Deutsch Niveau)
- Konversationsgruppe am Mittag für Frauen (ab B2/C1 Deutsch Niveau)
- Malen und Reden – Malgruppe für Angehörige psychisch erkrankter Menschen (rumänisch, deutsch)
- Theaterclub (ukrainisch, russisch, deutsch) – Austausch über eigene Theatererfahrungen (für Kinder, Jugendliche, Erwachsene)
- Türkische Müttergruppe

Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

❖ Migration und Flucht

❖ in der Villa Mittelhof

❖ im Familienzentrum Lankwitz

s. S. 54 ff

s. S. 61, 66, 72

s. S. 125

Die Selbsthilfekontaktstelle wird gefördert durch die Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung 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 so lange wie möglich zu Hause leben. Es sind vor allem die pflegenden Angehörigen, die zur Erfüllung dieses Wunsches beitragen. Ziel unserer Arbeit ist es, die häusliche Pflege zu entlasten und somit zur Verbesserung der Lebensqualität beizutragen.

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

Was wir bieten

- Begleitete Angehörigengesprächsgruppen
- ehrenamtlichen Besuchsdienst
- Beratung und entlastende Gespräche
- Informationsvermittlung
- nachbarschaftliche Hilfenetze

Wen wir unterstützen

- pflegende Angehörige und andere sorgende Nahestehende wie Nachbar:innen oder Freund:innen
- pflegebedürftige Menschen, die zu Hause oder in einer Wohngemeinschaft leben
- alleinlebende Ältere

Kontakt

Susanne Baschinski
Stephanie Hensche
☎ 80 19 75 38
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 Mittelhof

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

mehr Infos





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 unter 80 19 75 38 und kpe@mittelhof.org

MI 25. Februar 17-19 Uhr
Anmeldung ☎ 27 97 97 28
und kpe@mittelhof.org

❖ **Rechtliche Situation im Umgang mit dementiell erkrankten Menschen s. S. 35**

MO 2. März 10-13.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 38
und kpe@mittelhof.org
🕒

❖ **Sterben – Teil des Lebens** Wie kann es gelingen, das Sterben als einen Abschnitt des Lebens zu begreifen, den wir selbst auch mitgestalten können? Wir wollen in dieser Veranstaltung Perspektiven einnehmen, die den Blick auf das Sterben öffnen und uns auch praktischen Fragen der palliativen Versorgung zuwenden. Mit Ulla Rose, Geschäftsführerin von Home Care Berlin e.V., Palliative Care Pflegefachkraft und Ethikberaterin. Kostenfrei

MI 25. März 14-15.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 38
und kpe@mittelhof.org
🕒

❖ **Innere Ruhe und Selbstfürsorge** Mit sanften Yoga-Bewegungen im Fluss der Atmung üben wir, für kleine Auszeiten im Alltag zu sorgen. Leitung Petra Glasmeyer, Yogalehrerin BDY, Karin Hartmann, Sozial-Musiktherapeutin. Kostenfrei

MI 25. März 17-19 Uhr
Anmeldung ☎ 27 97 97 28
und kpe@mittelhof.org

❖ **Grundwissen Demenz s. S. 33**

MI 25. März 16-17.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 38
und kpe@mittelhof.org
🕒

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



❖ **Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht** In Kooperation mit dem 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

DI 31. März 14.30 - 16 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 38
und kpe@mittelhof.org
🕒

❖ **Einzelberatung zu Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht im Nachbarschaftsladen Mittelhof s. S. 35**

❖ **Assistierter Suizid** Wir wollen in dem Workshop die aktuellen gesetzlichen Regelungen zur Sterbehilfe und ihre Anwendung beleuchten. Wie kann Sterbewünschen konkret begegnet werden? Welche Regelungen gibt es in Einrichtungen der Altenhilfe? Was bedeutet Beihilfe zum Suizid für Angehörige? Mit Thomas Palavinskas, Kompetenznetz Palliative Geriatrie (KPG) Bildung. Kostenfrei

DO 9. April 10 - 13.30
Anmeldung ☎ 80 19 75 38
und kpe@mittelhof.org
🕒

❖ **Wenn Worte fehlen – und Nähe trägt** Ein plötzlicher Einschnitt kann das Leben aus der Bahn werfen. Wie finden Angehörige Halt, wenn Sprache und Alltag zerbrechen? Mariette Blum teilt ihre Erfahrungen mit Krankheit, Sprachlosigkeit und Wegen zu innerer Kraft, um weiterzugehen. Leitung Marietta Blum, Autorin und ehemalige pflegende Angehörige. Kostenfrei

DO 21. Mai 15 - 17 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 38
und kpe@mittelhof.org
🕒



Gruppen für pflegende Angehörige

Anmeldung und Info

☎ 27 97 97 28 ☎

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. Alle Gruppen werden professionell begleitet und sind kostenfrei.

1. MO im Monat 10 - 12 Uhr

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

1. und 3. DI im Monat
14 - 16 Uhr

❖ **Angehörige von Menschen mit Demenz** in Kooperation mit dem Nachbarschaftshaus Markus und dem Pflegestützpunkt Steglitz, Nachbarschaftshaus Markus, Albrechtstr. 81a, 12167 Berlin

2. DI im Monat 18 - 20 Uhr

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

4. DI im Monat 18 - 20 Uhr

❖ **Abendgruppe in Steglitz** Nachbarschaftsladen Mittelhof, Berlinickestr. 9, 12165 Berlin

3. MI im Monat 18 - 20 Uhr

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

3. DO im Monat 11 - 13 Uhr

❖ **Gruppe in Wannsee** Treffpunkt Im besten Alter neben Vitanas Senioren Centrum Schäferberg, Königstr. 25 - 27, 14109 Berlin

letzter DO im Monat
18 - 20 Uhr

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

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

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



- ❖ **Begleitete Gesprächsgruppe in Gründung: Darf ich mich trennen, wenn mein Partner/meine Partnerin pflegebedürftig wird?** Information und Anmeldung: 80 19 75 38 oder kpe@mittelhof.org

Termin + Ort bitte erfragen

Weitere Gruppen und Kurse

- ❖ **Entspannung mit der Körpertambura** Die feine Vibration und der einhüllende Klangteppich des 34-saitigen Instruments können bei der 20- bis 30-minütigen Anwendung eine angenehm entspannende und zugleich anregende Wirkung erzielen. Leitung Karin Hartmann, Sozial-Musiktherapeutin. Kostenfrei

1. und 3. Mi im Monat
13.45 - 14.45 Uhr



- ❖ **Intuitives Tönen zum Tamburaklang** Die Teilnehmenden ergänzen den von der Körpertambura erzeugten Klangteppich durch eigene Töne. Leitung Karin Hartmann, Sozial-Musiktherapeutin. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

2. Mi im Monat
13.45 - 14.45 Uhr
Anmeldung
☎ 0176 34 49 45 59



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

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



- ❖ **Spaziergangsgruppe s. S. 80**

Mi 11 - 12.30 Uhr

- ❖ **Spaziergangsgruppe im Nachbarschaftsladen**

s. S. 31

Besuchsdienst

Stephanie Henschke

Info ☎ 80 19 75 38

kpe@mittelhof.org

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

Beratung

Termine nach Vereinbarung

Info ☎ 80 19 75 38 und

info@systemiccounselling.com

www.systemiccounselling.com



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

s. S. 41

- ❖ **Trauercafé, offenes Angebot**

Termine nach Vereinbarung

Info ☎ 80 19 75 38



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

s. S. 28 ff

s. S. 40

s. S. 63 ff

s. S. 91 f

s. S. 104 f

s. S. 123

Weitere Beratungsangebote

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



53

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

2. und 4. MO im Monat

❖ **Tagesgruppe zur Unterstützung und Entlastung von pflegenden Angehörigen in der Villa Mittelhof**

MO 9 - 15 Uhr
Info ☎ 47 37 89 95

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



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



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

Angebote / offres / offers /
Пропозиції / عروض / پیشنه‌ها

Der Mittelhof e.V. begleitet Menschen aus anderen Ländern. Ziel ist es, sie beim Ankommen in Berlin zu unterstützen und Möglichkeiten für Begegnung zu schaffen. Der Mittelhof e.V. fördert den interkulturellen Austausch und das Lernen voneinander. Es gibt Möglichkeiten zur Begegnung zwischen neuzugezogenen Menschen aus verschiedenen Ländern und Menschen, die schon länger hier leben.

Die Angebote sind sehr vielfältig: Orientierung und Beratung zu verschiedenen Themen, Gruppen, Qualifizierungen und Begegnungsformate. Wir haben Kulturangebote oder begleiten zu diesen und haben offene Treffs (z.B. Sprachcafés oder Nähstuben). Die Formen der Durchführung sind variabel. Vom Spaziergang bis hin zur Online-Gruppe wird alles angeboten.

Zahlreiche Ehrenamtliche unterstützen die Arbeit. Unter den Ehrenamtlichen sind auch Menschen mit Migrations- oder Fluchtgeschichte.

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

Kontakt

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

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

mehr Informationen
plus d'informations
more information
Додаткова інформація
لمزيد من المعلومات
اطلاعات بیشتر



<https://www.mittelhof.org/angebote/migration-und-flucht/>



Freiwilliges Engagement

- Engagement von und für Menschen mit Migrations-/Fluchterfahrung

Kontakt Frank Balzer

☎ 80 19 75 33

ehrenamt@mittelhof.org

- Engagement für junge Geflüchtete im Jugendhaus im Kiez

Kontakt Ulrike Schrötter

☎ 0174 241 16 93

u.schroetter@mittelhof.org

In Gruppen treffen

- in Muttersprache (arabisch, türkisch, ukrainisch...)

Kontakt ☎ 68 81 06 60

welcome@mittelhof.org

- interkulturelle Gruppen auf Deutsch (Konversation über gesellschaftliche Themen...)

Kontakt ☎ 68 81 06 60

welcome@mittelhof.org

Hilfe und Orientierung

- Hilfe bei Formularen, Briefen, Fragen wie z. B.: Wo gibt es spezielle Beratung?

Wo gibt es Kurse?

Kontakt Clayallee 345, 14169 Berlin

☎ 68 81 06 60

welcome@mittelhof.org

Soziokulturelle Angebote

- Angebote in Zehlendorf Süd (Gruppen, Kochen...)

Kontakt Hareth Almukdad

☎ 0174 190 39 95

h.almukdad@mittelhof.org

- Sprachcafé Zehlendorf, Freitag 16 - 18 Uhr außerdem Nähstuben, Feste, Ausflüge

Kontakt Susanne Strätz

☎ 80 19 75 45 oder 0174 170 68 65

Königstr. 42, 14163 Berlin

interkulturell@mittelhof.org

- Sprachcafé Lankwitz
Dienstag 13 - 15 Uhr,
Leonorenstr. 85, 12247 Berlin

Kontakt Ulrike Schrötter

☎ 0174 241 16 93

u.schroetter@mittelhof.org

Tetiana Yahupova

☎ 01520 244 32 81

t.yahupova@mittelhof.org



Lernen (Kurse, Patenschaften)

❖ Arabisch für Kinder

Kontakt Hareth Almkudad

☎ 0174 190 39 95

h.almukdad@mittelhof.org

❖ Deutsch für ukrainisch-/russischsprachige Menschen

Kontakt ☎ 80 19 75 45 oder

0174 170 68 65

interkulturell@mittelhof.org

❖ Deutsch lernen in einer Patenschaft

Kontakt ☎ 68 81 06 60

welcome@mittelhof.org

❖ Deutsch üben in Gruppen (z.B. C1 Konversation, B1/B2 Konversation)

Kontakt ☎ 68 81 06 60

welcome@mittelhof.org

❖ Persisch und Nachhilfe für persischsprachige Schüler:innen

Kontakt ☎ 80 19 75 45 oder

0174 170 68 65

interkulturell@mittelhof.org

❖ Qualifizierung zu Sprachmittler:in und Lots:in

Kontakt ☎ 68 81 06 60

welcome@mittelhof.org

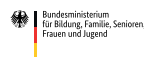
Selbsthilfe und Migration wird gefördert durch die Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung und die Arbeitsgemeinschaft der Berliner Krankenkassen und Krankenkassenverbände.

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

Das Projekt „Flucht - Ehrenamtsstrukturen für Geflüchtete“ wird gefördert durch die Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung. Die Förderung des Projektes „Interkulturelle Begegnung und Beratung“ erfolgt im Bezirk Steglitz-Zehlendorf im Rahmen des Integrationsfonds – bezirklichen Nachbarschaftsprogramms durch die Beauftragte des Senats für Partizipation, Integration und Migration aus Mitteln der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung.



Gefördert vom:





Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

59

Herzlich Willkommen

Lassen Sie sich inspirieren von einem bunten Programm voller spannender Freizeit- und Kulturangebote, abwechslungsreicher Kurse und engagierter Selbsthilfegruppen. In unserer Villa ist immer etwas los – ob zum Mitmachen, Mitgestalten oder einfach zum Wohlfühlen.

Wir laden Sie herzlich ein, mit Ihren eigenen Ideen, Projekten und Initiativen Teil unserer lebendigen Nachbarschaft zu werden.

Sie planen selbst eine Veranstaltung? Unsere freundlichen und vielseitig nutzbaren Räume können auf Anfrage gemietet werden – und auch für Ausstellungen bieten wir Ihnen gerne die passende Bühne. Sprechen Sie uns einfach an!

Barrierefreiheit im Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

Die Villa Mittelhof ist leider nur teilweise barrierefrei. Die Räume und Büros im 1. - 3. OG und die Räume im Keller sind über Treppen erreichbar. Das Nachbarschaftscafé und die Bibliothek liegen im Hochparterre und sind über Treppen oder eine Hebebühne zugänglich. Das Gartenhaus und die Räume im Erdgeschoss des kleinen Nebengebäudes Kate sind barrierefrei erreichbar.

Wir engagieren uns dafür, dass alle Menschen an unseren Angeboten teilnehmen können. Haben Sie Fragen zu möglichen Barrieren in unseren Räumen? Haben Sie Wünsche und Anliegen, um unsere Angebote nutzen zu können?

Dann sprechen Sie uns gerne persönlich an! Unsere Ansprechpersonen für alle Fragen der Barrierefreiheit sind:

Olaf Löschke, Leiter des Stadtteilzentrums Villa Mittelhof,
☎ 80 19 75 40, villa@mittelhof.org

Alina Becker, Mitarbeiterin in der Selbsthilfekontaktstelle,
☎ 80 19 75 14, selbsthilfe@mittelhof.org

Bettina Zey, Mitarbeiterin in der Anlaufstelle für Ältere,
☎ 80 19 75 39, b.zey@mittelhof.org

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

Kontakt

Königstraße 42 - 43

14163 Berlin

☎ 80 19 75 40

villa@mittelhof.org

www.mittelhof.org

Leitung

Olaf Löschke

Sie finden die Villa Mittelhof auch auf Facebook:

www.facebook.com/
villamittelhof

Raumvermietung s. S. 4

mehr Infos





Das Team des Stadtteilzentrums stellt sich vor

Olaf Löschke – Leiter des Stadtteilzentrums, Bettina Zey – Anlaufstelle für Ältere, Frank Balzer – Ehrenamtskoordination, Sabine Terwey (ohne Foto) – Koordination Nachbarschaftscafé, Fotos S. 38, 39: Sabine Pfuhl, Alina Becker, Petra Glasmeyer, Andrea Naumann-Bülow – Selbsthilfekontaktstelle, Hareth Almukdad (ohne Foto), Jessica Schuchardt – Mobile Stadtteilarbeit, Fotos S. 30, 31: Selma Weigelt – Dritte Orte, Nina Karbe, Constance Knöpfle – Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf, Fotos S. 48 Susanne Melitta Baschinski, Stephanie Hensche – Kontaktstelle PflegeEngagement, Tetiana Yahupova (ohne Foto), Ulrike Schrötter (ohne Foto), Susanne Strätz, Barbara Dieckmann (ohne Foto) – Interkulturelle Begegnung und Beratung, Sahra Jaouad (ohne Foto) – Familienarbeit

DI - FR 11 - 18 Uhr

Mittagstisch:

DI - FR 11.30 - 13.30 Uhr

Kontakt

☎ 80 19 75 30 / 12

villa@mittelhof.org

Nachbarschaftscafé

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



Mobile Stadtteilarbeit

Wir unternehmen Kiezspaziergänge und begleiten die AG „Aktive Nachbarschaft“ in Zehlendorf Süd. Wir schaffen Orte der Begegnung, wie z.B. beim gemeinsamen Essen und bei Veranstaltungen. Wir freuen uns, gemeinsam mit euch neue Angebote zu entwickeln, die ihr benötigt. Auch möchten wir mit euch neue Möglichkeiten der Begegnung, des Kontakts und Austauschs in eurer Nachbarschaft finden - damit ihr gestärkter durch den Alltag geht. Über unsere aktuellen Aktionen informieren wir euch gerne über unseren Newsletter, einfach bei uns anfragen. Ihr möchtet, dass wir auch bei euch in der Nachbarschaft vorbeischauen? Sprecht uns gerne an!

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

Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

- ❖ **Selbsthilfe und Migration**
- ❖ **Migration und Flucht**
- ❖ **in der Villa Mittelhof: Nähstube für Schülerinnen und Nähstube für Frauen**
- ❖ **im Familienzentrum Lankwitz**

Kontakt Hareth Almukdad,
Jessica Schuchardt
☎ 0174 292 92 45
stz.mobil@mittelhof.org
schuchardt@mittelhof.org
almukdat@mittelhof.org

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

s. S. 44 f
s. S. 54 ff
s. S. 66
s. S. 72
s. S. 125



Kontakt

Frank Balzer

☎ 80 19 75 33

ehrenamt@mittelhof.org

s. S. 24 ff

Mitmachen/Ehrenamt in der Villa Mittelhof

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

Reparieren, Schenken, Tauschen und Leihen

DI, MI 10 - 18 Uhr,

DO 11.30 - 15.30 Uhr

FR 10 - 16 Uhr

Info ☎ 80 19 75 38

s.hensche@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

s. S. 30

❖❖❖ **Fahrrad-Selbsthilfe-Werkstatt im Nachbarschaftsladen**

Informationen und Anmeldung

www.flotte-berlin.de

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

s. S. 84

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

3. DO im Monat

16.30 - 19.30 Uhr

Info und Anmeldung

Ingo Ewert

☎ 0172 538 57 15

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



Beratungsangebote für verschiedene Lebenssituationen

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

Termin nach Vereinbarung
Bettina Zey

Info ☎ 80 19 75 39



❖ **Beratung in Fällen LSBTIQ*-feindlicher Gewalt** Die Außenkontaktstelle von MANEO bietet einen sicheren Raum für schwule und bisexuelle Männer (bzw. MSM), die Gewalt oder Diskriminierung erfahren haben. Im Mittelpunkt stehen vertrauliche Beratung und Unterstützung. Gleichzeitig dokumentiert MANEO anonym alle Formen LSBTIQ*-feindlicher Gewalt. Ziel ist es, Betroffene zu stärken, Sichtbarkeit zu schaffen und Strukturen für mehr Schutz und Solidarität zu entwickeln. Kostenfrei

Termin nach Vereinbarung
Jeden 1. und 3. DO im Monat,
17 - 19 Uhr

Lars Girbinger, Bastian Finke

☎ 0173 292 64 12, Büro:

☎ 25 46 47 34 (10 - 13 Uhr)

kontaktstelle-zehlendorf@
maneo.de



❖ **Beratung rund um Selbsthilfe**

s. S. 40

❖ **Coaching für Klarheit und Richtung**

s. S. 40

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

Termin nach Vereinbarung

Info ☎ 80 19 75 36

stz.familie@mittelhof.org





s. S. 40

❖ **Peer-Beratung** Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen

Termin nach Vereinbarung
Info und Kontakt
sba@mittelhof.org

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

s. S. 104

❖ **SchreiBabyAmbulanz** im Familienzentrum Lichterfelde-Süd

s. S. 123

❖ **SchreiBabyAmbulanz** im Familienzentrum Lankwitz

s. S. 52

❖ **Trauer braucht Zeit und Raum**

s. S. 52

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

Beratung zu rechtlichen Fragen

1. Mi im Monat 17 - 19 Uhr
4. März, 1. April, 6. Mai,
3. Juni, 1. Juli

Anmeldung ☎ 80 19 75 38



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

letzter MO im Monat
18 - 19 Uhr

Termine bitte erfragen

Anmeldung ☎ 80 19 75 39



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



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

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung
ra.muelleramenitsch@gmail.com ☎

Weitere Beratungsangebote

- ❖ im Nachbarschaftsladen Mittelhof
- ❖ in der Selbsthilfekontaktstelle
- ❖ in der Kontaktstelle PflegeEngagement
- ❖ im Phoenix
- ❖ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd
- ❖ im Familienzentrum Lankwitz

s. S. 28 ff
s. S. 40
s. S. 52
s. S. 91 f
s. S. 104 f
s. S. 123

Kurse und Gruppen für Jugendliche

Kursanmeldung s. S. 126

- ❖ **Nähstube für Schülerinnen und Auszubildende ab 14 Jahren aus allen Ländern** Für Mädchen und junge Frauen, die gern nähen lernen möchten oder schon ein bisschen nähen können. Wenn ihr Lust habt, zusammen zu nähen und manchmal auch etwas gemeinsam zu unternehmen, dann meldet euch. Das Angebot ist kostenfrei.
- ❖ **Repair – Refashion – Upcycling: Aus Alt mach Neu:** Nähstube für Interessierte s. S. 72

FR 16.30 - 18.30 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 80 19 75 45 oder
☎ 0174 170 68 65
s.straetz@mittelhof.org
☎

MI 17 - 19 Uhr

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

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

s. S. 8 ff
s. S. 85 ff
s. S. 105
s. S. 113 ff
s. S. 120 ff



Kontakt

☎ 80 19 75 36

stz.familie@mittelhof.org

Dieses Projekt wird finanziell
gefördert durch das Jugendamt
Steglitz-Zehlendorf

BERLIN



Angebote für Eltern und Familien

Dank einer Förderung durch das Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf, Abt. Jugend können wir 2026 weiter Angebote für Eltern und Familien machen. Ihr findet hier Beratung, Treffpunkte zum Austausch und vielfältige Kurs-, Gruppen- und Veranstaltungsangebote. Im Nachbarschaftscafé steht ein Spielzimmer für Kinder für euch bereit. Orientiert an den Bedarfen und den Jahreszeiten finden weitere Angebote und Veranstaltungen für Familien statt. Nähere Informationen dazu findet ihr auf der Website und auf den Aushängen vor Ort. Wenn ihr weitere Ideen und Bedarfe habt, sprecht uns gern an.

MI 10 - 11.30 Uhr
offenes Angebot



❖ **Familienfrühstück** Hier treffen sich Eltern von kleinen Kindern, um miteinander zu spielen und sich auszutauschen. Dazu gibt es ein kleines kostenfreies Frühstück. Wer möchte, kann gerne auch etwas Selbstgemachtes von zuhause mitbringen. Leitung Sahra Jaouad, Kindheitspädagogin. Kostenfrei

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



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

DO 15 - 17 Uhr
offenes Angebot



❖ **Spaß und Spiel im Garten** Im Winter an der Feuerschale beim Stockbrot backen, in der warmen Jahreszeit bei Bewegungs- und Wasserspielen können Familien sich im Garten der Villa Mittelhof begegnen. Ein Angebot für Jung und Alt. Ohne Anmeldung. Leitung Hareth Almukdad, Jessica Schuchardt. Kostenfrei



Kurse und Gruppen für Eltern und Familien

❖ **Babymassage** ist eine liebevolle Berührung, die Nähe schafft und das Wohlbefinden des Babys fördert. Sie unterstützt unter anderem die körperliche, emotionale und soziale Entwicklung deines Kindes und eurer Bindung. Frühester Einstieg 6 Wochen nach der Geburt. Die Massagetechniken werden durch den Kursleiter an einer Puppe demonstriert, die Eltern massieren ihr Kind ausschließlich selbst. Leitung Akiles Agaili. Kosten 150€ für 5 Termine

SA 11- 12 Uhr
Anmeldung
akilesmhd@gmail.com

❖ **Offenes Bewegungsangebot für Kinder (1 - ca. 4 Jahre)**
In Begleitung der Eltern können die Kinder auf den Spielgeräten und Matten im Bewegungsraum spielen und toben. Leitung Juliane Hapke. Ohne Anmeldung. Kostenfrei

FR 15.45 - 17.30 Uhr
Offenes Angebot
🕒

❖ **PEKiP® (Prager-Eltern-Kind-Programm)** Ganzheitliche Entwicklungsbegleitung und Unterstützung für Eltern mit ihren Babys im 1. Lebensjahr. Leitung Karina Hartwig. In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum des Diakonischen Werks Steglitz-Zehlendorf. Informationen zu den Kursen und Preisen für verschiedene Altersgruppen unter www.hoppimoves.com

K1 DO 9.15 Uhr
K2 DO 11 Uhr
K3 DO 12.35 Uhr
Anmeldung
www.hoppimoves.com

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

SA 16.30- 18 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 36
stz.familie@mittelhof.org
🕒



Veranstaltungen für Eltern und Familien

Jeden 2. DO (ungerade KW)
15 - 17 Uhr

❖ **Café im Kiez** nachbarschaftliches Café im Jugendhaus im Kiez, Clayallee 92, 14195 Berlin. Ein Café für die Bewohnenden des Hauses, Kinder und Eltern und Interessierte aus der Nachbarschaft, mit Kreativangebot für die Kleinen.

SA 25. April 11 - 14 Uhr
Markgrafenstraße
Aufbau der Stände
9.30 - 10.30 Uhr
Anmeldung ausschließlich
persönlich im Nachbar-
schaftscafé der Villa
Mittelhof DI - DO 14 - 17.30,
FR 15 - 15.30 Uhr

❖ **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 10 €, 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. Die Aufbauzeiten sind verbindlich.

FR 29. Mai 16 - 19 Uhr
Info ☎ 80 19 75 40
villa@mittelhof.org

❖ **Das Fest der Nachbarn** Wir laden ein zur „Langen Tafel der Nachbarschaft“ in den Garten der Villa Mittelhof. Bitte Teller und Besteck mitbringen! Wir sorgen für Pasta mit einer Prise Kultur.

s. S. 8 ff
s. S. 88
s. S. 98
s. S. 104 ff
s. S. 120 ff

Weitere Angebote für Eltern und Familien

❖ in den Kindertagesstätten im Mittelhof
❖ im Phoenix
❖ im Nachbarschaftshaus Lilienthal
❖ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd
❖ im Familienzentrum Lankwitz



Kurse und Gruppen für Erwachsene

Kursanmeldung s. S. 126

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

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

❖ **Brettspiele – Board Game Night (DE + EN)** Von Spirit Island bis Carcassonne haben wir alle Facetten der modernen Brettspielriege zu bieten. Eigene Lieblingsspiele können gerne mitgebracht und vorgestellt werden. Leitung Chris Prüfert. 1,50 € pro Treffen

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

❖ **English daily life conversation, topics of general interest** Reading and Translation (e.g. Short-Stories, Newspaper Breaking News) for Elderly and Young-at-Hearts. Speakers* Corner (Communications). You are gladly invited to join us for a Trial lesson. Leitung Manfred Schmidt, Wirtschaftsübersetzer IHK. 1,50 € pro Treffen

DI 12 - 13.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 38
kpe@mittelhof.org

❖ **Entspannung mit der Körpertambura s. S. 51**

1. und 3. MI im Monat
13.45 - 14.45 Uhr

❖ **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

2. und 4. MO im Monat
11 - 13 Uhr
Info ☎ 80 19 75 38
kpe@mittelhof.org

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

MO 18 - 20 Uhr
janseverit@gmail.com
☎



2. und 4. DI im Monat,
18 - 19.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 39
b.zey@mittelhof.org

❖❖❖ **Italienisch Gruppe** Parliamo italiano! Vogliamo conversare in italiano - parlare di argomenti di vita quotidiana ma anche di interesse generale. 1,50 € pro Treffen. Bitte freie Plätze erfragen.

2. DI im Monat 18 - 19.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 38
kpe@mittelhof.org

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

2. DO im Monat 19 - 21 Uhr
Info ☎ 80 19 75 38
kpe@mittelhof.org

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

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

❖❖❖ **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



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

M0059

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

❖ **Perlenschmuck** Wir fertigen kreative Perlenschmuckstücke an, ob gehäkelt, gefädelt oder gewebt. Beschaffung von Materialien und Anleitungen erfolgt eigenständig. Wir arbeiten an unseren eigenen Projekten und unterstützen uns gegenseitig. 1,50€ pro Treffen

2. und 4. SA im Monat
12.30 - 16.30 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 0160 662 42 43
perlentreffpunkt@web.de

❖ **Pilates-Training** verbessert die Körperhaltung, löst Verspannungen, mobilisiert die Wirbelsäule und sorgt für mentale Ausgeglichenheit. Leitung Marion Honold. 102 € für 12 Termine ab 22. Januar. Kosten können von der Krankenkasse anteilig übernommen werden. Der Kurs ist leider ausgebucht!

M0277

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

❖ **Pilates - Training für Körper und Geist** Pilates ist ein effektives Gesundheitstraining und nutzt dabei eine fließende Atemtechnik. Du trainierst deine tiefere Bauch- und Rückenmuskulatur. Leitung Catrin Lotze, Pilatescoach und Übungsleiterin Gesundheitssport. 85 € für 10 Termine ab 5. Januar. Freie Plätze bitte erfragen

M0171

MO 9.30 - 10.30 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 80 19 75 39
b.zey@mittelhof.org



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

M0270
MI 18.30-19.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 39
b.zey@mittelhof.org

DI 15 Uhr
Info ☎ 80 19 75 39
b.zey@mittelhof.org
☎

MI 10-12 Uhr
Info ☎ 80 19 75 39
b.zey@mittelhof.org ☎

MI 10-11 Uhr ab April
Info und Anmeldung
☎ 0174 29 29 245
j.schuchardt@mittelhof.org

DO 16-18 Uhr
Info ☎ 80 19 75 39
b.zey@mittelhof.org

❖ **Repair – Refashion – Upcycling: Aus Alt mach Neu: Nähstube für Interessierte** Wir machen aus alten Klamotten oder Stoffen neue schöne Dinge. Stoffe, Nähmaschinen und Zubehör sind vorhanden. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Anmeldung unbedingt erforderlich. Kostenfrei

❖ **RückenFIT – Rundum stabil und mobil** Mit einem beweglichen und starken Rücken kommen wir besser durch den Alltag. Das Kräftigungstraining mit Geräten und motivierender Musik hilft, Rückenschmerzen vorzubeugen und zu lindern. Leitung Sigrid Clauß, Sportlehrerin. 85 € für 10 Termine ab 7. Januar. Freie Plätze bitte erfragen

❖ **Scrabble und andere Spiele** Machen wir es uns doch im Nachbarschaftscafé gemütlich. Wir bieten an einem Tisch Scrabble für zwei bis vier Mitspielende an. Wer etwas anderes spielen möchte, bringt ein Lieblingsspiel mit. Mitspielende finden sich. Leitung Sybil Pollack. Kostenfrei

❖ **Skatgruppe** Lust auf Skat? Kommen Sie vorbei und spielen Sie mit. Kostenfrei

❖ **Sport im Park** Genieße die frische Luft und bleib aktiv! Sport im Park bietet dir ein abwechslungsreiches Training in der Natur. Treffpunkt: Elfwiese, hinter dem Phoenix, 141656 Berlin

❖ **Strick Café** In entspannter Atmosphäre stricken wir im Café und lassen es uns gut gehen bei Kaffee und Kuchen. Alle Interessierte sind willkommen, das Stricken verbindet uns. Zur Zeit gibt es keine freien Plätze



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

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

❖ Trauercafé s. S. 41

- ❖ **Yoga** Finde Deine Ruheinsel mit Hatha-Yoga und Meditation: Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Mantren. Für Anfänger & Fortgeschrittene, individuell angepasst. Ab 13. Januar, 10 Termine, 127,50 €. Leitung Olivia Standke. Krankenkassen-Zuschuss möglich. Bitte freie Plätze erfragen.

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

- ❖ **ZehlenHofchor** Unser Chor in der Villa Mittelhof sucht noch männliche Stimmen. Männer, wir freuen uns auf euch! Leitung Hannah Endrulat. 30€ monatlich

MI 19 - 21 Uhr
Info ☎ 0173 303 68 80
zehlenhofchor@web.de

Selbsthilfe und PflegeEngagement

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

ab S. 37 ff
ab S. 47 ff



Veranstaltungen für Erwachsene

Termin noch offen 18 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 80 19 75 40 und
villa@mittelhof.org

❖ **Jahresbeginn der Villa Mittelhof** Zum Jahresauftakt wollen wir gemeinsam mit euch Ideen für neue Projekte spinnen. Aus unserer Ideen-Werkstatt entstand die beliebte Villaparty oder die gemütliche Feuerschale und das Open-Air-Kino. Diese Veranstaltungen sind nicht nur einige Höhepunkte unseres Jahres, sondern auch Ausdruck unserer Gemeinschaft. Aus diesem Grund möchten wir mit euch gemeinsam an der Gestaltung unserer zukünftigen Aktivitäten und unseres Hauses arbeiten. Wir freuen uns auf eure Ideen! Kommt vorbei und genießt einen geselligen Abend mit leckeren Snacks und wohltuenden Getränken. Wir freuen uns auf ein spannendes neues Jahr mit euch.

Jeweils DI 17. Februar,
21. April, 16. Juni
16 - 18 Uhr
Info und Anmeldung:
Nora Eckert
queer.steglitz.zehlendorf@
gmail.com

❖ **Runder Tisch Queeres Steglitz-Zehlendorf** Die Angebote im Bezirk, die sich ausdrücklich an queere Menschen richten, bekannter machen – das ist unser Ziel. Wir treffen uns meist dienstags einmal im Monat abwechselnd in Steglitz und in Zehlendorf. Sich austauschen, vernetzen, neue Angebote kennenlernen und eigene Ideen einbringen. Interessierte Gäste sind bei uns ebenso willkommen wie Menschen, die aktiv bei uns mitmachen möchten. Dabei musst du dich nicht selbst als queer oder LSBTIQ* identifizieren, nur solltest du etwas Zeit, Gemeinschaftssinn und Offenheit für Neues mitbringen. Bei Fragen melde dich gerne per E-Mail.

Jeweils FR 23. Januar,
27. Februar, 27. März
19.30 - 23 Uhr
Info ☎ 80 19 75 39 und
villa@mittelhof.org

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

❖ **Sprachcafé für geflüchtete/ zugewanderte Menschen und Nachbar:innen im Nachbarschaftscafé**



Ausstellungen und Lesungen im Nachbarschaftscafé

Für Ausstellungsanfragen melden Sie sich bitte frühzeitig.

☎ 80 19 75 40 oder
villa@mittelhof.org

❖ Fotoausstellung **Frauenportraits: Marita Brenken**

Januar - März, Café

❖ Fotoausstellung **Eindrücke von Zehlendorf/Steglitz, Seenlandschaften, Blumen und Naturerlebnisse: Rainer Landgraf**

Januar - März,
Foyer & Treppenhaus

❖ Fotoausstellung **Geschützte Räume: Gisela Manz**

April - Juni,
Foyer & Treppenhaus

❖ Fotoausstellung **Wertschätzung des Ehrenamts**

April - Juni, Café

❖ Kunstaussstellung **Kunstatelier ACHTsam: Annabella Michaela Beckmann**

Juni - Sept,
Foyer & Treppenhaus
Info ☎ 80 19 75 38

Sonntags-Matinées Neu im Programm mit wechselndem Kulturprogramm. Bitte achten Sie auch auf unsere Aushänge.

❖ **Benet Lehmann: Esthers Spuren.** In Deutschland wird wieder über die Bedeutung der Shoah gestritten. In Potsdam treffen sich Rechtsextreme, um die Deportation von Menschen zu planen. In mehreren Bundesländern ist eine faschistische Partei stärkste Kraft in den Parlamenten. Aber was haben Erinnerungskultur und der Kampf gegen Rechtsextremismus eigentlich miteinander zu tun? In dem Sachbuch »Esthers Spuren« setzt sich Benet Lehmann mit der Geschichte der Shoah-Überlebenden Esther Bejarano und mit ihrem Kampf gegen Rechtsextremismus auseinander. Kosten auf Spendenbasis

so 25. Januar, 11 - 13 Uhr
Infos und Anmeldung
☎ 80 19 75 40 und
o.loeschke@mittelhof.org



SO 22. Februar, 11 - 13 Uhr
Infos und Anmeldung
☎ 80 19 75 40 und
o.loeschke@mittelhof.org

❖ **Zwei deutsche Familiengeschichten** Recherchen zur NS-Zeit und danach 81 Jahre nach Kriegsende eine immer noch ungewöhnliche Zusammensetzung: Judy Rosenthal und Frank Paulun präsentieren zwei deutsche Familiengeschichten, die unterschiedlicher nicht sein können. Anschließend ist Zeit für Fragen und Diskussion. Kosten auf Spendenbasis

DO 5. März, 19.30 - 21.00
Anmeldung unter Angabe der
Kursnummer SZ210-002
service@vhssz.de bitte
bis zum 02.03.,
Infos ☎ 90299 6156



❖ **Literarische Teestunde „Sonne, Mond und Sterne“** in Kooperation mit der Victor-Gollancz-VHS-Steglitz-Zehlendorf. Lesung ausgewählter Texte (Lyrik und Prosa) bekannter oder vergessener Autor:innen – bei Kerzenschein, Tee und Musik. Sonne, Mond und Sterne in Lyrik und Prosa von: Goethe, Schiller, Heinrich Heine, Eichendorff, Theodor Storm, Christian Morgenstern, Robert Walser, Else Lascker-Schüler, Günter Eich, Hermann Hesse, Ingeborg Bachmann, Bertolt Brecht, Marie Luise Kaschnitz, Sarah Kirsch u.a. Leitung Jutta Rosenkranz. 12,40 € / erm. 7,70 €

SO 22. März, 15 - 16 Uhr, ab
14 Uhr Kaffee und Kuchen
Infos und Anmeldung
☎ 80 19 75 40 und
o.loeschke@mittelhof.org

❖ **„Musik und Poesie aus Spanien“** im Villa-Café mit Sabine Loredó Silva und Marlene Langenhan, so lautet der Titel des Programms, mit Liedern von Federico García Lorca – Manuel de Falla – und anderen. Lorca, überwiegend als spanischer Schriftsteller und Theaterregisseur bekannt, war aber auch Komponist und Pianist. Kosten auf Spendenbasis

Führungen und Exkursionen

DI 10. März 2026, 15.30 Uhr
Infos und Anmeldung bis
zum 17. Februar
☎ 80 19 75 40 und
o.loeschke@mittelhof.org

❖ **Kiezspaziergang Little America in Berlin** Ausgangspunkt ist das denkmalgeschützte Kino Outpost Theater, in dem ein Teil der Dauerausstellung des Alliierten Museums untergebracht ist. Anschließend führt der Weg am ehemaligen amerikanischen Hauptquartier an der Clayallee und zum Versorgungszentrum der US-Garnison Truman Plaza. Max. 25 Teilnehmende. Kosten 3 Euro



...❖ „...auch Geheime Archive sehnen sich nach Licht...“ - 100 Jahre Geheimes Staatsarchiv in Dahlem Führung durch die Jubiläumsausstellung Die Eröffnung des neuen Archivgebäudes des Preußischen Geheimen Staatsarchivs am 26. März 1924 im Beisein des preußischen Ministerpräsidenten Otto Braun war ein richtungsweisendes Ereignis für die Zukunft des preußischen Zentralarchivs. Max. 10 Teilnehmende. Kostenfrei

...❖ Allgemeine Führung durch das Geheime Staatsarchiv Die allgemeinen Führungen geben einen Einblick in die Arbeit des Geheimen Staatsarchivs sowie einen Überblick über seine Bestände, seine Geschichte sowie über die Nutzungsmöglichkeiten. Max. 15 Teilnehmende. Kostenfrei

weitere Angebote für Erwachsene

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

DI 17. März 2026, 14 - 16 Uhr
Infos und Anmeldung
bis zum 24. Februar
☎ 80 19 75 40 und
o.loeschke@mittelhof.org
📞

DI 19. Mai 2026, 14 - 16 Uhr
Infos und Anmeldung
bis zum 21. April
☎ 80 19 75 40 und
o.loeschke@mittelhof.org
📞

s. S. 29 ff
s. S. 37 ff
s. S. 47 ff
s. S. 88 ff
s. S. 98 ff
s. S. 115

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.

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



MO 22. Juni 14 - 17 Uhr

Info ☎ 80 19 75 39

zey@mittelhof.org

www.gut-aelter-

werden-in-sz.de



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

Kursanmeldung s. S. 126

Kurse und Gruppen für Ältere

DO 10 - 11.30 Uhr

Info ☎ 80 19 75 39

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

FR 11 - 12 Uhr

Info und Anmeldung

☎ 80 19 75 39

b.zey@mittelhof.org

❖ **Digital-Sprechstunde** Hilfestellung bei der Bedienung eines Smartphones, Laptops oder Tablets. Ein Beratungsangebot für Ältere. Nur mit Anmeldung.

s. S. 30 ff

❖ **Digitale Nachbarschaftshilfe im Nachbarschaftsladen Mittelhof**

s. S. 91

❖ **PC-, Internet- und Technikberatung im Phoenix**

s. S. 98

❖ **Digitale Nachbarschaftshilfe im Nachbarschaftshaus Lilienthal**

M0240

DI 11.30 - 12.30 Uhr

Info ☎ 80 19 75 39

b.zey@mittelhof.org

❖ **Feldenkrais** Zur Wiedererlangung der vollen Mobilität nach Verletzungen und zum Abbau von fehlerhaltungsbedingten Schmerzen. Leitung Michael Richter, Feldenkrais-Lehrer. 85 € für 10 Termine. Starttermin und freie Plätze bitte erfragen



- ❖ **Frauengruppe 60+** Neue Kontakte, ins Gespräch kommen, Themen besprechen, gemeinsame Unternehmungen.
4 Gruppen. 1,50 € pro Treffen. Freie Plätze bitte erfragen

G1: Frauengruppe ü70
G2: Neuer Lebensabschnitt
G3: Frauengesprächskreis 75+
G4: Frauen in Bewegung 75+
Info ☎ 80 19 75 39
b.zey@mittelhof.org

- ❖ **Gedächtnistraining für ein geistig aktives Leben.** Mit spielerischen Übungen fördern wir die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns, stärken Konzentration, Merkfähigkeit und Erinnerungsvermögen. Gemeinsam lösen wir Wort-, Zahlen- und Logikrätsel, begeben uns auf Erinnerungsreisen und erfahren im Quiz Altbekanntes, Wissenswertes und manch lustige Neuigkeiten. Leitung Susanne Stadelmann. 1,50 € pro Treffen. Bitte freie Plätze erfragen

MO 14.30 - 16 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 80 19 75 39
b.zey@mittelhof.org

- ❖ **Kochen macht Spaß** Genieße eine entspannte Atmosphäre, während wir zusammen kochen, lachen und neue Bekanntschaften schließen.

2. und 4. FR im Monat,
10 - 13 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 0174 29 29 245
j.schuchardt@mittelhof.org

- ❖ **Männergesprächs- und -aktionsclub** Für Männer, die nicht mehr im Berufsleben stehen und Interesse an Gesprächen und gemeinsamen Aktivitäten haben, 1,50 € pro Treffen. Freie Plätze bitte erfragen

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

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

G1: 1. und 3. MO im Monat
16 - 17.30 Uhr
G2: 2. und 4. MI im Monat
14 - 15.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 39
b.zey@mittelhof.org



M0352

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

- ❖ **Smartphone für Einsteiger:innen** Schritt für Schritt - Vermittlung von Grundlagenwissen. Grundkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Ein eigenes Smartphone muss mitgebracht werden. Kein iPhone! Leitung Rosa Landies. 40 € für 10 Termine ab 8. Januar

MI 11 - 12 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 80 19 75 39
b.zey@mittelhof.org
📞

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

s. S. 31

- ❖ **Spaziergangsgruppe im Nachbarschaftsladen**

M0340

DI 9.30 - 10.30 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 80 19 75 39
b.zey@mittelhof.org

- ❖ **Standfest und Mobil** in Kooperation mit der AOK Nordost. Mit einfachen Übungen fördern Sie Ihre Beweglichkeit und Standfestigkeit. Leitung Bettina Zey. 2 Euro pro Termin. Freie Plätze bitte erfragen.

s. S. 29 ff
s. S. 52
s. S. 90 ff

Weitere Angebote für Ältere

- ❖ **im Nachbarschaftsladen Mittelhof**
- ❖ **in der Kontaktstelle PflegeEngagement**
- ❖ **im Phoenix**

Jetzt
Kitaplatz
sichern!

GEBORGEN
WACHSEN
KOMPETENT
BEGLEITET





Phoenix – Jugendfreizeiteinrichtung und Mehrgenerationenhaus

Willkommen im Phoenix

Als Jugendfreizeiteinrichtung mit intergenerativen Angeboten ist das Phoenix ein Begegnungsort für viele Menschen in Zehlendorf Süd. Unser Schwerpunkt liegt auf der offenen Kinder- und Jugendarbeit, und wir bieten bedürfnisorientierte Angebote für junge Menschen an. Euch erwarten tolle Räume, die ihr eigenständig zur Freizeitgestaltung nutzen könnt, sowie spannende Projekte und Kurse, die wir gemeinsam mit euch partizipativ entwickeln. Vormittags und in den Abendstunden gibt es für Erwachsene die Möglichkeit, das Phoenix als Treffpunkt für Freizeitaktivitäten zu nutzen. Im Nachbarschaftscafé gibt es leckere Kleinigkeiten und selbstgemachten Kuchen. Bei uns könnt ihr neue Leute kennenlernen, ehrenamtlich unterstützen, neue Hobbies entdecken oder einfach in lockerer Atmosphäre das Miteinander genießen.

Weil viele Menschen im Phoenix aktiv sind, ist unser Programm so vielfältig.
Kommt vorbei, wir freuen uns auf euch!

Kontakt

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



Leitung

Ilona Weinen

Öffnungszeiten

MGH MO - FR 10 - 14 Uhr
ab 19 Uhr Kurse und Gruppen
JFE MO - FR 13.30 - 18.30 Uhr
Bitte beachten: In den Schulferien hat das Phoenix nur für Kinder & Jugendliche ab 10 Jahren geöffnet. Es kann zu veränderten Öffnungszeiten kommen.

Raumvermietung s. S. 4
mehr Infos



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander
Berlin
Zehlendorf



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Dieses Projekt wird finanziell
gefordert durch das Jugendamt
Bezirksamt Zehlendorf

BERLIN





Das Team des Phoenix

v.l.n.r. Ronny Bartz, Hauswirtschaft – Dominik Hoffmann, Jörg Thimel, Franca Kalasse, Kinder-und Jugendarbeit – Ilona Weinen, Leitung – Peggy Block, Verwaltung

MO - FR 10 - 14 Uhr
außer Schulferien und an
Feiertagen
Info ☎ 84 50 92 47

Kontakt

phoenix@mittelhof.org
☎ 84 50 92 47
Mitmachen / Ehrenamt

durchgängig geöffnet
Info ☎ 84 50 92 47
Ⓢ

Informationen
und Anmeldung
www.flotte-berlin.de
Ⓢ

s. S. 62

Nachbarschaftscafé

Ob Kaffee, Limo, Snacks oder selbstgebackener Kuchen – unser Nachbarschaftscafé bietet Leckeres für jeden Geschmack.

Mitmachen / Ehrenamt

❖ Aktuelle Gesuche s. Mitmachen / Ehrenamt S. 24 ff

Tauschen, Schenken und Leihen

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

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

❖ **Lastenfahrrad ausleihen in der Villa Mittelhof**



Kurse, Gruppen und Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche

...❖ **Open Phoenix – Der Ort für coole Action und zum Chillen**
Leute treffen, zocken, Billard, Kicker, Tischtennis, Kartenspiele oder beim Basketball/Fußball austoben. Die Graffitiwand lädt zum legalen Sprayen ein. Kontakt Team der Kinder- und Jugendarbeit

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

...❖ **Basteln, Nähen, Werken und Upcycling für Jugendliche ab 10 Jahren** Vom kreativen Gestalten über Nähen bis hin zum Werken erschaffen wir Neues zum Gebrauchen, Dekorieren und Verschenken. Leitung Doris Bayer. Kostenfrei

...❖ **GirlsClub ab 10 Jahren** Alle Mädels sind willkommen, sich miteinander auszutauschen, zu spielen, zu kochen und worauf wir sonst noch Lust haben! Leitung Franca Kalasse. Keine Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

...❖ **Hausaufgabenzeiten ab 10 Jahren** Statt zuhause kannst Du Deine Hausaufgaben auch im Phoenix machen. Kontakt Team der Kinder- und Jugendarbeit. Kostenfrei

Kursanmeldung s. S. 126

MO - FR 13.30 - 18.30 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org
📞

P0135

Termin nach Absprache
Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org

FR 15 - 16 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org
📞

DI 16 - 18.30 Uhr (NICHT am letzten Dienstag im Monat)
Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org
kalasse@mittelhof.org 📞

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



FR 15 - 18 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org
€

❖ **Kochen zum Wochenende für alle ab 10 Jahren** Wenn du gerne kochst, neue Rezepte kennenlernen möchtest und Spaß am gemeinsamen Essen hast, dann sei beim Kochen zum Wochenende dabei. Keine Anmeldung erforderlich. Kostenfrei.

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

❖ **Nähstube für Jugendliche ab 10 Jahren** Du willst nähen lernen? Starte bei unserem Kurs mit einer Nähmaschinen-Einweisung und nähe gemeinsam mit uns dein erstes Projekt! Leitung Doris Bayer. Kostenfrei

MI 16 - 17 Uhr
Anmeldung erforderlich
Info ☎ 0176 / 83 47 24 47
rusmila.eteo@gmail.com
€

❖ **Step-Aerobic für Jugendliche ab 12 Jahren** Macht mit und steppt euch fit zu Pop, RnB, Hip-Hop und Afrobeats. Stärkt eure Ausdauer, Koordination und euer Rhythmusgefühl und habt viel Spaß zusammen. Leitung Mila Eteo. Kostenfrei

Termin auf Anfrage
Anmeldung erforderlich
Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org
€

❖ **Theaterspielen ab 13 Jahren** Sich ausprobieren, in eine andere Rolle schlüpfen, eigene Ideen einbringen. Ob Impro oder Arbeit am Text – hier kannst du Erfahrungen mit Schauspielübungen sammeln. Leitung Sigrid Baumgardt, Theaterpädagogin. Kostenfrei

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

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

DI 18 - 19 Uhr
Info ☎ 0176 21 80 24 35
info@littleyogis.de
€

❖ **Yoga für Mädchen zwischen 9-14 Jahren** Bei Yoga 4 You stärkst Du deine Kraft und Flexibilität und lernst Techniken zur Entspannung. Komm einfach vorbei und werde eine echte Yogini! Leitung Aylin Strehlau. Kostenfrei.



Ferienangebote

❖❖❖ **Winter- und Osterferien** im Phoenix mit Spaß, Action, Chillen und Ausflügen. Sei dabei! Kostenfrei. Kontakt Team der Kinder- und Jugendarbeit. Weiteres auf www.mittelhof.org/phoenix.

2. - 6. Februar,
30. März - 10. April,
Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org ☎

❖❖❖ **YoYo Sprachcamps für Kinder und Jugendliche in den Sommerferien** Feriencamps mit YoYoCamps: Sprachferien für Kids im Sommer 2026. Alle Camps finden auf Englisch mit muttersprachlichen Teamer:innen statt. Anmeldung erforderlich

27. - 07. August
Info ☎ 0332 05 60 47 57
Heidi Thoma
www.yoyocamps.de

❖❖❖ **talentCAMPus in den Sommerferien**
In Kooperation mit der VHS Steglitz-Zehlendorf und der Leo-Borchard-Musikschule findet in den Ferien der talent-CAMPus mit vielen spannenden Workshops statt. Infos unter www.mittelhof.org/phoenix oder www.vhssz.de. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

20. - 24. Juli
Info ☎ 902 99 50 84
Michael Rauscher
talentcampus@vhssz.de
☎

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

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

s. S. 8 ff
s. S. 65 ff
s. S. 105
s. S. 113 ff
s. S. 120 ff



Kursanmeldung s. S. 126

MI 17 - 18.30 Uhr
Info ☎ 0172 263 09 56



MO - DO 10 - 14 Uhr, in den
Schulferien geschlossen
Info ☎ 84 50 92 47



s. S. 8 ff
s. S. 66 ff
s. S. 98
s. S. 104 ff
s. S. 120 ff

Kursanmeldung s. S. 126

DI 19.30 - 21 Uhr
Anmeldung erforderlich
Info ☎ 0177 750 27 74

MO 10 - 11 Uhr
Anmeldung erforderlich
Info ☎ 712 93 63

Angebote für Eltern und Familien

❖ **Arabischsprachige Gruppe für Frauen** Gemeinsam bei Tee & Kaffee austauschen: Wie geht es dir als Mutter und Frau hier, was bewegt dich? Lass uns voneinander lernen! Begleitung durch die Stadtteilmutter Eitan Hussien (arabisch-kurdisch). Kostenfrei

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

Weitere Angebote für Eltern und Familien

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

Angebote für Erwachsene

❖ **Berliner POP-CHOR** Der Berlin Pop Chor ist für alle geeignet, die aus Begeisterung für Pop-Musik im Chor singen wollen. Wichtigste Voraussetzung sind Begeisterung und Spaß. Leitung Martin Constantin. Teilnahmegebühr bitte erfragen.

❖ **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. 9 € pro Termin.



- ❖ **Bodyshape** Ein Ganzkörpertraining, das den Körper kräftigt und definiert. Bodyshaping enthält verschiedene Übungen - aufwärmen, mobilisieren, stärken und Cardio. Probetraining 10 EUR. Leitung Nadja Engel.
- ❖ **Generationenübergreifende Gartengruppe** Wer Spaß am naturnahen und nachhaltigen Gestalten unseres großen Gartengrundstücks quer durch alle Jahreszeiten hat, ist hier herzlich willkommen. Leitung Ruth Weiler, Info Ilona Weinen. Kostenfrei
- ❖ **Gesellschaftstanz für Paare** Wir sind eine Gruppe für Paare mit Erfahrungen in Gesellschaftstanz. Voraussetzung sind Grundkenntnisse in den gängigen standard- und latein-amerikanischen Tänzen. Leitung Nataly Wiessner. Teilnahmegebühr bitte erfragen
- ❖ **Gitarren-AG ab 15 Jahren** Pop, Rock, Folk und Blues auf der Gitarre begleiten und dazu singen. Gitarren sind vor Ort. Leitung Rolf Arlt. 2 € pro Termin, für Jugendliche kostenfrei. Gitarrenkenntnisse erforderlich
- ❖ **HOT IRON** Ein Ganzkörper-Fitnessprogramm mit der Langhantel, das Kraft und Ausdauer steigert, Muskeln aufbaut und Körperfett reduziert. Das Training ist für Anfänger geeignet. Probetraining 10 EUR. Leitung Nadja Engel.
- ❖ **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. Sturzprävention. Leitung Klaus Bergmann. 2 € pro Termin

MI 18.30 - 19.30 Uhr
Anmeldung erforderlich
Info ☎ 0176 62 11 54 39
kontakt@fitness-tanz-berlin.de

Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org
📧

DO 19.30 - 21 Uhr
Anmeldung erforderlich
Nataly.wiessner@gmx.de
Info ☎ 0151 18 48 13 29

MI 16 - 19 Uhr
Anmeldung erforderlich
rolf.arlt@gmx.de

Sa 10.30 - 11.30 Uhr
Anmeldung erforderlich
Info ☎ 0176 62 11 54 39
kontakt@fitness-tanz-berlin.de

DO 10.15 - 11.15 Uhr
Info ☎ 0157 76 41 01 99



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

FR nach Vereinbarung
Info ☎ 71 20 15 55
Maryia Nikoui
€

MI 19.30 - 20.30 Uhr
SA 11.50 - 12.50 Uhr
Anmeldung erforderlich
Info ☎ 0176 62 11 54 39
kontakt@fitness-tanz-berlin.de

s. S. 29 ff
ab S. 37 ff
ab S. 47 ff
s. S. 74 ff
s. S. 98 ff
s. S. 115
s. S. 125

Kursanmeldung s. S. 126

MO 11.15 - 12.15 Uhr
Info ☎ 712 93 63
Anmeldung erforderlich

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

❖ **Transkulturelle Frauengruppe ab 16 Jahren** Wir Frauen bauen Brücken zwischen Kulturen, lernen voneinander, üben Mediation und fördern Dialog – für mehr Verständnis und Miteinander. Leitung Maryia Nikoui. Kostenfrei, Spenden willkommen

❖ **ZUMBA** Tanz-Workout mit Aerobic & Latin-Elementen. Das Intervalltraining, verbrennt Kalorien & stärkt die Kondition. Das Beste: Es fühlt sich nicht einmal wie Sport an! Leitung Nadja Engel. Kosten bitte erfragen. Probestunde 10 €

Weitere Angebote für Erwachsene

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

Kurse und Gruppen für Ältere

❖ **Fit, gesund und leistungsfähig für sie & ihn** Durch gezielte Kräftigungs-, Venen-, Dehn-, Balance- und Koordinationsübungen wird das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Leitung Karin Finkheiser-Hampel, Sport- und Gymnastik-lehrerin. 9 € 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

FR 10 - 11 Uhr
Info ☎ 811 36 31 oder
☎ 817 37 49
Anmeldung erforderlich

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

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

❖ **YOGA Gesund bleiben, Energie tanken, Entspannung erfahren.** Für alle, die Spaß an gemeinsamen Yoga-Übungen haben. Leitung Renate Kollonitsch – Yogalehrerin BDY/EYU. Kosten 10€ pro Stunde

MO 19.30 - 20.30 Uhr
Anmeldung erforderlich
Renate Kollonitsch
Info ☎ 0176 92 45 57 71

Weitere Angebote für Ältere

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

s. S. 29 ff
s. S. 52
s. S. 63, 77 ff

Beratungen

❖ **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 erforderlich
☎ 0171 953 25 07



s. S. 30 ff

s. S. 98

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung erforderlich:
ra.muelleramenitsch@
gmail.com 

s. S. 28 ff

s. S. 40

s. S. 52

s. S. 63 ff

s. S. 104 f

s. S. 123

❖ **Digitale Nachbarschaftshilfe im Nachbarschaftsladen Mittelhof**

❖ **Digitale Nachbarschaftshilfe im Nachbarschaftshaus Lilienthal**

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

Weitere Beratungsangebote

❖ **im Nachbarschaftsladen Mittelhof**

❖ **in der Selbsthilfekontaktstelle**

❖ **in der Kontaktstelle PflegeEngagement**

❖ **in der Villa Mittelhof**

❖ **im Familienzentrum Lichterfelde-Süd**

❖ **im Familienzentrum Lankwitz**



93

Förderung der Lese-, Schreib- und Rechenkompetenz

Alpha-Bündnis Steglitz-Zehlendorf Das Alphabündnis bringt Akteure zusammen, die sich für mehr Teilhabe und Selbstbestimmung von Betroffenen engagieren, und bündelt Informationen über Bildungs-, Beratungs- und Hilfsangebote im Bezirk. Für weitere Informationen kontaktieren Sie uns gerne!

❖ **Lese- und Schreibwerkstatt für Ungeübte** Wir engagieren uns mit der Lese- und Schreibwerkstatt für die persönliche und berufliche Weiterentwicklung von erwachsenen Menschen, die ungeübt sind im Lesen und Schreiben. Neben einem Lese- und Schreibkurs, einer Ausfüll-Hilfe für Formulare sowie dem Training der Nutzung von PC und Laptop bieten wir auch Informationsveranstaltungen und persönliche Beratung.



Kontakt

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

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





Nachbarschaftshaus Lilienthal

Willkommen im Familien- und Stadtteilzentrum

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

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

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

Kontakt

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

lilienthal@mittelhof.org
www.mittelhof.org



Leitung

Hanno Giese

Raumvermietung s. S. 4

mehr Infos



Dieses Projekt wird finanziell
gefördert durch das Jugendamt
Steglitz-Zehlendorf

BERLIN



Senatsverwaltung
für Bildung, Jugend
und Familie

BERLIN





Das Team im Lilienthal

Im NBH Lilienthal freuen sich auf Ihren Besuch: (v.l.n.r.) Kristin Böning, Nina Vormelchert, Anna Bräkling – Kitasozialarbeit, Hanno Giese – Leiter des NBH Lilienthal, Stadtteilzentrumsarbeit, Vermietungen, Kurskoordination, Conny Weber – Koordinatorin des Familienzentrums, Constance Knöpfe – Angebote für Erwachsene und ältere Menschen

Kontakt Hanno Giese
☎ 49 80 56 47
Standort NBH Lilienthal

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

Gefördert durch



MO - FR 14.30 - 17.30 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47
h.giese@mittelhof.org

Stadtteilzentrum SüdOst Das Nachbarschaftshaus ist Teil des Stadtteilzentrums SüdOst, einem Kooperationsprojekt des Mittelhof e.V. und des Stadtteilzentrums Steglitz e.V.. Ein weiterer Standort befindet sich in der Leonorenstraße. 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 jeweils anderen wecken. Initiativen und Selbsthilfegruppen können die Räume nach Absprache nutzen.

Nachbarschaftscafé im NBH Lilienthal Im Café bekommen Sie Säfte, Wasser, Tee und Kaffee, überwiegend hausgebackene Kuchen und andere Kleinigkeiten. Im kinderfreundlichen Café mit angrenzendem Spielzimmer können Sie sich mit Freund:innen treffen, entspannen und sich über unsere Angebote informieren. Bei gutem Wetter auch mit Gartencafé. Sie können die Räume des Cafés für Gruppenaktivitäten nutzen. Wir freuen uns über engagierte Unterstützung für das Nachbarschaftscafé. Wenn Sie sich über diese Möglichkeiten näher informieren möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail.



97

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

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

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

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

Mitmachen / Ehrenamt

❖ **Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt S. 24 ff**

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

Tauschen statt Wegwerfen

❖ **Ein Kühlschrank im Foyer: Foodsharing – Lebensmittelrettung** Mit Kühlschrank und einem Schrank für Trockenware gibt es eine öffentliche Lebensmittel-Verteilstation. Spenden können an unsere Mitarbeiter:innen abgegeben werden, welche die Lebensmittel prüfen. Dabei muss jede spendende Person erfasst werden.

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

❖ **Tauschregale im Foyer** Sie finden hier frei zugänglich unterschiedlichste Dinge wie Bücher, Haushaltsgegenstände, Spielsachen oder Kleidung, die für den Tausch bestimmt sind. Die Sachen sollten bitte in funktionstüchtigem, sauberem Zustand sein.



Angebote für Eltern und Familien

Kontakt Conny Weber

☎ 75 65 49 70

familien-spektrum@

mittelhof.org

DI abwechselnd 10 - 12 Uhr
oder 17.30 - 19 Uhr

alle zwei Monate

DI 13 - 17 Uhr,
MI und FR 9 - 13 Uhr

monatlich am Wochenende

Kursanmeldung s. S. 126

Termin bitte erfragen

Info ☎ 49 80 56 47

h.giese@mittelhof.org



s. S. 30 ff

s. S. 91

Familien im Spektrum Angebote für Familien mit neurodivergenten Kindern zwischen 3 und 8 Jahren. Die Angebote sind kostenfrei und offen für alle Familien mit Kindern, auch wenn noch keine Diagnose für das Kind feststeht! Wir bitten um Kontaktaufnahme und Kennenlernen telefonisch oder per Mail

❖ Familien im Spektrum - Elternkreis

❖ Familien im Spektrum - Input-Veranstaltungen

❖ Familien im Spektrum - Spiel- und Begegnungstreff

❖ Familien im Spektrum - Workshops

Kurse und Gruppen für Erwachsene

❖ **Digitale Nachbarschaftshilfe** Sie möchten sich in der digitalen Welt von Smartphone, Tablet und Internet zurechtfinden? Ob Sie die ersten Schritte wagen wollen, oder ob Sie sich bereits auskennen, bei uns sind Sie richtig! Wir unterstützen Sie darin, sich Wissen anzueignen und sicher mit der Technik umzugehen. Alle Fragen sind willkommen! Workshops und Einzeltermine mit Barbara Dosch und Rainer Goschin. Die Teilnahme ist kostenlos.

❖ **Digitale Nachbarschaftshilfe im Nachbarschaftsladen Mittelhof**

❖ **PC-, Internet- und Technikberatung im Phoenix**



❖ **Fahrradgruppe** Startpunkt für jede Fahrradtour in gemächlichem Tempo ist das NBH Lilienthal. Es werden ca. 20 km zurückgelegt.

Termine bitte erfragen
Info ☎ 49 80 56 47
c.knoepfle@mittelhof.org

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

DI 12 - 13 Uhr
Info ☎ 033203 60 95 46
info@canzler-sport.de

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

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

❖ **Hatha Yoga** In diesem Kurs lernen Sie einfache, aber wirkungsvolle Yoga-Übungen, die Ihnen im Alltag mehr Balance, Stabilität und Ausgeglichenheit geben. Leitung Sigrid Clauß, Yogalehrerin. 36 € monatlich

L0036
K1 DI 1 - 16.30 Uhr
K2 DI 16.45 - 18.15 Uhr
K3 DI 18.30 - 20 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47 oder
h.giese@mittelhof.org

❖ **Kiezspaziergang** Wir erkunden verschiedene Kieze in gemütlichem Tempo, sehen uns dort um und kommen über das Gesehene in den Austausch. Nach Möglichkeit kehren wir in einem Café ein. Startpunkt ist immer das NBH Lilienthal.

Termine bitte erfragen
Info ☎ 49 80 56 47
c.knoepfle@mittelhof.org

❖ **Kulturausflüge** Regelmäßige Kulturausflüge am Vormittag. Startpunkt ist immer das NBH Lilienthal.

Termine bitte erfragen
Info ☎ 49 80 56 47
c.knoepfle@mittelhof.org

❖ **Nachbar:innentreff** Kommen Sie vorbei und tauschen Sie sich mit Ihren Nachbar:innen aus.

DO 14 - 16.00 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47
c.knoepfle@mittelhof.org



MO 18 - 21 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47



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

Termin bitte erfragen
Info ☎ 49 80 56 47
h.giese@mittelhof.org

❖ **Philosophisches Café** Sich mit Menschen aus der Nachbarschaft über philosophische Fragen auszutauschen – das ist Idee und Anliegen des philosophischen Cafés. Einmal im Quartal treffen wir uns zum Gespräch.

Termine bitte erfragen
Info 49 80 56 47
c.knoepfle@mittelhof.org

❖ **Plauderhaltestelle** Sie wird mobil an einer Bank im Lilienthalpark aufgestellt. Ein Mensch wird auf der Bank sitzen und freut sich, mit Ihnen zu plaudern.

MO 17.30 - 19 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47

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

Veranstaltungen für Erwachsene

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

❖ **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.

JETZT BEWERBEN: WWW.MITTELHOF.ORG/ JOBS



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

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

Entdecke die umfassenden
Möglichkeiten für deine
berufliche Entwicklung bei uns.



Mittelhof
Wir. Leben. Vielfalt.



Familienzentrum Lichterfelde-Süd

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



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


- Begleitung rund um Schwangerschaft und Geburt
- offene Gruppen für Eltern mit Babys und Kleinkindern
- Bewegungs-, Spiel-, Musik- und Kreativangebote
- Elternberatung und Elternkurse

Das Haus stellt somit eine Anlaufstelle für alle Familien dar, die hier im Umkreis leben: Vater-Mutter-Kind-Familien, Alleinerziehende, Regenbogenfamilien und Familien aller Kulturen! Eltern sind herzlich eingeladen, sich einzubringen und das Familienzentrum aktiv mitzugestalten. Unsere Türen sind in der Regel montags bis freitags von 10 - 17.30 Uhr geöffnet.

Für manche Angebote müssen wir im Familienzentrum eine kleine Teilnahmegebühr erheben. Inhaber:innen eines Berechtigungsnachweises (Bezug von Sozialleistungen) können alle Angebote des Familienzentrums kostenfrei besuchen!

Das Familienzentrum Lichterfelde-Süd wird gefördert aus Mitteln des Jugendamts Steglitz-Zehlendorf.

Kontakt

Schütte-Lanz-Str. 43,
12209 Berlin
☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@mittelhof.org
Instagram:
familien_mittelhofev
www.mittelhof.org


Koordination

Conny Weber

Raumvermietung s. S. 4

mehr Infos



Dieses Projekt wird finanziell
gefördert durch das Jugendamt
Steglitz-Zehlendorf

BERLIN





Beratungen für Eltern und Familien

Termin nach Vereinbarung

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



DI vierzehntägig,
nach Absprache
Info ☎ 75 65 49 70
familienberatung@
mittelhof.org



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



DO Termin nach
Vereinbarung
Info ☎ 0173 323 93 76
sba@mittelhof.org



s. S. 64
s. S. 123

❖❖ **Familienberatung** Bei Unsicherheiten oder Problemen beraten wir Sie gerne telefonisch oder im Chat zu Familie, Erziehung und Konflikten mit Kindern unterschiedlichen Alters. Vor Ort, telefonisch oder online. Kostenfrei

❖❖ **Familienberatung mit Schwerpunkt „Konflikte in der Familie nach der Geburt“** Mit der Geburt eines Kindes verändert sich die Partnerschaft. Die psychische Belastung, unerfüllte Erwartungen und eine neue Rollenverteilung finden in der Beratung einen Raum. Leitung Claudia Watzel. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

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

❖❖ **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 N.N. Kostenfrei

❖❖ **SchreiBabyAmbulanz in der Villa Mittelhof**

❖❖ **SchreiBabyAmbulanz im Familienzentrum Lankwitz**



❖ **Stillberaterin** Bei Fragen rund um das Thema Stillen und Flaschenmilch, aber auch Beikost im Babyalter berät in der Sprechstunde die Familienhebamme und Stillberaterin Ebru Özdal. Sie spricht deutsch und türkisch. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

Weitere Beratungsangebote

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

DO, ein bis zwei Mal
im Monat 10 - 13 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org



s. S. 28 ff
s. S. 40
s. S. 52
s. S. 63 ff
s. S. 91 f
s. S. 123

Kurse und Gruppen für Kinder und Eltern

Kursanmeldung s. S. 126

❖ **Eltern-Kind-Frühstück** Treffen anderer Eltern, Austausch über Alltagssorgen und Herausforderungen mit Baby. Infos zu anderen Angeboten im Bezirk. Krabbeldecken und Spielanreize für die Kleinen. Für Eltern mit Kindern bis 18 Monaten. Leitung Conny Weber. Anmeldung erforderlich. 3 € pro Frühstück.

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

❖ **Eltern-Kind-Gruppe „Krabbelkäfer“** In der Bewegungsetage laden Matten, Kletterelemente und Motorik-fördernde Spielsachen zum Entdecken, Staunen und Bewegen ein. Für Eltern mit Kindern zwischen 10 und 24 Monaten. Leitung Leonie Niazi. Anmeldung erforderlich. 15 € für 5 Termine

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



Gruppe 1 15.30 - 16.15 Uhr,
Gruppe 2 16.15 - 17 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org

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

Jeweils SA/SO 14./15.
Februar, 25./26. April und
27./28. Juni 10 - 17 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org
☎

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

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

❖ **Eltern-Kind-Gruppe „Zwergenbande“** Kommt zum Spielen, Toben und gemütlichen Beisammensein in die Bewegungsetage! Wir gestalten die Gruppe gemeinsam und setzen eure Ideen um. Für Eltern mit Kindern zwischen 12 und 36 Monaten. Leitung Charly Kutzki. Keine Anmeldung erforderlich. 1 € pro Familie pro Teilnahme

❖ **Familienbasteln** Wöchentlich bietet das Familienzentrum in verschiedenen Kitas der Thermometersiedlung einen Bastelnachmittag für alle Eltern mit Kindern von 3 bis 6 Jahren an. Aktuellen Standort bitte erfragen. Leitung N.N. Keine Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

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

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

❖ **Multikulturelle Frauengruppe** Tina begrüßt Frauen ganz unterschiedlicher Herkunft zum gemeinsamen Frühstück. Wir üben das Deutschsprechen und tauschen uns zum Leben mit Kindern in Deutschland aus. Leitung Conny Weber. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei



❖ **Musikangebot – Musikgarten** Gemeinsam singen, klatschen und sich zu Liedern bewegen. Verse und Fingerspiele. Erste Erfahrungen mit Klanghölzern oder Glöckchen. Für ein Elternteil mit Kind. Leitung Sonja Gamer. Gruppe für 6 - 18 Monate K1, für 18 - 36 Monate K2, für 3 - 4 Jahre K3. Anmeldung erforderlich. 25 € für 7 - 8 Einheiten

❖ **Papa-Zeit** Spaß beim Klettern, Toben, Spielen und Erkunden – einmal nur mit Papa! Austausch zu Väter-Themen. Je nach Wetter auf dem Gelände oder in der Bewegungsetage. Für Väter mit Kindern bis 6 Jahren. Leitung Adrian Fischer. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

❖ **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 Ilona Blaszczyk. Anmeldung erforderlich. 90 € für 10 Termine

❖ **Rückbildungskurs mit Baby** Muskelpartien, die sich während der Schwangerschaft und Geburt verändert haben, werden Schritt für Schritt gekräftigt. Bei regelmäßiger Teilnahme Kostenübernahme durch die Krankenkasse. Leitung Hebamme Elisabeth Fritz. Anmeldung erforderlich.

❖ **Schwangeren-Yoga** Unterstützung bei körperlichen Veränderungen in der Schwangerschaft. Stärkt die Verbindung zum Baby und das Wohlbefinden. Einstieg jederzeit möglich, Kurseinheiten sind nicht fortlaufend. Leitung Franzi Beck. Anmeldung erforderlich. 20 € für 5 Einheiten

K1 MO 10.15 - 11 Uhr
K2 MI 15.45 - 16.20 Uhr
K3 MI 16.40 - 17.20 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@mittelhof.org

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



DI 9.30 - 11 Uhr und
11.15 - 12.45 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@mittelhof.org

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



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



MI 15.15 - 16.45 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org



❖ **Spielend Deutsch lernen** Für Familien mit nicht-deutscher Familiensprache. Im Lern-, Spiel- und Motorikerlebnisraum üben Eltern und Kinder im Vorschulalter spielerisch die deutsche Sprache. Eltern mit Kindern zwischen 4 und 6 Jahren. Leitung N.N. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

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



❖ **Spiel- und Bewegungsstunde für 4-6 Jährige.** Familien mit Kindern im Vorschulalter können sich in der Bewegungsecke auspowern sowie Koordination und Spiele in der Gruppe trainieren. Anmeldung erforderlich. Leitung Charly Kutski. 1 € pro Teilnahmetermin.

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



❖ **Wochenend-Spaß** Einmal im Monat laden wir die ganze Familie ein, den Samstagvormittag mit uns zu verbringen. Verschiedene Aktivitäten und eine abwechslungsreiche Zeit mit anderen Familien! Für Familien mit Kindern von 0 - 6 Jahren und deren Geschwister. Leitung Conny Weber und Silke Martin-Kraft. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

Veranstaltungen für Eltern und Familien

DI 10. März und 16. Juni
10 - 12 Uhr



❖ **„Willkommen Baby“** Bei den Willkommensveranstaltungen für Eltern mit Neugeborenen begrüßen wir Familien in den ersten Monaten nach der Geburt. Vorstellung des Familienzentrums, andere Eltern kennenlernen, kleines Willkommensgeschenk. Leitung Conny Weber. Keine Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

SA 30. Mai
11.30 - 13.30 Uhr



❖ **Familien-Koch-Aktion zum Tag der Familie** Im Rahmen der Woche der Nachbarschaft und des Tages der Familie wird gemeinsam ein leckeres Mittagessen gezaubert und gegessen. Leitung Conny Weber. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei



Weitere Angebote für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien

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

- s. S. 8 ff
- s. S. 66 ff
- s. S. 85 ff, 88
- s. S. 104 ff
- s. S. 113 ff
- s. S. 120 ff



Villa Folke Bernadotte

Eine Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtung in Lichterfelde Ost

Die Villa Folke Bernadotte ist eine Jugendfreizeiteinrichtung. Im Sinne der Offenen Kinder- und Jugendarbeit bieten wir bedürfnisorientierte Angebote für junge Menschen an. In der Offenen Villa könnt ihr euch in unserem Gemeinschaftsraum, in der Kreativwerkstatt, im Bandraum und auf dem Gelände austoben. Zusätzlich nutzen wir unsere Jugendgarage zum Billard spielen und Abhängen. Bei uns könnt ihr eigenständig euren Interessen nachgehen und gemeinsam mit uns Projekte entwickeln. Außerdem bieten wir sportliche, kreative und kulturelle Angebote an, in denen ihr euch in einem festeren Rahmen ausprobieren und eure Fähigkeiten erweitern könnt. Dafür nutzen wir jetzt auch unseren neu eingerichteten Demokratieraum.

Wir haben auch in den Ferien geöffnet und bieten ein buntes Programm aus Offenem Treff und geplanten Projekten an - diese entstehen meistens aus den Wünschen der Jugendlichen.

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

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

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

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

Neugierig geworden? Wir freuen uns auf euren Besuch!

Kontakt

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

Leitung

Alexander Kutsche

Sprechzeiten

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



Raumvermietung s. S. 4

mehr Infos





Das Team der Villa Folke Bernadotte

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

MO, MI und DO 15 - 17 Uhr

Kontakt ☎ 77 05 99 75

folke.bernadotte@

mittelhof.org

Nachbarschaftscafé

In unserem gemütlichen Café können Sie sich mit Freund:innen und Nachbar:innen treffen, sich austauschen und mehr über unsere Angebote erfahren. Es gibt Kaffee, Tee und Kuchen (nach Angebot). Montags gibt es zusätzlich das Angebot einer internationalen Häkelgruppe für Frauen, mittwochs laden wir ein zu „Jugend macht Café“.

Kontakt ☎ 77 05 99 75

s. S. 24 ff

Mitmachen/Ehrenamt

❖ Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt

Tauschen und Schenken

MO und MI 15 - 17 Uhr und

DO 15 - 17 Uhr

Info ☎ 77 05 99 75

❖ **Büchertauschbörse** Sie haben einzelne Bücher ausgelesen? Kommen Sie gerne in unserem Nachbarschaftscafé vorbei und tauschen Sie diese gegen ein Exemplar aus unserer Bücherbörse.

Kursanmeldung s. S. 126

Kurse und Gruppen für Kinder

DI 17.30 - 18.30 Uhr

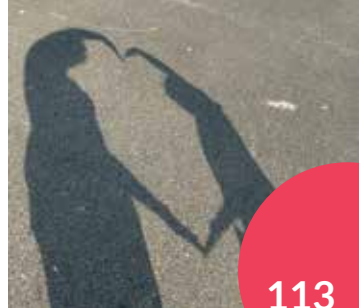
DO 17.30 - 18.30 Uhr und

FR 16.30 - 17.30 Uhr

Anmeldung ☎ 0178 553 15 94

zumbagruen@gmail.com

❖ **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



Angebote für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

❖ **Backen mit Jugend** Jeden Mittwoch treffen wir uns zu einer Back-Session. Wir zaubern einen Kuchen für das Jugendcafé am Mittwoch und verkosten gemeinsam das Ergebnis. Jede Woche planen wir zusammen, was beim nächsten Treffen gebacken wird.

MI 15 - 17 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79
folke.bernadotte@
mittelhof.org

❖ **Bücher Club** Wir tauschen uns über unsere Lieblingsbücher aus und berichten uns, was wir gerade lesen. Natürlich gibt es auch ausreichend Zeit zum gemütlichen Schmökern. Bring gerne andere Leseratten und spannende Bücher mit!

MO 15 - 16.30 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79
folke.bernadotte@
mittelhof.org

❖ **Improtheater** Leitung Frau Lattermann

SA 10 - 12 Uhr
SA 12.15 - 14.45 Uhr
Info katharinalattermann@
yahoo.de

❖ **Jugend macht Café** Am Mittwoch bieten wir euch die Möglichkeit das Café in Eigenregie zu nutzen. Wir suchen helfende Hände zum Kaffee und Tee kochen, Kuchentheke vorbereiten, Gäst:innen bedienen und Aufräumen am Ende des Nachmittags. Euer Vorteil? Ihr könnt das Café nach euren Vorstellungen mitgestalten, euch für die Nachbarschaft engagieren und sie kennenlernen sowie Getränke und Kuchen naschen.

MI 15 - 17 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79
folke.bernadotte@
mittelhof.org

❖ **Karaoke/Special Friday** Einmal im Monat kannst du dein Gesangstalent unter Beweis stellen und deine Lieblingssongs bei uns performen. Trau dich und genieß die Party! Natürlich gibt es auch Snacks, die wir gemeinsam im Kochprojekt vorbereiten.

Einmal im Monat:
FR 18 - 20 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79
folke.bernadotte@
mittelhof.org



FR 16.30 - 19 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79
folke.bernadotte@
mittelhof.org

❖❖❖ **Koch-Gruppe** Hier lernst du, was für die Zubereitung leckerer Gerichte alles gebraucht wird. Ihr entscheidet, was jeden Freitag gemeinsam gekocht und gegessen wird. Wir freuen uns auf tolle Abende mit leckeren Gerichten und gemütlichem Beisammensein.

FR 15.30 - 16.30 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79
folke.bernadotte@
mittelhof.org

❖❖❖ **Medien-AG** In der Medien-AG befassen wir uns mit Filmschnitt, Grundlagen des Programmierens (low Level), Robotik, Medienkompetenz und USK/FSK im Umgang mit der digitalen Welt.

DI 15 - 17 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79
folke.bernadotte@
mittelhof.org

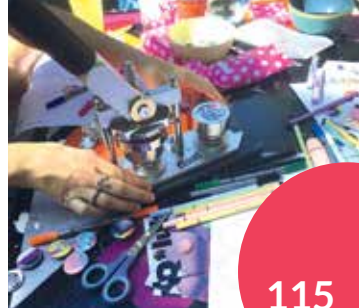
❖❖❖ **Offene Medienwerkstatt** In der Offenen Medienwerkstatt findet ihr Raum für die Umsetzung eurer eigenen Projekte und Ideen. Wir unterstützen euch beim Erstellen von Podcasts, Videos, Grafiken oder anderen kreativen Beiträgen am Ipad.

MO bis FR 14 - 19 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79

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

MO bis FR 14 - 19 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79

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



❖ **Spieletreff für Jugendliche** Ob Kartenspiele, Brettspiele oder eine Runde Werwolf – jeden Donnerstag treffen wir uns bis 19 Uhr, um gemeinsam die verschiedensten Spiele zu spielen.

DO 17 - 19 Uhr
Info ☎ 77 05 99 75
folke.bernadotte@mittelhof.org

❖ **Studiozeit** Jeden Donnerstag treffen wir uns im Tonstudio, um gemeinsam Songs zu erarbeiten und zu musizieren. Es gibt auch die Möglichkeit, Songs aufzunehmen und digital zu bearbeiten.

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

Ferienangebote

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

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

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

- ❖ in den Kindertagesstätten im Mittelhof
- ❖ in der Villa Mittelhof
- ❖ im Phoenix
- ❖ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd
- ❖ im Familienzentrum Lankwitz

S. S. 8 ff
s. S. 65 ff
s. S. 85 ff
s. S. 105
s. S. 120 ff

Angebote für Erwachsene

Kursanmeldung s. S. 126

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

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

Info ☎ 77 05 99 75



V0333 DO 12 - 13 Uhr
Anfängerkurs
DO 13.30 - 15 Uhr
Info ☎ 0173 989 17 75

DO 9.30 - 11 Uhr
Kontakt Teresa Neumann
teneumann@gmx.net

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

s. S. 29 ff
s. S. 37 ff
s. S. 47 ff
s. S. 74 ff
s. S. 88 ff
s. S. 98 ff
s. S. 125

❖ **Linedance** Mit viel Spaß und Freude erlernen wir Tänze.
Leitung Barbara Lütgen-Wienand. 2 € pro Termin

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

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

Weitere Angebote für Erwachsene

- ❖ im Nachbarschaftsladen Mittelhof
- ❖ in der Selbsthilfekontaktstelle
- ❖ in der Kontaktstelle PflegeEngagement
- ❖ in der Villa Mittelhof
- ❖ im Phoenix
- ❖ im Nachbarschaftshaus Lilienthal
- ❖ im Familienzentrum Lankwitz

Selbsthilfe und PflegeEngagement

Info ☎ 80 19 75 14

Info ☎ 27 97 97 28

- ❖ Selbsthilfegruppen in der Villa Folke Bernadotte
 - Zwangslos
 - Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige

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





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
- Stadtteilmütter beraten, begleiten und unterstützen neu zugewanderte Familien in Fragen zu Erziehung, Bildung und Gesundheit.

Unsere Stadtteilmütter sind Mütter mit Migrationserfahrung, die neu zugewanderte Familien in Fragen zu Erziehung, Bildung und Gesundheit beraten, begleiten und unterstützen. Unsere Stadtteilmütter am Familienzentrum Lankwitz sprechen Arabisch, Farsi, Kurdisch, Türkisch und Deutsch und sind insbesondere wichtige Ansprechpartnerinnen für Familien, die in den Gemeinschaftsunterkünften in Steglitz-Zehlendorf wohnen.

Das Familienzentrum Lankwitz wird gefördert aus Mitteln des Jugendamts Steglitz-Zehlendorf und aus Mitteln des Landesprogramms Stadtteilmütter des Senats von Berlin.



Kontakt

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

Koordinatorin Ria Rübel

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

mehr Infos





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.

FR 10 - 11.30 Uhr
Info ☎ 0179 379 88 42

❖ **Babymassage - Zeit für Berührung** 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. 50 € für 6 Termine

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

❖ **Eltern-Kind-Frühstück mit Kindern von 0 - 2 Jahren** Bei unserem gesunden und gemeinsamen Frühstück können Sie sich mit anderen Eltern austauschen, mit Ihren Kindern im Spielzimmer spielen und Informationen zu weiteren Angeboten und Kursen erhalten Kosten 4 € pro Termin. Leitung Katrin Specht.

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

❖ **Eltern-Kind-Turnen** Kleine Ballspiele und verschiedene kleinkindgerechte Turngeräte laden ein, Spaß und Freude an Bewegung spielerisch zu entdecken. Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung Christine Gleisberg. 20 € monatlich

Termin bitte erfragen
Info ☎ 54 49 21 62

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

s. S. 24

❖ **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. Kosten bitte erfragen



❖❖❖ **Internationales Häkelcafé** Frauen mit und ohne Zuwanderungsgeschichte sind herzlich eingeladen, mit uns zu häkeln, Kaffee zu trinken, zu erzählen und zu lachen. Kinder können gerne mitgebracht werden. Leitung Nurgül Sari, Stadtteilmutter. Kostenfrei

MO 15 - 17 Uhr
Info ☎ 54 49 21 62 oder
☎ 0152 29 16 42 38
🕒

❖❖❖ **Kinderfußballgruppe** Beim Kinderfußball wollen wir durch freudvolle Spielformen die Begeisterung für den Fußball wecken. Mit abwechslungsreichen Spielen trainieren wir die Grundtechniken von Dribbling, Finten, Passspiel und Tor-schuss. Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung Moritz Klotz. 25 € monatlich, Ermäßigung möglich

DI 16 - 17 Uhr 3 - 5-jährige
DO 16 - 17 Uhr 5 - 7-jährige
Info ☎ 0170 243 98 52
info@actionklotz.de

❖❖❖ **Kindersport für 3 - 7-jährige Kinder** Auf spielerische Weise lernen die Kinder in abwechslungsreichen Kursen Bewe-gungen und Spiele rund um den Sport kennen. Trainings-inhalte sind Rennen, Springen, Klettern, Balancieren, große Abenteuerparcours und viele Fang- und Ballspiele. Turnhalle Beethovenstraße 34, 12247 Berlin. Leitung Moritz Klotz. 25 € monatlich, Ermäßigung möglich

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

❖❖❖ **Klettermäuse** Bewegen, klettern, rutschen, rollen, hüpfen, krabbeln, singen und spielen. Unsere bewegte Eltern-Kind-Gruppe für Kinder zwischen 10 und 24 Monate. 20 € monatlich

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

❖❖❖ **Papa-Kind-Turnen** für Kinder zwischen 1,5 und 4 Jahren. Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung Philipp Reinecke. Kosten bitte erfragen

Samstagsvormittag
Termin bitte erfragen
Info ☎ 01573 0748003 und
0177 801 99 24



DO 9 - 10.30 Uhr Kurs 1
DO 11 - 12.30 Uhr Kurs 2
Infos und Anmeldung
pekip-jk@mail.de

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

DI 17.30 - 18.30 Uhr
Info ☎ 52 28 40 43

MI 18 - 19 Uhr
Info ☎ 0157 86 78 39 01
Anmeldung hallo@yomiga.de

16.30 - 17.30 Uhr
Info ☎ 54 49 21 62 oder
0157 86 78 39 01
Anmeldung hallo@yomiga.de

s. S. 8 ff
s. S. 66 ff
s. S. 88
s. S. 98
s. S. 104 ff

❖ **PEKIP** Nimm dir Zeit für dich und dein Baby, fördere spielerisch die motorischen Fähigkeiten deines Kindes, stärke eure Bindung und knüpfe Kontakte zu anderen Eltern mit Babys. Leitung Janina Kutsche. 120 € für 8 Termine

❖ **Rückbildungsgymnastik** Sich wohl fühlen, körperlich fit sein, wieder eine gute Körperhaltung ohne Babybauch zu üben, das sind die wichtigsten Ziele der Rückbildung. Leitung Christiane Kappeler, 10 Termine werden über die Krankenkasse finanziert

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

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

❖ **Yoga nach der Schwangerschaft mit Babys bis zu einem Jahr** Nimm dir Zeit, um in deiner neuen Rolle anzukommen und deinen Körper sanft bei der Rückbildung zu unterstützen. Gemeinsam finden wir zu Kraft und Balance. Mit oder ohne Baby. Leitung Carolina Frischke, Yogalehrerin. 20 € monatlich

Weitere Angebote für Kinder, Eltern und Familien

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



Beratung für Eltern und Familie

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

Termin nach Vereinbarung

Info ☎ 54 49 21 62



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

Termin nach Vereinbarung

Info ☎ 0152 29 16 42 38

oder ☎ 54 49 21 62



...❖ **Familiencafé in unseren beiden Steglitzer Stadtbibliotheken** Wir laden Sie herzlich zu einer kleinen entspannten Auszeit ein. In unserem Familiencafé mit Kinderspielecke können Sie sich mit anderen Eltern austauschen, in der Bibliothek stöbern oder einfach in Ruhe einen Kaffee trinken. Außerdem erhalten Sie Informationen und Antworten auf Fragen rund um die Familie. Leitung Ria Rübel

1. und 3. MI Ingeborg Drewitz

Stadtbibliothek 12 - 14 Uhr

2. und 4. FR im Monat

Lankwitzer Stadtbibliothek

14 - 16 Uhr

Info ☎ 0177 801 99 24

oder ☎ 54 49 21 62

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

Termin nach Vereinbarung

Info ☎ 54 49 21 62

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

MO und DO 15 - 17 Uhr

Info ☎ 54 49 21 62

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

Termin nach Vereinbarung

Info ☎ 0332 03 22 01

oder ☎ 0160 96 75 49 03





s. S. 64
s. S. 104

- ❖ **SchreiBabyAmbulanz in der Villa Mittelhof**
- ❖ **SchreiBabyAmbulanz im Familienzentrum Lichterfelde-Süd**

Weitere Beratungsangebote

s. S. 28 ff
s. S. 40
s. S. 52
s. S. 63 ff
s. S. 91 f
s. S. 104 f

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

Veranstaltungen für Eltern und Familien

DO, 5. Februar und 21. Mai
15 - 17 Uhr
Info ☎ 0177 801 99 24
oder ☎ 54 49 21 62

- ❖ **„Willkommen Baby“** Mütter und Väter mit einem neugeborenen Kind bis zu einem Jahr sind herzlich eingeladen und willkommen, unser Familienzentrum und weitere familienunterstützende Angebote im Bezirk kennenzulernen. In gemütlicher Runde mit einem kleinen Snack können Sie Kontakte zu anderen Eltern knüpfen und erhalten ein kleines Willkommensgeschenk mit Informationen. Leitung Ria Rübel

Termin bitte erfragen
Info ☎ 54 49 21 62 oder
☎ 0177 801 99 24

- ❖ **Kleidertausch** Bringen Sie gerne gut erhaltene Kleidungsstücke, Taschen oder Accessoires (bitte nicht mehr als 10) mit und tauschen und probieren Sie in geselliger Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen an, was Ihnen gefällt. Kleidung, die keine:n neue:n Nutzer:in findet, kann gespendet werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Angebote für geflüchtete Eltern und Familien - unsere Stadtteilmütter

Unsere Stadtteilmütter engagieren sich für neu zugewanderte Familien in unserem Bezirk und sind bei Fragen zur Erziehung, Bildung und Gesundheit für die Familien die richtigen Ansprechpartnerinnen. Sprechen Sie unsere Stadtteilmütter gerne persönlich an.

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

- Eitan Hussien, Stadtteilmutter, arabisch und kurdisch
☎ 0172 263 09 56, hussien@mittelhof.org
Fatma Mohammad, Stadtteilmutter, arabisch und kurdisch,
☎ 0173 167 21 43, mohammad@mittelhof.org
- Nurgül Sari, Stadtteilmutter, türkisch
☎ 0173 165 34 12, sari@mittelhof.org
- Setareh Saadat, Stadtteilmutter, farsi, ☎ 0173 168 33 07,
saadat@mittelhof.org

Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

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

s. S. 44 f
s. S. 54 ff
s. S. 61, 66, 72

Das Landesprogramm Stadtteilmütter ist eine Initiative der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie in Kooperation mit den Berliner Jugendämtern.





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 das nebenstehende Konto entrichtet werden. Die getätigten Anmeldungen sind verbindlich. Eine zusätzliche Anmeldebestätigung wird nicht versandt. Wenn der Kurs ausfällt, werden Sie schriftlich oder telefonisch informiert. Bereits gezahlte Kursgebühren werden erstattet.

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.



Aktuelles zum Mittelhof jederzeit auf



www.mittelhof.org



facebook.com/Mittelhof



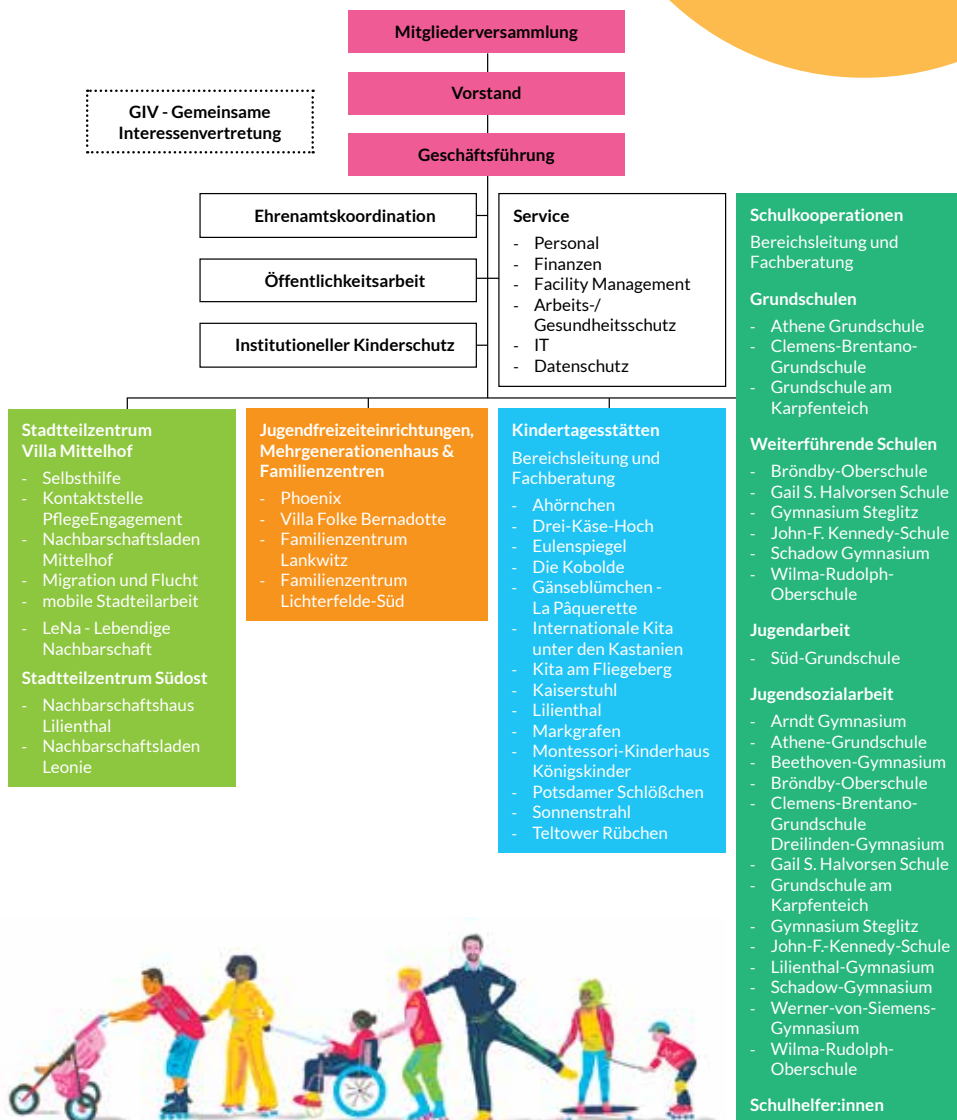
instagram.com/mittelhofev



youtube.com/@mittelhofe.v.1007

Organigramm des Mittelhof e.V.

SOZIALLES- KÖNNER IN STEGLITZ- ZEHLENDORF





Adressen

Mittelhof e.V. Geschäftsstelle

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

Geschäftsführung

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

❖ Bewerbungsmanagement

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

❖ Koordination Ehrenamt

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

❖ Koordination Öffentlichkeitsarbeit

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

Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

❖ Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

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

❖ Selbsthilfe Kontaktstelle

☎ 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, b.zey@mittelhof.org

❖ Mobile Stadtteilarbeit

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

❖ Migration und Flucht

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

❖ Nachbarschaftsladen Mittelhof

☎ 27 97 97 27, Berlinickestraße 9,
 12165 Berlin
nachbarschaftsladen@mittelhof.org



Stadtteilzentrum Südost

- ❖ **Nachbarschaftshaus Lilienthal**
☎ 49 80 56 47, Schütte-Lanz-Straße 43,
12209 Berlin, Leitung *Hanno Giese*
lilienthal@mittelhof.org
- ❖ **Nachbarschaftsladen Leonie**
Leonorenstrasse 85, 12247 Berlin
Leitung *Katja Krause*, post@stz-suedost.de

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

Familienzentren

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

Kindertagesstätten s. S. 11 ff

Schulkooperationen s. S. 18 ff

Stichwortverzeichnis

Seite

Seite

Adressen	11 ff, 18 ff, 128 ff
Alpha-Bündnis	93
AlzheimerAngehörigenInitiative	53
Angebote für Geflüchtete	44 f, 61, 66, 72, 125
Ängste und Depressionen	38, 40, 41, 44
Anlaufstelle für Ältere	77 ff
Ausflüge	30, 56, 87, 99, 100
Ausstellungen	75 ff, 115
Barrierefrei	30, 37, 59
Beratung	28 ff, 40, 52, 57, 63 ff, 91 f, 104 f, 123
Besuchsdienste	52
Berufliche Orientierung	56 f
Bürger-Engagement	24 ff, 565
Bundesfreiwilligendienst	27
Computergruppen/-kurse/-beratung	26, 30 f, 78, 98
Demenz	33, 38, 50, 53
Dritte Orte	29
Ehrenamtliche/freiwillige Mitarbeit	24 ff
Eltern-/Familienberatung	63, 98, 104 f, 123
Eltern-Kind-Gruppen	105, 106, 121
Elternkurse	38, 98, 106 f, 120
Entspannung	51, 86, 91
Fahrrad	31, 62, 84, 99
Familienzentrum Lankwitz	118 ff
Familienzentrum Lichterfelde – Süd	102 ff
Ferienprogramm	87, 115
Frauen	24, 38, 44 f, 65, 75, 79, 88, 90, 99, 106, 112, 121
Freiwilligenagentur	27
Frühstück	31, 51, 60, 66, 105 ff, 120
Fußball	85, 120, 121
Gartenarbeit/-gruppe	24 ff, 89

Gesprächsgruppen	30, 31, 77 ff, 91, 100
Gruppenübersicht	38 ff, 45, 50 f
Handarbeiten	72 f, 121
Hausaufgaben	24, 26, 85
Info-Messe	78
Informationsveranstaltungen	
für Erwachsene	32 ff, 40 f, 48 f, 78
für Eltern	109, 124
Interkulturelle Begegnung	24, 45, 56, 68
Inklusion	11, 13, 17, 19, 69
Jubiläum Selbsthilfe	41
Jugendkultur	82 ff, 110 ff
Jungen	113
Kindertagesstätten	8 ff
Kino	34
Kleidertausch	124
Klettern	107, 121
Kochen & backen	56, 79, 86, 109, 113 f
Kontaktstelle PflegeEngagement	46 ff
Konzert	76
Kreativangebote	
für Erwachsene	42, 44, 45, 71, 72, 100
für Kinder & Jugendliche	65, 85 f
Kursanmeldung	126
Lastenfahrrad	62, 84
Lebensmittel retten	97
Lesung und Literatur	32, 33, 70, 75 f, 113
Mädchen	65, 86
Männer	38 f, 45, 63, 73, 79
Mediation	23, 35, 90, 123
Medienkompetenz	
für Erwachsene	31, 32, 78, 80, 91, 98
für Kinder & Jugendliche	114



131

Seite

Mobile Stadtteilarbeit	61
Mütter	45, 88, 103, 106, 118, 121, 125
Musikangebote	
für Erwachsene	38, 51, 69, 89
für Kinder & Jugendliche	65, 107, 115
Nachbarschaftscafé	24f, 31, 60, 66, 68, 84, 96, 112f, 123
Nachbarschaftshaus Lilienthal	94 ff
Nachbarschaftshilfe	26, 29ff, 78, 98
Nähen	57, 65, 85, 86, 100
Patenschaften	24, 47, 52, 120
PEKIP	67, 107, 122
Pflegende Angehörige	29, 39, 46f, 116
Phoenix	82 ff
Philosophie	39, 100
Pilates	71
Podcast	114
Raumvermietung	4
Repair-Café	62
Rückbildung	10^7, 122
Rückengymnastik	72, 89
Runder Tisch Lichterfelde Süd	100
Runder Tisch Queeres S-Z	74
SchreiBabyAmbulanz	64, 104, 123
Schulkooperation	17ff
Schwangerschaft	104, 107, 119, 122
Selbsthilfekontaktstelle	36 ff
Singen	31, 71, 88, 89, 107, 113, 121
Sommerfest	68
Spaziergang	31, 76, 80, 99
Spenden	2, Rückseite
Spielgruppen für Erwachsene	39, 69, 72, 73, 90, 116

Seite

Spielangebote für Kinder/Familien	34, 66, 67, 68, 85, 86, 88, 106ff, 114f, 120f
Sport und Bewegung	
für Erwachsene	43, 44, 48, 72, 80, 88f, 90f, 99, 116, 120, 122
für Kinder & Jugendliche	66f, 86, 88, 105ff, 112, 120ff
Sprachcafé	56, 61
Sprachen	
für Erwachsene	45, 69, 70, 88, 108, 116
für Kinder & Jugendliche	108
Tai Chi, Qi Gong	67, 100, 122
Tanzkurse und -veranstaltungen	
für Erwachsene	74, 89, 99, 116
für Kinder & Jugendliche	
Tauschen und Schenken	62, 84, 97, 112
Theater für Erwachsene	45
für Kinder	86, 113
Trauer	39, 41, 45, 52
Trödel	68
Upcycling/Recycling	35, 65, 72, 85
Väter	39, 107, 120, 124
Veranstaltungen für Familien	68f, 88, 98, 109, 124, 125
Veranstaltungsübersicht	5 ff
Villa Mittelhof	58 ff
Villa Folke Bernadotte	110 ff
Wohnen	52
Workshop	30, 32, 42, 49, 87, 98, 115
Yoga für Erwachsene	42, 48, 73, 91, 99
für Schwangere	107, 122
für Kinder	86
Zuhörbank/Plauderhaltestelle	32, 100

IMPRESSUM

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

Geschäftsführung
Simone Will
Markus Schönbauer

Layout Booth Design Unit
Satz Agnes Wischhöfer
Redaktion Nina Karbe
Illustration
S. 53, 127 Christine Rösch
Fotos Victoria Tomaschko,
Jörg Farys, Christian Vagt,
Scarlett Werth,
shutterstock.com und andere

Unsere Aufgaben

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

SPENDEN

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

Einzahlungen auf unser Konto bei der
SozialBank
IBAN DE19 3702 0500 0003 1128 11



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 Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung, die Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie, das Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin, das Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin, Jugendamt, den bezirklichen Integrationsfonds Steglitz-Zehlendorf, das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ), aus Mitteln 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, die Santor Stiftung sowie durch weitere Zuwendungen für diverse Einzelprojekte.