

PROGRAMM

Mittelhof e. V.
2. Halbjahr 2025



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 | DE25 3702 0500 0003 1128 00





Liebe Nachbar:innen,

der Mittelhof e.V. ist ein Verein in und für Steglitz-Zehlendorf. Wir sind mittlerweile eine große Organisation, aber wir sind nicht beliebig. Wir „betreiben“ keine Einrichtungen in der ganzen Stadt, sondern sind als zivilgesellschaftliche Organisation Teil dieses wunderschönen Bezirks im Berliner Südwesten, wo wir Verantwortung übernehmen. Ganz bewusst.

Hunderte Menschen nutzen täglich die Orte im Mittelhof und über 300 Bürger:innen entfalten dort ihr persönliches ehrenamtliches Engagement. Für andere, mit anderen. Diese persönliche Nähe ermöglicht ein an den Interessen der Menschen ausgerichtetes Angebot. Darauf setzen wir seit Gründung des Mittelhof vor fast 80 Jahren bis heute.

Neben den globalen Herausforderungen unserer Zeit liegen berlinspezifische Problemlagen vor uns und gemeinsam mit Ihnen, wollen wir diesen begegnen. Finden Sie den Mittelhof gut? Dann machen Sie Werbung für ihn und seine wunderbaren Kindertagesstätten und die vielen weiteren tollen Orte. Finden Sie Demokratie gut? Dann kommen Sie zu den neuen Gesprächsveranstaltungen, diskutieren Sie mit oder initiieren Sie selbst einen Gesprächskreis in Ihrer Nachbarschaft. Finden Sie, dass es von dem einen oder anderen Angebot noch mehr bräuchte? Dann spenden Sie an den Mittelhof!

Das ermöglicht uns trotz der bereits eingetretenen und weiter erwarteten Mittelkürzungen - neue Angebote zu entwickeln, bestehende auszubauen und an manchen Stellen auch schlicht Bewährtes zu erhalten und fortführen.

Nun aber erstmal viel Freude mit dem vielfältigen (Er)Leben, das Sie auf den folgenden Seiten erwartet. Wir sind gespannt, wie das neue deutlich kostengünstigere Druckformat ankommt.

Wir sehen uns 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
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 ❖ Ausflüge Nachbarschaft auf Tour, Nachbarschaftsladen Mittelhof
Termine bitte erfragen
- 68 ❖ Café im Kiez, Jugendhaus im Kiez
Jeden 2. DO (ungerade KW)
- 30 ❖ Dialog im Kiez-Council, Nachbarschaftsladen Mittelhof
Jeweils 2. DI im Monat
- 31 ❖ Fahrrad-Selbsthilfewerkstatt, Nachbarschaftsladen Mittelhof
Jeweils 2. und 4. MI von Juli bis Oktober
- 62 ❖ Fahrrad-Selbsthilfewerkstatt, Villa Mittelhof
Jeden FR
- 31 ❖ Mittags-Klöntisch, Nachbarschaftsladen Mittelhof
Jeweils letzter MI im Monat
- 33 ❖ Märchen für Erwachsene, Nachbarschaftsladen Mittelhof
Jeweils FR 17. Oktober, 21. November, 12. Dezember
- 32 ❖ Quiz-Nachmittag, Nachbarschaftsladen Mittelhof
Jeweils SA 12. Juli, 16. August, 27. September, 18. Oktober, 15. November, 13. Dezember
- 31 ❖ Offenes Nachbarschaftscafé, Nachbarschaftsladen Mittelhof
Jeden SO
- 31 ❖ Nachbarschafts-Frühstück, Nachbarschaftsladen Mittelhof
Jeweils 1. FR im Monat
- 62 ❖ Repair-Café Zehlendorf, Villa Mittelhof
Jeweils 3. DO im Monat
- 101 ❖ Runder Tisch Lichterfelde Süd, Nachbarschaftshaus Lilienthal
Termine bitte erfragen
- 74 ❖ Runder Tisch Queeres Steglitz-Zehlendorf, Villa Mittelhof
Jeweils DI 19. August, 21. Oktober, 9. Dezember
- 74 ❖ Schöne Villa Party, Villa Mittelhof
Jeweils FR 26. September, 17. Oktober, 28. November
- 42 ❖ Selbsthilfe – das Richtige für mich? Einführung in die Selbsthilfe für Menschen mit
Ängsten und Depressionen, Villa Mittelhof
Jeweils 3. DI im Monat



Seite **Regelmäßige Veranstaltungen**

- 33 ❖ Spielstraße Berlinickestraße, Nachbarschaftsladen Mittelhof
Jeweils 4. DO im Monat bis September
- 61 ❖ Sprachcafé für geflüchtete Menschen und Nachbar:innen im
Nachbarschaftscafé, Villa Mittelhof, Jeden FR
- 32 ❖ Stammtisch Digitales, Nachbarschaftsladen Mittelhof
Jeweils 1. DO im Monat
- 42 ❖ Trauercafé, Villa Mittelhof
Jeweils 1. SO im Monat
- 109 ❖ „Willkommen Baby“, Familienzentrum Lichterfelde-Süd
DI 30. September, Mi 26. November
- 124 ❖ „Willkommen Baby“, Familienzentrum Lankwitz
Jeweils DO 24. Juli, 30. Oktober
- 32 ❖ Yoga im Park, Nachbarschaftsladen Mittelhof
Jeden MI bis Ende September
- 32 ❖ Zuhörbank mit Lars, Nachbarschaftsladen Mittelhof
Jeden DO bis Ende September

Seite **Juli**

- 32 ❖ 11.7. FR, Nachbarschaftsladen
Mittelhof Eröffnungsveranstaltung
„Dritte Orte“
- 33 ❖ 17.7. DO, Nachbarschaftsladen
Mittelhof Infoveranstaltung
Tablet-Ausleihe

Seite **August**

- 33 ❖ 28.8. DO, Nachbarschaftsladen
Mittelhof Mobiles Bezahlen mit
Smartphone, Tablet und Co

Seite **September**

- 33 ❖ 15.9. MO, Nachbarschaftsladen
Mittelhof Clean Up
- 33 ❖ 16.9. DI, Nachbarschaftsladen
Mittelhof Leitungswasser – klar!
- 48 ❖ 30.09. DI, Villa Mittelhof Patienten-
verfügung, Vorsorgevollmacht



Seite **Oktober**

- 48 ❖ 8.10. MI, Villa Mittelhof Innere Ruhe und Selbstfürsorge
- 76 ❖ 9.10. DO, Villa Mittelhof Literarische Teestunde „Wald“
- 109 ❖ 11.10. Sa, Familienzentrum Lichterfelde-Süd Berliner Familiennacht
- 75 ❖ 11./12.10. SA/SO, Villa Mittelhof Die Macht meiner Stimme - Praxiskurs
- 41 ❖ 14.10. DI, Villa Mittelhof Gemeinsam stark
- 34 ❖ 22.10. MI, Nachbarschaftsladen Mittelhof Rechtliche Situation im Umgang mit dementiell erkrankten Menschen
- 76 ❖ 23.10. DO, Villa Mittelhof Finissage der Fotoausstellung
- 34 ❖ 23.10. DO, Nachbarschaftsladen Mittelhof Geschichten zum Mittelhof und zur Nachbarschaftshilfe
- 48 ❖ 30.10 DO, Villa Mittelhof Bestattungsvorsorge

Seite **November**

- 34 ❖ 05.11. MI, Nachbarschaftsladen Mittelhof Bestattung Informationsveranstaltung
- 124 ❖ 8.11. SA, Familienzentrum Lankwitz Kleidertausch
- 49 ❖ 11.11. DI Villa Mittelhof Was tun, wenn der Heimplatz gekündigt wird?
- 34 ❖ 12.11. MI, Nachbarschaftsladen Mittelhof Entlastung bei emotionalem Stress
- 34 ❖ 13.11. DO, Nachbarschaftsladen Mittelhof Schwer zu knacken – online Accounts besser schützen
- 75 ❖ 25.11. DI, Villa Mittelhof Welt im Umbruch – Vortrag mit Diskussionsmöglichkeit
- 48 ❖ 27.11. DO, Villa Mittelhof Alles über Testament und Erbrecht
- 35 ❖ 28.11. FR, Nachbarschaftsladen Mittelhof Adventskranzbinden

Seite **Dezember**

- 75 ❖ 13.12. SA, Villa Mittelhof Workshop Spiegeltheater
- 76 ❖ 14.12. SO, Villa Mittelhof Weihnachtsmatinee der Hausmusikgruppe



Kindertagesstätten im Mittelhof

9

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
rahn@mittelhof.org

Pädagogische Fachberatung

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

Yael Neumann,

☎ 80 19 75 16
neumann@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!

Pädagogische Fachberatung

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

Yael Neumann,

☎ 80 19 75 16
neumann@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.

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.

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.



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



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



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 Janin Taulien,
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 einem 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.



Kita
Eulenspiegel

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



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



Kaiserstuhlstr. 25, 14129
Berlin, ☎ 803 28 67
kaiserstuhl@mittelhof.org
8 - 17 Uhr, 61 Plätze
1 Jahr - Schuleintritt



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.

„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.

Kita „Teltower Rübchen“

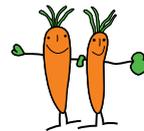
- ❖ Jedes Kind zählt - Die Talente, Interessen und Bedürfnisse der Kinder stehen bei uns im Mittelpunkt. Wir begleiten die Kinder individuell und stärken, was sie einzigartig macht.
- ❖ Tägliche Bewegungsimpulse- Die Bewegungsfreude der Kinder wecken wir täglich, sei es im Bewegungsraum oder im Garten. 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.



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



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



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



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 Ganztag 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 beim 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

eberhardt@mittelhof.org

Fachkoordination

Kirsten Heinz

☎ 80 19 75 47

heinz@mittelhof.org

Fachberatung

Julia Schneeweiß

☎ 80 19 75 48

schneeweiss@mittelhof.org

Fachkoordination/Schulische Inklusionsassistentenz

Susann Nagel

☎ 80 19 75 49

nagel@mittelhof.org

Bewerbungsmanagement

Gabriele Maierski

☎ 80 19 75 35

jobs@mittelhof.org

Verwaltung/Abrechnungen

Lena Sorin

☎ 80 19 75 50

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 Ganzttag 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 Ganzttag 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

Ganzttag an der Integrierten Sekundarschule, Leitung *Simone Schulte*,

☎ 53 67 71 40, halvorsen@mittelhof.org

Im Gehege 6, 14195 Berlin,

www.halvorsen-schule.de

❖ Gymnasium Steglitz

Offener Ganzttag am Gymnasium

Leitung *Stephanie Böhm*, ☎ 93 95 34 09,

otium@mittelhof.org, Heesestraße 15,

12169 Berlin, www.gymnasiumsteglitz.de

❖ John-F.-Kennedy-Schule

Ganzttag an der Integrierten Sekundarschule, Leitung *Melanie Matz*

☎ 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-Oberschule**

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, 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,
hespelt@mittelhof.org, *Nancy Fehse*,
☎ 0172 317 83 26, fehse@mittelhof.org,
Curtiusstr. 37, 12205 Berlin
www.athene-grundschule.de

❖❖❖ **Clemens-Brentano-Grundschule**

Ansprechpartnerinnen *Simone Förster*
☎ 0172 864 86 72, foerster@mittelhof.org,
Anna-Lisa Reetz, ☎ 01520 455 15 82,
reetz@mittelhof.org,
Kommandantenstr. 83 - 84, 12205 Berlin
www.c-brentano-grundschule.de

❖❖❖ **Grundschule am Karpfenteich**

Ansprechpartnerinnen *Sarah Stehlmann*
☎ 0152 21 80 66 81,
stehlmann@mittelhof.org,
Linda Limberg, ☎ 0177 801 99 33,
limberg@mittelhof.org,
Hildburghauser Str. 135, 12209 Berlin
www.grundschule-am-karpfenteich.de

Jugendsozialarbeit an weiterführenden Schulen

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

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

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

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



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

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

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

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



❖ Schadow-Gymnasium

Ansprechpartner:innen *Moritz Hacker*,
☎ 0172 153 46 67, hacker@mittelhof.org,
Heike Jahnel, ☎ 0162 239 64 83, jahnel@mittelhof.org
Beuckestr. 27 - 29, 14163 Berlin
www.schadow-gymnasium.de

❖ Werner-von-Siemens-Gymnasium

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

❖ Wilma-Rudolph-Oberschule

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

KÄLTEKAMMER IN STEGLITZ



ERLEBE
3 MINUTEN
BEI -150°

Erlebe die natürliche
Kraft der Kälte.

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

WWW.KAELTELOUNGE.DE

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



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

Unterkunft für minderjährige Flüchtlinge, Lissabonallee

Jolanda Todt

☎ 0162 239 64 78

j.todt@mittelhof.org

Nachhilfe und Freizeitaktivitäten in- und außerhalb des Hauses

- Unterstützung im Sprachcafé in der Unterkunft Lissabonallee

Jugendhaus im Kiez, Clayallee

Ulrike Schrötter

☎ 0174 241 16 93

schrötter@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)



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

Kontaktstelle

PflegeEngagement

Jessica Schuchardt

☎ 80 19 75 38

schuchardt@mittelhof.org

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

Nachbarschaftshaus

Lilienthal

Hanno Giese ☎ 49 80 56 47

giese@mittelhof.org

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

Phoenix

Jugendfreizeiteinrichtung und Mehrgenerationenhaus

☎ 84 50 92 47

phoenix@mittelhof.org

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

Villa Folke Bernadotte

Jugendfreizeiteinrichtung

☎ 77 05 99 75

folke.bernadotte@mittelhof.org

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

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

Frank Balzer

☎ 80 19 75 33

ehrenamt@mittelhof.org

Frank Balzer

☎ 80 19 75 33

ehrenamt@mittelhof.org

❖ Aktionen und Veranstaltungen des Nachbarschaftsladens

❖ **Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf** 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.

Weitere Unterstützungsmöglichkeiten

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

Unternehmensengagement

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



Bundesfreiwilligendienst

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

Die Freiwilligenagentur Steglitz-Zehlendorf

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

Weitere Informationen unter www.freiwilligenagentur.info



FREIWilligenAGENTUR
Steglitz-Zehlendorf

Kontakt

Frank Balzer

☎ 80 19 75 33

zehendorf@

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 kosumfreie, 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



einmal im Monat
Ziele, Termine, Kosten und
Anmeldung
☎ 27 97 97 27 und
nachbarschaftsladen@
mittelhof.org

2. DI im Monat 18 - 20 Uhr,
Anmeldung bitte bis jeweils
eine Woche vorher
☎ 0171 142 35 89 und peter.
schlieben@ipsk-berlin.de 🇪🇺

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.

- ❖ **Ausflüge - Nachbarschaft auf Tour** Gemeinsam wollen wir uns verschiedenste Orte in Berlin erschließen. Dabei kümmern wir uns um die Orte, die Organisation und die ehrenamtliche Leitung.
- ❖ **Dialog im Kiez-Council - Bewegte Zeiten! Eine Einladung** 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. Kostenfrei



- ❖ **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 €

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

- ❖ **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. Verzeehr

letzter MI im Monat
12.30 Uhr, Anmeldung bitte
bis jeweils eine Woche vorher
☎ 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
🚫

- ❖ **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 🚫

- ❖ **Spaziergangs-Gruppe** Seien Sie gemeinsam mit anderen Nachbar:innen in Bewegung. Kostenfrei

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

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

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



s. S. 79
s. S. 100

1. DO im Monat
Anmeldung bitte bis jeweils
eine Woche vorher
☎ 27 97 98 96 und
nachbarschaftsladen@
mittelhof.org

s. S. 99

MI 18.30 - 19.30 Uhr
bis Ende September
Treffpunkt Musik-Pavillon
Stadtpark Steglitz

DO 12 - 14 Uhr bis Ende
September auf einer der
Bänke in der Nähe des Brun-
nens im Stadtpark Steglitz

FR 11. Juli 11 - 13.30 Uhr
☎ 0152 28 01 23 80 und
nachbarschaftsladen@
mittelhof.org

SA 12. Juli, 16. August,
27. September, 18. Oktober,
15. November, 13. Dezember
jeweils 16 - 18 Uhr
Anmeldung bitte bis jeweils
eine Woche vorher
☎ 27 97 97 27 und
nachbarschaftsladen@
mittelhof.org

- ❖ **Spaziergangs-Gruppe in der Villa Mittelhof**
- ❖ **Spaziergangs-Gruppe im Nachbarschaftshaus Lilienthal**

❖ **Stammtisch Digitales** In entspannter Runde gemeinsam mit anderen Nachbar:innen lernen Sie digitale Anwendungen kennen und tauschen sich zu Fragen aus. 0 - 5 €

❖ **Digitale Nachbarschaftshilfe** im
Nachbarschaftshaus Lilienthal

❖ **Yoga im Park** Wir laden euch herzlich zu einer Yoga-Session im Park ein, um gemeinsam Körper und Geist zu entspannen. Bringt eure Yogamatten oder ein Handtuch mit und genießt die frische Luft und die Natur zusammen mit Cora.

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

❖ **Eröffnungsveranstaltung „Dritte Orte“** Wir freuen uns, Sie herzlich zur Eröffnungsfeier unseres neuen Projekts einzuladen! Neben einem interessanten Austausch ist für das leibliche Wohl gesorgt.

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



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

DO 17. Juli 11 - 12 Uhr
Anmeldung ☎ 27 97 98 96
- ❖ **Spielstrasse 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.

DO 24. Juli, 28. August, 25. September
jeweils 16 - 18 Uhr
☎ 0152 28 01 23 80 und
nachbarschaftsladen@mittelhof.org
- ❖ **Mobiles Bezahlen mit Smartphone, Tablet und Co** Die Verbraucherzentrale Berlin erläutert die Möglichkeiten des bargeldlosen Bezahls. Gibt es Risiken? Was ist zu beachten? 0 - 5 €

DO 28. August 11 - 12.30 Uhr,
Anmeldung bitte bis zum 22. August ☎ 27 97 98 96 und
nachbarschaftsladen@mittelhof.org
- ❖ **Clean up** Lasst uns gemeinsam unsere Umgebung verschönern und ein Zeichen für ein sauberes Miteinander setzen. Wir freuen uns auf eure Unterstützung.

MO 15. September
16 - 17 Uhr
Info ☎ 0152 28 01 23 80
- ❖ **Leitungswasser - klar!** Gemeinsam mit der Freiwilligenagentur informieren wir auf dem Hermann-Ehlers-Platz über das gute, klare Berliner Leitungswasser und verteilen Trinkproben mit Geschmack.

DI 16. September
16 - 18 Uhr
Info ☎ 27 97 97 27
- ❖ **Märchen für Erwachsene** Auch in diesem Winter geht es weiter: Simone Nauck liest Märchen und entführt uns damit in andere Welten. 0 - 5 €

FR 17. Oktober, 21. November, 12. Dezember 17 - 19 Uhr
Anmeldung bitte bis jeweils eine Woche vorher
☎ 27 97 97 27 und
nachbarschaftsladen@mittelhof.org



MI 22. Oktober 17 - 19 Uhr
Anmeldung bitte bis eine
Woche vorher ☎ 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. Kostenfrei

DO 23. Oktober 18.30 - 20 Uhr
Anmeldung bitte bis 17.10.
☎ 27 97 97 28 und
nachbarschaftsladen@
mittelhof.org

❖ **Geschichten zum Mittelhof und zur Nachbarschaftshilfe** Frau Fischer erzählt Geschichten aus der Entwicklung der letzten 140 Jahre zu Nachbarschaftshilfe und dem Mittelhof. 0 - 5€

MI 5. November
15 - 16.30 Uhr, Anmeldung
bitte bis 27.10.
☎ 27 97 97 27 und
nachbarschaftsladen@
mittelhof.org

❖ **„Bestattung“ Informationsveranstaltung** Kein leichtes Thema. Aber wie gut ist es, sich bereits jetzt darüber Gedanken zu machen, nicht nur für die Bleibenden. Das Bestatter-Ehepaar Hohmann informiert über Formen der Bestattung, über Kosten, über eine sinnvolle Vorsorge. 0 - 5 €

DO 30. Oktober
16 - 17.30 Uhr

❖ **Bestattungsvorsorge s. S. 48**

MI 12. November
17.30 - 19 Uhr
Anmeldung bitte bis eine
Woche vorher ☎ 27 97 97 28
und kpe@mittelhof.org 📧

❖ **Entlastung bei emotionalem Stress** Vortrag und kleine Achtsamkeitsübungen, Leitung Christine Cornelius, Coachin, Yogalehrerin, Gesundheitsberaterin. Kostenfrei

DO 13. November
11 - 12.30 Uhr, Anmeldung
bitte bis zum 07.11.
☎ 27 97 98 96 und
nachbarschaftsladen@
mittelhof.org

❖ **Schwer zu knacken – online Accounts besser schützen** Die Verbraucherzentrale Berlin erläutert, wie online Accounts geschützt werden können.



- ❖ **Adventskranzbinden** Wir stimmen uns gemeinsam auf die Adventszeit ein und binden und schmücken gemeinsam einen Adventskranz. Materialkosten bitte erfragen.
- ❖ **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. 48**
- ❖ **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.

FR, 28. November 16 und 18 Uhr, Anmeldungen bitte bis 14.11. ☎ 27 97 97 27 und nachbarschaftsladen@mittelhof.org

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

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 Deutsche 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.





GEMEINSAM STARK

40 Jahre Selbsthilfe
in Steglitz-Zehlendorf



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-Bülow
Petra Glasmeyer
Sabine Pfuhl

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

Königstraße 42 - 43
14163 Berlin

Das Büro der Selbsthilfekontaktstelle befindet sich 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



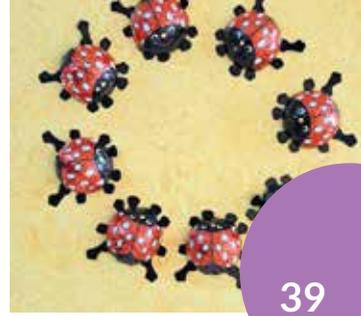


Übersicht über Selbsthilfegruppen in Steglitz-Zehlendorf

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-Elterngroupe (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
- Chinesische Tuschkmalerei (pausiert)
- Chronisch Erschöpft – ME/CFS und Long-Covid Betroffene (3 Gruppen)
- Depressionen (12 Gruppen)
- Epilepsie
- Fahrradselbsthilfewerkstatt "Grüne Radler"
- Fibromyalgie
- Frauengesprächskreise (7 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 (2 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/ Kriegsenkel/ Nachkriegskinder



- Laufen/Walken gegen Krebs
- Literaturgruppen
- Marfan
- Männergesprächskreise (2 Gruppen)
- Musiktherapie bei Krebserkrankung
- NA – Narcotics Anonymous
- Neuer Lebensabschnitt – Ruhestand
- Osteoporose
- Parkinson (2 Gruppen)
- Partner:innen von Menschen mit psychischen Erkrankungen
- Philosophischer Gesprächskreis (2 Gruppen)
- Pflegende Angehörige (7 Gruppen)
- Polyneuropathie (3 Gruppen)
- Prokrastination (Verschiebestörung) – Digital
- Psychologie des Alltags (in Gründung)
- Queer Café
- Schreibwerkstatt (2 Gruppen)
- Spielgruppen
- Suchtgruppe (2 Gruppen)
- Trauergruppe (5 Gruppen)
- 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-Bülow, 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 bitte erfragen
Anmeldung ☎ 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org



❖ **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. 51 ff
s. S. 63 ff
s. S. 92 f
s. S. 104 f
s. S. 123, 125

Veranstaltungen der Kontaktstelle

Die Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof wird 40 Jahre!

Das feiern wir mit vielen Selbsthilfe-Aktiven und Wegbegleiter:innen der Selbsthilfe in Steglitz-Zehlendorf. Auf euch warten spannende Interviews und Aktionen für Gruppen. Aktuelle Infos findet ihr auf unserer Website.

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.

- ...❖ **Gemeinsam stark** Wir feiern den 40. Geburtstag der Kontaktstelle mit den Gruppen. Es gibt leckere Kleinigkeiten, Raum für Austausch und wir zeigen Kurzfilme. Kostenfrei

DI 14. Oktober 18 - 21 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org





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

1. SO 15 - 17 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org
€

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

DI 16. September -
28. Oktober 11 - 12.30 Uhr,
insgesamt 7 Termine
Anmeldung ☎ 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org

MI 8. Oktober 18 - 21 Uhr
Anmeldung ☎ 89 02 85 39
fortbildung@sekis-berlin.de

❖ **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

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

Workshops und Fortbildung in der Selbsthilfe

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

❖ **Workshop: Kennst Du Dein Inneres Team?** Hilfe zur Selbstklärung im Alltag mit dem Kommunikationsmodell von F. Schulz v. Thun - wer sind meine inneren Teamplayer, was brauche ich und wie handle ich nach außen? Leitung Sabine Jaenike, Kommunikationstrainerin. 0 - 5 € pro Termin.

❖ **Schultern wir's zusammen: Verantwortung fair verteilen** Strategien zur Aufgabenverteilung in Selbsthilfegruppen. Methoden zur Stärkung der Gruppendynamik und aktiven Mitwirkung. Moderation Petra Glasmeyer, Jens Erik Geißler (Erfahrungsexperte), Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe. 5 €



❖ **Entspannungsreise – vier Wochen, vier Methoden** Jede Woche eine neue Methode, um Körper und Geist zu beruhigen: Yoga, Progressive Muskelentspannung, Körperertambura und Meditation. Leitung: Petra Glasmeyer, Barbara Hasecke, Karin Hartmann und Olivia Standke. 0 - 5 € pro Termin

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

❖ **Workshop für bewusstes Leben – RESILIENZ, unser mentales Immunsystem** Was heißt das und wie trainieren wir diese innere Stärke? Austausch und Reflektion in kleiner Runde. Moderation Annett Brunk. 0 - 5 €

FR 14. November 16 - 19 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.



❖ **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.

Info ☎ 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org



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

1. und 3. MI 17- 18.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org

Kontakt

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

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

❖ **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

❖ **Partnerinnen und Partner von Menschen mit psychischen Erkrankungen** Egal, ob du neu in dieser Situation bist oder schon länger damit lebst - zusammen finden wir Wege, gestärkt durch Herausforderungen zu gehen. 1,50 € pro Termin

Selbsthilfe und Migration

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



45

- 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 Angehörigenesprächsgruppen
- 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, die zu Hause oder in einer Wohngemeinschaft leben
- Alleinlebende Ältere

Kontakt

Susanne Baschinski
Stephanie Henschke
Jessica Schuchardt
☎ 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 80 19 75 38 und kpe@mittelhof.org

DI 30. September
14.30 - 16 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 38
und kpe@mittelhof.org 📧

❖ **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

MI 8. Oktober
12 - 13.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 38
und kpe@mittelhof.org

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

MI 22. Oktober 17 - 19 Uhr

❖ **Rechtliche Situation im Umgang mit dementiell erkrankten Menschen s. S. 34**

DO 30. Oktober
16 - 17.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 38
und kpe@mittelhof.org 📧

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

MI 5. November
15 - 16.30 Uhr

❖ **"Bestattung" Informationsveranstaltung s. S. 34**



- ❖ **Was tun, wenn der Heimplatz gekündigt wird?** Veranstaltung mit der Verbraucherzentrale Berlin. Wann ist eine Kündigung erlaubt und welche Rechte haben Bewohner:innen? Vortrag und Diskussion im Lesesaal der Ingeborg-Drewitz-Bibliothek, Grunewaldstr. 3, 12165 Berlin. Leitung Pascal Bading, Verbraucherzentrale-Pflegerecht
- ❖ **Entlastung bei emotionalem Stress s. S. 34**
- ❖ **Alles über Testament und Erbrecht** Informationen über gesetzliche Erbfolge, Pflichtteilsrecht, Berliner Testament, Erbvertrag. Leitung Klaus Striwe, Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht. Kostenfrei
- ❖ **Einzelberatung zu Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht im Nachbarschaftsladen Mittelhof**

DI 11. November
14 - 16 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 38
und kpe@mittelhof.org

MI 12. November
17.30 - 19 Uhr

DO 27. November
16 - 17.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 38
und kpe@mittelhof.org ☺

s. S. 35

Gruppen für pflegende Angehörige

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.

Anmeldung und Info
☎ 27 97 97 28
☺

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

1. MO im Monat 10 - 12 Uhr

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



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 Vitamas Senioren Centrum Schäferberg, Königstr. 25 - 27, 14109 Berlin

letzter DO im Monat
18 - 20 Uhr

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

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

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

Weitere Gruppen und Kurse

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



❖ **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

2. MI im Monat
13.45 - 14.45 Uhr
Anmeldung

☎ 0176 34 49 45 59



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



- ❖ **Nachbarschafts-Frühstück** im Nachbarschaftsladen
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
- ❖ **Spaziergangsgruppe s. S. 79**
- ❖ **Spaziergangsgruppe im Nachbarschaftsladen**
- ❖ **Spaziergangsgruppe im Nachbarschaftshaus Lilienthal**

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

Mi 11 - 12.30 Uhr

s. S. 31
s. S. 100

Besuchsdienst

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

Jessica Schuchardt
Info ☎ 80 19 75 38
kpe@mittelhof.org

Beratung

- ❖ **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
- ❖ **Trauercafé, offenes Angebot**

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

s. S. 73



Termine nach Vereinbarung
Info ☎ 80 19 75 38

s. S. 28 ff
s. S. 40
s. S. 63 ff
s. S. 92 f
s. S. 104 f
s. S. 123, 125



Info ☎ 47 37 89 95
www.alzheimerforum.de

2. und 4. MO im Monat

MO 9 - 15 Uhr
Info ☎ 47 37 89 95



selko Dachverband der Berliner
Selbsthilfe-Kontaktstellen und der
Kontaktstellen PflegeEngagement

❖ **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

Weitere Beratungsangebote

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

Alzheimer Angehörigen-Initiative

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

❖ **Angehörigen-Gesprächsgruppe** Die Angehörigen sprechen unter fachkompetenter Leitung über ihren Alltag. Leitung Rosemarie Drenhaus-Wagner. Anmeldung erforderlich

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

Die 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.

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.



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

Angebote / offres / offers /
Пропозиції / عروض / پیشنهاد

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

schroetter@mittelhof.org

- ❖ Engagement für unbegleitete minderjährige Geflüchtete in der „Lissabonallee“

Kontakt Jolanda Todt

☎ 0162 239 64 78

j.todt@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

Lernen (Kurse, Patenschaften)

- ❖ Qualifizierung zu Sprachmittler:in und Lots:in

Kontakt ☎ 68 81 06 60

welcome@mittelhof.org

- ❖ Deutsch lernen in einer Patenschaft

Kontakt ☎ 68 81 06 60

welcome@mittelhof.org

- ❖ Arabisch für Kinder

Kontakt Hareth Almukdad

☎ 0174 190 39 95

almukdad@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

- ❖ Deutsch für ukrainischsprachige Menschen

Kontakt ☎ 80 19 75 45 oder

0174 170 68 65

interkulturell@mittelhof.org



Soziokulturelle Angebote

❖ **Sprachcafé Zehlendorf, Nähstuben, Feste, Ausflüge**
Kontakt Susanne Strätz
 ☎ 80 19 75 45 oder 0174 170 68 65
 interkulturell@mittelhof.org

❖ **Offene Angebote Zehlendorf Süd**
Kontakt Hareth Almukdad
 ☎ 0174 190 39 95
 almukdad@mittelhof.org

❖ **Sprachcafé Lankwitz**
Kontakt Ulrike Schrötter
 ☎ 0174 241 16 93
 schroetter@mittelhof.org
 Tetiana Yahupova
 ☎ 01520 244 32 81
 yahupova@mittelhof.org

Hilfe und Orientierung

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

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.

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



Gefördert vom:





Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

Herzlich Willkommen

Entdecken Sie ein vielfältiges Programm voller spannender Freizeit- und Kulturveranstaltungen sowie eine breite Auswahl an Kursen und Selbsthilfegruppen. Wir laden Sie herzlich ein, Ihre eigenen Ideen und Initiativen einzubringen und aktiv Teil unserer lebendigen Nachbarschaft zu sein. Planen Sie eine Veranstaltung? Unsere Räume stehen Ihnen auf Anfrage zur Miete zur Verfügung. Auch wenn Sie nach passenden Ausstellungsräumen suchen, sprechen Sie uns gerne an.

Es begrüßt Sie herzlich das Team des Stadtteilzentrums Villa Mittelhof

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, 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, Susanne Strätz – Interkulturelle Begegnung und Beratung, Bettina Zey – Anlaufstelle für Ältere, Sabine Terwey (ohne Bild) – Koordination Nachbarschaftscafé, Barbara Dieckmann (ohne Bild), Sabine Pfuhl (ohne Bild), Alina Becker, Petra Glasmeyer, Andrea Naumann-Bülow (Foto S. 39) – Selbsthilfekontaktstelle, Frank Balzer – Ehrenamtskoordination, Hareth Almukdad, Jessica Schuchardt (beide ohne Bild) – Mobile Stadtteilarbeit, Foto S. 16: Selma Weigelt – Dritte Orte, Nina Karbe, Constance Knöpfle – Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf, Foto S. 34: Susanne Melitta Baschinski, Jessica Schuchardt, Stephanie Hensche – Kontaktstelle PflegeEngagement

DI - FR 11 - 18 Uhr

Mittagstisch:

DI - FR 11.30 - 13.30 Uhr

Kontakt Sabine Terwey

☎ 80 19 75 30/12

terwey@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 Kaffeeverationen. 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
☎ 80 19 75 36
☎ 0174 292 92 45
stz.mobil@mittelhof.org

FR 16 - 18 Uhr
Kontakt Susanne Strätz
☎ 80 19 75 45 oder
☎ 0174 170 68 65
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. 25

DI, MI 10 - 18 Uhr,

DO 11.30 - 15.30 Uhr

FR 10 - 16 Uhr

Info ☎ 80 19 75 38

hensche@mittelhof.org

FR 16 - 19 Uhr

Kontakt Jürgen Abeler

☎ 801 87 53



s. S. 31

Informationen und Anmeldung

www.flotte-berlin.de

s. S. 84

3. DO im Monat

16.30 - 19.30 Uhr

Info und Anmeldung

Ingo Ewert

☎ 0172 538 57 15

Mitmachen/Ehrenamt in der Villa Mittelhof

❖ Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt

Reparieren, Schenken, Tauschen und Leihen

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

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

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

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

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

❖ **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 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. Kostenfrei
Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 80 19 75 36
stz.familie@mittelhof.org
☎
- ❖ **Hebammensprechstunde** Ihre Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt werden beantwortet. Wie wird die erste Zeit mit Baby? Was ist wichtig beim Stillen oder dem Füttern mit der Flasche? Ab wann gibt es das erste „richtige“ Essen? Keine Hebamme gefunden? Katharina Schwarzer, Hebamme. Kostenfrei
3. DO im Monat 14.30 Uhr
Termin nach Vereinbarung
Anmeldung
hebammekatharina@web.de
☎
- ❖ **Konfliktlösung durch Mediation** Mediation als Methode zur Klärung von Beziehungen zwischen den Generationen, von Paaren oder in der Nachbarschaft. Mediator Uwe Mädger, Diplom-Ingenieur, Mediator des BM e. V. Kostenfrei, Spenden willkommen
Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 20 25 69 55
www.uebungsscheune.de
☎



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 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

Info und Anmeldung

sanne-freund@gmx.de



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

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! Beraterin Sophie Honig, MSc. Klin. Psychologie und Psychotherapie

s. S. 104

❖ **SchreiBabyAmbulanz** im Familienzentrum Lichterfelde-Süd

s. S. 123

❖ **SchreiBabyAmbulanz** im Familienzentrum Lankwitz



❖ **Trauer braucht Zeit und Raum**

s. S. 51

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

s. S. 52

Beratung zu rechtlichen Fragen

❖ **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

1. MI im Monat 17 - 19 Uhr
1. Oktober, 5. November,
3. Dezember
Anmeldung ☎ 80 19 75 38
€

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

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

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

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

Weitere Beratungsangebote

❖ **im Nachbarschaftsladen Mittelhof**

s. S. 28 ff

❖ **in der Selbsthilfekontaktstelle**

s. S. 40

❖ **in der Kontaktstelle PflegeEngagement**

s. S. 51 ff

❖ **im Phoenix**

s. S. 92 f

❖ **im Familienzentrum Lichterfelde-Süd**

s. S. 104 f

❖ **im Familienzentrum Lankwitz**

s. S. 123, 125



Kursanmeldung s. S. 126

FR 16.30 - 18.30 Uhr

Info und Anmeldung

☎ 80 19 75 45 oder

☎ 0174 170 68 65

stratz@mittelhof.org



MI 17 - 19 Uhr

s. S. 8 ff

s. S. 85 ff

s. S. 105

s. S. 112 ff

s. S. 120 ff

Kontakt

☎ 80 19 75 36

stz.familie@mittelhof.org

Kurse und Gruppen für Jugendliche

✦ Nähstube für Schülerinnen ab 14 Jahren aus allen Ländern

Für Schülerinnen, 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 aus allen Ländern s. S. 72

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

✦ Kindertagesstätten im Mittelhof

✦ im Phoenix

✦ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd

✦ in der Villa Folke Bernadotte

✦ im Familienzentrum Lankwitz

Angebote für Eltern und Familien

Dank einer Förderung durch das Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf, Abt. Jugend können wir 2025 weitere Angebote für Eltern und Familien machen. Ihr findet hier Beratung, Treffpunkte zum Austausch und vielfältige Kurs-, Gruppen- und Veranstaltungsangebote. Im Nachbarschaftscafé steht ein Spielzimmer für Kinder für euch bereit. Orientiert an den Bedarfen und den Jahreszeiten finden weitere Angebote und Veranstaltungen für Familien statt. Nähere Informationen dazu findet ihr auf der Website und auf den Aushängen vor Ort. Wenn ihr weitere Ideen und Bedarfe habt, sprecht uns gern an.



Kurse und Gruppen für Eltern und Familien

❖ **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. Jeden 1. Mi im Monat mit offener Hebammensprechstunde. Zur Hebammensprechstunde ist eine Anmeldung erforderlich: kontakt@hebamwiewbke.de. Kostenfrei

MI 10 - 11.30 Uhr
Offenes Angebot



❖ **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



❖ **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

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



❖ **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



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

❖ **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

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 Almuqdad, Jessica Schuchardt. Kostenfrei

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

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

❖ **Sommerfest der Villa Mittelhof** Wir feiern mit allen Freundinnen und Freunden, Nachbarinnen und Nachbarn, Kolleginnen und Kollegen, mit Großen und Kleinen, mit Jungen und Alten ein Fest im Garten der Villa Mittelhof.

SO 28. September 14 - 18 Uhr
Info ☎ 80 19 75 45
interkulturell@mittelhof.org

❖ **Interkulturelles Spiel- und Spaßfest** Wir wollen gemeinsam mit neu zugezogenen und alteingesessenen Nachbarinnen und Nachbarn im schönen Garten der Villa Mittelhof spielen und Spaß haben. Jede:r bringt etwas zum Picknick mit, wir sorgen für Spiele.



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

Weitere Angebote für Eltern und Familien

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

SA 11. Oktober
 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

- s. S. 8 ff
- s. S. 88
- S. S. 98
- s. S. 102 ff
- s. S. 118 ff

Kurse und Gruppen für Erwachsene

- ❖ **A-Capella-Improvisation** Wir spielen mit Wortkreationen und Stimme, gehen mit dem Körper in Resonanz und werden im Ensemble und vom Rhythmus getragen. Offene Gruppe. Leitung Ines Otto, Gesangslehrerin. Kostenfrei
- ❖ **Blockflötengruppen** Ziel ist das Spielen von Renaissance-Musik. Bitte Altblockflöten mitbringen. Für Fortgeschrittene. Leitung Frau Eichler. 1,50 € pro Treffen
- ❖ **Brettspiele - Board Game Night (DE + EN)** Von 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

Kursanmeldung s. S. 126

1. SO im Monat, 18 - 20 Uhr
 Info ☎ 80 19 75 38
 kpe@mittelhof.org
 €

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

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



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

❖ **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

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

❖ **Entspannung mit der Körpertambura s. S. 50**

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

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

MO 18 - 20 Uhr
janseverit@gmail.com
€

❖ **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

2. und 4. DI im Monat,
18 - 19.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 39
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



❖ **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

2. DO im Monat 19- 21 Uhr
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

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

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

M0059
MO 18.30 - 20 Uhr fortlaufend
Info ☎ 80 19 75 39
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
☎ 0151 21 04 22 14
perlentreffpunkt@web.de

**M0277**

DO 19 - 20 Uhr

Anmeldung ☎ 80 19 75 39

zey@mittelhof.org

- ❖ **Pilates-Training** verbessert die Körperhaltung, löst Verspannungen, mobilisiert die Wirbelsäule und sorgt für mentale Ausgeglichenheit. Leitung Marion Honold. 102 € für 12 Termine ab 11. September. Kosten können von der Krankenkasse anteilig übernommen werden. Freie Plätze bitte erfragen

M0171

MO 9.30 - 10.30 Uhr

Info und Anmeldung

☎ 80 19 75 39

zey@mittelhof.org

- ❖ **Pilates - Training für Körper und Geist** Pilates ist ein effektives Gesundheitstraining und nutzt dabei eine fließende Atemtechnik. Du trainierst deine tiefere Bauch- und Rückenmuskulatur. Leitung Catrin Lotze, Pilatescoach und Übungsleiterin Gesundheitssport. 102 € für 12 Termine ab 11. September. Freie Plätze bitte erfragen

MI 17 - 19 Uhr

Info und Anmeldung

☎ 80 19 75 - 45 oder

☎ 0174 170 68 65

straetz@mittelhof.org



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

M0270

MI 18.30 - 19.30 Uhr

Info ☎ 80 19 75 39

zey@mittelhof.org

- ❖ **RückenFIT – Rundum stabil und mobil** Mit einem beweglichen und starken Rücken kommen wir besser durch den Alltag. Das Kräftigungstraining mit Geräten und motivierender Musik hilft, Rückenschmerzen vorzubeugen und zu lindern. Leitung Sigrid Clauß, Sportlehrerin. 102 € für 12 Termine ab 9. September

DI 15 Uhr

Bettina Zey

Info ☎ 80 19 75 39

zey@mittelhof.org



- ❖ **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

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

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

MI 10 - 11 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 80 19 75 38 und
0174 29 29 245
schuchardt@mittelhof.org

❖ **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.

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

❖ **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
zey@mittelhof.org

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

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

❖ **Yoga** Finde Deine Ruheinsel mit Hatha-Yoga und Meditation: Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Mantren. Für Anfänger & Fortgeschrittene, individuell angepasst. Ab 9. Sept., 11 Termine, 140 €. Leitung Olivia Standke. Krankenkassen-Zuschuss möglich. Bitte freie Plätze erfragen.

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

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

ab S. 37 ff
 ab S. 47 ff

s. S. 61

Jeweils DI 19. August,
 21. Oktober, 9. Dezember
 16 - 18 Uhr
 Info und Anmeldung:
 Nora Eckert
 queer.steglitz.zehlendorf@
 gmail.com

Jeweils FR 26. September,
 17. Oktober, 28. November
 19.30 - 23 Uhr
 Info ☎ 80 19 75 39 und
 villa@mittelhof.org

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

Selbsthilfe und PflegeEngagement

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

Veranstaltungen für Erwachsene

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

❖ **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.

❖ **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.



❖ **Die Macht meiner Stimme - Praxiskurs für Menschen, die mit ihrer Stimme arbeiten (wollen)** in Kooperation mit der Victor-Gollancz-VHS-Steglitz-Zehlendorf

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die beruflich viel sprechen müssen oder ihre Sprechtechnik verbessern möchten. Stimmaufbau, leise sprechen und vor allem viel Ausprobieren sind Teil des Kurses. Kursleiterin: Schauspielerin Svea Timander (Schauspielerin): 65,65€, erm. 37,65€. 8-12 Teilnehmende

❖ **Welt im Umbruch - Vortrag mit Diskussionsmöglichkeit** in Kooperation mit der Victor-Gollancz-VHS-Steglitz-Zehlendorf - Man hat den Eindruck, als seien wir gegenwärtig Augenzeugen einer sich wandelnden Weltordnung. Viele Indizien könnten dafür ins Feld geführt werden: dass bisherige Gewissheiten nicht mehr gelten, dass alte bewährte Allianzen sich auflösen und neue sich bilden und vieles andere mehr. Leitung Dr. Michael Fuchs Rechts-, Politik- und Verwaltungswissenschaftler. Kostenfrei. 6-12 Teilnehmende

❖ **Februarstille. Aphasie nach Schlaganfall** Ein persönlicher Erfahrungsbericht. Autorinnenlesung mit Diskussion. Leitung Marietta Blum. Kostenfrei

❖ **Workshop Spiegeltheater** Spiegeltheater ist eine interaktive Theaterform, bei der Momente aus unserem Alltag und Geschichten aus unserem Leben die Spielinhalte sind. Mit Respekt, Spaß und Humor. Leitung: Karin und Peter v. Schlieben-Troschke. Kostenfrei



SA/SO, 11./12. Oktober
10 - 17 Uhr

Wir bitten um Anmeldung
über service@vhssz.de unter
Angabe der Kursnummer
SZ580-071

DI, 25. November
18 - 19.30 Uhr

Wir bitten um Anmeldung
über service@vhssz.de unter
Angabe der Kursnummer
SZ112-097



MI 22. Oktober 15 - 17 Uhr
Info und Anmeldung

☎ 80 19 75 38 und
kpe@mittelhof.org



SA 13. Dezember, 14 - 17 Uhr
Info und Anmeldung

☎ 80 19 75 38 und
kpe@mittelhof.org





Ausstellungen und Lesungen im Nachbarschaftscafé

Ausstellungsdauer
bis Ende Oktober
Info ☎ 80 19 75 38

DO 9. Oktober
19.30 - 21 Uhr
Anmeldung unter Angabe der
Kursnummer SZ210-001
Service@vhs.de bis 6.10.,
Infos unter: ☎ 902 99 61 56



DO 23. Oktober
18 - 20 Uhr
Info ☎ 80 19 75 38

SO 14. Dezember
11 - 12.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 38
€

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

❖ **Literarische Teestunde „Wald“** „Wer möchte leben ohne den Trost der Bäume?“ (Günter Eich) 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. Texte über den Wald und Bäume von: Achim von Arnim, Theodor Fontane, Joseph von Eichendorff, Gottfried Keller, Goethe, Annette von Droste-Hülshoff, Oskar Loerke, Hermann Hesse, Bertolt Brecht, Else Lasker-Schüler, Peter Huchel, Sarah Kirsch u.a. Leitung Jutta Rosenkranz. 12 € / erm. 7,50 €

❖ **Finissage der Fotoausstellung** Feierliche Verabschiedung der Fotogruppe "Licht und Farbe", die 20 Jahre die Villa mit ihren Bildern reicher gemacht hat. Im Café der Villa Mittelhof.

❖ **Weihnachtsmatinee der Hausmusikgruppe:** Mit klassischen weihnachtlichen Klängen und Weihnachtsliedern zum Mitsingen. Leitung Annegret Beck, Klavierlehrerin. Kostenfrei



weitere Angebote für Erwachsene

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

s. S. 29 ff
s. S. 88 ff
s. S. 99 ff
s. S. 125
s. S. 37 ff
s. S. 47 ff

Angebote für Ältere

- ❖ **Anlaufstelle für ältere Menschen** Wir informieren und beraten Sie zu altersrelevanten Themen. Hier finden Sie einen Treffpunkt, um sich mit anderen auszutauschen und an Gruppen- und Kursangeboten teilzunehmen. Es gibt einen Mittagstisch, Cafébetrieb sowie Kulturprogramm und Informationsveranstaltungen.
- ❖ **Informationsveranstaltung „Mit dem Einkommen auskommen – Impulse für Menschen über 55 Jahren“** Wie behalte ich als Rentner:in meine Finanzen im Griff? Wie kann ich zusätzlich zur Rente Geld bekommen? Wer hilft mir bei Schulden? Wie schütze ich mich und mein Ersparnis vor Betrugsnetzen? Diese und weitere Fragen wollen wir mit Ihnen klären. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der Landesarbeitsgemeinschaft Schuldner- & Insolvenzberatung Berlin (LAG SIB e.V.) statt.

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

MO 13. Oktober
16.30 - 18 Uhr
Info ☎ 80 19 75 39
zey@mittelhof.org

Kurse und Gruppen für Ältere

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

Kursanmeldung s. S. 126

DO 10 - 11.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 39



M0240

DI 11.30 - 12.30 Uhr

Info ☎ 80 19 75 39

zey@mittelhof.org

G1: „aktiv und bunt“ 2. und 4.

DO im Monat 14.30 - 16 Uhr

G2: „Freizeit“ 1. und 3. MO im

Monat 16 - 17.30 Uhr

G3: „Neuer Lebensabschnitt“

2. und 4 MO im Monat

16 - 17.30 Uhr

Info ☎ 80 19 75 39

zey@mittelhof.org

DO vierzehntägig

Info und Anmeldung

☎ 80 19 75 39

zey@mittelhof.org

MO 14.30 - 16 Uhr

Info und Anmeldung

☎ 80 19 75 39

zey@mittelhof.org

1. und 3. FR im Monat,

10 - 13 Uhr

Info und Anmeldung

☎ 80 19 75 38 und

0174 29 29 245

schuchardt@mittelhof.org

❖ **Feldenkrais** Zur Wiedererlangung der vollen Mobilität nach Verletzungen und zum Abbau von fehlerhaften Bedingungen. Leitung Michael Richter, Feldenkrais-Lehrer. 85 € für 10 Termine ab 9. September. 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

❖ **Freizeit-/Ausflugsguppe für Frauen** Wir unternehmen Ausflüge mit dem VBB Abo 65 plus oder Deutschlandticket in Berlin und Brandenburg. Besichtigungen und Kulturangebote, aber auch Mehrtagesfahrten mit dem Länder-Ticket stehen auf unserem Programm.

❖ **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

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



- ❖ **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.
- ❖ **1. und 3. MO im Monat**
16 - 17.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 39
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. 30 € für 10 Termine ab 3. Juli und 2. Oktober
- ❖ **M0352**
DO 14 - 15.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 39
zey@mittelhof.org
- ❖ **Smartphone-Sprechstunde** Hilfestellung bei der Bedienung eines Smartphones. Ein Beratungsangebot für Ältere. Nur mit Anmeldung.
- ❖ **Fr 11 - 12 Uhr**
Info und Anmeldung
☎ 80 19 75 39
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
- ❖ **Mi 11 - 12 Uhr**
Info und Anmeldung
☎ 80 19 75 39
zey@mittelhof.org
🚫
- ❖ **Spaziergangsgruppe im Nachbarschaftsladen** s. S. 31
- ❖ **Spaziergangsgruppe im Nachbarschaftshaus Lilienthal** s. S. 100



M0340

DI 9.30 - 10.30 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 80 19 75 39
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.

M0340 II

SA 10 - 11 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 80 19 75 39
zey@mittelhof.org

- ❖ **Standfest und Mobil II** Wer jedoch im Alter noch fit sein will, bleibt in Bewegung! Das Training in der Gruppe eignet sich für alle älteren Menschen, die ohne Unterstützung gehen, stehen und aufstehen können. Und es ist nie zu spät, damit zu beginnen. Leitung Claus Pustal. 2 € pro Termin. Freie Plätze erfragen.

- ❖ **Zur Zeit geschlossene Gruppen: Fideler Club, Frauengesprächskreis, Frauen in Bewegung, Kunst und Kultur am Vormittag.** Freie Plätze bitte erfragen

Weitere Angebote für Ältere

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

s. S. 28 ff
s. S. 51
s. S. 91



Mittelhof

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.

Verkehrsverbindungen

Bus X10 und 285
Am Rehwechsel



Raumvermietung s. S. 4
mehr Infos



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander
Berlin
Zehlendorf



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Dieses Projekt wird finanziell
gefördert durch das Jugendamt
Steglitz Zehlendorf

BERLIN 



Das Team des Phoenix

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. 25

Tauschen, Schenken und Leihen

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

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

❖ **Lastenfahrrad ausleihen in der Villa Mittelhof**



Kurse, Gruppen und Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche

...❖ **Open Phoenix – THE place to play and chill** 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. Oft wiederverwerten wir dabei Wegwerfgut. Leitung Doris Bayer, Oksana Yertushenko. Kostenfrei

...❖ **Boxen ab 10 Jahren** In diesem Kurs erlernst du den Boxsport. Du übst bestimmte Schlagtechniken und trainierst deine Fitness. Kostenfrei

...❖ **Fußballspiel und -spaß ab 10 Jahren** Spaß beim Spiel haben und dabei noch ein paar Tricks lernen, Pässe und Ähnliches üben? Bei schlechtem Wetter im Saal. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

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
📞

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

Termin erfragen
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

❖ **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

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

❖ **Hausaufgabenzeiten ab 10 Jahren** Statt Zuhause kannst
Du Deine Hausaufgaben auch im Phoenix machen. Kon-
takt: Team der Kinder- und Jugendarbeit. Kostenfrei

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

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

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 Nähmaschi-
nen-Einweisung und nähe gemeinsam mit uns dein erstes
Projekt! Leitung Doris Bayer. Kostenfrei

Termin auf Anfrage
In den Sommerferien

❖ **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



❖ **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.

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

Ferienangebote

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

24. Juli - 1. August, 18.
August - 5. September,
20. Oktober - 1. November,
22. + 23. Dezember
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 2025. Alle Camps finden auf Englisch mit muttersprachlichen Teamer:innen statt. Anmeldung erforderlich

4. - 15. August
Info ☎ 0332 05 60 47 57
Heidi Thoma
www.yoyocamps.de

❖ **talentCAMPus in den Sommer- und Herbstferien** 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

25. - 29. August und
20. - 24. Oktober 2025
Info ☎ 902 99 50 84
Michael Rauscher
talentcampus@vhssz.de
€

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

❖ **Kindertagesstätten im Mittelhof**

s. S. 8 ff

❖ **in der Villa Mittelhof**

s. S. 66

❖ **im Familienzentrum Lichterfelde-Süd**

s. S. 105

❖ **in der Villa Folke Bernadotte**

s. S. 112 ff

❖ **im Familienzentrum Lankwitz**

s. S. 120 ff



Kursanmeldung s. S. 126

MI 17 - 18.30 Uhr
Info ☎ 0172 263 09 56



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



18. - 23. Oktober
Info ☎ 84 50 92 47
Ilona Weinen
oder dfv-berlin.de

s. S. 8 ff
s. S. 66 ff
s. S. 98
s. S. 102 ff
s. S. 118 ff

Kursanmeldung s. S. 126

DI 19.30 - 21 Uhr
Anmeldung:
Martin Constantin
☎ 0177 750 27 74

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 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
- ❖ **Familienreise des Phoenix.** Mit anderen Familien verreisen, sich austauschen und Anregungen für den Familienalltag sammeln. Für Familien mit geringem Einkommen bieten wir begleitete Reisen an. In Kooperation mit dem Deutschen Familienverband. Anmeldung erforderlich

Weitere Angebote für Eltern und Familien

- ❖ **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. 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. Anmeldung erforderlich

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

- ❖ **Bodyshape** Ein Ganzkörpertraining, das den Körper kräftigt und definiert. Bodyshaping enthält verschiedene Übungen - aufwärmen, mobilisieren, stärken und Cardio. Probetraining 10 EUR. Leitung Nadja Rogge. Anmeldung erforderlich.

MI 18.30- 19.30 Uhr
Nadja Rogge
☎ 0176 62 11 54 39
kontakt@fitness-tanz-berlin.de

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

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

- ❖ **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. Anmeldung erforderlich. Teilnahmegebühr bitte erfragen

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

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

MI 16- 19 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org

- ❖ **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 Rogge. Anmeldung erforderlich

Sa 10.30- 11.30 Uhr
Nadja Rogge
☎ 0176 62 11 54 39
kontakt@fitness-tanz-berlin.de



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

❖ **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

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

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

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

❖ **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

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

❖ **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 Rogge. Anmeldung erforderlich. Kosten bitte erfragen. Probestunde 10 €

s. S. 29 ff
ab S. 37 ff
ab S. 47 ff
s. S. 69 ff
s. S. 99 ff
s. S. 115

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



Kurse und Gruppen für Ältere

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

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

Weitere Angebote für Ältere

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

Kursanmeldung s. S. 126

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

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

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

s. S. 29 ff

s. S. 51

s. S. 77 ff



Beratungen

DI 10 - 12 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47



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

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



s. S. 28 ff
s. S. 40
s. S. 51 ff
s. S. 63 ff
s. S. 104 f
s. S. 123, 125

- ❖❖❖ **PC- und Internetberatung individuell** Hier wird Ihnen geholfen, den Computer zu bedienen, im Netz etwas zu suchen, E-Mails zu versenden etc. Berater Knut Steenwerth. Kostenfrei, Spenden willkommen
- ❖❖❖ **PC- und Technikberatung – Problem gelöst und Gerät einsatzbereit** PC, Fernseher, DVD-Recorder, digitale Kamera und andere Technik. Hier kann in vielen Fällen mit Rat und Tat geholfen werden. Berater Stefan Aubram. Kosten nur, wenn welche entstehen
- ❖❖❖ **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**



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 neu ausgebauten 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 Bewegungssetage 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.) Pia Drews – Lern- und Motorikraum, Familienzentrum, Nina Vormelchert, Anna Bräkling, Miriam Nestler – Kitasozialarbeit, Hanno Giese – Leiter des NBH Lilienthal, Stadtteilzentrumarbeit, Vermietungen, Kurskoordination, Conny Weber – Koordinatorin des Familienzentrums und des Umgangscafés, Constance Knöpfle – Angebote für Erwachsene und ältere Menschen, Kristin Böning – Elternberatung an Kita.

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
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.



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.

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.

Mitmachen / Ehrenamt

❖ **Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt S. 25**

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.

❖ **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.

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

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

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

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



Angebote für Eltern und Familien

Kontakt Conny Weber

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

Kontakt Pia Drews,

Conny Weber
☎ 75 65 49 70
familien-spektrum@
mittelhof.org

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

DI abwechselnd 10 - 12 Uhr
oder 17.30 - 19 Uhr

alle zwei Monate

monatlich am Wochenende

SA 11. Oktober 16 - 20 Uhr



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

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

❖❖❖ **Spiel- und Begegnungstreff**

❖❖❖ **Elternkreis**

❖❖❖ **Input-Veranstaltungen**

❖❖❖ **Workshops**

❖❖❖ **Berliner Familiennacht** Wir feiern wieder und laden Familien ein, den frühen Abend hier zu verbringen. Verschiedene Mitmach-Aktionen, Vorlesegeschichten, Lagerfeuer und Spiele erwarten Familien mit kleinen Kindern. Keine Anmeldung erforderlich. Kostenfrei



Kurse und Gruppen für Erwachsene

Kursanmeldung s. S. 126

❖ **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.

Termin bitte erfragen

Info ☎ 49 80 56 47
giese@mittelhof.org



❖ **Digitale Nachbarschaftshilfe im Nachbarschaftsladen Mittelhof**

s. S. 31 ff

❖ **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
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

❖ **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
knoepfle@mittelhof.org



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

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

MO 18 - 21 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47
€

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

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

MI 10 - 11.30 Uhr
Info ☎ 030 49 80 56 47
knoepfle@mittelhof.org

s. S. 31
s. S. 79

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

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

❖❖❖ **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

❖❖❖ **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.

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

❖❖❖ **Spaziergangsgruppe** Jeden Mittwoch ab 10 Uhr möchten wir Sie zu einem Spaziergang einladen. Bei Wind, Regen und Glatteis fällt der Termin aus.

❖❖❖ **Spaziergangsgruppe im Nachbarschaftsladen**
❖❖❖ **Spaziergangsgruppe in der Villa Mittelhof**



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

MO 17.30 - 19 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47

Veranstaltungen für Erwachsene

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

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

Weitere Angebote für Erwachsene

- ❖ **im Nachbarschaftsladen Mittelhof**
- ❖ **in der Selbsthilfekontaktstelle**
- ❖ **in der Kontaktstelle PflegeEngagement**
- ❖ **in der Villa Mittelhof**
- ❖ **im Phoenix**
- ❖ **in der Villa Folke Bernadotte**

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



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.

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

Kontakt

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


Koordination

Conny Weber

Raumvermietung s. S. 4

mehr Infos





Beratungen für Eltern und Familien

2. und 4. FR im Monat
Termin nach Vereinbarung
info@
starkesternenkindereltern.de

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
€

❖ **Beratung für Sternenkindereltern** Du hast dein Baby in der Schwangerschaft, während der Geburt oder kurz danach verloren? Die Geburt deines Kindes war schwierig oder traumatisch? Hier findest du Unterstützung. Terminvereinbarung erforderlich. Leitung Angelika Rigal, Sternenkindmama, ausgebildete Coachin

❖ **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

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



❖ **SchreiBabyAmbulanz in der Villa Mittelhof**

s. S. 64

❖ **SchreiBabyAmbulanz im Familienzentrum Lankwitz**

s. S. 123

❖ **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

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



Weitere Beratungsangebote

❖ **im Nachbarschaftsladen Mittelhof**

s. S. 28 ff

❖ **in der Selbsthilfekontaktstelle**

s. S. 40

❖ **in der Kontaktstelle PflegeEngagement**

s. S. 51 ff

❖ **in der Villa Mittelhof**

s. S. 63 ff

❖ **im Phoenix**

s. S. 92 f

❖ **im Familienzentrum Lankwitz**

s. S. 123, 125

Kurse und Gruppen für Kinder und Eltern

Kursanmeldung s. S. 126

❖ **Arabisch-deutsch sprechende Frauengruppe** Ghazal sucht passende Deutschkurse heraus, unterstützt bei der Anerkennung von Abschlüssen und Anträgen. Austausch unter Frauen zum Leben in Deutschland. Leitung Ghazal Abdo. Ohne Anmeldung. Kostenfrei.

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



❖ **Austauschgruppe für Eltern - gemeinsam stark und stabil**
Dein Alltag mit Kind(ern) ist schwierig und/oder belastend? Der "ganz normale Familienwahnsinn" stresst dich zunehmend? Hier findest du Support und Austausch mit anderen Müttern zu all diesen Themen. Leitung Angelika Rigal, ausgebildete Coachin. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

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





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

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



DO 9.30 - 11 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 6./7.
September und 18./19.
Oktober 10 - 17 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org



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

❖ **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. Kostenfrei

❖ **Eltern-Kind-Frühstück** Treffen anderer Eltern, Austausch über Alltagsorgen 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. 2 € pro Frühstück.

❖ **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 Pia Drews. 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. Kostenfrei



- ❖ **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** Frau Sulaiman (arabisch) und Frau Shafi (farsi) kommen ins Familienzentrum. Fragen zum Leben mit Kindern in Deutschland finden beim Frühstück Platz. 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 + 3** Das "Prager Eltern-Kind-Programm" ist eine Entwicklungsbegleitung für Eltern und ihre Babys während des ersten Lebensjahres. In einer PEKiP-Gruppe treffen sich bis zu acht Erwachsene mit ihren Babys im gleichen Alter. Leitung Jenna Schlesinger. Anmeldung erforderlich. 90 € für 10 Termine

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



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



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- 10.30 Uhr, 10.45 - 12.15
 Uhr und 12.30- 14 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 15.15 - 16.45 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org



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

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

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



❖❖ **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.

❖❖ **Spielend Deutsch lernen** Für Familien mit nicht-deutscher Familiensprache. Im Lern-, Spiel- und Motorikerlebnisraum wird wöchentlich spielerisch die deutsche Sprache vermittelt und geübt. Mit Kindern zwischen 4 und 6 Jahren. Leitung Pia Drews. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

❖❖ **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. 15 € für 5 Einheiten

❖❖ **Spiel und Bewegung für 2-4-Jährige** In der Bewegungstage erleben Kinder mit den Eltern verschiedene Kletter-, Motorik- und Turnangebote. Spielerisch Freude an Bewegung und gemeinsamem Spiel entdecken. Leitung Sportkinder Berlin e.V. Anmeldung erforderlich. 15 € für 5 Einheiten

❖❖ **Spiel- und Bewegung für 4 - 6-Jährige** In der Turnhalle der Mercatorschule haben Familien zum Spielen und Toben jede Menge Platz. Kinder und Eltern nehmen gemeinsam teil. Sporthalle der Mercator-Grundschule, Mercatorweg 8. Leitung Charly Kutzki. Keine Anmeldung erforderlich. Kostenfrei



- ❖ **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 Eltern mit Kindern von 0 - 6 Jahren. Leitung Conny Weber. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

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

Veranstaltungen für Eltern und Familien

- ❖ **„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
- ❖ **Berliner Familiennacht** Wir feiern wieder und laden Familien ein, den frühen Abend hier zu verbringen. Verschiedene Mitmach-Aktionen, Vorlesegeschichten, Lagerfeuer und Spiele erwarten euch Familien mit kleinen Kindern. Leitung Conny Weber. Keine Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

DI 30. September 15 - 17 Uhr
 und MI 26. November
 10 - 12 Uhr
 €

SA 11. Oktober 16 - 20 Uhr
 €

Weitere Angebote für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien

- ❖ **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
 s. S. 102 ff
 s. S. 112 ff
 s. S. 118 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 können sich Kinder und Jugendliche in unserem Gemeinschaftsraum, in der Kreativwerkstatt und im Bandraum austoben. Zusätzlich nutzen wir unsere Jugendgarage zum Billard spielen und Abhängen. Die Nutzer:innen können eigenständig ihren Interessen nachgehen und partizipativ gemeinsam mit uns Projekte entwickeln. Außerdem bieten wir sportliche, kreative, medientechnische und kulturelle Angebote für Kinder und Jugendliche an, in denen sie sich auch in einem festeren Rahmen ausprobieren und ihre Fähigkeiten erweitern können. Unser Kletterlabor bietet die Möglichkeit für Kletterkurse und im Bewegungsraum finden Theater- und Tanzangebote statt.

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

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

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

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

Neugierig geworden? Wir freuen uns auf euren Besuch!

Kontakt

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

Leitung

Alexander Kutsche

Sprechzeiten

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



Raumvermietung s. S. 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 und MI 15 - 17 Uhr und
DO 15 - 16.30 Uhr
Kontakt ☎ 77 05 99 75
folke.bernadotte@
mittelhof.org

Kontakt ☎ 77 05 99 75

s. S. 25

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

Kursanmeldung s. S. 126

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

Nachbarschaftscafé

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

Mitmachen/Ehrenamt

❖ Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt

Tauschen und Schenken

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

Kurse und Gruppen für Kinder

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



113

Angebote für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

...❖ **Backen mit Jugend** Jeden Dienstag 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.

...❖ **Improtheater** Leitung Frau Lattermann

...❖ **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.

...❖ **Jungs*Zeit im Jugendbereich** Komm vorbei und tausche dich mit anderen Jungs* aus deiner Nachbarschaft aus! In der Jungs*Zeit könnt ihr euch im geschützten Rahmen austauschen oder gemeinsame Aktivitäten planen.

...❖ **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.

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

❖ **Mädchen*Zeit im Jugendbereich** Komm vorbei und tausche dich mit anderen Mädchen* aus deiner Nachbarschaft aus! In der Mädchen*Zeit könnt ihr euch im geschützten Rahmen austauschen oder gemeinsame Aktivitäten planen.

❖ **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.

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

❖ **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 selbstgebaute Möbeln. Kommt vorbei!

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



- ...❖ **Theatergruppe Jugendbereich** Jeden Montag könnt ihr bei uns Theater machen. Steigt ein mit Körperübungen, probiert euch in Improvisation aus oder schreibt sogar gemeinsam ein eigenes Theaterstück und studiert das ein.

MO 17 - 18.30 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79
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

- ...❖ **Kindertagesstätten im Mittelhof**
- ...❖ **in der Villa Mittelhof**
- ...❖ **im Phoenix**
- ...❖ **im Familienzentrum Lichterfelde-Süd**
- ...❖ **im Familienzentrum Lankwitz s. S. 120 ff**

S. S. 8 ff
s. S. 66
s. S. 85 ff
s. S. 105
s. S. 120 ff

Angebote für Erwachsene

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

Kursanmeldung s. S. 126

- ...❖ **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

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

V0333 DO 13.30 - 15 Uhr
Info ☎ 773 34 13



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

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

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

❖ **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

s. S. 28 ff
s. S. 36 ff
s. S. 46 ff
s. S. 69 ff
s. S. 88 ff
s. s. 99 ff

Weitere Angebote für Erwachsene

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

Selbsthilfe und PflegeEngagement

Info ☎ 80 19 75 14

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

Info ☎ 27 97 97 28

- **Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige**

Kursanmeldung s. S. 126

Kurse und Gruppen für Generationen zusammen

2. und 4. DI im Monat ab 18 Uhr (außer Schulferien)
Info ☎ 0162 346 79 81

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

Staub

(lat. pulvis, pulveris)



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

ALLES AUS REINER LEIDENSCHAFT.

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





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 Projekt 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 Rübél

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. 20 € monatlich

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

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

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

❖ **Eltern-Kind-Turnen** 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. Kostenfrei



❖ **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 Bewegungen und Spiele rund um den Sport kennen. Trainingsinhalte sind Rennen, Springen, Klettern, Balancieren, große Abenteuerparcours und viele Fang- und Ballspiele. Turnhalle Beethovenstraße 34, 12247 Berlin. Leitung Moritz Klotz. 25 € monatlich, Ermäßigung möglich

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

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

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. 85 f
s. S. 98 ff
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

- ❖ 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 zwei 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 Ria Rübel, Mediatorin und Christian Müller, Mediator

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**

s. S. 28 ff
s. S. 40
s. S. 51 ff
s. S. 63 ff
s. S. 92 f
s. S. 104 f

Weitere Beratungsangebote

- ❖❖❖ **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, 24. Juli und 30. Oktober
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

SA, 8. November 9.30 - 13 Uhr
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.

- 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, farsi, ☎ 0173 168 33 07, saadat@mittelhof.org

Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

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

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

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

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





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.

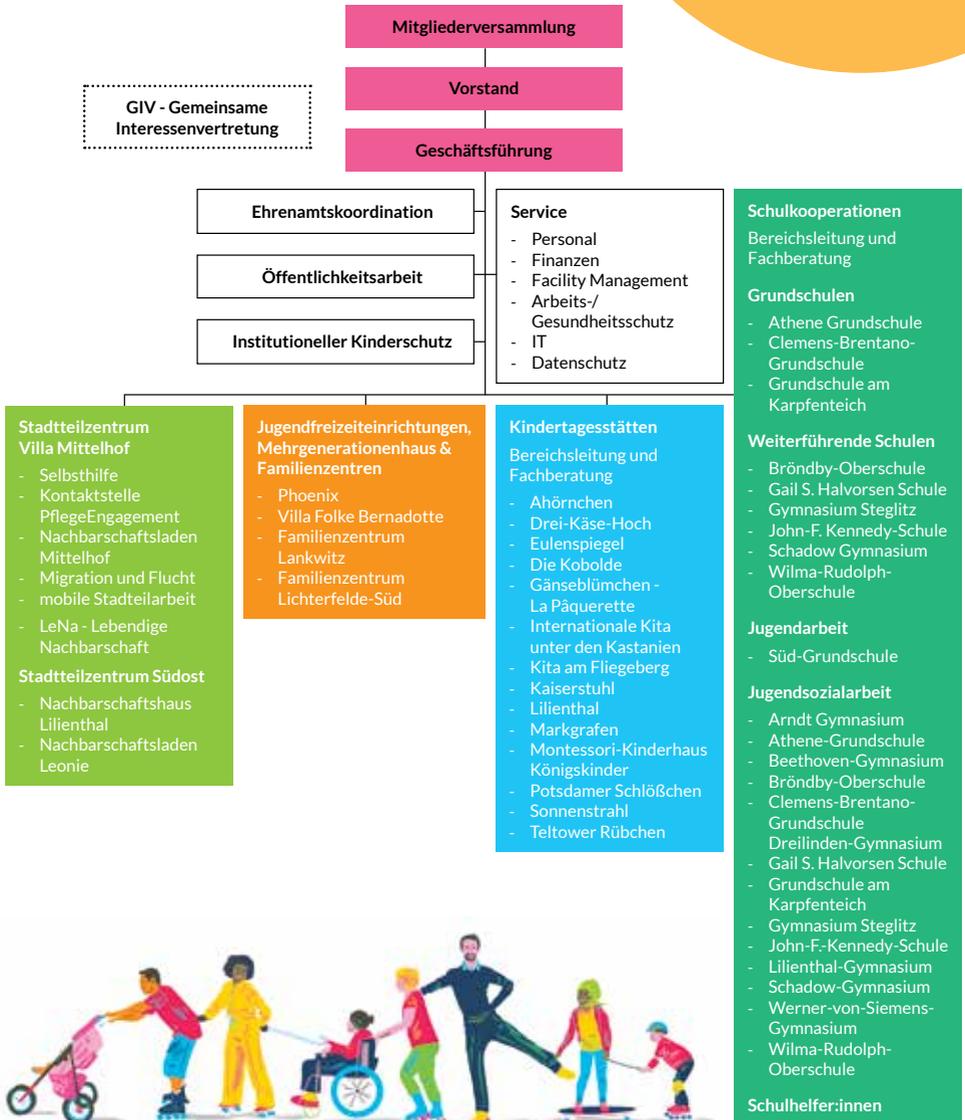


Aktuelles zum Mittelhof jederzeit auf

- 🌐 www.mittelhof.org
- 📘 facebook.com/Mittelhof
- 📷 instagram.com/mittelhofev
- ▶ youtube.com/@mittelhofe.v.1007

Organigramm des Mittelhof e.V.

SOZIALLES- KÖNNER IN STEGLITZ- ZEHLENDORF





Mittelhof e.V. Geschäftsstelle

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

Empfang und Information

☎ 80 19 75 - 11, Fax 80 19 75 - 59

Geschäftsführung

Markus Schönbauer ☎ 80 19 75 - 22

schoenbauer@mittelhof.org

Simone Will ☎ 80 19 75 - 22

will@mittelhof.org

❖❖❖ Bewerbungsmanagement

Kathrin Hoppe ☎ 80 19 75 - 22

Gabriele Maierski ☎ 80 19 75 - 35

jobs@mittelhof.org

❖❖❖ Koordination Ehrenamt

☎ 80 19 75 - 33, *Frank Balzer*

ehrenamt@mittelhof.org

❖❖❖ Koordination Öffentlichkeitsarbeit

☎ 80 19 75 - 13, *Agnes Wischhöfer*

wischhoefer@mittelhof.org

Adressen

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, 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, *Barbara Dieckmann*
 Clayallee 345, 14169 Berlin
welcome@mittelhof.org

❖❖❖ Nachbarschaftsladen Mittelhof

☎ 27 97 97 27, *Nina Karbe*
 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 Rübél*
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. 8 ff

Schulkooperationen s. S. 16 ff

Stichwortverzeichnis

| | Seite | | Seite |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------|
| Adressen | 10 ff, 18 ff, 128 ff | Gartenarbeit/-gruppe | 24ff, 89 |
| Alpha-Bündnis | 93 | Gesprächsgruppen | 30, 31, 77ff, 91 |
| AlzheimerAngehörigenInitiative | 31 | Gruppenübersicht | 38 ff, 44ff, 49ff |
| Angebote für Geflüchtete | 44 f, 55 ff, 61, 66, 72, 125 | Handarbeiten | 73, 121 |
| Ängste und Depressionen | 38, 40, 42, 43, 44 | Hausaufgaben | 24, 26, 86 |
| Anlaufstelle für Ältere | 77 ff | Informationsveranstaltungen | |
| Ausflüge | 30, 100 | für Erwachsene | 33ff, 42, 48, 77 |
| Ausstellungen | 25, 59, 76, 115 | für Eltern | 109, 124 |
| Barrierefrei | 30, 37, 59 | Interkulturelle Begegnung | 24, 45, 55, 56, 68 |
| Beratung | 27, 35, 40, 51f, 57, 63ff, 92, 104f, 123 | Inklusion | 10, 13, 17, 19, |
| Besuchsdienste | 25, 47, 51 | Jubiläum Selbsthilfe | 41 |
| Berufliche Orientierung | 56f | Jugendkultur | 82ff, 110ff |
| Bürger-Engagement | 22ff | Jungen | 113 |
| Bundesfreiwilligendienst | 27 | Kindertagesstätten | 8 ff |
| Computergruppen/-kurse/-beratung | | Kleidertausch | 124 |
| | 26, 29, 32, 92, 99 | Klettern | 107, 121 |
| Demenz | 34, 38, 49, 52 | Kochen & backen | 25, 68, 78, 84, 86, 96, 97, 107, 113 |
| Dritte Orte | 29, 32 | Kontaktstelle PflegeEngagement | 46 ff |
| Ehrenamtliche/freiwillige Mitarbeit | 22ff | Konzert | 76 |
| Elternberatung | 96, 98, 104, 123 | Kreativangebote für Erwachsene | 24f, 35, 71 |
| Eltern-Kind-Gruppen | 106, 121 | für Kinder & Jugendliche | 85 |
| Elternkurse | 38, 98, 105f, 120 | Kursanmeldung | 126 |
| Entspannung | 43, 50, 87, 97 | Lastenfahrrad | 62, 84 |
| Fahrrad | 31, 62, 99 | Lebensmittel retten | 97 |
| Familienzentrum Lankwitz | 118 ff | Lesung und Literatur | 33, 39, 70, 71, 76 |
| Familienzentrum Lichterfelde – Süd | 102 ff | Mädchen | 87, 114 |
| Ferienprogramm | 86f, 115 | Männer | 38f, 44, 64, 76, 79 |
| Frauen | 24, 38, 44f, 72, 78, 80, 88, 90, 99, 105, 107, 121 | Mediation | 35, 63, 90, 123 |
| Freiwilligenagentur | 27 | Medienkompetenz | |
| Frühstück | 31, 51, 60, 67, 106, 107, 120 | für Erwachsene | 26, 29, 31, 32, 79, 92, 93, 99 |
| Fußball | 85, 120, 121 | für Kinder & Jugendliche | 114 |
| | | Mobile Stadtteilarbeit | 61 |



Seite

| | |
|-------------------------------|------------------------------------------|
| Mütter | 45, 88, 98, 105, 106, 119, 124, 125 |
| Musikangebote für Erwachsene | 50, 69, 70, 74, 76, 88, 89, 90, 115, 116 |
| für Kinder & Jugendliche | 114 |
| Nachbarschaftscafé | 25, 31, 60, 66, 67, 68, 96, 112, 123 |
| Nachbarschaftshaus Lilienthal | 94 ff |
| Nachbarschaftshilfe | 26, 28ff, 99 |
| Nähen | 57, 66, 72, 85, 86, 100 |
| Patenschaften | 24, 56, 120 |
| PEKIP | 67, 107, 122 |
| Pflegende Angehörige | 25, 29, 39, 46f, 74 |
| Phoenix | 82 ff |
| Philosophie | 39, 100 |
| Pilates | 72 |
| Podcast | 114 |
| Raumvermietung | 4 |
| Repair-Café | 62 |
| Rückbildung | 108, 122 |
| Rückengymnastik | 91, 72 |
| Runder Tisch Lichterfelde Süd | 101 |
| Runder Tisch Queeres S-Z | 74 |
| SchreiBabyAmbulanz | 64, 104, 123 |
| Schulkooperation | 17ff |
| Schwangerschaft | 63, 104, 108, 122 |
| Selbsthilfekontaktstelle | 36 ff |
| Singen | 69, 71, 74, 76, 88, 89, 107, 121 |
| Sommerfest | 68 |
| Spaziergang | 31, 79, 99, 100 |
| Spenden | 2, Rückseite |
| Spielgruppen für Erwachsene | 39, 69, 72, 73, 90, 116 |

Seite

| | |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Spielangebote für Kinder/Familien | 33, 66, 67, 68, 85, 86, 88, 96, 98, 106ff, 114, 121 |
| Sport und Bewegung für Erwachsene | 73, 78, 80, 89, 91, 99, 120, 122 |
| für Kinder & Jugendliche | 85 |
| Sprachcafé | 57, 61 |
| Sprachen für Erwachsene | 24f, 44f, 56, 70, 88, 108, 116 |
| für Kinder & Jugendliche | 13f, 24f, 87, 108 |
| Tai Chi, Qi Gong | 68, 101, 122 |
| Tanzkurse und -veranstaltungen | |
| für Erwachsene | 74, 89, 90, 99, 115, 116 |
| für Kinder & Jugendliche | 112, 121 |
| Tauschen und Schenken | 62, 84, 97, 112, 124 |
| Theater für Erwachsene | 45, 75 |
| für Kinder | 86, 113, 115 |
| Trauer | 39, 42, 45, 51, 73 |
| Trödel | 69 |
| Upcycling/Recycling | 35, 66, 72, 85 |
| Väter | 39, 98, 107, 120 |
| Veranstaltungen für Familien | 68f, 88, 98, 109, 124, 125 |
| Veranstaltungsübersicht | 5 ff |
| Villa Mittelhof | 58 ff |
| Villa Folke Bernadotte | 110 ff |
| Wohnen | 52 |
| Workshop | 42, 43, 75 |
| Yoga für Erwachsene | 32, 42, 43, 48, 73, 122 |
| für Schwangere | 108, 122 |
| für Kinder | 87 |
| 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 DE25 3702 0500 0003 1128 00



Der Mittelhof e. V. ist Mitglied im VskA Verband für soziokulturelle 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, Deutsche Postcode Lotterie, die Santor Stiftung sowie durch weitere Zuwendungen für diverse Einzelprojekte.