# PROGRAMM

Mittelhof e. V. 1. Halbjahr 2023









#### Inhalt

- 4 Kursanmeldung
- 5 Veranstaltungsübersicht
- 8 Ehrenamt
- Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf
- 20 Selbsthilfe
- 32 Kontaktstelle PflegeEngagement
- 40 Arbeit mit geflüchteten Menschen
- 45 Registerstelle
- 46 Villa Mittelhof
- Phoenix Jugendfreizeiteinrichtung und Mehrgenerationenhaus
- 88 Nachbarschaftshaus Lilienthal
- 96 Familienzentrum Lichterfelde-Süd
- Villa Folke Bernadotte
- 112 Familienzentrum Lankwitz
- 118 Kindertagesstätten
- Schulkooperationen
- 128 Adressen
- 134 Stichwortverzeichnis

#### Raumvermietung im Mittelhof e. V.

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

#### Villa Mittelhof

- Martin Ay **(** 80 1975 - 11 kontakt@mittelhof.org

#### **Phoenix**

Nurten Acik \$\mathbb{\chi}\$ 84 50 92 47
 vermietung-mgh@mittelhof.org

#### Nachbarschaftshaus Lilienthal

- \$\frac{1}{4}75654970
 giese@mittelhof.org

#### Villa Folke Bernadotte

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





#### Liebe Nachbar:innen,

wir fangen dieses Mal ganz unbescheiden an: "Wir sind für alle nah" – vor allem für unsere Nachbar:innen in Steglitz-Zehlendorf. Das ist ein zentrales Motto unserer Arbeit im Mittelhof e.V. und mit der Vielfalt in diesem Programmheft lösen wir diesen Anspruch erneut ein. Von der Beratung für Schwangere bis zur Begleitung von pflegenden Angehörigen ist für (fast) alle Lebenslagen und Lebensalter etwas dabei. Begegnung wird bei uns großgeschrieben. Man trifft sich, weil es Freude macht gemeinsam zu singen oder zu tanzen, zu spielen, zu lernen, kreativ zu sein oder auch Dinge zu reparieren und sich gegenseitig zu helfen.

Wie und wo auch immer wir uns im Jahr 2023 im Mittelhof sehen werden, der Humor soll und wird nicht zu kurz kommen. Denn in allen Einrichtungen und Projekten im Mittelhof wird unser neues Rahmenthema – Ergebnis eines Abstimmungsprozesses von über 400 Mitarbeitenden – auf ganz unterschiedliche Weise bearbeitet:

Leben. Lernen. Lachen. - Humor als Schlüssel für ein gelungenes Miteinander.

Humor verbindet Menschen, schenkt Freude und ist – wie wir finden – insbesondere auch in sorgenvollen und krisenhaften Zeiten wichtig. So haben wir uns nach langer Diskussion bewusst für das Titelbild dieses Heftes entschieden, weil man auch mit Humor das Leben ernst nehmen kann und Humor uns auch in schlimmsten Lebenslagen einen Funken Hoffnung und Leichtigkeit geben kann. Im pädagogischen Kontext ermöglicht Humor uns, offen und begeistert auf Dinge zuzugehen. Wer gut drauf ist, lernt besser.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre und bis bald im Mittelhof!

Mit humorvollen Grüßen Markus Schönbauer und Simone Will Geschäftsführung





#### Bank für Sozialwirtschaft

Villa Mittelhof IBAN DE80 1002 0500 0003 1128 05

**BIC: BFSWDE33BER** 

Phoenix Jugendfreizeiteinrichtung und Mehrgenerationenhaus IBAN DE80 1002 0500 0003 1128 05

Nachbarschaftshaus Lilienthal IBAN DE53 1002 0500 0003 1128 06

**Villa Folke Bernadotte IBAN** DE04 1002 0500
0003 1128 15

#### Kursanmeldung

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

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

#### **Unser Service**

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

## Veranstaltungsübersicht

#### Seite Regelmäßige Veranstaltungen

- 17 \*\* Fahrrad-Selbsthilfewerkstatt, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße 23. März, 20. April, 25. Mai und 29. Juni
- 55 \*\*\* Familientrödel Villa Mittelhof 6. Mai, 3. Juni
- 60 \*\*\* Lebendige Bibliothek e.V., Villa Mittelhof 19. Januar, 23. Februar, 23. März
- 61 \*\*\* Literarische Teestunde Villa Mittelhof 30. März, 11. Mai
- 17 ··· Mittags-Klöntisch, Restaurant Hoppegarten
  Jeweils letzter Mittwoch im Monat
- 16 \*\*\* Nachbar:innen-Frühstück Jeweils 1. Fr im Monat
- 49 \*\*\* Repair-Café Zehlendorf, Villa Mittelhof Jeweils 3. Donnerstag im Monat
- 59 Schöne Villa Party, Villa Mittelhof 27. Januar, 24. Februar, 24. März
- 86 Schulung für Angehörige von Menschen mit Demenz, Phoenix 7., 14., 21. und 28. Februar, 7. März
- 49 Sprachcafé, Villa Mittelhof freitags 16 18 Uhr

Aktuelles zum Mittelhof jederzeit auf www.mittelhof.org und

twitter@Mittelhof\_eV

facebook.com/Mittelhof

instagram.com/mittelhofev





#### Seite Januar

- 60 \*\*\* 19.1. DO, Villa Mittelhof Gespräch:
  Wie lebt man als Obdachloser in
  Berlin?
- 20.1. FR, Nachbarschaftsladen
  Berlinickestraße Märchen für
  Erwachsene
- 55 \*\*\* 24.1. DI, Villa Mittelhof Infoabend für Eltern: Abi und dann?
- 26.1. DO, Nachbarschaftsladen
  Berlinickestraße
  Energiesparberatung
- 59 ••• 26.1. DO, Villa Mittelhof Jahresbeginn

#### Seite Februar

- 34 \*\*\* 1.2. MI, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße Info: Grundwissen Demenz
- 26 \*\*\* 8.2. MI, Villa Mittelhof Tanzworkshop: 5Rhythmen®
- 25 21.2. DI, Villa Mittelhof Info: Die SoberGuides stellen sich vor
- 34 \*\*\* 22.2. MI, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße Info: Pflegebedürftig – was ist zu tun?
- 60 23.2. DO, Villa Mittelhof Gespräch: Wie fühlt es sich an trans\* zu sein?
- 27.2. MO, Nachbarschaftsladen
  Berlinickestraße Märchen für
  Erwachsene

#### Seite März

- 25 \*\*\* 1.3. MI, Villa Mittelhof Lesung "Mein schwarzer Hund"
- 4.3. SA, Villa Mittelhof Workshop: TaiChi für Menschen mit Bewegungseinschränkungen
- 26 \*\* 10.3. FR, Villa Mittelhof
  Workshop für bewusstes Leben
- 17 \*\*\* 21.3. DI, Nachbarschaftsladen
  Berlinickestraße Kleidertausch
- 22.3. MI, Villa Mittelhof Info: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung
- 60 23.3. DO, Villa Mittelhof Gespräch: Leben, ohne lesen und schreiben zu können
- 30.3. DO, Villa Mittelhof Literarische Teestunde "Frühling"
- 17 \*\*\* 31.3. FR, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße CleanUp-Aktion

#### Seite April

- 34 \*\*\* 19.4. MI, Villa Mittelhof Info: Bestattungsvorsorge
- 25 \*\*\* 19.4. MI, Villa Mittelhof Info: Ernährung bei Polyneuropathie
- 62 20.4. DO, Villa Mittelhof
  Autorinlesung: Martina Voigt
  über Elisabeth Abegg
- 35 \*\*\* 20.4. DO, Villa Mittelhof Info: Humor in der Pflege - geht das?



- 27 \*\*\* 25.4. DI, Villa Mittelhof Workshop:
  Was wäre das Leben ohne Humor?
- 35 26.4. MI, Villa Mittelhof Info: Alles über Testament und Erbrecht

#### Seite Mai

- 25 3.5. MI, Villa Mittelhof Selbsthilfestammtisch
- 17 \*\*\* 11.5. DO, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße Info: Gesundheits-Apps
- 55 \*\*\* 11.5. DO, Villa Mittelhof Infoabend für Eltern: Abi und dann?
- 61 \*\*\* 11.5. DO, Villa Mittelhof Literarische Teestunde "Wolken"
- 17 \*\*\* 24.5. MI, Nachbarschaftsladen
  Berlinickestraße
  Nachbarschafts-Fest
- 55 25.5. DO, Villa Mittelhof Fest der Nachbarschaft

#### Seite **Juni**

- 17 \*\*\* 2.6. FR, Nachbarschaftsladen
  Berlinickestraße CleanUp-Aktion
- 55 \*\*\* 3.6. SA, Villa Mittelhof Familientrödel
- 27 \*\*\* 6.6. DI, Villa Mittelhof
  Workshop: Kreative Methoden in
  Selbsthilfegruppen
- 7.6. MI, Villa Mittelhof Info: Hitzewellen – wie schütze ich mich
- 8.6. DO, Villa Mittelhof Kleidertausch

#### Seite Juli

9.7. so, Villa Mittelhof "Singing Sunday"

#### Seite **September**

55 \*\*\* 8.9. FR, Villa Mittelhof Sommerfest



## Mitmachen/Ehrenamt

#### Machen Sie mit!

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

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

Bei Ihrem Ehrenamt unterstützen wir Sie gerne 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 \$\,\particle 80 19 75 - 33 \\ ehrenamt@mittelhof.org

#### Sprechzeiten

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





## Der Mittelhof sucht freiwillig Mitarbeitende für:

## Arbeit mit Geflüchteten und Zugewanderten

Sabine Pfuhl
Co152 22 75 58 65
pfuhl@mittelhof.org
Susanne Strätz
Ro19 75 - 45 oder
Co174 170 68 65

straetz@mittelhof.org

- Familienzentrum
  Lichterfelde-Süd
  Conny Weber \$\frac{1}{4}75654970
  familienzentrum-lis@
  mittelhof.org
- Kontaktstelle
  PflegeEngagement
  Claudia Hofbauer
  \$\,\\$80.19.75-38
  hofbauer@mittelhof.org

- Patinnen und Paten für geflüchtete Menschen
- Mitarbeit im Sprachcafé und/oder für das Lernen der deutschen Sprache
- Unterstützung bei Behördengängen und bürokratischen Fragestellungen
- Ehrenamtliche mit N\u00e4hkenntnissen zur Unterst\u00fctzung der N\u00e4hstube f\u00fcr gef\u00fc\u00fchtete Frauen
- Kreativangebote für kleinere Kinder mit Eltern im Nachmittagscafé
- Familienpat:innen: Sie möchten gerne Zeit mit Kindern verbringen und Eltern unterstützen?
- Unterstützung bei den Kreativangeboten einmal in der Woche nachmittags für Kinder ab 3 Jahren
- Unterstützung beim Mütter-Frühstück, mit Fremdsprachenkenntnissen (Arabisch, Farsi, Russisch und Türkisch)
- den ehrenamtlichen Besuchsdienst: Besuche bei älteren alleinlebenden Menschen oder bei zu Pflegenden zu Hause zur Entlastung der Angehörigen. Keine Pflege! Näheres zum Besuchsdienst s.S. 37
- das nachbarschaftliche Unterstützungsnetz "Fee im Kiez" aus der Region Onkel Toms Hütte, Argentinische Allee Näheres zu den Kiezfeen s.S. 38



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

- Mitarbeit im Nachbarschaftscafé
- Backen für das Nachbarschaftscafé
- Vorbereitung und Mithilfe bei Festen und Veranstaltungen
- Gartenpflege / Handwerkliche T\u00e4tigkeiten
- Cafédienst & Service (insbes. nachmittags und abends)
- Gartenpflege /-gruppe
- Angebote für Kinder und Jugendliche z. B. Sport, kreativ
- Angebote für alle Generationen
   z.B. Bewegung, Kultur, Kreativ
- Vorbereitung und Mithilfe bei Festen, Veranstaltungen und Kursen
- Reparaturen von Dingen des Alltags
- Ausstellungsunterstützung / Kurator:in
- Backen für das Nachbarschaftscafé
- Schlagzeugunterricht für Kinder und Jugendliche
- Familienpat:innen: Sie möchten gerne Zeit mit Kindern verbringen und Eltern unterstützen?
- Unterstützung des Ferienprogramms für Kinder und Jugendliche in einer Gemeinschaftsunterkunft in Lankwitz
- Kursangebote für Erwachsene, Jugendliche, Kinder
- Gartenarbeit und handwerkliche Tätigkeiten
- Unterstützung bei Festen und Veranstaltungen
- Kreativangebote für Kinder
- Ausstellungsunterstützung

#### Nachbarschaftshaus Lilienthal

Hanno Giese **(** 49 80 56 47 giese@mittelhof.org

## Phoenix Jugendfreizeiteinrichtung und Mehrgenerationenhaus \$4 50 92 47

mgh@mittelhof.org

Stadtteilarbeit in Lankwitz

Ulrike Schrötter **€** 0173 362 57 60 schroetter@mittelhof.org

Villa Folke Bernadotte

\$\frac{1}{4} 77 05 99 75 \quad \text{folke.bernadotte@ mittelhof.org}



#### Villa Mittelhof Frank Balzer \$\mathbb{L}\$ 80 19 75 - 33

ehrenamt@mittelhof.org

- Mitarbeit im Nachbarschaftscafé
- Unterstützung bei der Nutzung von PCs, Tablets und Smartphones
- Leitung von diversen Sprachkursen
- Vorbereitung und Mithilfe bei Festen und Veranstaltungen
- Gartenpflege
- handwerkliche Tätigkeiten
- Unterstützung im Kulturbereich
- Nachbarschaftliche Unterstützung
- Reparaturen von Gebrauchsgegenständen
- Nina Karbe \$\mathbb{\chi}\$ 27 97 97 27 nachbarschaftshilfe@ mittelhof.org
- Selma Weigelt 27 97 98 96 digitalenachbarschaftshilfe@ mittelhof.org
- Frank Balzer \$\,\ 80 19 75 33 \\ ehrenamt@mittelhof.org

- wir suchen immer Menschen für Einkaufshilfe, Besuche, Spaziergänge, Hausaufgabenhilfe und mehr in der Nachbarschaft.
- Wir suchen Menschen, die gerne und geduldig älteren Nachbar:innen digitale Zusammenhänge näherbringen möchten. Beispielsweise das Smartphone erklären, bei der Videosprechstunde unterstützen und mehr.
- Ehrenamt an Schulen Sie möchten sich mit Ihren Erfahrungen und Fähigkeiten ehrenamtlich für und in Schulen engagieren? Wir beraten und vermitteln Sie an eine unserer 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. Frank Balzer
\$\,\bigg\\$ 80 19 75 - 33
ehrenamt@mittelhof.org

#### Unternehmensengagement

Sie möchten sich mit Ihren Mitarbeiter:innen für eine gute Sache einsetzen? Wir beraten Sie über die Möglichkeiten und begleiten Ihren Einsatz. Frank Balzer
\$\,\bigg\\$ 80 19 75 - 33
ehrenamt@mittelhof.org

#### Bundesfreiwilligendienst

Der Mittelhof ist anerkannte Einsatzstelle für den Bundesfreiwilligendienst (BFD) und stellt mehrere Stellen mit unterschiedlichen Aufgabenprofilen zur Verfügung. Sprechen Sie uns gern an oder informieren Sie sich: www.mittelhof.org/ freie-stellen/ Bettina Schmoger 80 1975-21 personal@mittelhof.org

## Die Freiwilligenagentur Steglitz-Zehlendorf

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

Weitere Informationen unter www.freiwilligenagentur.info



#### Kontakt

Frank Balzer \$\ 80 1975-33 \\ zehlendorf@ \\ freiwilligenagentur.de \\ Sprechzeiten in \\ der Villa Mittelhof \\ DI 14-18 Uhr \\ Bitte mit Voranmeldung



## Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf

Die Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorfvermittelt nachbarschaftliche Hilfe an Menschen aus dem Bezirk.

Sich in der Nachbarschaft freundlich zu begegnen und gegenseitig auszuhelfen, wirkt sich positiv auf das Lebensgefühl aus. Deshalb wollen wir weiterhin Menschen in Steglitz-Zehlendorf mehr miteinander in Kontakt bringen.

Nicht erst seit der Corona-Pandemie wurde deutlich, dass digitale Teilhabe für alle Menschen immer wichtiger wird. Daher erweitern wir die Nachbarschaftshilfe um diesen Aspekt: Wir machen ältere Menschen fit mit Smartphone, Tablet, Laptop, PC und Internet.

#### Sie wünschen sich Unterstützung?

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

- NEU: sich in der digitalen Welt zurechtzufinden! Die Funktionsweise eines Smartphones, Tablets oder Laptops erlernen, online Waren und Dienstleistungen bezahlen, Arzttermine online buchen, mit Familie und Freunden auf WhatsApp Nachrichten und Bilder austauschen uvm.
- NEU: Energiespartipps direkt zu Hause zu bekommen
- gemeinsam einzukaufen
- bei Wegen zu Ärzten und Ämtern begleitet zu werden
- zusammen spazieren zu gehen und Ausflüge zu unternehmen
- einmal in der Woche Spiele zu spielen oder sich zu unterhalten
- bei den Hausaufgaben Hilfe zu bekommen
- auch einmalige Hilfe zu erhalten wie eine Glühbirne auswechseln oder ein Regal aufbauen

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

#### Kontakt

Nachbarschaftsladen Berlinickestraße 9 12165 Berlin-Steglitz

nachbarschaftshilfe@ mittelhof.org www.mittelhof.org

Nina Karbe **1** 27 97 97 27

Selma Weigelt **(** 27 97 98 96

Sprechzeiten: MO 10 - 12 Uhr DO 15 - 18 Uhr

Das Projekt "Digitale Bildung für Ältere" wird gefördert durch







#### Nachbarschaftshelfer:innen / Digital-Helfer:innen gesucht!

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

#### Veranstaltungen für Nachbarschaftshelfer:innen/Digital-Helfer:innen

Grundlagenschulung und Austauschtreffen Für alle Nachbarschaftshelfer:innen ist nach einem ersten Kennlerngespräch die Teilnahme an der Grundlagenschulung verbindliche Voraussetzung für den Einstieg in die Tätigkeit. Für die Digital-Helfer:innen findet zusätzlich eine Digitalschulung statt. Alle Nachbarschaftshelfer:innen haben dann die Möglichkeit, sich regelmäßig auszutauschen, ihre Fragen und Ideen einzubringen und sich Tipps zu holen.

#### Veranstaltungen für alle Nachbar:innen

Die Teilnahme an den folgenden Veranstaltungen ist kostenfrei. Spenden sind willkommen.

- Nachbar:innen-Frühstück Frühstücken Sie mit anderen Nachbar:innen gemeinsam in gemütlicher Runde und kommen Sie ins Gespräch. Jede:r bringt etwas zu essen mit. Getränke sind vorhanden.
- Märchen für Erwachsene Auch in diesem Winter lassen wir uns in die Welt der Märchen entführen. Simone Nauck liest Märchen aus aller Welt.

Termine und Voraussetzungen bitte erfragen \$\mathbb{\chi}\$ 27 97 97 27

jeweils erster FR im Monat 10.30 - 12 Uhr

FR 20. Januar und MO 27. Februar, jeweils 17 - 18.30 Uhr, Anmeldung bitte jeweils eine Woche vorher \$\circ 27 97 97 27\$



Mittags-Klöntisch Im Restaurant Hoppegarten trifft sich eine fröhliche Nachbar:innen-Runde zum Klönen und Kontakten. Kommen Sie gern dazu. jeweils letzter MI im Monat 12.30 Uhr, Anmeldung \$\mathbb{C}\$ 27 97 97 27

**Energiespar-Beratung** Ein Stromsparhelfer der Caritas gibt Tipps zum Energie- und Geldsparen.

DO 26. Januar 10 - 11.30 Uhr, Anmeldung bitte bis zum 15. Januar **(** 27 97 97 27

Kleidertausch Ein Treffpunkt zum Tauschen und Verschenken von intakter und sauberer Kleidung und Schuhen für Erwachsene. Die Veranstaltung findet unter freiem Himmel oder im Laden statt. DI 21. März 16 - 18 Uhr, Anmeldung **C** 27 97 98 96

\*\*Fahrrad-Selbsthilfewerkstatt Die Kette quietscht, die Gangschaltung hakt, die Luft ist raus. Bei diesen und anderen kleinen Reparaturen steht ein erfahrener Nachbarschaftshelfer mit Rat und Tat zur Seite. Kommen Sie einfach mit Ihrem Fahrrad vorbei. DO 23. März, 20. April, 25. Mai und 29. Juni jeweils 16 - 18 Uhr

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

FR 31. März und FR 2. Juni jeweils 17 - 19 Uhr Treffpunkt vor dem Laden

Gesundheits Apps Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, welche Gesundheits-Apps es gibt, wo Sie diese finden und ob eine App in Ihrem Alltag sinnvoll zur Anwendung kommen könnte? Dann schauen Sie gerne vorbei und gewinnen einen Überblick. DO 11. Mai 10-11.30 Uhr, Anmeldung bitte bis zum 4. Mai Anmeldung **(** 27 97 98 96

Nachbarschaftsfest Feiern Sie mit uns die Woche der Nachbarschaft. Freuen Sie sich auf ein lustiges und lebendiges Fest im Laden und auf dem Hof. мі 24. Маі 16- 18 Uhr



Treffpunkt und Zeiten bitte erfragen Anmeldung **1** 27 97 98 96

Termin nach Vereinbarung 27 97 97 27

- Einführungen in das Videokonferenz Tool Zoom Im 1:1 Kontakt oder in kleinen Gruppen haben Sie die Möglichkeit, sich das Basiswissen zum Umgang mit Zoom anzueignen.
- •••• Nachbarschafts-Mediation Konflikte? Mediation hilft, festgefahrene Situationen zu klären und den Weg für eine nachhaltige Lösung frei zu machen. Wir als erfahrene Mediatoren und Mediatorinnen unterstützen Sie dabei. Leitung Ulrike Steckkönig, Mediatorin; Hanno H. Jordan, Mediator (BM).
- Mediensprechstunde in der Villa Mittelhof s. S. 64
- Termin nach Vereinbarung

  Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht Im halbstündigen Einzelgespräch können Sie sich informieren und Ihre Fragen stellen.
- Treffpunkte und Zeiten bitte erfragen 127 97 97 27

Treffpunkt und Zeiten bitte erfragen
Anmeldung \$\circ\$ 27 97 98 96

Voraussetzungen bitte erfragen 🕻 27 97 98 96

- Spaziergangsgruppen Treffen Sie andere Nachbar:innen und gehen Sie miteinander spazieren.
- \*\*\* Stammtisch Digitales Hier haben Sie die Möglichkeit, in entspannter Runde gemeinsam mit anderen Nachbar:innen digitale Anwendungen kennen zu lernen und Fragen auszutauschen.
- Tablet-Ausleihe Als Senior:in können Sie bei uns ein Tablet ausleihen, um zu erfahren, welche Vorteile die Nutzung in Ihrem Alltag mit sich bringen kann. Sie werden von einer/einem ehrenamtlichen Digital-Helfer:in begleitet.

## HIER MAL EIN SOCIAL NETWORK,

BEI DEM FREUND-SCHAFTEN WIRKLIGH WAS ZÄHLEN.



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

🔰 twitter@Mittelhof\_eV

facebook.com/Mittelhof

instagram.com/mittelhofev



### Selbsthilfe

#### Was bedeutet Selbsthilfe?

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

#### Was sind die Angebote der Selbsthilfekontaktstelle?

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

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

#### Kontakt

Petra Glasmeyer, Alina Becker

\$\,\\$0 19 75 - 14

Fax: 80 19 75 - 59

selbsthilfe@mittelhof.org

Königstraße 42 - 43

14163 Berlin

#### Sprechzeiten

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



Weitere Informationen zu Selbsthilfegruppen in Berlin SEKIS Bismarckstr. 101, 10625 Berlin \$\mathcal{L}\$ 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 \$31018960 selbsthilfe@nakos.de und www.nakos.de





#### Übersicht über Selbsthilfegruppen in Steglitz-Zehlendorf

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

Diese Gruppenübersicht gibt einen Hinweis auf die Vielfalt der Gruppen, die sich regelmäßig in der Kontaktstelle oder an anderen Orten im Bezirk treffen. In Zeiten der Pandemie können sich kurzfristig die Rahmenbedingungen der Gruppentreffen verändern. Bitte erkundigen Sie sich in der Selbsthilfekontaktstelle, wenn Sie an einer der Gruppen interessiert sind.

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

- Berufstätige Single Frauen (geschlossen)
- Bipolare Störungen
- Chinesische Tuschmalerei (geschlossen)
- Chronisch Erschöpft ME/CFS und Long-Covid Betroffene
- Cochlea-Implantat
- Co-Working-Café für Studierende (in Gründung)
- Denken Fühlen Handeln
- Depressionen (in Gründung)
- Depressionen "Blue Butterfly" (geschlossen)
- Depression Frauen 50+ (geschlossen)
- Depressionen "Crazy pink flowers" (geschlossen)
- Depressionen "TWW Reunion" (geschlossen)
- Depressionen und soziale Ängste "Anti-Melancholie-Lach-Therapie" 25 -35 Jahre
- Depressionen und soziale Ängste "Zurück ins Leben" 35 - 60 Jahre (geschlossen)
- Der richtige Umgang mit mir und meinen Mitmenschen
- Fahrradselbsthilfewerkstatt "Grüne Radler"
- Frauengesprächskreise (5 Gruppen)
- Frauenselbsthilfe nach Krebs I Brustkrebs
- Frauenselbsthilfe nach Krebs II alle Krebsarten (Frauen, Männer und Angehörige)



- Guttempler (zwei Gruppen)
- Hausmusikgruppe
- Herausforderung Scheidung: ein Forum für betroffene Frauen (in Gründung)
- Herz ohne Stress
- Hochsensibel I (geschlossen)
- Hochsensibel II (in Gründung)
- Hofpoeten
- Kreatives Schreiben
- Legasthenie und Dyskalkulie –
   Elternselbsthilfegruppe
- Literaturgruppe
- Love Scam / Liebesbetrug (in Gründung)
- Männergesprächskreis
- Meine Eltern sind jetzt alt
- Multiple Sklerose
- Musiktherapie bei Krebserkrankung
- NA Narcotics Anonymous
- Osteoporose
- Parkinson (2 Gruppen)
- Philosophischer Gesprächskreis
- Pflegende Angehörige (7 Gruppen)
- Polyneuropathie (PNP) I, II und III
- Prokrastination (Verschiebestörung) -Digital
- Psychose

- Schlaf-Los
- Sonntag (nicht) allein, Frauengruppe 60+
- Spielgruppen
- Suchtgefährdete und süchtige Jugendliche -Elternkreis/Angehörige
- Suchtgruppe II und III
- Trauergruppe
- Türkische Müttergruppe
- Übergang vom Berufsleben zur Rente
- Verbindende Kommunikation Digital
- Wohntisch Zehlendorf (Wohnen 60+)

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

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



#### Beratungen der Selbsthilfe Kontaktstelle

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

Termin nach Vereinbarung Info **\(^1\)** 80 19 75 - 14 Kostenfrei, Spenden willkommen Kurzzeitberatung der Selbsthilfekontaktstelle Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in max. 3 Terminen Ihre beruflichen oder privaten Probleme auf neue Lösungsmöglichkeiten zu untersuchen. Beraterinnen Petra Glasmeyer und Alina Becker, Sozialpädagoginnen

#### Weitere Beratungsangebote

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

### Veranstaltungen der Kontaktstelle

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

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

s. S. 17 f

s. S. 38 f s. S. 50 ff

s. S. 72 f

s. S. 98 ff

s. S. 104

s. S. 116 f



Die SoberGuides stellen sich vor Ehrenamtliche Begleitung aus der Sucht. Suchen Sie Unterstützung auf ihrem Weg zu weniger Konsum oder in die suchtmittelfreie Lebensweise? Die SoberGuides begleiten Menschen mit Suchtproblemen und ihnen nahestehende Personen persönlich und intensiv per Telefon. Leitung Andreas, SoberGuide. Kostenfrei

DI 21. Februar 18.30 - 20 Uhr Anmeldung \$\( \) 80 19 75 - 14 selbsthilfe@mittelhof.org

Mein schwarzer Hund – Buchkino für Menschen mit
Depressionen und alle, die ihnen nahe stehen Der schwarze
Hund, das ist die Depression, die Matthew Johnstone, den
Autor des Buches, viele Jahre begleitet. Wir lesen aus dem
Buch vor und sprechen über die Illustrationen. Mit freundlicher Genehmigung des Kunstmann-Verlages. Leitung Maria
Collatz. Wir freuen uns über eine kleine Spende.

MI 1. März 18 - 20 Uhr Anmeldung **\$** 80 19 75 - 14 selbsthilfe@mittelhof.org

Ernährung bei Polyneuropathie Informationen zur Ernährung mit einer PNP-Erkrankung. Neben wichtigen naturheilkundlichen Erkenntnissen und Entwicklungen ist auch Zeit für die Fragen der Erkrankten und deren Angehörigen.

Leitung Elektra Polychronidou, Diätassistentin, leitende Ernährungsberaterin des Immanuel-Krankenhauses. 2€

MI 19. April 18.30 - 20 Uhr Anmeldung **\\$** 80 19 75 - 14 selbsthilfe@mittelhof.org

Selbsthilfestammtisch: Humor verbindet und kann Leichtigkeit und Schwung in die Gruppe bringen. Wie ist das bei euch? Nutzt ihr Humor als Schlüssel für ein gelungenes Miteinander? Methodische Begleitung Alina Becker, Petra Glasmeyer. Kostenfrei

MI 3. Mai 18 - 19.30 Uhr Anmeldung **\$** 80 19 75 - 14 selbsthilfe@mittelhof.org

Hitzewellen – Wie schütze ich mich? Vortrag und Diskussion rund um Hitzeschutz. Wir kommen über die folgenden Fragen ins Gespräch: Welche Folgen haben Hitzewellen für unsere Gesundheit? Wie können wir uns selbst und gefährdete Menschen bei Hitzewellen schützen? Leitung Dr. Max Bürck-Gemassmer, Facharzt für Allgemeinmedizin + Mitglied von Health4Future und KLUG e.V..Kostenfrei

MI 7. Juni 18.30 - 20 Uhr Anmeldung **\\$** 80 19 75 - 14 selbsthilfe@mittelhof.org



so 9. Juli 14-17 Uhr Info **(** 80 1975-14 selbsthilfe@mittelhof.org 

## Workshops und Fortbildung in der Selbsthilfe

MI 8. Februar 15 - 17 Uhr Anmeldung **\\$** 80 19 75 - 14 selbsthilfe@mittelhof.org SA 4. März 15 - 17 Uhr Anmeldung **\\$** 80 19 75 - 14 selbsthilfe@mittelhof.org \*\*\* Keep Moving-TaiChi bei Bewegungseinschränkungen Mit TaiChi und Qigong zu mehr Gleichgewicht, Entspannung und innerem Wohlbefinden. Das Trainingsprogramm Keep Moving eignet sich für Menschen mit Multipler Sklerose, Polyneuropathie oder Parkinson. Leitung Mirko Lorenz, TaiChi Lehrer + Präventionstrainer der GKK + Bewegungsbotschafter. Kostenfrei

FR 10. März 16 - 19 Uhr Anmeldung **\\$** 80 19 75 - 14 selbsthilfe@mittelhof.org Workshop für bewusstes Leben... Die Welt mit wachen Augen sehen Das Glück dieser Erde...Was bedeutet es für mich? Dieser Frage gehen wir nach mit Hilfe von Begegnung, Austausch und Selbsterkenntnis. Moderation Annett Brunk. 2 €



Was wäre das Leben ohne Humor? Humor ist eine der wichtigsten Schätze und Ressourcen, die das Leben für uns bereitstellt. Die Wiederentdeckung von Humor und Lebensfreude auch in schwierigsten Lebenslagen, kann uns Flügel verleihen. Dem wollen wir in diesem Workshop nachgehen. Leitung Jens Erik Geißler, Fortbildner und Autor. 5 €

DI 25. April 18 - 20.30 Uhr Anmeldung **\\$** 80 19 75 - 14 selbsthilfe@mittelhof.org

Weative Methoden in Selbsthilfegruppen Der Stuhlkreis ist für Gruppen eine bewährte und gut funktionierende Arbeitsweise, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Doch was gibt es noch für Methoden, die sinnvoll im Gruppenalltag genutzt werden können? Dieser Tag bietet Gelegenheit fantasievolle Herangehensweisen für unterschiedliche Gruppensituationen praktisch auszuprobieren. Jens Erik Geißler, Petra Glasmeyer, Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe. 5 €

DI 6. Juni 18-21 Uhr Anmeldung **\( \)** 89 02 85 39 fortbildung@sekis-berlin.de

#### Selbsthilfegruppen stellen sich vor

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



Der richtige Umgang mit mir und meinen Mitmenschen Erziehung und Erfahrungen in unserer Kindheit bereiten uns auf die Zukunft und das Erwachsenwerden vor, meistens gut. Es gibt aber auch Dinge, die uns verletzt haben, bewusst oder unbewusst. Die so prägend waren, dass diese uns noch heute erhalten sind. Wenn wir uns austauschen und darüber reden, können wir uns vielleicht selber kennenlernen und besser mit uns umgehen.

DO 18 - 20 Uhr Anmeldung **\( \)** 80 19 75 - 14 selbsthilfe@mittelhof.org



MI 17.30 - 19 Uhr Anmeldung **\( \)** 80 19 75 - 14 selbsthilfe@mittelhof.org Herausforderung Scheidung – ein Forum für betroffene Frauen Für eine Gruppengründung werden Frauen gesucht, die in Trennung oder Scheidung leben und sich über Unsicherheiten und Probleme austauschen möchten. Im Vordergrund steht dabei nicht die Verarbeitung der Trennung selbst, sondern die direkten Folgen, die sich aus einer Trennung bzw. Scheidung ergeben in rechtlicher, wirtschaftlicher und sozialer Hinsicht.

MO 19-21 Uhr Anmeldung **\\$** 80 1975-14 selbsthilfe@mittelhof.org Anmeldung **\( \)** 80 19 75 - 14 selbsthilfe@mittelhof.org

www. Love Scam Bist du auch Opfer einer fiesen Online-Betrugsmasche geworden? Auf Liebesbetrug reinzufallen schmerzt nicht nur emotional, sondern kann auch schwerwiegende finanzielle Folgen haben. In der Gruppe wollen wir uns über Betrugsmaschen austauschen. Wie kann ich mich schützen, um nicht wieder Opfer zu werden?



#### Selbsthilfe und Migration

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

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

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

C0152 22841389
dieckmann@mittelhof.org
Ellen Ohmes
C01742929208
ohmes@mittelhof.org
Sabine Pfuhl
C015222755865
pfuhl@mittelhof.org

#### Übersicht Gruppen

- arabischsprachige Frauengruppe I und II
- interkulturelle Frauengruppe I und II
- Türkische Müttergruppe
- persischsprachige Gruppe
- ukrainische Frauengruppe
- Verschiedene griechischsprachige Gruppen in der Hellenischen Gemeinde Berlin

#### Veranstaltungen

Das deutsche Gesundheitssystem – kurz erklärt Workshop für zugewanderte Menschen DI 14. März 16-18 Uhr Clayallee 345, 14169 Berlin Anmeldung \$\mathbb{C}\$ 0152 22 84 13 89, dieckmann@mittelhof.org

--- Ausflüge mit zugewanderten Frauen

Termine bitte erfragen





Eröffnungsveranstaltung im Juli 2023, Termin wird unter www.mittelhof.org veröffentlicht Infos welcome@mittelhof.org



Info \$\frac{1}{47} 47 37 89 95 www.alzheimerforum.de

Gruppe 1: 2. und 4. MO im Monat, Gruppe 2: 1. und 3. MO im Monat 16 - 18 Uhr Anmeldung 47 37 89 95

DO 9 - 15 Uhr Info **\\$** 84 50 92 47 mgh@mittelhof.org





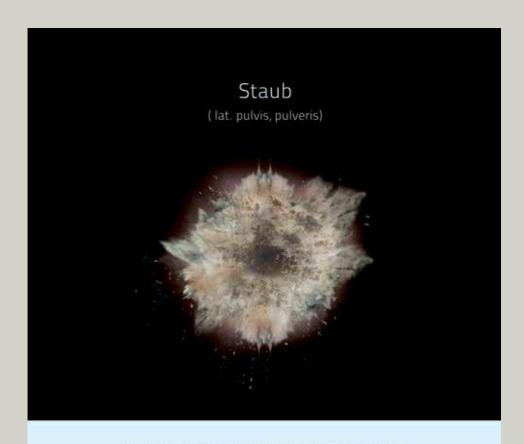
••• Wir zeigen unsere Gesichter Fotografien, Geschichten und Gespräche mit der Selbsthilfegruppe bosnischer Frauen

#### 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 im Phoenix s. S. 86

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



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

#### ALLES AUS REINER LEIDENSCHAFT.

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





## Kontaktstelle PflegeEngagement

#### Hilfenetze für die häusliche Pflege

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

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

#### Was wir unterstützen

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

#### Zudem bieten wir

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

#### Wen wir unterstützen

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

#### Kontakt

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

#### Sprechzeiten in der Villa Mittelhof

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

#### Sprechzeiten im Nachbarschaftsladen

**Q** 27 97 97 28 MO 10-12 Uhr, DO 15-18 Uhr und nach Vereinbarung

Berlinickestr. 9, 12165 Berlin





#### 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

- MI 1. Februar 10-12 Uhr Anmeldung **\( \)** 27 97 97 28 und kpe@mittelhof.org
- ••• Grundwissen Demenz Was ist eine Demenz? Gibt es einen Unterschied zu Alzheimer? Woran erkenne ich eine Demenz und (wie) kann sie behandelt werden? Vortrag mit Raum für Ihre Fragen. Leitung Marina Dillmann, Ergotherapeutin, Seminarleiterin Gerontologie und Demenz. Nachbarschaftsladen Berlinickestr. 9, 12165 Berlin

MI 22. Februar 10 - 11.30 Uhr \$\mathbb{L} 27 97 97 28 Pflegebedürftig – was ist zu tun? Verschaffen Sie sich Orientierung im "Pflegedschungel": Wer berät mich? Was bietet die soziale Pflegeversicherung? Wie stelle ich einen Antrag? Welche Hilfen gibt es für pflegende Angehörige? Leitung Mitarbeiterin Pflegestützpunkte Steglitz-Zehlendorf. Nachbarschaftsladen Berlinickestr. 9, 12165 Berlin

мі 22. März 15.30 - 17 Uhr Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht In Kooperation mit Cura-Betreuungsverein. Welche Lebensbereiche kann/ sollte ich vorsorgend regeln und was ist dabei zu beachten? Mit Raum für individuelle Fragen! Leitung Christian Noé, Cura-Betreuungsverein

Termin bitte erfragen

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

мі 19. April 16 - 17.30 Uhr 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



Alles über Testament und Erbrecht Informationen über gesetzliche Erbfolge, Pflichtteilsrecht, Berliner Testament, Erbvertrag. Leitung Klaus Striewe, Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht мі 26. April 16 - 17.30 Uhr

Pflege und Humor, geht das? - Geht Pflege ohne Humor?
Hören wir auf zu lachen - hören wir auf zu leben. Eine
wahre Behauptung oder provokante These? Pflege und
Sorge eines uns nahestehenden Menschen kann sehr herausfordernd werden. Eine Möglichkeit, Situationen zu
entspannen, kann Humor sein. Humor kann vieles: entspannen, verbinden, Angst nehmen, Stress reduzieren und
er stärkt sogar unser Immunsystem. Leitung Marlies
Carbonaro, Gerontotherapeutin

DO 20. April 17 - 18.30 Uhr

"Familie leben – trotz Krankheit" Wie gehen Kinder mit der Erkrankung eines Familienmitglieds oder eines Elternteils um? Wie erkenne ich als Mutter/Vater Belastungen und Bewältigungsstrategien besser? Anregungen für Gespräche mit Ihren Kindern über Krankheit. Diese Infoveranstaltung bietet Raum für Nachfragen und zum gegenseitigen Austausch. Sie erhalten Auskunft über Anlaufstellen und Angebote zur Unterstützung. Referent:innen Melina Sprenger und Benjamin Salzmann vom Projekt Windschatten der Ernst Freiberger Stiftung. Eine Kooperation der Kontaktstelle PflegeEngagement mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Termin bitte erfragen

#### 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. Infos zur Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen s. S. 21 Info **2**7 97 97 28





- 1. MO im Monat 10 12 Uhr
- Gruppe in Steglitz Pflegestützpunkt Steglitz,
  Albrechtstr. 81a, 12167 Berlin. Leitung Jutta Simon,
  Diplom-Sozialpädagogin

2. DI im Monat 18 - 20 Uhr

- ••• Gruppe in Zehlendorf-Mitte Villa Mittelhof, Kate. Leitung Eva Vogt, Diplom-Kulturpädagogin, Trauerberaterin
- 3. MI im Monat 18 20 Uhr
- Abendgruppe in Zehlendorf-Mitte Villa Mittelhof, Gartenhaus. Leitung Susanne Baschinski, Diplom-Sozialpädagogin
- 3. DO im Monat 11 13 Uhr
- •••• Gruppe in Wannsee Vitanas Senioren Centrum Schäferberg, Königstr. 25 27, 14109 Berlin. Leitung Jutta Simon, Diplom-Sozialpädagogin
- 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. Leitung Susanne Baschinski, Diplom-Sozialpädagogin
- 2. und 4. FR im Monat 11 - 13 Uhr
- Gruppe in Lichterfelde-Ost Villa Folke Bernadotte,
  Jungfernstieg 19, 12207 Berlin. Leitung Jutta Simon,
  Diplom-Sozialpädagogin

#### weitere Gruppen und Kurse

Termin nach Absprache Info **₹** 27 97 97 28 "Hilfe - meine Eltern sind jetzt alt!" Wie gehe ich als Tochter/Sohn damit um? Die Gruppe erwachsener Kinder alter Eltern trifft sich selbständig und freut sich über weitere Teilnehmende.

2. und 4. MI 15 - 17 Uhr Info **(** 80 19 75 - 38 •••• Klöntisch für ältere und einsame Nachbar:innen Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Seniorenfreizeitstätte Hertha- Müller-Haus, Argentinische Allee 89, 14163 Berlin.



Spaziergangsgruppe s. S. 64

MI 11-12.30 Uhr

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

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

Angebote der Alzheimer Angehörigen-Initiative

s. S. 30

Tagesgruppe der Alzheimer Angehörigen-Initiative zur Unterstützung und Entlastung von pflegenden Angehörigen im Phoenix s. S. 86

Schulung für Angehörige von Menschen mit Demenz

s. S. 86

## **Besuchsdienst**

Der Ehrenamtliche Besuchsdienst Viele \( \text{altere Menschen} \) und zu Pflegende sind immobil und viel alleine.
Bringen Sie Freude mit ehrenamtlichen Besuchen!

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

Schulungsreihe für Ehrenamtliche im Besuchsdienst, in der Gruppenbegleitung und Nachbarschaftshilfe im Kontext von häuslicher Pflege Das vermittelte Wissen zu familiärer Pflege, Nachbarschaftshilfe und Gruppenarbeit stärkt die Sicherheit und Handlungsoptionen Ehrenamtlicher. 14 Module an 12 Terminen von März bis November 2023 Termine bitte erfragen Info **t** 80 19 75 - 38 Leitung Mitarbeiter:innen der Berliner Kontaktstellen PflegeEngagement 38

Telefon: 030 890 285 36 | www.pflegeselbsthilfe-berlin.de

# Förderung von Nachbarschaftsbeziehungen und gegenseitiger Hilfe

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

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

Sie nehmen in Ihrer Nachbarschaft ältere Menschen wahr, die

Sabine Salvermoser Info **(**80 19 75 - 38 kpe@mittelhof.org Fee im Kiez – Nachbarschaftliche Unterstützung und Begleitung rund um den U-Bhf. Onkel Toms Hütte Wir bieten älteren Menschen kleine nachbarschaftliche Hilfen und suchen Menschen, die sich mit ihrer Zeit für die Nachbarschaft einsetzen.

# **Beratung**

DI und nach Vereinbarung ab 16 Uhr Info **(** 52 13 46 49 www.zehlendorf-coaching.de Coaching für sorgende und pflegende Angehörige Coaching schafft Klarheit, hilft zu ordnen, Entscheidungen zu treffen, Dinge anders zu sehen und auch anders zu handeln. Coaching stärkt. Leitung Andrea Laug, Systemisches Coaching



Trauer braucht Zeit und Raum Wenn wir einen tiefen Verlust erlebt haben, ist es manchmal schwer zu wissen, wie es weitergeht. Es fällt schwer, Gefühle und Gedanken zu sortieren. Beim Spaziergang zu zweit oder auch am Telefon haben Sie Zeit und Raum für Ihre Trauer. Beraterin Barbara Munske-Creswell, Trauerbegleiterin. Termine nach Vereinbarung Info **\$** 80 19 75 - 38 und info@systemiccounselling. com

www.systemiccounselling.com

Leichter Wohnen ohne Hindernisse - wie geht das? Sie wünschen sich, dass Sie, auch bei zunehmendem Unterstützungsbedarf, in der eigenen Wohnung bleiben können. Schon kleine Veränderungen können bei der Bewältigung des Alltags helfen. Worauf sollten Sie achten? Wer kann unterstützen? Beraterin Marianne Wagner, Architektin und Wohnberaterin für Ältere Termine nach Vereinbarung Info **€** 80 19 75 - 38

Allgemeine	Beratung zu er	brechtlichen	⊦ragen
------------	----------------	--------------	--------

··· Unabhängige Pflegeberatung

s. S. 52

s. S. 73

#### Weitere Beratungsangebote

••••}	l mi	Nach	ıbarscl	naftsl	aden d	les M	littel	lhof e.V.	
-------	------	------	---------	--------	--------	-------	--------	-----------	--

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

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

s. S. 17 f

s. S. 24

s. S. 50 ff

s. S. 72 f

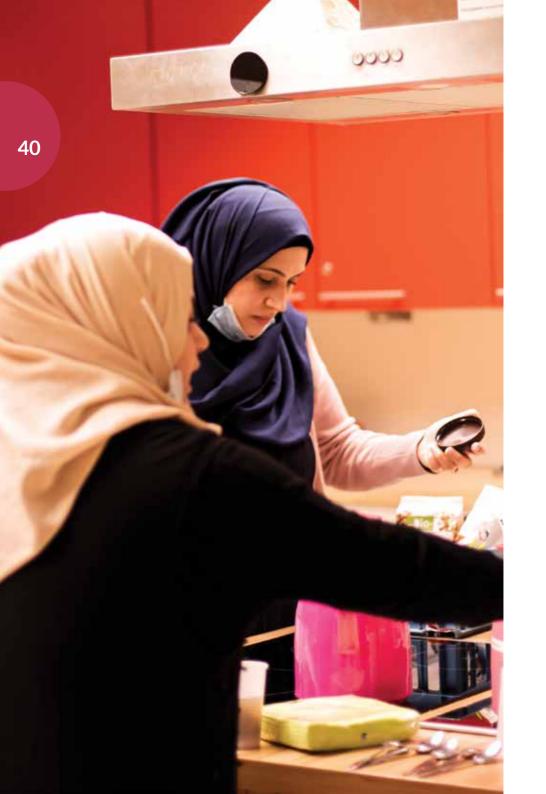
s. S. 98 ff

s. S. 104

s. S. 116 f







# Arbeit mit geflüchteten und zugewanderten Menschen

# Unterstützung, Begleitung und Angebote

Im Mittelhof e.V. unterstützen wir geflüchtete und zugewanderte Menschen. Wir helfen und beraten unter anderem bei Fragen zu Deutschkursen, der Kita- oder Schulplatzsuche, der Suche nach Ausbildungs- oder Arbeitsplätzen oder der Suche nach einer Wohnung.

Uns ist es wichtig, die Lebenssituation der geflüchteten und zugewanderten Menschen immer als Ganzes zu sehen und unsere Angebote auf die aktuellen Bedürfnisse der Menschen zu richten. Seit dem Krieg in der Ukraine gibt es neue Flüchtlingsgruppen, die zum Teil andere Fragen haben, denen wir mit neu geschaffenen Angeboten gerecht werden wollen.

Unsere Angebote sind sehr vielfältig: Es gibt bei uns eine Beratung zu verschiedenen Themen; es gibt Selbsthilfegruppen; wir versuchen, die Integration durch ein Ehrenamt zu fördern. Wir haben Kulturangebote oder begleiten zu diesen, bieten Qualifizierungen an und haben offene Treffs in Sprachcafés oder Nähstuben.

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

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

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

#### Kontakt

Clayallee 345, 14169 Berlin **\(^{\)** 68 81 06 60 welcome@mittelhof.org

Königstraße 42-43 14163 Berlin **€** 80 1975-45 interkulturell@mittelhof.org





# Qualifizierung & Engagement – Zugewanderte fördern

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

Das Projekt "Qualifizierung & Engagement – Zugewanderte fördern" wird gefördert aus Mitteln der Europäischen Union (Europäischer Sozialfonds) und des Landes Berlin.

Weiterführende Informationen zum Europäischen Sozialfonds im Land Berlin: www.berlin.de/esf

#### Kontakt

Clayallee 345
14169 Berlin
Termine nach Vereinbarung

CO173 945 1476
welcome@mittelhof.org

Ansprechpartner:innen: Barbara Dieckmann, Sabine Pfuhl, Panagiota Adamidou, Gerald Saathoff, Frank Balzer, Bettina Zey, Susanne Strätz, Petra Glasmeyer













# Interkulturelle Begegnung und Beratung

Das Projekt bietet Beratung und Orientierung für einzelne Personen, aber auch Beratung und gegenseitige Unterstützung in Gruppen. Hier findet Begegnung in interkulturellen Gruppen statt und es gibt eine Vielzahl an sozialkulturellen Angeboten.

In allen Angeboten des Projektes wird ganzheitlich, niedrigschwellig und auf Augenhöhe mit den Menschen gearbeitet. Wir bieten an:

- Sozialberatung in Einzelgesprächen und in Gruppen
- Beratung zu Arbeit und Ausbildung
- Wöchentliche Sprachcafés
- Gemeinsame Ausflüge und Aktivitäten zur Begegnung (Konzerte, Museen, Sportveranstaltungen)
- Förderung von migrantischen und interkulturellen Gruppen

Ziel aller Angebote ist zum einen die Stärkung der Menschen mit Flucht- und Zuwanderungsgeschichte. Dabei werden die Menschen nicht nur als Ratsuchende begleitet, sondern auch mit ihren Fähigkeiten gesehen und gefördert.

Wichtiges Ziel ist zum anderen auch die Begegnung und das gegenseitige Kennenlernen mit alteingesessenen Berliner:innen. Nur so können beidseitige Vorbehalte abgebaut und ein Leben miteinander ermöglicht werden.

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

#### Kontakt

N.N., Felicitas Karimi Panagiota Adamidou

Clayallee 345, 14169 Berlin 0174 241 16 93 welcome@mittelhof.org

Susanne Strätz Königstraße 42-43, 14163 Berlin \$80 19 75-45 oder 0174 170 68 65 interkulturell@mittelhof.org







## Stadtteilarbeit in Lankwitz

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

## gefördert von

Senativervalting für lategration, Arbe und Sociales

**BERLIN** 



s. S. 29 f

s. S. 53, 57

s. S. 78, 84 f

s. s. 91

s. S. 117

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

Weitere Angebote für geflüchtete und zugewanderte Menschen

- ··· Selbsthilfe und Migration
- in der Villa Mittelhof
- ··· im Phoenix
- ··· im Nachbarschaftshaus Lilienthal
- im Familienzentrum Lankwitz

# Registerstelle Steglitz-Zehlendorf

# zur Erfassung rechter und diskriminierender Vorfälle

Seit 2019 liegt die Koordination der Registerstelle Steglitz-Zehlendorf beim Mittelhof e.V.. Die Berliner Register dokumentieren extrem rechte und diskriminierende Vorfälle. Diese Vorfälle werden von Bürger:innen des Bezirks gemeldet oder durch die Registerstelle recherchiert.

Die Registerstelle in Steglitz-Zehlendorf erfasst Diskriminierung aus den Bereichen: Rassismus, Antisemitismus, LGB-TIQ\*-Feindlichkeit, Feindschaft gegen obdachlose Menschen, Feindschaft gegen Menschen mit Behinderung, Verharmlosung des Nationalsozialismus, rechte Selbstdarstellung und Angriffe gegen politische Gegner. Als Vorfälle zählen u.a. Beleidigungen und Pöbeleien, Aufkleber und Schmierereien, Sachbeschädigungen, strukturelle Benachteiligung oder Angriffe.

Wir verweisen Betroffene und Interessierte zudem an geeignete Beratungsstellen und geben Informationen zu Diskriminierung im Bezirk.

Die gemeldeten Vorfälle werden anonym auf der Homepage der Berliner Register veröffentlicht. Je mehr Menschen diskriminierende Vorfälle aus ihrem Umfeld melden, desto differenzierter können wir Diskriminierungen abbilden. So können wir Menschen in unserem Bezirk sensibilisieren und Politik und Wissenschaft informieren.

Die Arbeit der Berliner Register wird durch das Landesprogramm gegen Rechtsextremismus, Rassismus und Antisemitismus "Demokratie. Vielfalt. Respekt." der Senatsverwaltung für Justiz, Vielfalt und Antidiskriminierung gefördert. Vorfälle und Anfragen nehmen wir via Mail: sz@berliner-register.de Twitter: @RegisterBSZ Instagram: @registerbsz gerne entgegen.

Weitere Informationen sowie die Auswertungen der letzten Jahre finden sie unter:

www.berliner-register.de/ register/steglitz-zehlendorf/





# Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

# Liebe Nachbar:innen, liebe Freund:innen, liebe Besucher:innen unserer Angebote,

das ist eine gute Nachricht für Familien: Seit Oktober können wir dank einer Förderung des Bezirksamts Steglitz-Zehlendorf verstärkt Angebote für Familien in der Villa machen. Der Schwerpunkt liegt auf Familien mit Babys und Kindern im Kleinkindalter. Sie finden die Beratungsangebote, Kurse, Aktivitäten und Veranstaltungen ab S. 53. Die zuständige Kollegin Sabine Salvermoser erreichen Sie unter 030 80 19 75-36 und stz.familie@mittelhof.org. Unsere SchreiBabyAmbulanz unterstützt sehr effektiv Familien mit Babys oder Kleinkindern, die sehr unruhig sind, nicht gut schlafen u.a. Sie finden das Angebot auf S. 51.

Eine Information zu unseren Kursen: Über vier Jahre konnten wir die Teilnahmegebühren für unsere Kurse stabil, d.h. in der Regel bei 6,50€ für eine Kursstunde halten. Wir haben uns jetzt entschlossen, ab Januar 2023 die Kursgebühr für eine Stunde auf 8,50€ zu erhöhen. Das versetzt uns in die Lage, die Honorare der Kursleiter\*innen deutlich anheben zu können und auch die stark gestiegenen Betriebskosten teilweise auszugleichen. Menschen mit geringem Einkommen erhalten eine Ermäßigung von 30 %. Wir bitten Sie für diesen Schritt um Ihr Verständnis und freuen uns darauf, Sie weiterhin bei unseren Kursen begrüßen zu können.

Am Donnerstag, 26. Januar veranstalten wir wieder unseren Jahresbeginn. Hier können Sie Einfluss nehmen auf das, was 2023 in der Villa Mittelhof passieren soll. Nähere Informationen dazu auf S. 59.

Es grüßt Sie sehr herzlich das Team des Stadtteilzentrums Villa Mittelhof

#### Kontakt

Königstraße 42-43 14163 Berlin **\(^{\)** 80 1975-40 villa@mittelhof.org www.mittelhof.org

## Leitung

Gerald Saathoff

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

Raumvermietung s. S. 2

Gefördert durch die Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales

Senateverwaltung für Integration, Arbeit und Sopiales









#### Das Team des Stadtteilzentrums stellt sich vor

Susanne Strätz, Interkulturelle Nachbarschaftsarbeit, Gerald Saathoff, Leiter des Stadtteilzentrums und Bettina Zey, Anlaufstelle für Ältere – Heidi Berding, Koordination Nachbarschaftscafé – Barbara Dieckmann (ohne Bild), Alina Becker, Petra Glasmeyer, Selbsthilfekontaktstelle – Frank Balzer, Ehrenamtskoordination – Foto S. 18: Nina Karbe, Selma Weigelt – Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf – Foto S. 50: Susanne Melitta Baschinski, Claudia Hofbauer, Sabine Salvermoser, Kontaktstelle PflegeEngagement

#### Nachbarschaftscafé

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

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

DI - FR 10 - 18 Uhr Mittagstisch: DI - FR 11.30 - 13.30 Uhr Kontakt Heidi Berding \$\mathbb{k}\$ 80 19 75 - 30, - 12 berding@mittelhof.org





49

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. Und wenn wir uns nicht im Nachbarschaftscafé treffen können, dann sehen wir uns ganz einfach per Video oder gehen gemeinsam spazieren. Fragen Sie danach!

FR 16-18 Uhr

Kontakt Susanne Strätz

\$ 80 19 75-45 oder

\$ 0174 170 68 65

straetz@mittelhof.org

## Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

- ··· Selbsthilfe und Migration
- bei "Arbeit mit geflüchteten und zugewanderten Menschen"
- ••• in der Villa Mittelhof: Nähstube für Mädchen ab 15 Jahren und Nähstube für Frauen
- ··· im Phoenix
- im Nachbarschaftshaus Lilienthal
- ··· des Familienzentrum Lankwitz

# s. S. 53 s. S. 57 s. S. 78, 84 f s. S. 91

s. S. 29 f

s. S. 40 ff

s. S. 117

# Mitmachen/Ehrenamt in der Villa Mittelhof

- --- Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt S. 12
- Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf füreinander nah

# Kontakt Frank Balzer \$80 19 75 - 33

ehrenamt@mittelhof.org

nder nah s. S. 14 ff

# Reparieren, Schenken, Tauschen und Leihen

Repair Café Zehlendorf - Wegwerfen? Denkste! Lampe defekt? Kaffeemaschine kaputt? Radio streikt? Staubsauger saugt nicht? Toaster raucht? In unserem Repair Café werden kaputte Dinge repariert. Unser Motto: Reparieren statt wegwerfen. Anmeldung ist unbedingt erforderlich. 3. DO im Monat 16.30 - 19.30 Uhr Info und Anmeldung Ingo Ewert \$\mathcal{L}\$ 0172 538 57 15





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

FR 16-19 Uhr Kontakt Jürgen Abeler **1** 801 87 53

DO 8. Juni 17 - 19 Uhr Anmeldung **\( \)** 80 19 75 - 40

Informationen und Anmeldung www.flotte-berlin.de

s. S. 71

Termin nach Vereinbarung Info ( 80 1975 - 39

- \*\*\* 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.
- \*\*\* Kleidertausch Ein Treffpunkt zum Tauschen und Verschenken von intakter und sauberer Kleidung und Schuhen für Erwachsene. Die Veranstaltung findet unter freiem Himmel oder im großen Zelt statt. Anmeldung erforderlich
- Lastenfahrrad ausleihen In Kooperation mit dem Projekt fLotte kann ein Lastenfahrrad bei uns ausgeliehen werden.
- Lastenfahrrad ausleihen (e-Bike) im Phoenix

# Beratungsangebote für verschiedene Lebenssituationen

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



Familienberatung Offene Sprechstunde für Beratung rund um das Thema Familie. Familie ist da, wo Kinder sind. In belastenden Situationen kann ein Gespräch mit Außenstehenden dabei helfen, ein Problem mit anderen Augen zu sehen und Lösungen zu finden. Beraterin Sabine Salvermoser, Sozialpädagogin. Kostenfrei MO 10 - 12 Uhr oder Termin nach Vereinbarung Info (\$80 19 75 - 36 oder (\$0174 1901 726 stz.familie@mittelhof.org

••• Konfliktklärung und Mediation Lassen Sie sich von einem Mediator bei ungelösten Konflikten mit Nachbar:innen, Freund:innen oder Kolleg:innen beraten und bei der Lösung unterstützen. Leitung Rolf Brüggemann, Mediator BM ®. Kostenfrei, Spenden willkommen Termin nach Vereinbarung Info **4** 44 70 89 38

•••• 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 \$\circ\$ 20 25 69 55 www.uebungsscheune.de

SchreiBabyAmbulanz Die neuen Lebensumstände mit einem Baby bringen Eltern oft an den Rand ihrer Kräfte. Wenn das Baby viel schreit, es Schwierigkeiten beim Essen gibt und das Schlafverhalten sehr unruhig ist, können wir helfen! Beraterin Sophie Honig, MSc. Klin. Psychologie und Psychotherapie Termin nach Vereinbarung Info ( 0157 58 54 17 16

Leichter Wohnen ohne Hindernisse - wie geht das?

s. S. 39

··· Trauer braucht Zeit und Raum

s. S. 39





# Beratung zu rechtlichen Fragen

letzter MO im Monat 18 - 19 Uhr Termine bitte erfragen Anmeldung **4** 80 19 75 - 39

Termin nach Vereinbarung Anmeldung \$\circ\$ 80 19 75 - 33

MI 3. Mai und 7. Juni jeweils 17 - 18 Uhr Anmeldung **(** 80 19 75 - 38

- s. S. 17 f
- s. S. 24
- s. S. 38 f
- s. S. 72 f
- s. S. 98 ff
- s. S. 104
- s. S. 116 f

- Allgemeine Beratung zu familienrechtlichen Fragen Sie können sich u.a. über Regelungen der elterlichen Sorge und zu Unterhalts- und Umgangsrechtfragen informieren und beraten lassen. Berater Prof. Dr. Knösel, Dozent für Familienrecht. Kostenfrei, Spenden willkommen
- \*\*\* Allgemeine Beratung zu erbrechtlichen Fragen Sie können sich u.a. zu Themen wie Testament und Erbrecht, gesetzliche Erbfolge und Pflichtteilsrecht, Berliner Testament und Erbvertrag informieren und beraten lassen. Berater Klaus Striewe, Fachanwalt für Erbrecht. Kostenfrei, Spenden willkommen

#### **Weitere Beratungsangebote**

- im Nachbarschaftsladen des Mittelhof e.V.
- in der Selbsthilfekontaktstelle
- in der Kontaktstelle PflegeEngagement
- ··· im Phoenix
- im Familienzentrum Lichterfelde-Süd
- in der Villa Folke Bernadotte
- im Familienzentrum Lankwitz



# Kurse und Gruppen für Jugendliche

- ••• Nähstube für Mädchen und junge Frauen ab 15 Jahren aus allen Ländern Für alle, die gern nähen lernen möchten oder schon ein bisschen nähen können. Wenn ihr Lust habt, zusammen zu nähen und manchmal auch etwas gemeinsam zu unternehmen, dann meldet euch. Das Angebot ist kostenlos.
- Repair Refashion Upcycling: N\u00e4hstube f\u00fcr Interessierte ab 16 Jahren aus allen L\u00e4ndern s. S. 57

## Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

- ··· im Phoenix
- ··· in der Villa Folke Bernadotte

#### Kursanmeldung s. S. 4

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

s. S. 74 ff

s. S. 106 ff

# Angebote für Eltern und Familien

Dank einer Förderung durch das Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf, Abt. Jugend können wir 2023 verstärkt Angebote für Eltern und Familien machen. Sie finden hier Beratung, Treffpunkte zum Austausch und vielfältige Kurs-, Gruppen- und Veranstaltungsangebote. Im Nachbarschaftscafé steht dienstags und mittwochs ein Spielzimmer für Kinder für Sie bereit. Wenn Sie weitere Ideen und Bedarfe haben, sprechen Sie uns gern an.

#### Kontakt

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

# Kurse und Gruppen für Eltern und Familien

•••• Spielcafé im Kinderspielzimmer des Nachbarschaftscafés Offenes Spieleangebot für Kinder mit ihren Bezugspersonen. Spiel, Spaß, Begegnung, Austausch, offene Ohren... мі 16-18 Uhr

••• Feuerschale und Stockbrot im Garten Aufwärmen, Begegnung und Austausch in der kalten Jahreszeit.

DO 15 - 17 Uhr



MO 10 - 11 Uhr Anmeldung 80 19 75 36 und \$\mathcal{C}\$ 0174 190 17 26 salvermoser@mittelhof.org Tanz mit Baby (3 - 12 Monate) Gemeinsam mit unseren Babys tanzen wir zu all time favourites. In diesem Kurs stehen Spaß und Begegnung im Vordergrund: wir lernen keine Choreografie! Wir bewegen uns mit einfachen Schrittfolgen zur Musik. Bitte ärztlich abklären, ob getragen/getanzt werden darf. Trageberatung in der ersten Kursstunde inklusive. Leitung Yasemin Eckert. Kostenfrei

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

- DI 16.30 17.30 Uhr Anmeldung **\( \)** 0176 21 80 24 35 und info@littleyogis.de
- Winderyoga für Kinder von 3 7 Jahren fördert motorische Fähigkeiten und verleiht der Fantasie Flügel. Durch Yogaübungen, Spiel, Gesang, Tanz und Spaß werden Konzentration, Selbstvertrauen und innere Ausgeglichenheit gestärkt. Somit wird Respekt für sich selbst und andere entwickelt. Leitung Aylin Strehlau, Yogalehrerin. 32 € pro Monat

K1 DO 9.30 - 11 Uhr K2 DO 11.30 - 13 Uhr Anmeldung www.hoppimoves.de •••• PEKiP® (Prager-Eltern-Kind-Programm) Ganzheitliche Entwicklungsbegleitung und Unterstützung für Eltern mit ihren Babys im 1. Lebensjahr. Leitung Karina Hartwig. 140 € für 9 Termine ab 9. Februar. K1 für im Juni bis August geborene Babys, K2 für im September bis November geborene Babys. Termine für Nachfolgekurs ab Mai bitte erfragen

DI 15 - 16 Uhr Anmeldung **C** 0176 21 80 24 35 und info@littleyogis.de Papa eines Babys, wolltest mal wieder Körperkultur, sanfte
Dehnung, Entspannung erleben und dachtest bisher, das ginge
nicht mit deinem Baby? Doch, es geht! Leitung Aylin Strehlau,
Yogalehrerin. 40 € pro Monat



# Veranstaltungen für Eltern und Familien

- \*\*Abi und dann? Ein Infoabend für Eltern Im Studien- und Berufswahlprozess können Eltern wertvolle Begleiter\*innen sein. Damit das besser gelingt, wird in dieser Veranstaltung viel aktuelles Wissen zum Thema Studium -auch dualesvermittelt (heutige Struktur, NC, Arbeitsmarkt, inhaltliche Systematik) und hilfreiche Tipps zur Studienwahl und sinnvollen Begleitung durch Eltern gegeben. Referentin Constanze Lanz, Praxis für berufliche Zukunft. Kostenfrei
- DI 24. Januar und DO 11. Mai 19-20.30 Uhr Anmeldung erforderlich unter **(** 80 49 50 45 oder info@praxis-fuerberufliche-zukunft.de
- •••• Familientrödel Für Kinderkleidung, Spielzeug, Kinderwagen, Bücher, Hausrat... Standgebühr für Kinder und Erwachsene 5 € / Meter Verkaufsfläche; Tische sind selber mitzubringen. Die Zahl der Stände ist limitiert. Anmeldegebühr 5 €, wird am Markttag mit der Standmiete verrechnet. Keine Erstattung bei Nichtinanspruchnahme. Auch Kinder unter 14 Jahren, die ihre eigenen Sachen auf einer Decke (nicht mehr als einen Meter, Kosten 1 €) verkaufen wollen, müssen sich anmelden. Auch diese Plätze sind limitiert.
- Markgrafenstraße, Jeweils SA 6. Mai und 3. Juni 11-14 Uhr Aufbau der Stände 9.30-10.30 Uhr Anmeldung: Ausschließlich persönlich im Café der Villa Mittelhof DI-FR 10-18 Uhr
- Das Fest der Nachbarn Wir laden ein zur "Langen Tafel der Nachbarschaft" in den Garten der Villa Mittelhof. Bitte Teller und Besteck mitbringen! Wir sorgen für Pasta mit einer Prise Kultur!
- DO 25. Mai 16 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.

FR 8. September 15 - 19 Uhr Info **(** 80 19 75 - 40 villa@mittelhof.org

#### Weitere Angebote für Eltern und Familien

- ··· im Phoenix
- im Familienzentrum Lichterfelde-Süd
- im Familienzentrum Lankwitz

- $s.\,S.\,78\,f$
- s. S. 98 ff
- s. S. 114ff





### Kursanmeldung s. S. 4

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

1. und 3. DO 17 - 19 Uhr Info **(** 80 19 75 - 39 zey@mittelhof.org

FR 10 - 11.30 Info **(** 80 19 75 - 38 hofbauer@mittelhof.org

MO vierzehntäglich 11 - 13 Uhr Info **t** 80 19 75 - 38 hofbauer@mittelhof.org

мо 18 - 20 Uhr janseverit@gmail.com

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

# Kurse und Gruppen für Erwachsene

- Musik. Bitte Altblockflöten mitbringen. Für Fortgeschrittene. Leitung Frau Eichler. 1,50 € pro Termin
- Doppelkopf-Spielgruppe Leitung Gerd Prokoph 1,50 € pro Treffen
- •••• English daily life conversation, topics of general interest Daily life conversation (newspaper reading and translation) for elderly and young-at-hearts. I invite you to join us for a trial lesson. Leitung Manfred Schmidt, Wirtschaftsübersetzer IHK. 1,50 € pro Treffen
- Hausmusikgruppe trifft sich zum gemeinsamen Musizieren (Alte Musik). Weitere Spieler:innen von Streich- und Holzblasinstrumenten sind willkommen. Leitung Annegret Beck, Klavierlehrerin. 1,50 € pro Treffen
- ••• Inklusive Musikband Amaryllis ist eine inklusive Musikband zur gesellschaftlichen Einbindung von Menschen mit Behinderungen über die Musik. Interessent: innen mit und ohne Handicaps sind herzlich willkommen! Leitung Jan Severit, Musiktherapeut
- ••• Literaturgruppe Aus einer Auswahl von Romanen entscheidet sich die Gruppe für eine Lektüre, eigene Vorschläge sind willkommen. Beim nächsten Treffen sprechen wir über unsere Eindrücke. Gemeinsam sollen Vergnügen, Leselust und −neugier gesteigert werden. Leitung Renate Brosch, Literaturwissenschaftlerin. 1,50 € pro Treffen



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

#### M0059

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

Nähstube für (geflüchtete) Frauen in der Villa Mittelhof Schicke Klamotten entwerfen, zuschneiden und nähen? In der Nähstube der Villa Mittelhof treffen sich Frauen aus allen Nationen zum Nähen, Kaffeetrinken und Plaudern. Nähmaschinen sind vorhanden. Das Angebot ist kostenlos. MO 15-18 Uhr
Info und Anmeldung
\$\\$0 19 75-45 \text{ oder}
\$\\$0174 170 68 65

straetz@mittelhof.org

Nähstube für Mädchen und junge Frauen ab 15 Jahren aus allen Ländern s. S. 53

•••• Pilates-Training verbessert die Körperhaltung, löst Verspannungen, mobilisiert die Wirbelsäule und sorgt für mentale Ausgeglichenheit. Leitung Marion Honold. 85 € für 10 Termine, ab 12. Januar. Freie Plätze bitte erfragen

#### M0277

DO 19 - 20 Uhr Anmeldung \$\( 80 1975 - 39 \) zey@mittelhof.org

Repair - Refashion - Upcycling: Nähstube für Interessierte ab 16 Jahren aus allen Ländern Aus Alt mach Neu - wir machen aus alten Klamotten oder Stoffen neue schöne Dinge. Stoffe, Nähmaschinen und Zubehör sind auch vorhanden. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Das Angebot ist kostenlos.

MI 17-19 Uhr Info und Anmeldung \$\mathbb{\chi}\$ 80 19 75-45 oder \$\mathbb{\chi}\$ 0174 170 68 65 straetz@mittelhof.org



#### M0270

DI 18 - 19 Uhr Info **(** 80 19 75 - 39 zey@mittelhof.org

1. so im Monat 11 - 14 Uhr außer feiertags, Info \$\mathbb{\capacita}\$ 752 09 58

#### M0271

DI 19.15-20.15 Uhr Info **(** 80 19 75 - 39 zey@mittelhof.org

DI 18 - 19.30 Uhr Anmeldung **(** 80 19 75 - 39 zey@mittelhof.org

#### M0215

SA 11-12.30 Uhr Anfänger:innen, Wiedereinsteiger:innen Anmeldung **(** 80 1975-39 zey@mittelhof.org

- wight Rückenfit Endlich frei von Rückenschmerzen! Mit einem beweglichen und starken Rücken kommen wir besser durch den Alltag. Hier findet ihr Kraft für den Rücken, Bauch und Körperhaltung. Ein Kräftigungstraining, das hilft, Rückenschmerzen vorzubeugen und zu lindern. Leitung Sigrid Clauß, Sportlehrerin. 85 € für 10 Termine ab 8. Februar
- •••• Veganer Brunch Get together Jede:r bringt etwas mit, gemeinsam genießen wir: rein pflanzlich, vollwertig und bio, das ist unser Motto. 2,50 € pro Termin. Koordination Ulrich Jürgenlohmann
- Workout Tobt Euch aus beim temporeichen Ganzkörper-Workout. Mit schwungvoller Musik und wechselnden Fitnessgeräten trainieren wir Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Kondition. Ein Entspannungsteil rundet das powervolle Training ab. Leitung Sigrid Clauß, Sportlehrerin. 85 € für 10 Termine ab 8. Februar
- Yoga Du möchtest Dir eine Ruheinsel schaffen und Zeit für Dich dann bist du bei diesem Kurs genau richtig.

  Hatha-Yoga mit Meditation, Körperübungen (Asanas) und Pranayama sowie chanten von Mantren. Die Praxis ist für Anfänger und Fortgeschrittene und wird je nach Anspruch angepasst. Ziel ist es, dass du dich nach der Praxis gestärkt und energiegeladen fühlst. Probiere es aus und komm zur kostenlose Probestunde! Leitung Olivia Standke, Yogalehrerin. 127,50 € für 10 Termine ab 10. Januar
- •••• Mit Yoga ins Wochenende Hatha Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele mit dem Ziel, geistige Ruhe, Gelassenheit, Konzentration auf das Wesentliche, Achtsamkeit und Entspannung zu erlangen. Leitung Franziska Landies, Yogalehrerin (BYV). 127,50 € für 10 Termin ab 21. Januar. Krankenkassenzuschuss möglich



Zehlendorfer Wohntisch in Kooperation mit der Netzwerkagentur Generationen Wohnen. Fragen rund um gemeinschaftliche Wohnprojekte können mit Aktiven, die sich gern einem Projekt anschließen möchten, besprochen werden. 3. DI im Monat 18 - 19.30 Uhr Info **\** 80 19 75 - 14

··· Zur Zeit geschlossene Gruppen: Fotogruppe "Licht und Farbe", Literaturgruppe

Info **(** 80 19 75 - 38

ab S. 32

s. S. 49

## Weitere Kurse und Gruppen für Erwachsene

···∳ im Phoenix	s. S. 75 f		
🛶 im Nachbarschaftshaus Lilienthal	s. S. 90 f		
🛶 in der Villa Folke Bernadotte	s. S. 105 f		
- 4 - 4 - 4			
Selbsthilfe und PflegeEngagement			
🛶 alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle	ab S. 20		

# Veranstaltungen für Erwachsene

→ alle Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement

- Sprachcafé für geflüchtete Menschen und Nachbar:innen
- ••• Die Schöne Villa-Party "Let´s Dance!" zu 7o´s Disco, World music, Rock & Pop, Dance-Classics und mehr! Mit Djane Ima Berlin. 5 €. Bitte schauen Sie auf unsere Webseite, ob und zu welchen Bedingungen die Veranstaltung durchgeführt wird
- wir laden ein: Jahresbeginn der Villa Mittelhof Gemeinsam mit Ihnen möchten wir über den eigenen Tellerrand schauen, an Ideen rumspinnen, Neues denken und planen, diskutieren und phantasieren, kleine und größere Vorhaben auf den Weg bringen.

27. Januar, 24. Februar, 24. März 19.30 - 23 Uhr Info **(** 80 19 75 - 39 und villa@mittelhof.org

DO 26. Januar 18.30-21 Uhr Info \$\frac{1}{6} 80 19 75-40 villa@mittelhof.org





Anmeldung \$\,\colon 80 19 75 - 40 und villa@mittelhof.org

Veranstaltungsreihe in Kooperation mit Lebendige Bibliothek e.V. Um das Verständnis für Menschen, die von Ausgrenzung betroffen sind und wenig Gehör finden, zu fördern, initiiert der Lebendige Bibliothek e. V. seit 2017 Gespräche auf Augenhöhe mit "Lebendigen Büchern". Bitte beachten Sie: Sie können den Personen, die bereit sind über ihr Leben zu sprechen alle Fragen stellen die Sie haben. Die Teilnahmevoraussetzungen für diese Veranstaltungsreihe sind die Bereitschaft zur aktiven Beteiligung am Gespräch und gegenseitiger Respekt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

DO 19. Januar 19 Uhr

Wie lebt man als Obdachloser in Berlin? Wie sieht ein Alltag auf der Straße aus? Welches Gesicht zeigt Berlin seinen Obdachlosen? Und wie wird man eigentlich "trocken"? Sie verbringen den Abend in einem intimen Rahmen im Gespräch mit einem ehemaligen Obdachlosen und trockenen Alkoholiker.

DO 23. Februar 19 Uhr

Wie fühlt es sich an, trans\* zu sein? Und sich derzeit so im Zentrum von Anfeindungen bis hin zur Gewalt gegen die eigene Gruppe wiederzufinden. Sie verbringen den Abend in einem intimen Rahmen im Gespräch mit einer trans\* Frau.

DO 23. März 19 Uhr

Wie kommt man durchs Leben, ohne Lesen und Schreiben zu können? Wie kann es überhaupt sein, das trotz Schulbesuchs nicht zu können? Ist es eine Frage der Intelligenz? Sie verbringen den Abend in einem intimen Rahmen im Gespräch mit einem Lernenden Analphabeten.



# Ausstellungen und Lesungen im Nachbarschaftscafé

Fotoausstellung "Bäume" Fotos der Fotogruppe "Licht und Farbe" im Foyer und Treppenhaus der Villa Mittelhof

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

- "Frühling lässt sein blaues Band / wieder flattern durch die Lüfte..." (E. Mörike) Frühlings-Texte von H. Heine, J. von Eichendorff, L. Uhland, Goethe, F. Hölderlin, G. Keller, R. Walser, H. Hesse, R. M. Rilke, K. Tucholsky, M. Kaléko, M. L. Kaschnitz, M. Frisch, S. Kirsch u.a.
- "Wolken ihr ewigen Gedanken des Himmels" (C. Morgenstern) Wolken in Poesie und Prosa von M. Luther, L. Uhland, M. Proust, R. M. Rilke, H. Hesse, J. Bobrowski, H. Domin, W. Szymborska u.a.

Ausstellungsdauer bis Oktober 2023 Info **4** 80 19 75 - 38



Anmeldung unter Angabe der Kursnummer SZ210-005 service@vhsz.de und \$\mathbb{L}\$ 90299 5020

DO 30. März 19.30 - 21 Uhr Kursnummer SZ210-006

DO 11. Mai 19.30 - 21 Uhr Kursnummer SZ210-008





DO 20. April 19 Uhr Info **(**0152 34 32 80 64 archiv@mittelhof.org "Einig gegen die Trägheit der Herzen - Das Hilfsnetzwerk um Elisabeth Abegg zur Rettung jüdischer Verfolgter im Nationalsozialismus" - Autorenlesung mit der Historikerin Martina Voigt Elisabeth Abegg, 1947 Mitgründerin des Nachbarschaftsheims Mittelhof, war eine der auch international bekanntesten deutschen Helferinnen verfolgter Jüdinnen und Juden. Bis zu achtzig Menschen sind im Zweiten Weltkrieg durch ihr mutiges Eingreifen vor der Deportation in die Vernichtungslager bewahrt worden. Elisabeth Abegg hatte aufgrund ihres Mutes, ihrer Entschlossenheit und ihrer zahlreichen Verbindungen zu Gegnerinnen und Gegnern des NS-Regimes eine zentrale und motivierende Position innerhalb des hieraus entstandenen Netzwerkes inne. Nicht von ungefähr schloss sie sich in der NS-Zeit den Quäkern an, einer kleinen Religionsgemeinschaft mit pazifistischer Grundhaltung, die sich konsequent der Unterstützung politisch und rassistisch Verfolgter ungeachtet ihrer Zugehörigkeiten widmete.

Martina Voigt ist freie Mitarbeiterin der Gedenkstätte Stille Helden in der Stiftung Gedenkstätte Deutscher Widerstand. Kürzlich erschien ihre Studie über das Wirken Elisabeth Abeggs und des von ihr initiierten Hilfsnetzwerks.

## weitere Veranstaltungen für Erwachsene

- im Nachbarschaftsladen
- in der Selbsthilfekontaktstelle
- in der Kontaktstelle PflegeEngagement

s. S. 16 ff

s. S. 24 ff

s. S. 34 f



# 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. Wir bitten um Überweisung der Kursgebühren.

Kontakt Bettina Zey \$ 80 1975-39 zey@mittelhof.org Sprechzeiten: MO 16-18 Uhr DO 12-14 Uhr

# Kurse und Gruppen für Ältere

# Windows 10 werden vertieft. Grundkenntnisse und eigener PC zu Hause müssen vorhanden sein. Leitung Ursula Nadolph. 21 € für 7 Termine ab 16. Januar und 3. April. Freie Plätze bitte erfragen

# Kursanmeldung s. S. 4

MO 10.30 - 12 Uhr Info **€** 80 19 75 - 39 zey@mittelhof.org

··· Computerkurs für Einsteiger:innen mit Aufbaukurs Schritt für Schritt, Vermittlung von Grundlagenwissen, Einführung in Word (Schreibprogramm), Einführung in E-Mail und Einführung ins Internet. Es werden keine Grundkenntnisse vorausgesetzt. Im Anschluss findet ein weiterführender Kurs statt. Leitung Rosa Landies. 30 € für 10 Termine ab 5. Januar

#### M0352

M0245

DO 14-15.30 Uhr Info **(** 80 1975-39 zey@mittelhof.org

"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 DO 10 - 11.30 Uhr Info **(** 80 19 75 - 39

•••• Feldenkrais Zur Wiedererlangung der vollen Mobilität nach Verletzungen und zum Abbau von fehlhaltungsbedingten Schmerzen. Leitung Michael Richter, Feldenkrais-Lehrer. 85 € für 10 Termine ab 17. Januar. Freie Plätze bitte erfragen

#### M0240

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





Gruppe 1: 1. und 3. DO im Monat, Gruppe 2: 2. und 4. DO im Monat 15 - 16.30 Uhr Info \$\mathbb{\chi}\$ 80 19 75 - 39 zey@mittelhof.org

FR vierzehntäglich Info und Anmeldung \$0 19 75 - 39 zey@mittelhof.org

MI 11-13 Uhr Info **\$**811 64 73 oder mittelhofmaenner@ gmail.com

1. und 3. MI im Monat, nicht in den Ferien, 16.30 - 18 Uhr Info und Anmeldung \$\mathbb{\chi}\$ 27 97 98 96 nachbarschaftshilfe@ mittelhof.org

MI 11-12 Uhr Info **С** 80 19 75-39

Info ( 80 1975 - 39

- •••• Frauengruppe 65+ neue Kontakte; ins Gespräch kommen; Themen besprechen; gemeinsame Unternehmungen. Freie Plätze bitte erfragen
- ••• Freizeitgruppe für Frauen Wir unternehmen Ausflüge mit dem VBB Abo 65 plus in Berlin und Brandenburg. Besichtigungen und Kulturangebote, aber auch Mehrtagesfahrten mit dem Länder-Ticket stehen auf unserem selbst ausgearbeiteten Programm.
- Männergesprächs- und -aktionsclub Für Männer, die nicht mehr im Berufsleben stehen und Interesse an Gesprächen und gemeinsamen Aktivitäten haben. Freie Plätze bitte erfragen
- ••• Mediensprechstunde Haben Sie Fragen zu Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone / iphone? Schüler\*innen von der Jon-F.-Kennedy- Schule engagieren sich, geben ihr Wissen weiter und erklären Ihnen die Funktionen Ihres Gerätes, beantworten Fragen, helfen Ihnen weiter. Ihre Anmeldung ist erforderlich
- 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.
- Spielgruppen Spielende finden hier Mitspielende, können neue Spiele lernen oder neue Spielrunden eröffnen. Skat, Doppelkopf...



M0242

••• Standfest und Mobil in Kooperation mit der AOK Nordost.

Mit einfachen Übungen fördern Sie Ihre Beweglichkeit und Standfestigkeit. Leitung Bettina Zey. Beginn 10. Januar.

Kostenfrei. Freie Plätze bitte erfragen

DI 9.30 - 10.30 Uhr Info und Anmeldung \$ 80 19 75 - 39

•••• Tai Qi Wenn unser Qi fließt sind wir gesund. Unsere Hände lassen wir arbeiten, sie nehmen Energie auf, bewegen sich, lösen Blockaden. Leitung Uwe Marlaine Mädger, Tai Qi Lehrer. 85 € für 10 Termine ab 9. Januar

M0340

MO 15 - 16 Uhr Info und Anmeldung \$\mathbb{\chi}\$ 80 19 75 - 39

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

Weitere Angebote für Ältere

··· im Phoenix

s. S. 80 f

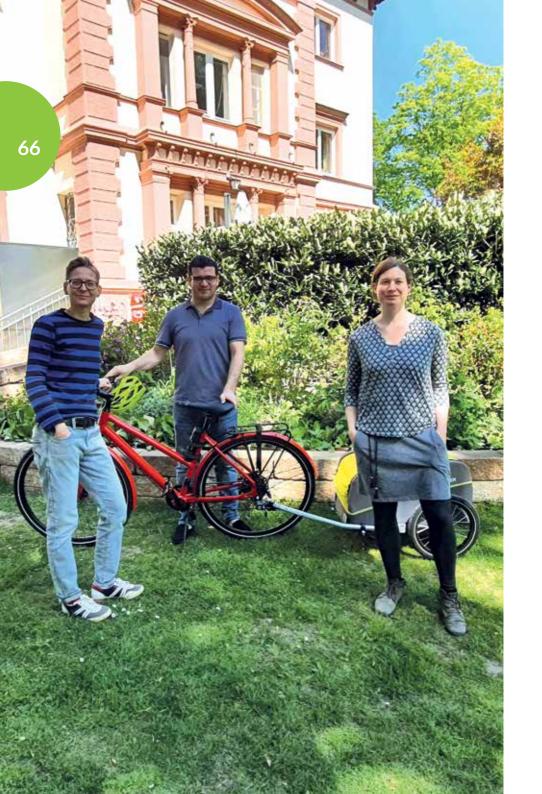


# Praxis für Logopädie Doris Schüpfer

Staatl. geprüfte Logopädin

Stimm · Sprech · Sprachtherapie Myofunktionelle Therapie

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



# Mobile Stadtteilarbeit des Stadtteilzentrums Villa Mittelhof

## Was machen wir?

Auch in Zehlendorf trifft die Corona-Pandemie einige Menschen schwerer als andere. Besonders betroffen sind Ältere und beeinträchtigte Menschen, Menschen mit Zuwanderungsoder Fluchtgeschichte und Familien.

Wir sind aktiv in den Straßen rund um Zehlendorf Mitte, Süd und die Berlepschstraße unterwegs. Auch die drei Unterkünfte für Geflüchtete im Osteweg, Hohentwielsteig und Am Beelitzhof erreichen wir mit unserem Angebot.

Unser Team kommt direkt vor Ort mit Ihnen in Kontakt. Wir besuchen mit unserem roten Fahrrad zentrale Plätze und gehen auf Sie zu, um mit Ihnen bei einer Tasse Tee oder Kaffee ins Gespräch zu kommen.

Wir erfragen Ihre Bedarfe und beraten Sie, wenn Sie Unterstützung brauchen. Wir verweisen an kompetente Stellen. Wir freuen uns, gemeinsam mit Ihnen neue Angebote zu entwickeln, die Sie benötigen. Auch möchten wir mit Ihnen neue Möglichkeiten von Begegnung, Kontakt und Austausch in Ihrer Nachbarschaft finden - damit Sie gestärkter durch den Alltag gehen.

Wir unternehmen Kiezspaziergänge und begleiten die AG "Aktive Nachbarschaft" in Zehlendorf Süd. Wir schaffen Orte der Begegnung, wie z.B. an der Feuerschale und im Erzählcafé. Wo sind wir unterwegs?

Den aktuellen Standort können Sie auf Instagram einsehen oder erfragen. Sie möchten, dass wir auch bei Ihnen in der Nachbarschaft vorbeischauen? Sprechen Sie uns gerne an!

# Kontakt Projektbüro

Villa Mittelhof, Kate Königstraße 42-43 \$80 1975-36 mobil 0174 190 39 95 stz-mobil@mittelhof.org

Weitere Informationen zu bevorstehenden Angeboten und Veranstaltung:











# Phoenix – Jugendfreizeiteinrichtung und Mehrgenerationenhaus

## Offen für Alle

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

#### Kontakt

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

#### Leitung

Ilona Weinen

## Öffnungszeiten

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

#### Verkehrsverbindungen

Bus X10 und 285 Am Rehwechsel



Raumvermietung s. S. 2



Mehr Generationen Haus

Miteinander – Füreinander Berlin Zehlendorf









#### Das Team des Phoenix

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

MO-FR 9-18.30 Uhr Info \$ 84 50 92 47

## Nachbarschafts- und Internetcafé

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

#### Kulinarische Kochfreuden für Generationen zusammen

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

Kochen zum Wochenende für alle ab 10 Jahren s. S. 75

# Kontakt phoenix@mittelhof.org **4** 84 50 92 47 Mitmachen / Ehrenamt

Mitmachen / Ehrenamt

--- Aktuelle Gesuche s. Mitmachen / Ehrenamt S. 11

Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah

s. S. 14 ff





# Tauschen, Schenken und Leihen

Bücherboxx: Teilen, Tauschen, Weitergeben In diese ehemalige Telefonzelle können ausgelesene Bücher gebracht und die, die einem gefallen, daraus mitgenommen werden. Kostenfrei durchgängig geöffnet Info 🕻 84 50 92 47

Lastenfahrrad ausleihen In Kooperation mit dem Projekt fLotte kann ein Lastenfahrrad (E-Bike) bei uns ausgeliehen werden. Informationen und Anmeldung www.flotte-berlin.de

Lastenfahrrad ausleihen in der Villa Mittelhof

s. S. 50

# Förderung der Lese-, Schreib- und Rechenkompetenz



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

Kontakt
Kerstin Bolik
alphabetisierung@
mittelhof.org
www.alpha-buendnis-sz.de

\$\mathbb{\chi}\$ 0177 892 12 89

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

MI 13-15 Uhr
Beratungen individuell,
online und mobil möglich
Kontakt Kerstin Bolik
\$\(^{\)}\) 0177 892 1289
alphabetisierung@
mittelhof.org







# Beratungsangebote für verschiedene Lebenssituationen

Termin nach Vereinbarung Anmeldung **4** 84 50 92 47

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



Termin bitte erfragen

MI 23. März 15.30 - 17 Uhr Anmeldung **₹** 80 19 75 - 38 und kpe@mittelhof.org

DI 10-12 Uhr Info **(** 84 50 92 47

- Job-Patenschaften Wegbegleiter ins Berufsleben Unsere Jobpaten bieten mit ihrer Berufserfahrung Hilfe an. Von Gestaltung der Schulzeit über Praktikumsauswahl bis Ausbildungsplatzsuche. Berater Paul Gesikiewicz. Kostenfrei
- Mediation Konflikte lösen Kommunikationshilfe
  Spannungen, z.B. in der Familie, der Nachbarschaft, im
  Arbeitsumfeld oder auch im Ehrenamt, können schnell zu
  Konflikten führen, die unüberwindbar scheinen. Hier
  bieten wir vertrauliche Hilfe in Einzelgesprächen oder im
  Team für Sie an. Interkulturelle und sprachliche Kompetenz runden unser Angebot ab. Im privaten, ehrenamtlichen und sozialen Bereich kostenfrei, Spenden willkommen, Die Mediation kann zum Infektionsschutz auch online durchgeführt werden. Leitung Cordula de Pous, zert.
  Mediatorin, Dipl. Kulturwirtin; Petra Wachter, Mediatorin,
  Volljuristin; Dr Matthias Bruhn, lizensierter Mediator,
  Dipl.-Ing. Energietechnik, Erfahrung u.a. in Familien- und
  Wirtschaftsmediation
- Einzelberatung zu Vorsorgevollmacht,
   Patientenverfügung im Nachbarschaftsladen s. S. 18
- Informationsveranstaltung zu Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung in der Villa Mittelhof s. S. 35
- •••• 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
- ••• Unabhängige Pflegeberatung Kompetente, unverbindliche Information zu Leistungen in der Pflege, Hilfsmitteln, Antragstellung, Entlastung für Angehörige. Berater Jörg Elsässer, Dipl. Pflegewirt. Kostenfrei, Spenden willkommen

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

Termin nach Vereinbarung Anmeldung 0163 633 99 20

## Beratung zu rechtlichen Fragen

- Familienrechtsberatung Rund ums Familienrecht (Scheidung, Sorge-/ Umgangsrecht, Unterhalt, Vermögensauseinandersetzung und Versorgungsausgleich) werden Sie beraten. Berater Ralf Müller-Amenitsch, Rechtsanwalt. Kostenfrei
- Sozial-, Arbeits-, Familien-, und Mietrecht Zu diesen Themen werden Sie kompetent beraten. Berater Ralf Müller-Amenitsch, Rechtsanwalt. Kostenfrei

## **Weitere Beratungsangebote**

- im Nachbarschaftsladen des Mittelhof e.V.
- in der Selbsthilfekontaktstelle
- in der Kontaktstelle PflegeEngagement
- ··· in der Villa Mittelhof
- im Familienzentrum Lichterfelde Süd
- in der Villa Folke Bernadotte
- im Familienzentrum Lankwitz

Termin nach Vereinbarung Anmeldung 01628680023 Anmeldung erforderlich

2. MI im Monat 14 - 16 Uhr Anmeldung 01628680023 Anmeldung erforderlich

s. S. 17 f s. S. 24

s. S. 38 f

s. S. 50 ff

s. S. 98 ff

s. S. 104

s. S. 116 f





#### Kursanmeldung s. S. 4

#### P0135

Termin nach Absprache Info **\$** 84 50 92 47 Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann phoenix@mittelhof.org

MO 18 - 20.15 Uhr Info **€** 84 50 92 47 Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann phoenix@mittelhof.org

FR 15 - 16 Uhr
Info **(** 84 50 92 47
Alexandra von zur
Mühlen-Oehlmann
phoenix@mittelhof.org

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

MO 17 - 18.30 Uhr Info **₹** 84 50 92 47 Maren Bächle baechle@mittelhof.org Anmeldung erforderlich

# Kurse und Gruppen für Kinder und Jugendliche

- Bandkeller für Jugendliche ab 12 Jahren Ihr wollt eine Band gründen oder seid sogar schon eine? Alles, was fehlt, ist ein Probenraum? Dann probiert es doch mit unserem Bandkeller! 25 € monatlich bei zwei Stunden pro Woche, Ermäßigungen für Schüler:innen, Student:innen und Azubis. Anmeldung erforderlich
- Welt. Für alle, die Spaß und Interesse haben, gemeinsam Musik zu machen. Leitung Oliver Heß. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich
- Basteln, Nähen, Werken und Upcycling für alle ab 9 Jahren Vom kreativen Gestalten über Nähen bis hin zum Werken erschaffen wir Neues zum Gebrauchen, Dekorieren und Verschenken. Oft wiederverwerten wir dabei Wegwerfgut. Leitung Frau Bayer. Kostenfrei
- Boxen ab 10 Jahren In diesem Kurs erlernst du den Boxsport durch die Anleitung eines professionellen Trainers. So übst du nicht nur bestimmte Schlagtechniken, sondern trainierst auch deine Fitness. Leitung Ben-Julius Flöge. Kostenfrei
- ••• DIY projects & crafting ab 12 Jahren Hier könnt ihr euch handwerklich und künstlerisch ausprobieren. Gemeinsam suchen wir uns immer wieder neue Projekte und setzten diese um. Von Schmuck über Deko, bis hin zu Holzarbeiten! Leitung Maren Bächle. Kostenfrei



- ••• Fitness-Dance-Workshop ab 8 Jahren Euch erwartet Spaß an Bewegung. Gern könnt ihr eure Lieblingsmusik auflegen und eure Ideen mit einfließen lassen. Bitte bringt gute Laune, ein Handtuch und Wasserflasche mit! Leitung Jessica Schuchardt. Kostenfrei
- Fußballspiel und -spaß für 8- bis 15-Jährige Spaß beim Spiel haben und dabei noch ein paar Tricks lernen, Pässe und Ähnliches üben? Bei schlechtem Wetter im Saal. Leitung Paul Gesikiewicz. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich
- ··· Gitarren-AG s. für Generationen zusammen
- Job-Patenschaften, auch für Auszubildende
- Happy English Hour für alle ab 10 Jahren In lockerer Atmosphäre und mit viel Spaß spielen, kochen, backen, basteln wir Dinge aus englischsprachigen Ländern und reden dabei Englisch. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich
- Jungenangebot: Erwachsenwerden mit der Phoenixzeit für 13- bis 15-jährige Jungen In Kooperation mit Manne e. V. Für Jungen auf dem Weg zum jungen Mann gibt es Treffen zu Themen wie Familie, Liebe, Körper, Rausch und Grenzerfahrungen sowie ein 5-tägiges Outdoor-Camp inklusive Übergangsritual. Veranstaltungsorte Phoenix und NATURräume in Brandenburg. Leitung vier Mitarbeiter von Manne e. V. Potsdam. 850 €, Verpflegung inklusive
- •••• Kochen zum Wochenende für alle ab 10 Jahren Wenn du gerne kochst und neue Rezepte kennenlernen möchtest, dann sei beim Kochen zum Wochenende dabei und tauche mit uns in die Welt der Genüsse ein. Leitung Aris Lasidis. Kostenfrei

DO 16.30-18 Uhr
Info **(** 0176 73 12 19 10 jessicaschuchardt99@ gmail.com
Anmeldung erforderlich

MO 17 - 18 Uhr Info **\$** 84 50 92 47 Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann phoenix@mittelhof.org

s. S. 82

s. S. 72

DI 17-18 Uhr Info **(** 84 50 92 47 Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann phoenix@mittelhof.org

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

FR 16-18 Uhr Info **\$** 84 50 92 47 Lukas Aderhold phoenix@mittelhof.org Anmeldung erforderlich





DO 16 - 18 Uhr Info **(** 84 50 92 47 Maren Bächle baechle@mittelhof.org Anmeldung erforderlich Medien-Kreativ-Studio ab 10 Jahren Hier kannst du in die Welt der Medien eintauchen, Neues ausprobieren und deine Skills upgraden. Ihr wählt immer wieder neue Themen: von Stop-Motion über Filmdreh, digitale Musikproduktion oder Durchleuchten der neusten Tiktok-Trends. In Kooperation mit dem Medienkompetenz-Zentrum Steglitz-Zehlendorf. Leitung Maren Bächle und Rudolf Freundorfer. Kostenfre

DO 16 - 18 Uhr Info **(** 84 50 92 47 Lukas Aderhold phoenix@mittelhof.org Anmeldung erforderlich "Modern Art" ab 10 Jahren Graffiti, StreetArt oder Comic. In diesem kreativen Workshop probierst du verschiedene Kunsttechniken aus und übst dich im Umgang mit Bleistift, Sprühdose oder Pinsel. Leitung Lukas Aderhold. Kostenfrei

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

•••• Open Phoenix - THE place to play and chill - Spiel-, Spaß-, Chilltreff ab 10 Jahren bzw. ab 5. Klasse Freund:innen treffen, das Internetcafé nutzen, Billard, Kicker, Tischtennis, Karten spielen etc. Und die legale Graffitiwand lädt zum legalen Sprayen ein. Alles ohne Anmeldung und kostenfrei

MI 15 - 16.30 Uhr Info **t** 84 50 92 47 Maren Bächle baechle@mittelhof.org Anmeldung erforderlich Ringen und Raufen ab 10 Jahren Du hast Freude daran, bei fairen Wettspielen mit anderen Kräfte zu messen? Dann ist unser Kurs "Ringen und Raufen" genau das Richtige für Dich. Leitung Maren Bächle. Kostenfrei

MO-DO 14.30-15.15 Uhr und nach Absprache Info **(** 84 50 92 47 phoenix@mittelhof.org Schulaufgabenbetreuung Statt Zuhause kannst Du Deine Hausaufgaben auch im Phoenix machen. Kontakt Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann, Lukas Aderhold. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich



- Schul-Nachhilfe Gezielte Hilfen in Problemfächern, z.B. Deutsch, Mathe oder Englisch. Ehrenamtliche Nachhilfelehrer:innen unterstützen dich beim Lernen und Vorbereiten von Arbeiten. Kontakt Lukas Aderhold. Kostenfrei
- Theater for you ab 5. Klasse Von der Idee bis zur Aufführung entscheiden wir alles gemeinsam. Für alle, die Lust haben, sich als Schauspieler:innen zu probieren. Leitung Alina Klauß. Kostenfrei
- •••• Umwelt & Challenges AG ab 10 Jahren. Komm und mach mit, wenn du dich für Natur und Umwelt interessierst. Wir machen immer mal was anderes und geben uns Umwelt-Challenges. Leitung Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann, Kostenfrei

Termin nach Absprache Info **\( \)** 84 50 92 47 Lukas Aderhold phoenix@mittelhof.org

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

MO 16-17 Uhr Info **(** 84 50 92 47 Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann phoenix@mittelhof.org

## Ferienangebote

- Winter-, Oster- und Sommerferien mit Spiel, Spaß, Ausflügen, Kreativangeboten, Shows, super Workshops und leckerem Essen im Phoenix, z. B. beim beliebten Talent-CAMPus. Weiteres auf www.mittelhof.org/phoenix oder für den TalentCAMPus: www.vhssz.de. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich
- ••• YoYo Sprachcamps für Kinder und Jugendliche in den Sommerferien Feriencamps mit YoYoCamps: Sprachferien für Kids im Sommer 2022. Alle Camps finden auf Englisch mit muttersprachlichen Teamer:innen statt. Anmeldung erforderlich

30. Januar - 3. Februar, 3. - 6. April, 13. & 14. Juli, 14 - 18. & 21. - 25. August, Info **4** 84 50 92 47 phoenix@mittelhof.org

17.-21. & 24.-28. Juli Info **\(^1**033205 60 47 57 Heidi Thoma www.yoyocamps.de





alle Schulferien Info **(** 84 50 92 47 phoenix@mittelhof.org Schließzeit im Phoenix Unter anderem wegen unserer vielseitigen Ferienprogramme schließt das Phoenix seinen offenen Bereich, um ganz für die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen da zu sein.

s. S. 52 ff s. S. 105 ff Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

in der Villa Mittelhof

Kursanmeldung s. S. 4

in der Villa Folke Bernadotte

Info Florentine.Halder@ wortlaut.de \$\frac{1}{4} 789 54 60 12

мі 17 - 18.30 Uhr

Kostenfrei

Einstieg jederzeit möglich

Info (0152 22 84 13 89

## Kurse und Gruppen für Eltern und Familien

- Elternclub gemeinsam aktiv Du suchst in oder nach der Elternzeit nach einer neuen Beschäftigung? Das Projekt des Trägers wortlaut bietet arbeitssuchenden und nichterwerbstätigen Eltern einen Rahmen, um gemeinsam einen Schritt aus der Elternzeit heraus in die Berufswelt und zu Beratungsangeboten im Kiez zu wagen. Kostenfrei
- Voneinander lernen. Wie geht es mir als Mutter und Frau, was ist anders als in meinem Heimatland, wie ist es in Deutschland mit Kita, Schule und Lernen, was beschäftigt mich? Bei Tee und Kaffee zusammensitzen und schauen, welche Themen gerade wichtig sind. Begleitung durch Eitan Hussein (arabisch-kurdisch) und Barbara Dieckmann.

DI 10-11.30 Uhr (nicht in den Schulferien) Einstieg jederzeit möglich Info **C** 0174 190 17 26 Offene Krabbel- und Spielgruppe für Kinder im Alter von ca. 9-24 Monaten Hier kommen Eltern mit kleinen Kindern im Alter von ca. 9-24 Monaten zusammen, um gemeinsam zu spielen, sich gegenseitig kennenzulernen und auszutauschen. Während und nach dem Treffen ist Raum für Fragen und Beratung. Im Nachbarschaftscafé gibt es Getränke und Snacks. Begleitung durch Sabine Salvermoser, Sozialpädagogin. Kostenfrei



Offener Treff im Spielezimmer Eltern können mit ihren Kindern ohne Anmeldung das kostenlose, gemütliche Spielzimmer zum gemeinsamen Spielen nutzen. MO-FR 9-18.30 Uhr (Ausnahme: DI findet hier von 10-11.30 Uhr die Offene Krabbel- und Spielgruppe statt) Info **(** 84 50 92 47

#### Weitere Angebote für Eltern und Familien

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

#### s. S. 53 ff

- s. S. 97 ff
- s. S. 113 ff

## Kurse und Gruppen für Erwachsene

Kursanmeldung s. S. 4

Bewegungscocktail für Sie und Ihn Durch gezielte Kräftigungs-, Venen-, Dehn-, Balance-und Koordinationsübungen wird das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Leitung Karin Finkheiser-Hampel, Sport-und Gymnastiklehrerin. 80 € für 10 Termine. Anmeldung erforderlich

MO 9 - 10 Uhr Info und Anmeldung: **1** 712 93 63

Billard-Gruppe Gruppe für Billardinteressierte jeden Alters, auch ohne Vorkenntnisse. Neue Gruppen können gern gegründet werden. 2 € pro Termin. Anmeldung erforderlich Termine bitte erfragen Info **\( \)** 84 50 92 47

••• Linedance Energie tanken, Gemeinsamkeit genießen, kein:e Partner:in erforderlich, keine Altersvorgabe, bequeme Kleidung. Nur für Fortgeschrittene! Leitung Hans-Jürgen Schwanke, gepr. Heilpraktiker für Psychotherapie. 60 € für 10 Termine MO 10-11 Uhr und 11-12 Uhr Info **₹** 78 70 30 90 Anmeldung erforderlich

Rückenschule – schmerzfrei und fit für den Alltag Übungen dem QiGong angelehnt zur Stärkung der Muskulatur, des Rückgrats, zur Steigerung der Belastbarkeit und Erhöhung der Beweglichkeit. Leitung Klaus Bergmann. 2 € pro Termin DI 9-10 Uhr Info **(** 0157 76 41 01 99



#### P0032

K1 DO 19-20 Uhr K2 DO 20-21 Uhr K3 DO 21-22 Uhr Info **\$** 84 50 92 47 Anmeldung erforderlich

DI 20-21 Uhr Info **(** 0176 92 45 57 71 Anmeldung erforderlich

- s. S. 16 ff
- s. S. 56 ff
- s. S. 94 f
- s. S. 109 f
- ab S. 20
- ab S. 32

#### Kontakt ( 84 50 92 47

Kursanmeldung s. S. 4

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

- ···· Tanzkurse für Anfänger:innen (K1), Fortgeschrittene I (K2) und Fortgeschrittene II (K3). Erlernen und Vertiefen der Standard- und lateinamerikanischen Tänze: Walzer, Foxtrott, Tango, Rumba, Cha Cha Cha, Jive und Discofox. Leitung Bastian und Susanne Klemke, Tanzlehrerpaar. 75 € pro Person für 10 Termine
- •••• Yoga Gesund bleiben, gesünder werden, Energie tanken, Entspannung erfahren. Leitung Renate Kollonitsch, Yogalehrerin BDY/ EYU. 8 € pro Termin

#### Weitere Angebote für Erwachsene

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

## Ausstellungen

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

## Kurse und Gruppen für Ältere

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



··· Fitness-Gymnastik Auch die ältere Generation hält sich fit. Allgemeine Gymnastik zur Stärkung der Muskulatur und der Beweglichkeit. Leitung Frau Scholtes. 2 € pro Termin MI 10.15-11.15 Uhr Info **\( \)** 815 87 00 Anmeldung erforderlich

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

FR 9.30-10.30 \$8113631 \$8173749 Anmeldung erforderlich

 Osteoporose- und Wirbelsäulengymnastik präventiv Vorsorge ist gut: Hier finden Sie die richtige Anleitung. Leitung Susanne Burkhardt, Physiotherapeutin. 7,50 € pro Termin FR 11-12 Uhr Info **(** 824 23 38 Anmeldung erforderlich

#### Weitere Angebote für Ältere

- ··· Spieletreff
- in der Villa Mittelhof

s. S. 82 s. S. 63 ff

# Kurse und Gruppen für Generationen zusammen

Kursanmeldung s. S. 4

Basteln, Nähen, Upcycling und Werken

s. S. 74

Fitness-Parcours im Freien Hier können Jung und Alt an den Outdoor-Sportgeräten im Garten des Phoenix unter Anleitung von Dagmar Böschen, ehemalige Fitness-Trainerin und Heilpraktikerin, die eigene Fitness steigern. Draußen, wetterfeste Kleidung nötig. мі 15 - 16 Uhr Info **€** 84 50 92 47





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

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

DO 19-21 Uhr
Info und Anmeldung
Info \$\frac{1}{6} 84 50 92 47
Kochprojekt-rjfp@web.de
Julia Thiele
Anmeldung erforderlich

MI 16-17.30 Uhr Info **(** 84 50 92 47 phoenix@mittelhof.org

1., 3. und 5. MI im Monat 19-23 Uhr Info **C** 0179 142 41 08 Andreas Müller spielegruppe.phoenix@ gmx.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.
  - ••• Gitarren-AG für 15- bis 80-Jährige Pop, Rock, Folk und Blues auf der Gitarre begleiten und dazu singen. Anfänger:innenschulung bei mehreren Interessent:innen möglich. Gitarren sind vor Ort. Leitung Rolf Arlt. 2 € pro Termin, für Jugendliche kostenfrei. Anmeldung erforderlich
  - \*\*\* Kochen mit geretteten Lebensmitteln Wir wollen Menschen zusammenbringen und etwas gegen die Lebensmittelverschwendung tun. Aus geretteten Lebensmitteln bereiten wir schmackhafte Gerichte und genießen sie anschließend beim gemeinsamen Abendessen. Die Kochabende sind ein ehrenamtliches Projekt in Kooperation mit dem Real Junk Food Project Berlin. Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt wir bitten daher um Anmeldung per E-Mail bis spätestens zwei Tage vorher. Leitung Julia Thiele. Kostenfrei, Spenden willkommen
- \*\*\* Kreativgruppe Alle ab 8 Jahren sind willkommen, die Spaß am kreativen Gestalten haben und Lust haben, Neues auszuprobieren oder altes Können auffrischen wollen. Leitung Marion Zabre. 2 € pro Termin, Ermäßigungen erfragen, Kinder/Jugendliche kostenfrei
- 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



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

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

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

DO 8 - 9 Uhr Info **(** 84 50 92 47

—; Tischtennisgruppe Wer Spaß am Tischtennisspielen hat, ist hier herzlich willkommen. Schläger können gegen Pfand ausgeliehen werden. 2 € pro Termin MI 11.30 - 13.30 Uhr Info **(** 84 50 92 47 Anmeldung erforderlich

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

FR nach Vereinbarung Info 71 20 15 55 Maryia Nikoui

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

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

Weitere Angebote für Generationen zusammen

in der Villa Folke Bernadotte





# Generationen und Kulturen zusammen – Activities for all generations and cultures

Der Mittelhof e.V. ist engagiert in der Arbeit mit Geflüchteten. Auch im Phoenix leben wir eine Willkommenskultur. Das Phoenix ist für alle da. Alle Angebote im Phoenix sind für Menschen mit und ohne Flucht-und Migrationserfahrung offen. Es gibt folgende Angebote, die sich zum gegenseitigen Kennenlernen eignen und unter Umständen besonders interessant für Menschen sind, die neu in unserem Kiez leben. Mittelhof is involved in refugee work. At Phoenix we live a welcoming culture. Phoenix is for everyone! Generally all activities offered by Phoenix are open for people with and without experience of escape. The following activities help to get to know each other and might be particularly interesting for people who are new in our neighborhood.

- Familienreise des Phoenix Sie haben Lust mit anderen Familien zu verreisen, sich auszutauschen und dabei Anregungen für die Gestaltung des Familienalltags zu bekommen? Für Familien mit geringem Einkommen werden, in Kooperation mit dem Deutschen Familienverband, Reisen veranstaltet.
- \*\*\* Freiwillig engagiert / Volunteering Wenn Sie Interesse haben, sich im Phoenix für Geflüchtete zu engagieren, melden Sie sich gerne. If you are interested in volunteering, please contact us.
- Internetcafé In unserem PC-Raum kann jeder kostenfrei das Internet nutzen. In our PC room everybody can use the internet for free.

Termin bitte erfragen Info **\( \)** 84 50 92 47 Ilona Weinen Anmeldung erforderlich

Herbstferien 2023.

Info **\( \)** 84 50 92 47 Ilona Weinen weinen@mittelhof.org

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

··· Interkulturelle Gruppe für Frauen



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

SA vormittags 2 Std. monatlich Info und Anmeldung Anja Kern \$\,\cup\$0176 30 10 99 33 anja@stadtbienen.org Ilona Weinen \$\,\cup\$0173 801 34 74

··· Transkulturelle Frauengruppe ab 16 Jahren

s. S. 83

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

www.willkommensbuendnissteglitz-zehlendorf.de

#### Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

- bei "Arbeit mit Geflüchteten und Zugewanderten"
- ··· in der Villa Mittelhof
- ··· des Familienzentrum Lankwitz

s. S. 40 ff

s. S. 53, 57

s. S. 112, 117





## Veranstaltungen zum Thema Demenz

jeweils DI 7., 14., 21. und 28. Februar, 7. März 18.30 - 20.30 Uhr Anmeldung \$\mathcal{C}\$ 0163 604 89 52

s. S. 30

MO 9-15 Uhr Info **(** 84 50 92 47 mgh@mittelhof.org

- Schulungsreihe für Angehörige von Menschen mit

  Demenz "Hilfe beim Helfen" Formen der Demenzerkrankungen, Diagnose und Therapie, Umgang mit den Erkrankten, Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten
  für Angehörige. Leitung Marina Dillmann, gepr. Ergotherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Anmeldung
  erforderlich. Kostenfrei
- --- Angebote der Alzheimer-Angehörigen-Initiative
- Tagesgruppe zur Unterstützung und Entlastung von pflegenden Angehörigen





DAS GEGENTEIL VON EINÖDE HEIBT VIELFALT IM MITTELHOF.

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

Entdecke die umfassenden Möglichkeiten für deine berufliche Entwicklung bei uns.





## Nachbarschaftshaus Lilienthal

## Willkommen im neu ausgebauten Familien- und Stadtteilzentrum

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

Im Nachbarschaftshaus gibt es eine Integrationskindertagesstätte für 104 Kinder.

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

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

K

#### Kontakt

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

lilienthal@mittelhof.org www.mittelhof.org

### **Leitung** Hanno Giese

Raumvermietung s. S. 2



















#### Das Team im Lilienthal

Im NBH Lilienthal freuen sich auf Ihren Besuch: (v.l.n.r.)
Pia Drews – Lern- und Motorikraum, Familienzentrum, Ulrike
Schrötter – "Lena – Lebendige Nachbarschaft", Kristin Böning
– Elternberatung an Kita, Hanno Giese – Leiter des NBH Lilienthal, Stadtteilzentrumsarbeit, Vermietungen, Kurskoordination, Conny Weber – Koordinatorin des Familienzentrums,
Lena Glapiak – Bundesfreiwilligendienst (ohne Foto).

Kontakt Hanno Giese 49 80 56 47 Standort NBH Lilienthal Stadtteilzentrum SüdOst Das Nachbarschaftshaus ist Teil des Stadtteilzentrums SüdOst, einem Kooperationsprojekt des Mittelhof e.V. und des Stadtteilzentrums Steglitz e.V. Ein weiterer Standort ist in der Leonorenstraße 85 in 12247 Berlin-Lankwitz. Ziel an beiden Standorten ist die Förderung von Begegnung und Austausch, Bildung, Partizipation, Selbsthilfe und bürgerschaftlichem Engagement. Wir fördern Kontakte, Austausch und Zusammenkünfte für Menschen aus der Nachbarschaft und unterstützen Eigeninitiativen. Wir möchten Brücken bauen zwischen verschiedenen Bevölkerungsgruppen und Verständnis für die Lebenslagen und Interessen der anderen wecken. Initiativen und Selbsthilfegruppen können die Räume nach Absprache nutzen.

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

## Treffpunkt Nachbarschaft Stadtteilzentrum SüdOst

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



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

#### Stadtteilarbeit in Lankwitz

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

#### Nachbarschaftscafé im NBH Lilienthal

In unserem Café finden Sie Säfte, Wasser, Tee und Kaffee, überwiegend hausgebackene Kuchen und andere Kleinigkeiten. In unserem kinderfreundlichen Café mit angrenzendem Spielzimmer können Sie sich mit Freund:innen treffen, entspannen und Neues erfahren. Bei gutem Wetter auch mit Gartencafé und kostenloser Ausleihe von Spielgeräten für den angrenzenden Park und Spielplatz. Sie können die Räume des Cafés für Gruppenaktivitäten nutzen.

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

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

#### Gefördert von

Senateverwaltung für Integration, Arbeit und Sociales





MO-FR 14.30-17.30 Uhr Info **(** 49 80 56 47





Kontakt Conny Weber Wir bitten um ein (telefonisches) Vorgespräch zur Anmeldung \$\mathbb{\chi}\$75 65 49 70 weber@mittelhof.org Umgangscafé Für in Trennung lebende Väter und Mütter, die bereits eine gute Umgangsregelung für ihr Kind gefunden haben. In unserem Café finden Sie eine neutrale und kindgerechte Umgebung. Hier haben Sie die Möglichkeit, Zeit mit Ihrem Kind zu verbringen. Eine pädagogische Fachkraft ist dabei stets ansprechbar und auf Wunsch erhalten Sie pädagogische Anregungen und Unterstützung zum Umgang mit Ihrem Kind. Bei Bedarf bekommen Sie Informationen über Eltern-Kind-Angebote im Bezirk. Ein gemütlicher Bereich mit Spielsachen steht zur Verfügung.

Öffnungszeiten bitte erfragen Info **\( \)** 75 65 49 70 weber@mittelhof.org

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

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

Kontakt Hanno Giese \$\mathbb{\chi}\$ 49 80 56 47 giese@mittelhof.org **Bewegungsetage** Hier finden Präventions-, Entspannungs-, Sport- und Tanzkurse für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Familien statt. Die 120 m² große Bewegungsetage kann auch für Seminare und Fortbildungen genutzt werden.



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

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

### Mitmachen / Ehrenamt

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

#### Kontakt

Hanno Giese **4** 49 80 56 47 giese@mittelhof.org

s. S. 14 ff

## Tauschen statt Wegwerfen

- Tauschregale im Foyer Hier liegen frei zugänglich unterschiedlichste Dinge wie Bücher, Haushaltsgegenstände, Spielsachen oder Kleidung, die für den Tausch bestimmt sind. Die Sachen sollten bitte in funktionstüchtigem, sauberem und gebrauchsfähigem Zustand sein.
- Ein Kühlschrank im Foyer: Foodsharing Lebensmittelrettung Ausgestattet mit einem Kühlschrank und einem weiteren Schrank für Trockenware ist das Nachbarschaftshaus nun eine öffentliche Lebensmittel-Verteilstation. Lebensmittelretter:innen oder Nachbar:innen können Spenden an unsere geschulten Mitarbeiter:innen überreichen, welche die Lebensmittel prüfen. Dabei muss jede spendende Person erfasst werden. Anschließend sind die Lebensmittel für alle Besucher: innen zur kostenlosen Mitnahme zugänglich. Auf diese Weise können viele Lebensmittel noch verwendet statt verschwendet werden.

MO-FR 12-18 Uhr können Lebensmittel gespendet oder abgeholt werden: https://foodsharing.de/?page=fairteiler&sub=ft&bid=29&id=2213





Kursanmeldung s. S. 4

мо 18 - 21 UHR Info **(** 49 80 56 47

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

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

мі 11 - 12 Uhr

## Kurse und Gruppen für Erwachsene

- Wähwerkstatt 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. Keine Knöpfe zu Hause, aber der Knopf am Mantel ist verschwunden? Kommt vorbei, wir haben einen kleinen Knopf Vorrat im Haus. 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
- 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
- Fitness Tanz-Workout Du möchtest dich in einer tollen Gruppe auspowern? Dann bist du hier genau richtig! Mit guter Laune und vielen Squads kommst du bei diesem dynamischen, tänzerischen Workout garantiert zum Schwitzen!:-) Das Bewegungsangebot ist offen für alle, die Teilnahmeplätze sind allerdings begrenzt. (Wieder-)Einsteiger:innen sind herzlich willkommen. Melde dich zu deiner kostenlosen Probestunde an: Leitung Stephi Köchel
- Gymnastik für Frauen 55+ Wir freuen uns über neue Frauen, die ohne Leistungsstress Freude an Bewegung und Gymnastik haben. Leitung Silvia Michalek



- ••• Hatha Yoga In diesem Kurs lernen Sie einfache, aber wirksame Yoga-Übungen, die Ihnen im Alltag mehr Balance, Stabilität und Ausgeglichenheit geben. Leitung Claudia Steiger, Yogalehrerin. 30 € monatlich
- Hatha Yoga meets Feetup® Yoga Das Ziel von Hatha Yoga ist es, die unterschiedlichen Körperfunktionen in eine harmonische Übereinstimmung zu bringen. Dieses funktioniert durch verschiedene Körperhaltungen (Asanas), Atem- (Pranayama) und Entspannungsübungen (Shavasana) sowie Meditation. Der Feetup® Yoga Hocker dient zur Unterstützung von Asanas. Er wird zur vielseitigen und einzigartigen Ergänzung der Yogaübungen eingesetzt. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen und geübte Teilnehmer:innen. Leitung Susana Geißler-Perez, Yogalehrerin (BDY), Meditationskursleiterin (BDY) und zertifizierte Feedup® Teacher Trainerin.

#### L0036

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

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

## 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 **\(\Chi\)** 49 80 56 47 giese@mittelhof.org

#### Weitere Angebote für Erwachsene

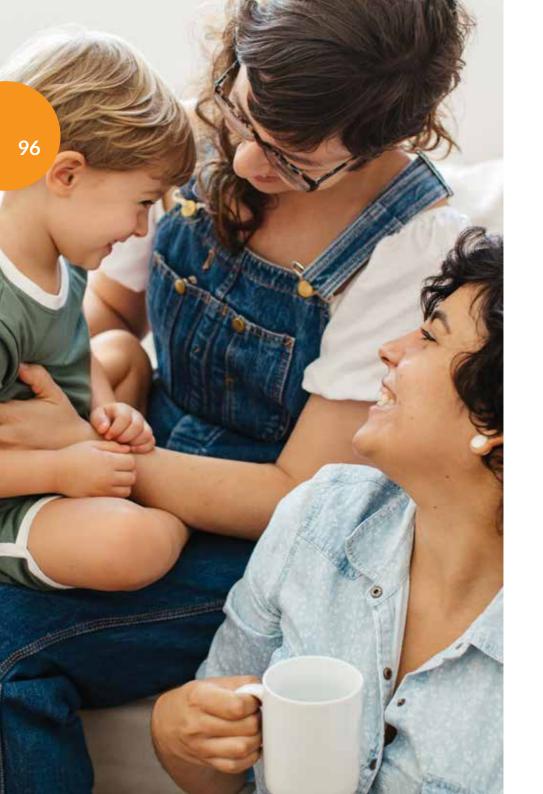
- im Nachbarschaftsladen
- in der Villa Mittelhof
- im Phoenix
- in der Villa Folke Bernadotte

s. S. 16 ff

s. S. 56 ff

s. S. 79 f

s. S. 109 f



## Familienzentrum Lichterfelde-Süd

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



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

In unserem Familienzentrum finden Eltern:

- Begleitung rund um Schwangerschaft und Geburt
- Offene Gruppen für Eltern mit Babys und Kleinkindern
- Bewegungs-, Spiel-, Musik- und Kreativangebote
- Elternberatung und Elternkurse
- Informationen über Angebote und Hilfen im Bezirk
   Das Haus ist somit in den Bereichen Familienbildung, Familienberatung, Familienpartizipation und Familienbegegnung eine
   Anlaufstelle für Familien, die hier im Umkreis leben: Vater-Mutter-Kind-Familien, Alleinerziehende, Regenbogenfamilien und Familien aller Kulturen!

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

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

#### Kontakt

Schütte - Lanz - Str. 43, 12209 Berlin \$\mathbb{\chi}\$75 65 49 70 Fax 75 65 48 97 familienzentrum-lis@ mittelhof.org www.mittelhof.org

### Koordination Conny Weber

Raumvermietung s. S. 2

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

Senotiverwoltung für Bildung, Jugend und Fomilie









## Kurse und Gruppen für Kinder und Eltern

- Eltern-Kind-Gruppe "Krabbelkäfer" In der Bewegungsetage laden Matten, Kletterelemente und Motorik-fördernde Spielsachen zum Entdecken, Staunen und Bewegen ein. Für Eltern mit Kindern zwischen 10 und 24 Monaten. Leitung Pia Drews. Anmeldung erforderlich. 10 € für 5 Einheiten
- Familienbasteln Im Kieztreff bietet das Familienzentrum wöchentlich montags einen Bastelnachmittag an und lädt zum gemeinsamen Kleben, Schneiden und Malen ein. Für Eltern mit Kindern von 3 bis 6 Jahren. Im Kieztreff, Celsiusstraße 60. Leitung Pia Drews. 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. Keine Anmeldung erforderlich. Beraterin Sophie Honig. Kostenfrei
- Mütter-Kind-Frühstück Beim gemeinsamen Frühstück können Sie andere Mütter treffen und kennen lernen, sich mit ihnen über kleine und große Alltagssorgen austauschen oder sich einfach entspannen. Auch ist hier ein Raum für Fragen, Unsicherheiten und Interesse an weiteren Unterstützungsangeboten im Bezirk. Im Café gibt es Krabbeldecken und Spielanreize für die Kleinen. Für Mütter in der Schwangerschaft und mit Kindern im 1. Lebensjahr. Leitung Conny Weber. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

DO 9 - 10.15 Uhr und 10.30 - 11.45 Uhr Info \$\frac{1}{4}75 65 49 70 familienzentrum-lis@ mittelhof.org

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

DO 10-12 Uhr Info **(**75 65 49 70 familienzentrum-lis@ mittelhof.org

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



Musikangebot - Musikgarten Im Musikgarten-Kurs wird gemeinsam gesungen, geklatscht und sich zu verschiedenen Liedern bewegt. Verse und Fingerspiele werden gesprochen und erste Erfahrungen mit Klanghölzern oder Glöckchen können von den Kleinen gesammelt werden. Für ein Elternteil mit Kind im Alter von 18 bis 36 Monaten. Leitung Sonja Gamer. Anmeldung erforderlich. 20 € für 9 Einheiten MI 15.45 - 16.25 Uhr Info **\**75 65 49 70 familienzentrum-lis@ mittelhof.org

Online-Beratung Bei Unsicherheiten, Problemen oder Wunsch nach Unterstützung beraten wir Sie gerne auch telefonisch oder im Chat. Fragen zum Thema "Familie und Familienalltag mit jüngeren Kindern", Erziehungsfragen oder Konflikte mit den Kindern unterschiedlichen Alters können hier lösungsorientiert besprochen werden. Kostenfrei Termin nach Vereinbarung Info **1**75 65 49 70 familienzentrum-lis@ mittelhof.org



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

SA vierzehntäglich 10 - 12 Uhr Info **1** 75 65 49 70 familienzentrum-lis@ mittelhof.org

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

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





DO Termin nach Vereinbarung Info \$\( 015758541716 \) familienzentrum-lis@ mittelhof.org

DO 15-15.45 Uhr und 16-16.45 Uhr Info \$\frac{1}{4}\$, 75 65 49 70 familienzentrum-lis@ mittelhof.org

Monatlich online, Termin bitte erfragen



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

- SchreiBabyAmbulanz. Wenn Ihr Baby viel schreit, es
  Schwierigkeiten beim Trinken gibt oder das Schlafverhalten
  sehr unruhig ist, helfen wir. In einem geschützten Rahmen
  können Sie hier in dieser anstrengenden Zeit begleitet
  werden. Beraterin Sophie Honig. Kostenfrei
- Spiel und Bewegung 2-4 Jahre. In der Spiel- und Bewegungsgruppe für Kinder zwischen 2 und 4 Jahren erleben die Kleinen in der Bewegungsetage des Familienzentrums verschiedene Renn-, Kletter-, Motorik- und Turnangebote und sollen dabei spielerisch die Freude an Bewegung und dem gemeinsamen Spiel entdecken. Leitung Leander Schier (Sportkinder Berlin e.V.). Anmeldung erforderlich. 10 € für 5 Einheiten
- Themen-Elternabend Regelmäßig können Sie sich in den Themen-Elternabenden zu bestimmten Themen informieren und mit einer pädagogischen Fachkraft und anderen Eltern ins Gespräch kommen. Bereiche wie Sauberkeitsentwicklung, nächtliches Durchschlafen, Trotzphase oder Medienkonsum im Kita-Alter finden hier jeweils einen Abend Platz. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei
- Rückbildungskurs mit Baby Im Kurs sollen alle Muskelpartien, die sich während der Schwangerschaft und Geburt verändert haben, Schritt für Schritt wieder gekräftigt werden. Gemeinsam wird der geschwächte Beckenboden und die tiefe Bauchmuskulatur trainiert.

Die Kursgebühr für 10 Stunden wird bei lückenloser Teilnahme von der Krankenkasse übernommen, sofern der Kurs 9 Monate nach der Geburt abgeschlossen ist. Leitung Hebamme Elisabeth Fritz. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei





\*\*Elternfrühstück im Kieztreff Beim gemeinsamen Frühstück können Sie andere Familien mit kleinen Kindern treffen und kennen lernen, sich mit ihnen über kleine und große Alltagssorgen austauschen oder sich einfach entspannen. Auch ist hier ein Raum für Fragen, Unsicherheiten und Interesse an weiteren Unterstützungsangeboten im Bezirk. Für Eltern mit Kindern bis 3 Jahre. Im Kieztreff, Celsiusstraße 60. Leitung Conny Weber. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

MI vierzehntäglich 9.30-11 Uhr Info **(** 75 65 49 70 familienzentrum-lis@ mittelhof.org

## Weitere Angebote für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien

📫 in der	Villa Mittel	hof
----------	--------------	-----

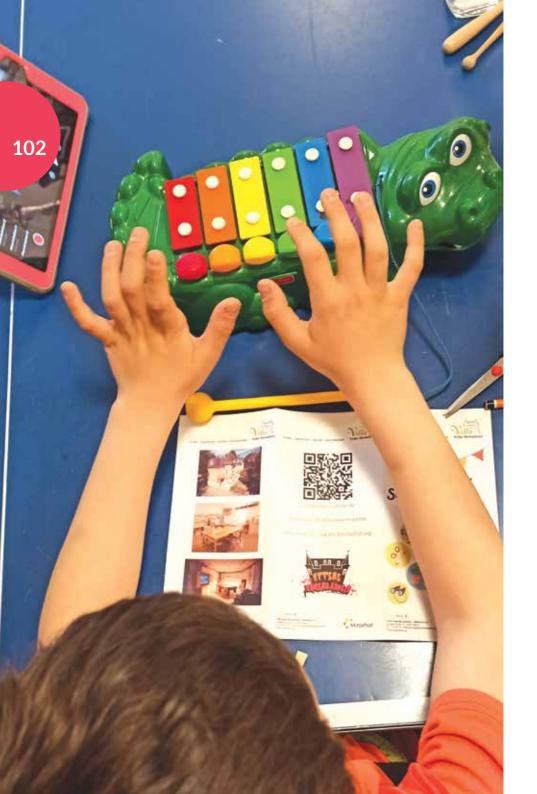
- ··· im Phoenix
- in der Villa Folke Bernadotte
- im Familienzentrum Lankwitz

s. S. 52 ff

s. S. 74 ff

s. S. 105 ff

s. S. 113 ff



## Villa Folke Bernadotte

## Eine Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtung in Lichterfelde

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

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

Ein beliebter Treffpunkt ist 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

### Leitung

Alexander Kutsche

#### Sprechzeiten

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

Raumvermietung s. S. 2









#### Das Team der Villa Folke Bernadotte

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

## DI-DO 15-18 Uhr Kontakt \$\frac{1}{4} 77 05 99 75 folke.bernadotte@ mittelhof.org

### Nachbarschaftscafé

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

## Kontakt ( 77 05 99 75

### Mitmachen/Ehrenamt

s. S. 11

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

s. S. 14ff

\*\*\* Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah

DI-DO 13-18 Uhr FR 13-17 Uhr Info ( 77 05 99 75

### Tauschen und Schenken

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

DO 18.30 - 20 Uhr vierzehntäglich Anmeldung **₹** 77 05 99 75

## **Beratung**

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

s. S. 51, 117



## Weitere Beratungsangebote

im Nachbarschaftsladen des Mittelhof e.V.	s. S. 17 f
in der Selbsthilfekontaktstelle	s. S. 24
in der Kontaktstelle PflegeEngagement	s. S. 38 f
in der Villa Mittelhof	s. S. 50 ff
···} im Phoenix	s. S. 72 ff
im Familienzentrum Lichterfelde-Süd	s. S. 98 ff
im Familienzentrum Lankwitz	s. S. 116 f

## 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

DO 17.30 - 18.30 Uhr Anmeldung **(** 0178 553 15 94 zumbagruen@gmail.com

Kursanmeldung s. S. 4

DI 17.30 - 18.30 Uhr und

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

**Kontakt** Alexander Kutsche **1** 77 05 99 79

- \*\*\* Kinder- und Jugendklettern ab 6 Jahren Die Grundtechniken des Kletterns werden erlernt und vertieft: Kletterspezifische Bewegungsabläufe, Sicherungstechniken sowie Materialkunde. Teilnehmendenzahl begrenzt.

V0128

K1 DI 16-18 Uhr K2 DO 16-18 Uhr Info **(**77 05 99 79 folke.bernadotte@ mittelhof.org





SA 10-12 Uhr SA 12.15-14.45 Uhr Info folke.bernadotte@ mittelhof.org

MO-FR 14-18 Uhr Info **\( 77 05 99 79** 

MO, DI, MI und FR 14-18 Uhr DO 14-19.30 Uhr Info **(**77 05 99 75

DI 15 - 16.30 Uhr Info \$\frac{1}{4} 77 05 99 95 phartmann@mittelhof.org Kontakt Paula Hartmann

## Angebote für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

- improtheater Leitung Frau Lattermann
- ••• Offene Villa für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren In unserem gemütlichen Keller könnt ihr abhängen, Tischtennis, Tischkicker und beliebte Gesellschaftsspiele spielen. In der Kreativ-Werkstatt könnt ihr mit verschiedenen Materialien kreativ werden und euch im Bandraum musikalisch ausleben. Draußen gibt es einen Sportplatz zum Kicken und Basketball spielen; eine Wiese, die ihr frei nutzen könnt und eine flexible Sitzecke aus unseren selbstgebauten Möbeln. In unserer Jugendgarage hinter dem Haus könnt ihr euch treffen zum Billard spielen, Games mit der Playstation zocken, in der Kochnische kochen oder einfach chillen Kommt vorbei!
- Offener Treff in der Jugendgarage In unserer Jugendgarage hinter dem Haus könnt ihr euch treffen zum Billard spielen, Games mit der Playstation zocken, in der Kochnische kochen oder einfach chillen.
- \*\*\* VillART Bei gemeinsamen Bastel- und Kunstprojekten gibt es Raum zum Austausch und zur Umsetzung eigener kreativer Ideen. Es findet eine künstlerische Auseinandersetzung mit verschiedenen Materialen und Techniken statt, mit denen gemeinsam experimentiert werden kann. Projekte wie die Gestaltung der Räumlichkeiten oder Werke aus Alltagsgegenständen beziehen die Lebenswelt der Teilnehmer:innen ein.



- \*\*Starke Mädchen! Mädchen-Tag in der Jugendgarage
  Während des Mädchen\*Treffs steht die Jugendgarage exklusiv den Mädchen\* zur Verfügung. Im geschützten Setting
  können gemeinsame Aktivitäten, entspanntes Abhängen,
  aber auch die Auseinandersetzung mit geschlechtsspezifischen Themen Raum finden. Mädchen\* können sich vernetzen, voneinander lernen, miteinander Spaß haben, sich
  bestärken und unterstützen.
- DI 16 18 Uhr Info **(**77 05 99 95 phartmann@mittelhof.org Kontakt Paula Hartmann

- Billard-Club Anfänger:innen sowie Fortgeschrittene werden angeleitet um durch verschiedene Übungen ihre Fähigkeiten zu erweitern. Es können verschiedene Techniken gelernt werden, unterschiedliche und auch eigene Regeln gelernt und gespielt werden.
- MI 16 17.30 Uhr Info **t** 77 05 99 95 Kontakt Paula Hartmann folke.bernadotte@ mittelhof.org
- Tanzwerkstatt Gemeinsam werden Choreografien gelernt und entwickelt, Körperbewusstsein und Achtsamkeit geschult. Der Spaß an Bewegung und Musik steht im Vordergrund. Die Teilnehmer:innen werden ermutigt sich zu zeigen und die Stunden aktiv mitzugestalten.
- MI 16-17.30 Uhr Info **(**77 05 99 95 Kontakt Hanna-Rebekka Girsule, folke.bernadotte@ mittelhof.org
- Wir machen den Garten fit! Der Garten hinter der Jugendgarage wird unsere kleine Oase – jeden Donnerstag könnt ihr mit anpacken, um den Garten noch schöner zu machen. Umgraben, kleine Beete anlegen, Sitzmöglichkeiten oder Hochbeete bauen: Naturfreund:innen und alle Interessierten sind willkommen! Keine Vorkenntnisse nötig.

DO 14-16 Uhr Info **\(^1\)** 77 05 99 95 Kontakt Paula Hartmann folke.bernadotte@ mittelhof.org





FR 15 - 16.30 Uhr Info **1**77 05 99 95 Kontakt Paula Hartmann folke.bernadotte@ mittelhof.org

V0160 weitere Infos vor

den jeweiligen Ferien unter www.mittelhof.org

••• Medien-AG Aktuell steht die Produktion des hauseigenen Podcasts im Vordergrund. Dabei werden eigene Themen professionell aufgenommen, Tonspuren bearbeitet und geschnitten, Cover-Bilder mit digitalen Programmen erstellt. Außerdem kann mit Programmen aus den Bereichen Filmschnitt und digitales Design experimentiert werden, es können erste Fähigkeiten in der Nutzung dieser erlernt werden.

## Ferienangebote

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

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

- ··· in der Villa Mittelhof
- ··· im Phoenix
- im Familienzentrum Lankwitz

Kursanmeldung s. S. 4

s. S. 113

s. S. 53 s. S. 74 ff

s. S. 114

s. S. 115

s. S. 53 ff

s. S. 78 f

s. S. 98 ff

s. S.113 ff

## Kurse, Gruppen und Veranstaltungen für Eltern und Familien

- ··· Eltern-Kind-Frühstück
- ··· Klettermäuse

Weitere Angebote für Eltern und Familien

- in der Villa Mittelhof
- ··· im Phoenix
- ··· im Familienzentrum Lichterfelde-Süd
- im Familienzentrum Lankwitz



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

## Kurse und Gruppen für Erwachsene

Kursanmeldung s. S. 4

Sie suchen für Ihren Kurs oder Ihre Gruppe einen geeigneten Ort, dann sprechen Sie uns an.

••• ELKA Englisch für "Senioren" - von Anfänger:innenkurs bis Fortgeschrittene Für Menschen über 50, die Englisch sprechen lernen wollen, um sich auf Reisen verständigen zu können. Grammatik wird nur am Rande behandelt. Leitung Dr. Mark Grünert. 12 € pro Stunde V0328 Termine auf Anfrage Info **₹** 96 51 35 61 berlin.mg@elka-lernen.de

DI 17 - 18.30 Uhr Info 🕻 77 05 99 75

••• Linedance Mit viel Spaß und Freude erlernen wir Tänze. Leitung Sonja Tanke. 1,50 € pro Termin V0333 MO 13.30 - 15 Uhr und DO 12.30 - 14 Uhr Info **₹** 773 34 13

Polnisch ganz in Ihrer Nähe Es gibt genug Gründe, die Sprache unseres Nachbarlandes kennenzulernen. So nah, so fern: Polen liegt direkt vor unserer Haustür. Leitung Teresa Neumann, Dozentin für Polnisch (Muttersprachlerin) DI 13-14.30 Uhr Kontakt Teresa Neumann teneumann@gmx.net

••• Zumba ist ein Tanz- und Fitness-Programm, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und k\u00f6rperformendem Muskelaufbau bietet. Leitung Anna Gr\u00fcn. 35 € f\u00fcr 5 Termine / 60 € f\u00fcr 10 Termine. Probestunde kostenfrei DI und DO 19-20 Uhr Anmeldung \$\frac{1}{\chi}\$ 0178 553 15 94 zumbagruen@gmail.com





s. S. 56 ff

s. S. 79 f

s. S. 94 f

DO 10-11.30 Uhr Info **1** 39 09 68 59

Info \$\,77059975

s. S. 16 ff

s. S. 24 ff

s. S. 34 f

s. S. 59 ff

## Weitere Kurse und Gruppen für Erwachsene

- in der Villa Mittelhof
- ··· im Phoenix
- im Nachbarschaftshaus Lilienthal

## Veranstaltungen für Erwachsene

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

## Weitere Veranstaltungen für Erwachsene

- ··· im Nachbarschaftsladen
- in der Selbsthilfekontaktstelle
- ··· in der Kontaktstelle PflegeEngagement
- in der Villa Mittelhof



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

Info ( 80 19 75 - 14

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

Info \$\,77059975

111

## Selbsthilfe und PflegeEngagement

--- Selbsthilfegruppen in der Villa Folke Bernadotte

<ul><li>Angehörige von Suchterkrankten</li><li>Legasthenie und Dyskalkulie Elterngruppe</li><li>Verlassene Eltern</li></ul>	
- Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige	Info 🕻 80 19 75 - 38
	ab S. 20 ab S. 32
Kurse und Gruppen für Generationen zusammen	Kursanmeldung s. S. 4

Weitere Angebote für Generationen zusammen

1,50 € pro Termin

im Phoenix s. S. 81 ff

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.



## Familienzentrum Lankwitz

# Wir heißen alle Eltern und Familien herzlich willkommen!

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

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

gefördert von









#### Kontakt

Ria Rübel Beethovenstr. 34 12247 Berlin \$54492162 familienzentrum@ mittelhof.org

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



# Kurse und Gruppen für Kinder, Eltern und Familien

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

- ••• Eltern-Kind-Frühstück mit Kindern von 0 2 Jahren Kosten 3 € pro Termin. Leitung Katrin Specht
- ••• Eltern-Kind-Turnen für Kinder von 2 4 und von 5 6

  Jahren Kleine Ballspiele und verschiedene kleinkindgerechte Turngeräte laden ein, Spaß und Freude an

  Bewegung spielerisch zu entdecken. Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung Christine Gleisberg. 16 €

  monatlich

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

MI 15-16 Uhr (2-4 J.) 16-17 Uhr (2-4 J.) 17-18 Uhr (5-6 J.) Info **\$** 54 49 21 62 Stefan.gleisberg@gmx.de





Termin bitte erfragen Info \$\cdot 54492162

s. S. 10

мі 18.30-20.15 Uhr Info **(** 0179 748 37 18

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

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

DO 17 - 18 Uhr
FR 16 - 17 und 17 - 18 Uhr
Info (170 243 98 52)
info@actionklotz.de

- ••• Elterntraining Starke Eltern Starke Kinder® Kooperation mit dem Nachbarschaftsheim Schöneberg
- ··· Familienpat:innen
- 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 Eitan Hussien (Stadtteilmutter) und Katrin Specht. Kostenfrei, Spenden willkommen
- ••• Kinderfußballgruppe für 3-7-Jährige Kinder Beim Kinderfußball wollen wir durch freudvolle Spielformen die Begeisterung für den Fußball wecken. Bei uns steht der Spaß immer im Mittelpunkt. Mit abwechslungsreichen Spielen trainieren wir die Grundtechniken von Dribbling, Finten, Passspiel und Torschuss. Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung Moritz Klotz. 25 € monatlich, Ermäßigung möglich
- •••• Kindersport für 3 7Jährige Kinder Auf spielerische Weise lernen die Kinder in abwechslungsreichen Kursen Bewegungen und Spiele rund um den Sport kennen. Trainingsinhalte sind Rennen, Springen, Klettern, Balancieren, große Abenteuerparcours und viele Fang- und Ballspiele. Alles was Kindern großen Spaß macht.. Turnhalle Beethovenstraße 34, 12247 Berlin. Leitung Moritz Klotz. 25 € monatlich, Ermäßigung möglich



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

••• Klettermäuse Bewegungsstationen, Klettermöglichkeiten, Rutschen, Rollen, Spielen für Kinder zwischen 10 und 24 Monaten. Leitung Katrin Specht. 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

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

DI 11-12 Uhr Info **(** 54 49 21 62 oder 0179 379 88 42

••• Streifzüge durch die nahegelegene Stadtnatur
In Kooperation mit der Stiftung Naturschutz, den Naturbegleiter:innen, möchten wir mit Eltern und Kindern die Schätze der Natur mit allen Sinnen entdecken und eine schöne Zeit miteinander verbringen. Kostenfrei

Termine bitte erfragen Info \$\foats54492162 familienzentrum@ mittelhof.org

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

DI 17.30 - 18.30 Uhr Info **\** 52 28 40 43

Der Treff für Alleinerziehende mit Kindern von 0 bis 3 Jahren ist ein Ort der Begegnung und des gemeinsamen Austauschs. Eigene Wünsche, Ideen und Anregungen können gerne eingebracht werden. Leitung Cornelia Frisch. Kostenfrei jeden letzten DO im Monat 10.30 - 12 Uhr Info **(** 54 49 21 62 alleinerziehend.treff@ web.de

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

Samstagvormittag
Termin bitte erfragen
Info \$\cong 54492162\$





мі 18 - 19 Uhr Info £015786783901 ··· Yoga für Schwangere In diesem Kurs praktizieren wir Übungen und Techniken, die während der Schwangerschaft, der Geburt und in der Zeit danach helfen können, sich kraftvoll und entspannt zu fühlen. Leitung Carolina Frischke, 20 € monatlich

FR 10-11.30 Uhr Info (0179 379 88 42 **... Zeit für Berührung - Babymassage** Unsere Babys berühren uns im Körperkontakt, mit Blicken und Lauten. In dieser Gruppe nehmen wir uns Zeit, uns berühren zu lassen und diese Berührung zu erwidern. Leitung Christiane Kappeler, Hebamme, 20 € monatlich

s. S. 53 f

s. S. 78 f

s. S. 97 ff

Weitere Angebote für Kinder, Eltern und Familien

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

## Termin bitte vereinbaren

Info **\$** 54 49 21 62

## Beratung für Eltern und Familie

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

Termin bitte vereinbaren Info **C** 0152 29 16 42 38 oder \$\,54492162

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

Termin nach Vereinbarung Info \$ 54 49 21 62

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





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

••• Schreibaby-Ambulanz Sie erhalten sanfte körperorientierte Unterstützung, wenn Ihr Kind unter Schlaf-, Schrei- oder Fütterstörungen leidet. Berater Gerd Poerschke, Psychologe und Körperpsychotherapeut. Kostenfrei, Spenden willkommen Termin nach Vereinbarung Info **(** 0332 03 22 01 oder 0160 96 75 49 03

## Weitere Beratungsangebote

🛶 im Nachbarschaftsladen des Mittelhof e.V.	s. S. 17 f
··· in der Selbsthilfekontaktstelle	s. S. 24
··· in der Kontaktstelle PflegeEngagement	s. S. 38 f
···∳ in der Villa Mittelhof	s. S. 50 ff
···∳ im Phoenix	s. S. 72 f
··· im Familienzentrum Lichterfelde-Süd	s. S. 98 ff
··· in der Villa Folke Bernadotte	s. S. 104

# Angebote für geflüchtete Eltern und Familien

Elternkurs Starke Eltern-Starke Kinder auf arabisch für Mütter mit Zuwanderungsgeschichte. In diesem Kurs erfahren Sie viel über Erziehungsfragen und können sich angeregt darüber austauschen. Leitung Moutiaa Khangi. Kostenfrei Termin bitte erfragen Info **(** 0172 263 09 56 und **(** 54 49 21 62

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

Info ( 0172 263 09 56

## Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

*** Selbsthilfe und Migration	s. S. 29 f
🛶 bei "Arbeit mit Geflüchteten und Zugewanderten"	s. S. 40 ff
··· in der Villa Mittelhof	s. S. 53, 57
···} im Phoenix	s. S. 78, 84 f



## Kindertagesstätten

## Kinder brauchen Kinder und lebendige Lebenserfahrungen

In allen Kitas des Mittelhof e.V. ist es gelungen, den Kindern und ihren Familien trotz der dynamischen Pandemiegeschehen ein durchgehendes und bedarfsgerechtes Betreuungsangebot zu machen. Die Kinder eroberten sich ihren vertrauten Lebensraum Kita schnell zurück, freuten sich auf andere Kinder, die pädagogischen Fachkräfte und den bekannten Kitaalltag.

Langsam ist auch die Planungssicherheit in die Kitas zurückgekehrt, die pädagogischen Themen standen wieder deutlich im Vordergrund, Ausflüge und (Theater-/Zoo-) Besuche konnten wieder geplant und umgesetzt werden.

Die Internationale Kita unter den Kastanien, die im Jahr 2021 als Konsultations-Kita des Landes Berlin ausgezeichnet wurde, konnte zum ersten Mal ihre Tür für externe Fachkräfte öffnen, die sich für das Thema Mehrsprachigkeit und sprachliche Bildung interessieren.

Die Internationale Kita unter den Kastanien Kita arbeitet mehrsprachig (Deutsch/Englisch/Griechisch) nach dem Prinzip der Translingualität. Dieser Arbeitsansatz beruht auf der Gleichwertigkeit aller Muttersprachen und dem situativen Wechsel zwischen den Sprachen. Im Vordergrund steht immer der Beziehungsaufbau zu den Kindern, nach Möglichkeit in ihrer Familiensprache. Beispielhaft für alle Kindertagesstätten Berlins wird hier das Konzept der Mehrsprachigkeit und Quersprachigkeit fachlich fundiert gelebt. Die Kita gilt somit als Leuchturm in einer multinationalen Stadt wie Berlin, in der viele Kindern mit mehr als einer Sprache aufwachsen. Im Rahmen des Konsultationsprogrammes können andere Berliner Kitas durch Hospitationen und Fachgespräche die Expertise des Hauses für die Entwicklung eigener Konzepte nutzten.

Kontakt Bereichsleitung Anne Pallada, **\( \)** 80 19 75 - 37 pallada@mittelhof.org

Pädagogische Fachberatung Beata Heiße, \$80 1975-28 heisse@mittelhof.org Philipp Rahn, \$80 1975-18 rahn@mittelhof.org

Bewerbungsmanagement Kathrin Hoppe \$\mathbb{\chi}\$80 19 75 - 22 Gabriele Maierski \$\mathbb{\chi}\$80 19 75 - 35 jobs@mittelhof.org

Verwaltung
Michelle Merten
\$\,\ 80 19 75 -17
kinderbetreuung@
mittelhof.org





# Alle Kindertagesstätten des Mittelhof e.V. im Überblick

## in Zehlendorf

- Kita "Ahörnchen" (seit 1968) Ahornstr. 1a, 14163 Berlin Leiterin Carola Grunow 67 Plätze, ab 1 Jahr - Schuleintritt 7.30 - 16.30 Uhr, \$\mathbb{L}\$ 801 67 15 ahoernchen@mittelhof.org
- Wita "Teltower Rübchen" (seit 1969) Hohenzollernstr. 4 - 6, 14163 Berlin Leiter Stefan Klaue 50 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt 7 - 17 Uhr, ₹802 12 01 ruebchen@mittelhof.org
- Wita "Kaiserstuhl" (seit 1970) Kaiserstuhlstr. 25, 14129 Berlin Leiterin Claudia Heinrich-Ay Kooperation mit der Johanna-Gerdes-Grundschule e.V. 35 Plätze, 2 Jahre Schuleintritt 8 17Uhr, 

  √ 803 28 67 kaiserstuhl@mittelhof.org

  √ 804 1970 

  √ 805 28 67 Kaiserstuhl@mittelhof.org

  √ 806 1970 

  √ 807 28 67 Kaiserstuhl@mittelhof.org

  √ 808 28 67 Kaiserstuhl@mittelhof.org

  √ 808 28 67 Kaiserstuhl@mittelhof.org

  ✓ 808 28 67 Kaiserstuhl

  ✓ 808 28 68 7 K

- ••• Kita "Markgrafen" (seit 1972) Markgrafenstr. 8, 14163 Berlin Leiterin Tanja Lipczynski Bilinguale Abteilung: Deutsch/Englisch 95 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt 8 - 17 Uhr, \$\frac{1}{8} \text{41 182 46} markgrafen@mittelhof.org
- Kita "La Pâquerette-Gänseblümchen" (seit 2005) Hohenzollernstr. 4 - 6, 14163 Berlin, Leiterin Celine Feuerstein Bilingual: Deutsch/Französisch 45 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt 7-17 Uhr, \$\mathbb{C}\$ 8105 8115 gaensebluemchen@mittelhof.org
- "Montessori-Kinderhaus Königskinder" (seit 1970) Königstr. 43a, 14163 Berlin Leiterin Heike Mindach Montessori-Pädagogik 50 Plätze, 1 Jahr Schuleintritt 7.30 16.30 Uhr, & 801 84 57 koenigskinder@mittelhof.org

### in Wilmersdorf

••• Kita "Eulenspiegel" (seit 1984) Sigmaringer Str. 16, 10713 Berlin Leiterin J. Reimann 25 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt 7.30 - 16.30 Uhr, \$\mathbb{\chi}\$ 861 27 67 eulenspiegel@mittelhof.org





## in Steglitz

- Kita "Am Fliegeberg" (seit 1958) Scheelestr. 45, 12209 B erlin Leiterin Yael Neumann Tiergestützte Pädagogik 105 Plätze, 8 Wochen - Schuleintritt 7 - 17 Uhr, 711 70 84 fliegeberg@mittelhof.org
- \*\*\* Kita "Die Kobolde" (seit 1984)

  Beethovenstr. 34 rechts, 12247 Berlin

  Leiterin Diandra Rodriguez

  37 Plätze, 1 Jahr Schuleintritt

  7.30 16.30 Uhr, \$\mathbb{\chi}\$ 834 14 77

  kobold@mittelhof.org
- ••• Kita "Drei-Käse-Hoch" (seit 1981) Beethovenstr. 34 links, 12247 Berlin Leiterin Manuela Lewerenz 50 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt 7 - 16 Uhr, \$\frac{1}{6} 76 76 98 34 dreikaesehoch@mittelhof.org
- Kita "Lilienthal" (seit 2002) Schütte-Lanz-Str. 43, 12209 Berlin Leiterin Janin Taulien 104 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt 7.30 - 16.30 Uhr, \$\frac{1}{4}\$ 75 65 49 71 lilienthal@mittelhof.org

- Wita "Potsdamer Schlößchen" (seit 1982)
  Potsdamer Str. 9, 12205 Berlin
  Leiterin Sabine Ludwig
  50 Plätze, 1 Jahr Schuleintritt
  7.30 16.30 Uhr, ₹84 31 46 30
  potsdamer@mittelhof.org
- Wita "Sonnenstrahl" (seit 2010) Murtener Str. 10, 12205 Berlin Leiterin Ines Lifke 60 Plätze, 8 Wochen - Schuleintritt 7-17 Uhr, \$\frac{1}{8} \text{4119080} sonnenstrahl@mittelhof.org

# Mediation in Kita (MIK)



Brücken bauen - mit Konflikten wachsen und fürs Leben lernen. Weitere Informationen: www.mittelhof.org/kitas/mediation-in-kita gefördert durch die Stiftung Parität Berlin. Kooperationspartner: Evangelische Hochschule Berlin





# Kooperation mit Schulen

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

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

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

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

Durch die enge Vernetzung mit allen Mitarbeiter:innen beim Mittelhof greifen unsere Fachkräfte an den Schulen auf ein Netzwerk zurück, das im Bedarfsfall gut und schnell unterstützt. Wir gestalten förderliche Rahmenbedingungen, damit die Kinder und Jugendlichen gemeinsam mit ihren Eltern, Lehrkräften und weiteren Kooperationspartner:innen ihre individuellen Lernziele entwickeln können.

# Kontakt Bereichsleitung Kerstin Eberhardt \$ 80 19 75 - 46 eberhardt@mittelhof.org

# Fachkoordination Kirsten Heinz 80 19 75 - 47 heinz@mittelhof.org Julia Schneeweiß 80 19 75 - 48

schneeweiss@mittelhof.org

# Fachkoordination Schulpflegehilfe Susann Nagel \$80 19 75 - 49 nagel@mittelhof.org

## Bewerbungsmanagement Gabriele Maierski \$\mathbb{\chi}\$ 80 19 75 - 35 jobs@mittelhof.org

## Verwaltung Abrechnungen Lena Schlenner \$ 80 1975-50 schlenner@mittelhof.org

# Verwaltung Manuela Zimmermann kinderbetreuung@ mittelhof.org





## Ganztagsbetreuung an Grundschulen

## ··· Athene-Grundschule

Ergänzende Förderung und Betreuung im offenen und im gebundenen Ganztag einer Europaschule
Leitung *Katja Worch*\$\circ\$ 81 00 97 31, athene@mittelhof.org
Curtiusstraße 39, 12205 Berlin
www.athene-grundschule.de

- Grundschule am Karpfenteich Ergänzende Förderung und Betreuung Leitung Antje Nestler, ₹72 00 69 95/96, karpfenteich@mittelhof.org, Hildburghauser Str. 135 - 145, 12209 Berlin www.grundschule-am-karpfenteich.de

## Ganztagsbetreuung an weiterführenden Schulen

- Wilma-Rudolph-Oberschule
  Teilgebundener Ganztag an der
  Integrierten Sekundarschule (ISS), Leitung
  N.N., 

  € 0177 801 99 15,
  Am Hegewinkel 2a, 14169 Berlin
  www.wilma-rudolph.de
- → Bröndby-Oberschule Teilgebundener Ganztag an der Integrierten Sekundarschule (ISS), Leitung Mirko Stein 90299 20 88, stein@mittelhof.org Dessauerstraße 63, 12249 Berlin www.broendby.de
- → Gail S. Halvorsen Schule Ganztag an der Integrierten Sekundarschule, Leitung Simone Schulte, \$\( \bigcup\_{\text{5}} 3677140 \)
  halvorsen@mittelhof.org
  Im Gehege 6, 14195 Berlin,
  www.halvorsen-schule.de

## ··· Gymnasium Steglitz

Offener Ganztag am Gymnasium Leitung *Stephanie Böhm*, \$\sqrt{93953409}, mobil 01621553603, otium@mittelhof. org, Heesestraße 15, 12169 Berlin www.gymnasiumsteglitz.de



## ··· Schadow Gymnasium

Offener Ganztag am Gymnasium
Leitung *Barbara Gignoux*C 030 902 99 58 17, mobil 0177 801 99 28, schadow@mittelhof.org
Beuckestraße 27 - 29, 14163 Berlin
www.schadow-gymnasium-berlin.de

## Jugendarbeit an Schule

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

#### Schulhelfer:innen

Förderung, Hilfe und Pflege von Kindern und Jugendlichen mit zusätzlichem Unterstützungsbedarf Koordination Susann Nagel \$80 1975 - 49, nagel@mittelhof.org, www.mittelhof.org/schulkooperationen/ schulhelferinnen

## Jugendsozialarbeit an Schule

www.mittelhof.org/schulkooperationen/jugendsozialarbeit

## an Grundschulen

··· Athene-Grundschule

Ansprechpartnerin Lucie Hespelt, \$\( \\ \\ \\ \) 0152 03 12 74 60, hespelt@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, **(** 0176 61 85 67 40, reetz@mittelhof.org Kommandantenstr. 83 - 84, 12205 Berlin www.c-brentano-grundschule.de

#### ···· Grundschule am Karpfenteich

Ansprechpartner:innen Sarah Stehlmann





#### an weiterführenden Schulen

## ··· 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, \$\circ\$ 0172 779 02 21, kraft@mittelhof.org, Dessauerstr. 63, 12249 Berlin www.broendby.de

### Dreilinden-Gymnasium

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

### ··· Gail S. Halvorsen Schule

Ansprechpartnerin Maya Schofeld 0172 793 53 19, schofeld@mittelhof.org Im Gehege 6, 14195 Berlin www.halvorsen-schule.de

## ··· Gymnasium Steglitz

Ansprechpartnerinnen Inken Weiler 0152 03 12 89 42, weiler@mittelhof.org, Olena Jähne, 0173 513 05 96, jaehne@mittelhof.org, Heesestr. 15, 12169 Berlin www.gymnasiumsteglitz.de

### John-F.-Kennedy-Schule

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

#### ··· Lilienthal-Gymnasium

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



## ··· Schadow-Gymnasium

Ansprechpartner:innen
Irene Hoffmann, \$\,\$0162 239 64 83,
hoffmann@mittelhof.org,
Emil Schumacher, \$\,\$0172 153 46 67,
schumacher@mittelhof.org,
Beuckestr. 27-29, 14163 Berlin
www.schadow-gymnasium.de

## \*\*\* Werner-von-Siemens-Gymnasium

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

## Gefördert durch





## Adressen

## Mittelhof e.V. Geschäftsstelle

Königstraße 42-43, 14163 Berlin www.mittelhof.org, kontakt@mittelhof.org **Empfang und Information** \$\mathbb{\chi}\$ 80 19 75-11, Fax 80 19 75-59

## Geschäftsführung

Markus Schönbauer \$\,\bigg( 80 19 75 - 22 \) schoenbauer@mittelhof.org stellv. Simone Will \$\,\bigg( 80 19 75 - 22 \) will@mittelhof.org

- Koordination Ehrenamt \$80 19 75 - 33, Frank Balzer ehrenamt@mittelhof.org
- Koordination Öffentlichkeitsarbeit \$\mathbb{\chi}\$ 80 19 75 - 13, Agnes Wischhöfer wischhoefer@mittelhof.org

## Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

Stadtteilzentrum Villa Mittelhof \$80 19 75 - 40, Königstraße 42 - 43, 14163 Berlin, Leitung Gerald Saathoff villa@mittelhof.org

- Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle 80 1975 14, selbsthilfe@mittelhof.org
- ∴ Kontaktstelle PflegeEngagement
   \$\mathbb{L}\$ 80 19 75 38 und
   \$\mathbb{L}\$ 27 97 97 28,
   kpe@mittelhof.org
- Anlaufstelle für Ältere ( 80 1975 39 Bettina Zey, zey@mittelhof.org
- → Arbeit mit geflüchteten und zugewanderten Menschen 68 83 83 08, Barbara Dieckmann Clayallee 345, 14169 Berlin welcome@mittelhof.org
- Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf 27 97 97 27, Nina Karbe Berlinickestraße 9, 12165 Berlin nachbarschaftshilfe@mittelhof.org
- Mobile Stadtteilarbeit
  \$80 1975 36, mobil 0174 190 39 95
  stz.mobil@mittelhof.org

## Stadtteilzentrum Südost

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





## **Familienzentren**

- → Familienzentrum Lankwitz \$4 49 21 62
  Beethovenstr. 34, 12247 Berlin
  Leitung Ria Rübel
  familienzentrum@mittelhof.org
- Familienzentrum Lichterfelde-Süd 75 65 49 70, Schütte-Lanz-Straße 43, 12209 Berlin, Leitung Conny Weber familienzentrum-lis@mittelhof.org

# Jugendfreizeiteinrichtungen & Mehrgenerationenhaus

- Phoenix Jugendfreizeiteinrichtung und Mehrgenerationenhaus

  84 50 92 47, Fax 84 59 16 60

  Teltower Damm 228, 14167 Berlin Leitung *llona Weinen* phoenix@mittelhof.org
- Villa Folke Bernadotte 77 05 99 75 Jungfernstieg 19, 12207 Berlin Leitung Alexander Kutsche folke.bernadotte@mittelhof.org

## Kindertagesstätten

Bereichsleitung Anne Pallada \$\,\mathbb{L}\ 80 19 75 - 37

## in Zehlendorf/ Nikolassee

- Kita "Markgrafen" ( 84 11 82 46 Leitung Tanja Lipczynski markgrafen@mittelhof.org
- ••• Kita "Ahörnchen" ( 801 67 15 Leitung Carola Grunow ahoernchen@mittelhof.org
- "Montessori-Kinderhaus Königskinder"

  § 801 84 57

  Leitung Heike Mindach

  koenigskinder@mittelhof.org
- •••• Kita "Kaiserstuhl" 

  € 803 28 67
  Leitung Claudia Heinrich-Ay
  kaiserstuhl@mittelhof.org
- \*\*\* Kita "La Pâquerette Gänseblümchen"

  \$ 81 05 81 15, Leitung Celine Feuerstein gaensebluemchen@mittelhof.org





## in Lichterfelde/Lankwitz

- \*\*\* Kita "Lilienthal" \ 75 65 49 71

  Leitung Janin Taulien

  lilienthal@mittelhof.org
- Kita "Am Fliegeberg" ( 7117084 Leitung Yael Neumann fliegeberg@mittelhof.org
- Kita "Drei-Käse-Hoch" (76 76 98 34 Leitung Manuela Lewerenz dreikaesehoch@mittelhof.org
- ••• Kita "Die Kobolde" ( 834 14 77 Leitung Diandra Rodriguez kobold@mittelhof.org

## in Wilmersdorf

## Schulkooperationen

**Bereichsleitung** *Kerstin Eberhardt* eberhardt@mittelhof.org **\(^1\)** 80 19 75 - 46

## Ganztagsbetreuung an Grundschulen

- ---- Athene-Grundschule \$\,\ 81 00 97 31 \\
  Leitung Katja Worch \\
  athene@mittelhof.org \\
  www.athene-grundschule.de
- Grundschule am Karpfenteich
  72 00 69 95/96, Leitung Antje Nestler
  karpfenteich@mittelhof.org
  www.grundschule-am-karpfenteich.de
- Clemens-Brentano-Grundschule \$\frac{1}{6}\$ 81 78 96 25, Leitung Dario Fr\u00e4nkel, brentano@mittelhof.org www.c-brentano-grundschule.de
- Johanna-Gerdes-Grundschule \$\mathbb{\chi}\$ 803 28 67, Leitung Claudia Heinrich-Ay kaiserstuhl@mittelhof.org www.johanna-gerdes-grundschule.de



## Ganztagsbetreuung an weiterführenden Schulen

- ➡ Bröndby-Oberschule \$\sqrt{\circ}\$ 90299 20 88 Leitung Mirko Stein stein@mittelhof.org www.broendby.de
- Gail S. Halvorsen Schule \$ 53 67 71 40, Leitung Simone Schulte halvorsen@mittelhof.org www.halvorsen-schule.de
- Gymnasium Steglitz (\$\frac{1}{2}\$ 93 95 34 09, mobil 0162 155 36 03, Leitung Stephanie Böhm otium@mittelhof.org www.gymnasiumsteglitz.de
- John-F. Kennedy-Schule
  © 0174 292 92 45
  Leitung Damiano Montana
  jfk@mittelhof.org, www.jfks.de
- Schadow Gymnasium

  © 030 902 99 58 17, mobil 0177 801 99 28,
  Leitung Barbara Gignoux
  schadow@mittelhof.org
  www.schadow-gymnasium-berlin.de

## Jugendarbeit an Schule

Süd-Grundschule – Schülerclub "Südstern" ( 0177 801 99 47 Leitung Alina Klauß suedstern@mittelhof.org www.sued-grundschule.de

## Jugendsozialarbeit an Grundschulen

- Athene-Grundschule
  Ansprechpartnerin Lucie Hespelt,

  (0152 03 12 74 60, hespelt@mittelhof.org, www.athene-grundschule.de





### an weiterführenden Schulen

Arndt Gymnasium Ansprechpartnerin Kerstin Müller, (0173 695 13 12, mueller@mittelhof.org www.arndt-gymnasium.de

## 

**C** 0177 801 99 32, peters@mittelhof.org www.beethoven-gymnasium.eu

Bröndby-Oberschule Ansprechpartner: innen Daniel Kraft, \$\( 01727790221, \) kraft@mittelhof.org baechle@mittelhof.org, www.broendby.de

## --- Dreilinden-Gymnasium

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

### --- Gail S. Halvorsen Schule

Ansprechpartnerin *Maya Schofeld* **\$\\$** 0172 793 53 19, schofeld@mittelhof.org www.halvorsen-schule.de

## ··· Gymnasium Steglitz

Ansprechpartnerinnen
Inken Weiler \$\,015203128942,\$
weiler@mittelhof.org,
Olena Jähne \$\,01735130596,\$
jaehne@mittelhof.org
www.gymnasiumsteglitz.de

## John-F.-Kennedy-Schule

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

## Lilienthal-Gymnasium

Ansprechpartnerin

Kristin Noffke, \$\mathbb{L}\$ 0174 292 94 06,

noffke@mittelhof.org,

www.lilienthal-gymnasium-berlin.de

## --- Schadow-Gymnasium

Ansprechpartner:innen Irene Hoffmann, **\( \)** 0162 239 64 83, hoffmann@mittelhof.org, Emil Schuhmacher, **\( \)** 0172 153 46 67, schuhmacher@mittelhof.org, www.schadow-gymnasium.de

### Werner-von-Siemens-Gymnasium

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

## Schulhelfer:innen

Förderung, Hilfe und Pflege von Kindern und Jugendlichen mit zusätzlichem Unterstützungsbedarf Koordination Susann Nagel, nagel@mittelhof.org, \$\mathbb{C}\$ 80 19 75 - 49

## **Organigramm** des Mittelhof e.V.

# SOZIALLES-KONNER IN STEGLITZ-ZEHLENDORF

Mitgliederversammlung ...... Vorstand GIV - Gemeinsame Interessenvertretung Geschäftsführung

**Fhrenamtskoordination** 

Öffentlichkeitsarbeit

Institutioneller Kinderschutz

### Service

- Personal
- Finanzen
- Facility Management Arbeits-/
- Gesundheitsschutz
- Datenschutz

### Schulkooperationen

### Grundschulen

- Karpfenteich
- Johanna-Gerdes-

Weiterführende Schulen

## Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

- PflegeEngagement Nachbarschaftshilfe

#### Stadtteilzentrum Südost

#### Jugendfreizeiteinrichtungen, Mehrgenerationenhaus & Familienzentren

## Kindertagesstätten

- La Pâquerette

## Jugendarbeit

Wilma-Rudolph-

#### Jugendsozialarbeit

- Dreilinden-Gymnasium
- Gail S. Halvorsen Schule

- Karpfenteich
- Gymnasium Steglitz John-F.-Kennedy-Schule
- Lilienthal-Gymnasium
- Schadow-Gymnasium

Schulhelfer\*innen



# **Stichwortverzeichnis**

Seite

Seite	Seite
Adressen 120 f, 124 ff, 128 ff	Frauengesprächsgruppen 22, 23, 28, 29, 30,
Alpha-Bündnis 71	64, 65, 78, 83
AlzheimerAngehörigenInitiative 30	Freiwilligenagentur 13
Angebote für Geflüchtete 29, 40 ff, 49, 53,	Frühstück 16, 37, 48, 58, 98, 101, 113
57, 78, 84 f, 91, 114, 117	Fußball 75, 114
Ängste und Depressionen 22, 25, 28	Gartengruppe 82, 107
Anlaufstelle für Ältere 63 ff	Gedächtnistraining 81
Ausstellungen 30, 61, 80, 110	(Gemeinsam) Wohnen 59
Babymassage 116	Gesprächsgruppen für ältere Menschen 35 f,
Begegnungscafé 110	63, 64, 65
Beratung 17, 18, 24, 35, 38, 41 ff, 50 ff,	Gymnastik 79, 80, 81, 94, 115
54, 71, 72 f, 92, 98, 99, 104, 116, 117	Informationsveranstaltungen
Besuchsdienste 15, 37, 38	Gesundheitsthemen 25 f
Berufliche Orientierung 42, 55, 72, 78	der Selbsthilfekontaktstelle 25 ff
Bürger-Engagement 8 ff, 15 ff, 49, 85	der Kontaktstelle PflegeEngagement 32 ff
Chor, gemeinsam singen 26, 57, 82	"lebendige Bibliothek" 60
Coaching 38, 42, 72	für Eltern 100
Computergruppen & -kurse 15, 18, 63,	zum Rahmenthema "Humor" 25, 27, 35
64, 72, 73, 84	Interkulturelle Begegnung 29, 41 ff, 49, 72,
Demenz 30, 34, 86	78, 84 f, 90
Ehrenamtliche/freiwillige Mitarbeit 8 ff,	Jugendkultur 74 ff, 106 f
15 ff, 37, 41 ff, 49, 69, 70, 72, 77	Jungen 75
Elternberatung 51, 78, 90, 98, 99, 116, 117	Kindertagesstätten 118 ff
Eltern-Kind-Gruppen 53 ff, 78 f, 98 ff, 113 ff	Kleidertausch 18,50
Elternkurse 114, 117	Klettern 105, 115
Entspannung 54, 56, 58, 80, 92, 95	Kochen 70, 75, 82, 93, 106
Ernährung 25, 58, 70, 93	Kontaktstelle PflegeEngagement 32 ff
Fahrrad-Selbsthilfe 17, 50	Kreativangebote
Familienzentrum Lankwitz 112 ff	für Erwachsene 22f, 82, 98, 109
Familienzentrum Lichterfelde – Süd 96 ff	für Kinder & Jugendliche 53, 74, 76, 82,
Ferienprogramm 77, 108	98, 106, 114
Frauen 22, 23, 28, 29, 30, 53, 57, 64, 65,	Kursanmeldung 4
78, 83, 94, 114	Lastenfahrrad 50,71

Seite





Seite	Seite
Lebensmittel retten 82, 93	Spenden Rückseite
LeNa – Lebendige Nachbarschaft 44, 91	Spielgruppen
Lesung und Literatur 56, 61, 62	für Erwachsene 23, 56, 64, 82, 107, 111
Mädchen 53, 107	für Kinder 53, 54, 75, 76, 78, 79, 78,79,
Männer 64	92, 98, 99, 106, 107, 111, 113, 114
Mediation 18, 51, 72, 83, 116, 121	Sport und Bewegung
Medienkompetenz für Erwachsene 15, 16,	für Erwachsene 18, 58, 64, 65, 79, 80, 81,
17, 18, 42, 63, 64, 72, 73	83, 94, 95, 109, 116
für Kinder 76, 108	für Kinder & Jugendliche 54, 74, 75, 76,
Mobile Stadtteilarbeit 66 f	83, 92, 95, 100, 105, 107, 113, 114, 115
Mütter 54, 78, 91, 92, 98, 115, 117	Sprachcafé 49
Musikangebote für Erwachsene 56,82	Sprachen für Erwachsene 56, 75, 109
für Kinder & Jugendliche 74, 82, 99	für Kinder & Jugendliche 75,77
Nachbarschaftscafés 48, 70, 91, 104	Stadtteilarbeit Lankwitz 90, 91
Nachbarschaftshaus Lilienthal 88 ff	Tai Chi, Qi Gong 26, 65, 79, 83, 115
Nachbarschaftshilfe 14 ff, 38	Tanzkurse und -veranstaltungen
Nachhilfe, Hausaufgaben 12, 42, 76, 77	für Erwachsene 59, 79, 80, 83, 94, 109
Nähen 53, 57, 94	für Kinder & Jugendliche 54, 75, 107
Patenschaften 10,72	Tauschen und Schenken 17, 50, 71, 93, 104
Pflege, pflegende Angehörige 30, 33 ff, 73, 86	Theater für Kinder 77, 103, 106
Phoenix 68 ff	Trauer 23, 39
Pilates 57	Trödelmarkt 55
Raumvermietung 2	Upcycling 57,74
rechtliche Beratung 33, 52, 73, 104	Umwelt 17, 25, 77, 115
Registerstelle 45	Väter 54, 92, 99, 114, 115
Repair-Café 49	Veranstaltungen für Familien 55
Rückengymnastik 58,79,81	Veranstaltungsübersicht 5 ff
Runder Tisch 95	Villa Mittelhof 46 ff
SchreiBabyAmbulanz 51, 110, 117	Villa Folke Bernadotte 104 ff
Schulkooperation 122 ff	Villa Folke Bernadotte 104 ff Vorsorge 18, 34
Schulkooperation 122 ff Schwangerschaft 97, 98, 100, 113, 116	Villa Folke Bernadotte104 ffVorsorge18, 34Yoga für Erwachsene58, 80, 91, 95, 116
Schulkooperation 122 ff	Villa Folke Bernadotte 104 ff Vorsorge 18, 34

#### **IMPRESSUM**

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

**Geschäftsführung** Markus Schönbauer stellv. Simone Will

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

## **Unsere Aufgaben**

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

# SPENDEN

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

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

 $\label{lem:condition} Der \, Mittelhof \, e. \, V. \, ist \, Mitglied \, im \, VskA \, Verband \, für \, sozialkulturelle \, Arbeit \, und \, im \, Paritätischen \, Wohlfahrtsverband.$ 





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