

# PROGRAMM

Mittelhof e.V.  
1. Halbjahr 2020



**Mittelhof**  
Wir. Leben. Vielfalt.

[www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org)

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



**JETZT BEWERBEN:  
WWW.MITTELHOF.ORG/  
FREIE-STELLEN**

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

Entdecke die umfassenden  
Möglichkeiten für deine  
berufliche Entwicklung bei uns.

**Mittelhof**  
Wir. Leben. Vielfalt.



## Liebe Nachbarinnen und Nachbarn,

Sie halten ein Programmheft aus 100% Recycling-Papier aus zertifizierter ökologischer Produktion in Ihren Händen. Fällt Ihnen das auf? Uns war dieser Schritt wichtig, auch wenn sich die Herstellungskosten damit fast verdoppelt haben.

Der Mittelhof e.V. beschäftigt sich nicht erst seit den „Fridays for Future“ mit der Frage, wie wir die Ressourcen auf unserem Planeten nicht übermäßig strapazieren. Bereits in der Vergangenheit gab es Aktionen und Projekte zum Thema Nachhaltigkeit. Inzwischen ist der Klimaschutz in aller Munde und wir stellen fest, dass er an vielen Stellen nicht kostenlos zu haben ist. Dabei geht es nicht nur um Geld, sondern vor allem um unser Verhalten. Wie oft nutzen wir den PKW, wie ernähren wir uns, wie viel Verpackungsmüll produzieren wir oder wo und wie verbringen wir unseren Urlaub? Diese und weitere Fragen gehen uns alle an. Die klare Erkenntnis: Klimawandel ist Resultat unseres Lebenswandels.

Das aktuelle Rahmenthema des Mittelhof e.V. lautet „Es ist 5 vor 12 - Klima wandeln“. Neben dem Bedarf an klimaschutzfreundlichen Sanierungen unserer Gebäude oder der Umstellung unseres Fuhrparks auf E-Mobilität, beschäftigen wir uns mit dem Thema vor allem im Kontext unserer pädagogischen Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in unseren Kitas, Schulkooperationen, Jugendfreizeiteinrichtungen oder im Stadtteilzentrum. Parallel dazu arbeitet eine Projektgruppe aus Mitarbeiter\*innen aller Bereiche an Ideen und Vorschlägen, wie sich das Thema einrichtungsübergreifend bewegen lässt.

Zum Abschluss ein konkreter Hinweis zum Klimaschutz: In den Einrichtungen Stadtteilzentrum Villa Mittelhof und im Mehrgenerationenhaus Phoenix können Sie ab sofort Lastenfahrräder ausleihen.

Die Buchung erfolgt digital auf: [www.flotte-berlin.de](http://www.flotte-berlin.de)

Jetzt viel Freude beim Schmökern im neuen Programmheft.

Mit nachbarschaftlichem Gruß,

Markus Schönbauer  
Geschäftsführer

Simone Will  
Stellvertretende Geschäftsführerin



## Inhalt

- 6      Veranstaltungsübersicht
- 10     Ehrenamt
- 16     Nachbarschaftshilfe  
Steglitz-Zehlendorf
- 20     Selbsthilfe
- 30     Kontaktstelle  
PflegeEngagement
- 36     Arbeit mit geflüchteten  
Menschen
- 42     Villa Mittelhof
- 66     Mehrgenerationenhaus  
Phoenix
- 88     Nachbarschaftshaus  
Lilienthal
- 94     Villa Folke Bernadotte
- 106    Familienzentrum  
Lankwitz
- 112    Kindertagesstätten
- 116    Schulkooperationen
- 120    Kursanmeldung, Spenden
- 121    Adressen
- 126    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](http://www.mittelhof.org).

#### Villa Mittelhof

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

#### Mehrgenerationenhaus Phoenix

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

#### Nachbarschaftshaus Lilienthal

- ☎ 75 65 49 70  
giese@mittelhof.org

#### Villa Folke Bernadotte

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

# Registerstelle Steglitz-Zehlendorf

## zur Erfassung rechter und diskriminierender Vorfälle

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

Im Gegensatz zur Statistik der Polizei bezieht das Register nicht nur anzeigerelevante Vorfälle wie Sachbeschädigungen und Übergriffe ein, sondern es werden auch niedrighschwellige Vorfälle aufgenommen, wie Aufkleber, Schmierereien und Bedrohungen o.ä., die aus unterschiedlichen Gründen nicht zur Anzeige gebracht werden. Das Registrieren solcher Vorfälle in lokalen Anlaufstellen schafft für die Betroffenen einen Raum, in dem sie ihre Erlebnisse schildern können und mit ihren Problemen nicht allein dastehen. Durch die Veröffentlichung der Vorfälle und die aktive Beteiligung der Bürger\*innen am Register soll langfristig eine Sensibilisierung für die Problematik der Diskriminierung entstehen.

Die Ergebnisse des Registers sollen den unterschiedlichen demokratischen Akteur\*innen im Bezirk ein detailliertes Bild darüber vermitteln, welche Vorfälle im Bezirk stattfinden und wo sich Schwerpunkte für bestimmte Formen der Diskriminierung herauskristallisieren. Die Auswertung der Vorfälle findet in enger Zusammenarbeit mit den anderen Berliner Registern statt.

Vorfälle und Anfragen nehmen wir via Mail: [sz@berliner-register.de](mailto:sz@berliner-register.de) und Twitter: @RegisterBSZ gerne entgegen.

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

[www.berliner-register.de/steglitz-zehlendorf](http://www.berliner-register.de/steglitz-zehlendorf)

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

Senatsverwaltung  
für Justiz, Verbraucherschutz  
und Antidiskriminierung

**berlin** Berlin

Demokratie.  
Vielfalt. Respekt.  
In Berlin.

Das Landesprogramm



## Seite **Regelmäßige Veranstaltungen**

- 51 ❖ Familientrödel Villa Mittelhof  
25. April, 6. und 27. Juni
- 84 ❖ Kaffee und Tanz, Phoenix  
3. Februar, 8. März, 5. April
- 77 ❖ Kinderliedermacher MIMICUS, Phoenix  
30. Januar, 12. März
- 58 ❖ Schöne Villa Party, Villa Mittelhof  
24. Januar, 28. Februar, 27. März
- 28 ❖ Schritt für Schritt - Workshops für die seelische Gesundheit, Villa Mittelhof  
12. März, 11. Juni
- 87 ❖ Schulung für Angehörige von Menschen mit Demenz, Phoenix  
11., 18. und 25. Februar, 3. und 10. März
- 58 ❖ Singabende in der Villa Mittelhof  
23. Januar, 27. Februar, 19. März, 23. April, 28. Mai und 18. Juni
- 85 ❖ Trödelmarkt im Phoenix  
So 17. Mai und 21. Juni
- 58 ❖ Zehlendorfer Neolonga, Villa Mittelhof  
15. Januar, 19. Februar, 18. März, 15. April, 20. Mai und 17. Juni



Seite **Januar**

- 56 ❖ 23.1. DO, Villa Mittelhof Info: Energiewende in Deutschland
- 58 ❖ 24.1. FR, Villa Mittelhof Schöne Villa Party
- 26 ❖ 25.1. SA, Villa Donnersmarck Auftaktveranstaltung des Arbeitskreises Fortbildung „In der Balance“
- 53 ❖ 25.1. SA, Villa Mittelhof Märchen-seminar „die Salzprinzessin“
- 32 ❖ 29.1. MI, Villa Mittelhof Info: Alles über Testament und Erbrecht
- 77 ❖ 30.1. DO, Phoenix Kinderliedermacher mimicus
- 55 ❖ 30.1. DO, Villa Mittelhof Jahresbeginn

Seite **Februar**

- 18 ❖ 3.2. MO, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße Info: Zuhause sicher wohnen
- 70 ❖ 11.2. DI, Phoenix Info: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung
- 51 ❖ 12.2. MI, Villa Mittelhof Abi und dann? Ein Seminar für Eltern
- 19 ❖ 13.2. DO, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße Märchen für Erwachsene
- 57 ❖ 13.2. DO, Villa Mittelhof Info: Klimawandel und ökologische Krise

- 64 ❖ 20.2. DO, Besichtigung Bundespräsidialamt und Schloss Bellevue
- 60 ❖ 20.2. DO, Villa Mittelhof Literarische Teestunde Wintertexte
- 57 ❖ 22.2. SA, Villa Mittelhof offener Austausch: Klimawandel, Artensterben... was macht das mit uns?
- 58 ❖ 28.2. FR, Villa Mittelhof Schöne Villa Party
- 27 ❖ 29.2. SA, Villa Mittelhof Leben tanzen wie es ist – Tangoenergetik für den Alltag

Seite **März**

- 26 ❖ 3.3. DI, Villa Mittelhof Info: Krisenerfahrung – Eine Zusatzqualifikation im Job
- 19 ❖ 10.3. DI, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße Info: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung
- 25 ❖ 11.3. MI, Villa Mittelhof Info: Demenz oder Depression
- 77 ❖ 12.3. DO, Phoenix Kinderliedermacher mimicus
- 32 ❖ 12.3. DO, Villa Mittelhof Info: Zum Umgang mit dem Wunsch zu sterben
- 28 ❖ 12.3. DO, Villa Mittelhof Workshop: Umgang mit Krisen
- 76 ❖ 13.3. FR, Jam-Session im Phoenix

Seite **März**

- 64 ❖ 17.3. DI, Besichtigung Gedenkstätte Leistikowstraße in Potsdam
- 32 ❖ 19.3. DO, Villa Mittelhof Info: Vorsorge für Notfälle
- 91 ❖ 20.3. FR, Nachbarschaftshaus Lilienthal Frühlings- & Eröffnungsfest
- 64 ❖ 24.3. DI, Besichtigung St. Marienkirche
- 25 ❖ 24.3. DI, Villa Mittelhof Info: Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung
- 32 ❖ 25.3. MI, Villa Mittelhof Info: Schmerz – Leben, Auswege, Umwege
- 58 ❖ 27.3. FR, Villa Mittelhof Schöne Villa Party
- 25 ❖ 29.3. SO, Villa Mittelhof Lesung "Ana Dismissed - meine Kampfansage an die Magersucht"
- 46 ❖ 31.3. DI, Villa Mittelhof Kleidertausch
- 58 ❖ 31.3. DI, Villa Mittelhof Frühlings-erwachen – offenes Singen

Seite **April**

- 19 ❖ 2.4. DO, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße Nachbarschaftsbörse
- 59 ❖ 5.4. SO, Villa Mittelhof Swing Café
- 65 ❖ 7.4. DI, Besichtigung Deutsche Oper Berlin
- 33 ❖ 21.4. DI, Villa Mittelhof Info: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung
- 51 ❖ 22.4. MI, Villa Mittelhof Abi und dann? Ein Seminar für Eltern
- 25 ❖ 22.4. MI, Villa Mittelhof Info: Hochsensible Kinder
- 51 ❖ 25.4. SA, Villa Mittelhof Familentrödel
- 27 ❖ 25.4. SA, Villa Mittelhof Workshop: Nicht immer nur nett – lebendige Kommunikation in der Gruppe
- 101 ❖ 25.4. SA, Villa Folke Bernadotte Gartenaktion
- 26 ❖ 26.4. SO, Villa Mittelhof Singing Sunday
- 64 ❖ 27.4. MO, Villa Mittelhof Film und Gespräch „Neustart im Alter“
- 19 ❖ 28.4. DI, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße Frühstück für Nachbar\*innen



## Seite **Mai**

- 19 ❖ 5.5. Di, Nachbarschaftsladen  
Berlinickestraße Kreativnachmittag  
Upcycling – Aus alt mach neu
- 26 ❖ 6.5. Mi, Villa Mittelhof  
Selbsthilfe-Stammtisch
- 27 ❖ 9.5. Sa, Villa Mittelhof Workshop:  
Hochsensibel? Was Sie tun können  
um gesund zu bleiben
- 85 ❖ 15.5. Fr, Phoenix Konzert:  
Die Tontauben
- 85 ❖ 17.5. So, Phoenix  
Trödelmarkt
- 26 ❖ 19.5. Di, Villa Mittelhof  
Info: Jammern?!
- 51 ❖ 29.5. Fr, Villa Mittelhof  
Fest der Nachbar\*innen
- 101 ❖ 29.5. Fr, Villa Folke Bernadotte  
Fest der Nachbar\*innen

## Seite **Juni**

- 60 ❖ 4.6. Do, Villa Mittelhof Literarische  
Teestunde Sommertexte
- 51 ❖ 6.6. Sa, Villa Mittelhof  
Familientrödel
- 28 ❖ 11.6. Do, Villa Mittelhof Workshop:  
Wie finde ich meine eigenen  
Ressourcen?
- 19 ❖ 13.6. Sa, Nachbarschaftsladen  
Berlinickestraße Wir feiern:  
Ein Jahr Nachbarschaftladen
- 58 ❖ 16.6. Di, Villa Mittelhof  
Lieder singen am Lagerfeuer
- 27 ❖ 20.6. Sa, Villa Mittelhof Workshop:  
Umgang mit Konflikten in Gruppen
- 85 ❖ 21.6. So, Phoenix  
Trödelmarkt
- 77 ❖ 24.6. Mi, Phoenix  
Zeugnistag
- 51 ❖ 27.6. Sa, Villa Mittelhof  
Familientrödel

## Seite **August**

- 52 ❖ 21.8. 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. In vielen Bereichen und an unterschiedlichen Orten im Mittelhof e.V. können Sie ehrenamtlich helfen:

- Lernbegleitung bei Hausaufgaben
- Älteren Menschen Gesellschaft leisten
- Im Nachbarschaftscafé backen oder Kaffee ausschenken
- Das Sprachcafé für geflüchtete Menschen unterstützen
- Kreatives Gestalten in Kindertagesstätten

Sie können etwas Neues ausprobieren oder Ihre Fähigkeiten weitergeben. Im Gespräch informieren wir Sie über alle Möglichkeiten eines Einsatzes und suchen nach einer passenden Tätigkeit. Bei Ihrem Ehrenamt unterstützen wir Sie gerne durch:

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

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

### Kontakt

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

### Sprechzeiten

DI 16 - 18 Uhr  
DO 10 - 12 Uhr



## Aktuell sucht der Mittelhof freiwillig Mitarbeitende für:

### Kontaktstelle

#### PflegeEngagement

Claudia Hofbauer

☎ 80 19 75 - 38

hofbauer@mittelhof.org

- den ehrenamtlichen Besuchsdienst: Besuche bei älteren alleinlebenden Menschen oder bei zu Pflegenden zu Hause zur Entlastung der Angehörigen. Keine Pflege! Näheres zum Besuchsdienst s. S. 34

### Arbeit mit Geflüchteten und Zugewanderten

Sabine Pfuhl

☎ 68 81 06 60

welcome@mittelhof.org

Susanne Strätz

☎ 80 19 75 - 45

straetz@mittelhof.org

- Patinnen und Paten für geflüchtete Menschen: Anwendung der deutschen Sprache, Ausflüge und Aktivitäten etc.
- Unterstützung bei der Wohnungssuche (Wohnungsangebote recherchieren, Vermieter\*innen kontaktieren, Wohnungsbesichtigungen begleiten)
- Deutschsprachige Menschen zur Unterstützung im Sprachcafé in der Villa Mittelhof
- Gute (Laien-) Schneiderinnen zur Unterstützung der Nähstube in der Villa Mittelhof

### Villa Mittelhof

Frank Balzer

☎ 80 19 75 - 33

ehrenamt@mittelhof.org

- Mitarbeit im Nachbarschaftscafé
- Unterstützung bei der Nutzung von PCs, Tablets und Smartphones
- Leitung von diversen Sprachkursen
- Vorbereitung und Mithilfe bei Festen und Veranstaltungen
- Gartenpflege
- handwerkliche Tätigkeiten
- Unterstützung im Kulturbereich
- Nachbarschaftliche Unterstützung
- Reparaturen von Gebrauchsgegenständen
- kunstinteressierte und praktisch begabte Person zur Planung und Installation von Kunstausstellungen



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

- Mitarbeit im Nachbarschaftscafé
- Hausaufgabenhilfe
- Unterstützung von Festen und Veranstaltungen

Außerdem suchen wir Kursleiter\*innen, die in der Bewegungs-  
etage (120 qm) Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene  
anbieten.

- Hausaufgabenbetreuung und Nachhilfe
- 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
- Deutschlehrer\*in für Erwachsene
- 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

**Villa Folke Bernadotte**  
Annette Gowin  
☎ 77 05 99 75  
gowin@mittelhof.org

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

**Mehrgenerationenhaus  
Phoenix**  
☎ 84 50 92 47  
mgh@mittelhof.org



**Mehrgenerationenhaus  
Phoenix** ☎ 84 50 92 47  
mgh@mittelhof.org  
**Familienzentrum  
Lankwitz** ☎ 54 49 21 62  
familienzentrum@  
mittelhof.org

s. S. 16 ff

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

Susanne Strätz  
☎ 80 19 75 - 45  
straetz@mittelhof.org

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

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

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

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

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

## Weitere Unterstützungsmöglichkeiten

❖ Für die Nähstuben in der Villa Mittelhof werden gute (Hobby-)Schneiderinnen, aber auch Nähmaschinen und Stoffspenden gesucht (Angebot für Geflüchtete s. S. 49 und 54)

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

## Unternehmensengagement

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



## 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/stellenangebote](http://www.mittelhof.org/stellenangebote)

Katja Becker ☎ 80 19 75 -31  
[personal@mittelhof.org](mailto:personal@mittelhof.org)

## Die Freiwilligenagentur Steglitz-Zehlendorf

Informieren Sie sich über die vielfältigen Möglichkeiten ehrenamtlicher Mitarbeit im sozialen und kulturellen Bereich im Bezirk. Sie finden die Freiwilligenagentur Steglitz-Zehlendorf in den Räumen der DRK Berlin Südwest gGmbH in der Nähe vom S- und U-Bhf. Rathaus Steglitz.

Weitere Informationen unter [www.freiwilligenagentur.info](http://www.freiwilligenagentur.info)



### Kontakt

Düppelstr. 36, 12163 Berlin



☎ 79 01 13-0

[freiwilligenagentur@berlin-suedwest.de](mailto:freiwilligenagentur@berlin-suedwest.de)

### Sprechzeiten

MI 12 - 14 Uhr

DO 16 - 18 Uhr



# Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah

## Was machen wir?

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

### Was wollen wir erreichen?

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

### Sie wünschen sich Unterstützung?

Wenn Sie sich nachbarschaftliche Unterstützung wünschen, wenden Sie sich gern an uns. Das kann z.B. sein

- Unterstützung bei leichten Alltagstätigkeiten
- Begleitung zu Ärzten und Ämtern
- gemeinsame Spaziergänge und Ausflüge
- einmal in der Woche Spiele spielen
- und vieles mehr.

Wir bringen Sie mit Menschen zusammen, die sich engagieren wollen. Dabei sorgen wir für einen sicheren und verlässlichen Ablauf.

### Nachbarschaftshelfer\*innen gesucht!

Wir suchen Menschen, die sich für ihre Nachbar\*innen engagieren wollen. Auch Sie können jemanden unterstützen. Kommen Sie mit uns ins Gespräch. Für Ihr Engagement können Sie eine kleine finanzielle Entschädigung erhalten. Sie werden von uns für Ihren Einsatz vorbereitet und dabei kontinuierlich begleitet.

### Kontakt

Nachbarschaftsladen  
Berlinickestraße 9  
12165 Berlin-Steglitz

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

### Sprechzeiten:

MO, MI 10 - 12 Uhr  
DO 15 - 18 Uhr

gefördert durch

*Skala* 



### Das Team im Nachbarschaftsladen

Nina Karbe, Nora Buncsak, Selma Weigelt

## Veranstaltungen für Nachbarschaftshelfer\*innen

Die Veranstaltungen für Nachbarschaftshelfer\*innen finden im Nachbarschaftsladen, Berlinickestraße 9, 12165 Berlin statt.

MI 17 - 19 Uhr  
monatliche Termine und  
Voraussetzungen bitte  
erfragen unter ☎ 27 97 97 27

- ❖ **Grundlagenschulung** Für alle Nachbarschaftshelfer\*innen ist die Teilnahme an der Grundlagenschulung verbindliche Voraussetzung für den Einstieg in die Tätigkeit.

monatlich 17 - 18.30 Uhr

- ❖ **Austauschtreffen** Alle Nachbarschaftshelfer\*innen können sich hier austauschen, ihre Fragen und Ideen einbringen und sich Tipps und Rat holen.

## Veranstaltungen für alle Nachbar\*innen

Die Teilnahme an den folgenden Veranstaltungen ist kostenfrei. Alle Veranstaltungen finden im Nachbarschaftsladen, Berlinickestraße 9, 12165 Berlin statt. Wir bitten, sofern vermerkt, um Anmeldungen direkt im Laden, unter ☎ 27 97 97 27 oder nachbarschaftshilfe@mittelhof.org

MO 3. Februar 12 - 13 Uhr  
Anmeldung bitte bis  
31. Januar

- ❖ **Zuhause sicher wohnen - Informationsrunde für Senior\*innen mit der Polizei** Wie schützen Sie sich vor „falschen Polizisten“? Diese und andere Fragen beantworten die Präventionsbeauftragten der Polizei.



- ❖ **Märchen für Erwachsene** Erleben Sie einen märchenhaften Abend in gemütlicher Runde. Frau Nauck liest Märchen aus aller Welt. DO 13. Februar 18 - 19.30 Uhr  
Anmeldung bitte bis 7. Februar
- ❖ **Vortrag Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht** Für Betroffene und Angehörige ist es eine große Erleichterung, wenn vorgesorgt ist. Was kann/sollte ich regeln? Was ist dabei zu beachten? DI 10. März 15 - 17 Uhr  
Anmeldung bitte bis 6. März
- ❖ **Informationsveranstaltung zu Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung im Phoenix s. S. 70** DI 11. Februar 15 - 17 Uhr  
Anmeldung ☎ 84 50 92 47
- ❖ **Informationsveranstaltung zu Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung in der Villa Mittelhof s. S. 33** DI 21. April 15 - 17 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38  
oder kpe@mittelhof.org
- ❖ **Nachbarschaftsbörse** Wahloma/-opa, guter Orthopäde, kostenfreie Konzerte, bestes Vollkornbrot – bringen Sie Ideen mit und bekommen Sie neue Tipps und Kontakte. DO 2. April 16 - 18 Uhr
- ❖ **Frühstück für Nachbar\*innen** Sie wünschen sich nachbarschaftliche Unterstützung? Sie wollen sich mit Gleichgesinnten austauschen? Kommen Sie bei Kaffee und leckeren Brötchen zusammen. DI 28. April 9.30 - 11 Uhr
- ❖ **Upcycling – Aus Alt mach Neu! - Kreativnachmittag für alle Nachbar\*innen** Aus alten Alltagsmaterialien Neues gestalten! Jede\*r wird selbst aktiv und kann das Ergebnis am Ende mitnehmen. DI 5. Mai 16 - 19 Uhr  
Anmeldung bitte bis 24. April
- ❖ **Ein Jahr Nachbarschaftsladen – Wir feiern!** Mit allen Beteiligten und allen Nachbar\*innen feiern wir unser erstes Jahr im Nachbarschaftsladen. Lassen Sie sich überraschen! SA 13. Juni 15 - 18 Uhr



# 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.
- 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,

Hanne Theurich

☎ 80 19 75 - 14

Fax: 80 19 75 - 59

[selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)

Königstraße 42 - 43

14163 Berlin

### Sprechzeiten

MO 10 - 13 Uhr, DI 16 - 18 Uhr

MI 16 - 18 Uhr, DO 12 - 15 Uhr

### Öffnung der Gruppenräume der Villa Mittelhof

täglich von 9 - 23 Uhr



## Übersicht über Selbsthilfegruppen in Steglitz-Zehlendorf

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

- ADS-Betroffene
- AD(H)S-Elterngruppe
- Alzheimer Angehörigen Beratung
- Alzheimer Angehörigen Gruppe
- Amputierten Treffpunkt Berlin-Brandenburg
- Angehörige von Demenzkranken
- Angehörige von Menschen in Pflegeeinrichtungen
- Angehörige von Menschen nach Suizid
- Angehörige von Suchterkrankten
- Angehörigengruppe für seelisch erkrankte Menschen
- Angst
- „Angst isst Seele“
- Anonyme Alkoholiker - AA für Frauen
- Anonyme Alkoholiker - AA englischsprachig
- Aquarellmalen (geschlossen)
- Autobiographisches Schreiben (geschlossen)
- Berufstätige Single Frauen
- Bipolare Störungen
- Burnout – Verausgaben bis ans Limit
- Chinesische Tuschkmalerei
- Denken – Fühlen – Handeln (geschlossen)
- Depressionen „Blue butterfly“
- Depression bei Menschen über 50 Jahren (geschlossen)
- Depressionen „SIRENA“ (geschlossen)
- Depressionen (in Gründung)
- Depressionen und soziale Ängste "Anti-Melancholie-Lach-Therapie" 25 -35 Jahre
- Depressionen und soziale Ängste "Zurück ins Leben" ab 35 Jahren (geschlossen)
- Fahrradselbsthilfewerkstatt "Grüne Radler"
- Frauengesprächskreise (5 Gruppen)
- Frauenselbsthilfe nach Krebs
- Gartenfreund\*innen (geschlossen)
- Gesprächskreis (geschlossen)
- Gesundes Altern 55 plus (griechische Gruppe)
- Griechischer Stammtisch
- Guttempler (zwei Gruppen)
- Hashimoto/Morbus Basedow
- Hausmusikgruppe
- Hochsensibel
- Hofpoeten
- Kreatives Schreiben
- Kriegs- und Nachkriegskinder



- Legasthenie und Dyskalkulie – Elternselbsthilfegruppe
- Literaturgruppe
- Marfan
- Meine Eltern sind jetzt alt
- Multiple Sklerose
- Musiktherapie bei Krebserkrankung
- NA – Narcotic Anonymous
- Parkinson
- Philosophischer Gesprächskreis
- Pflegende Angehörige (5 Gruppen)
- Polyneuropathie (PNP)
- Prokrastination (Verschiebestörung)
- Singen für Menschen mit Depressionen
- Spielgruppen
- SchmerzLos I
- SchmerzLos II
- Suchtgruppe (geschlossen)
- Suchtgefährdete und süchtige Jugendliche - Elternkreis/Angehörige
- Suchtgruppe Frauen „Trocken bleiben“
- Trauercafé
- Trommeln für das innere Gleichgewicht
- Töpfern (2 Gruppen)
- The Work of Byron Katie

- Übungsgruppe Einfühlsame Kommunikation (GFK)
- Vegane Ernährung
- Verlassene Eltern – Funkstille
- Wohntisch Zehlendorf

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

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

Weitere Informationen zu Selbsthilfegruppen in Berlin erhalten Sie bei:  
SEKIS Bismarckstr. 101, 10625 Berlin  
☎ 89 02 85 37, Fax 89 02 85 40  
sekis@sekis-berlin.de und in der Selbsthilfe-Datenbank [www.sekis.de](http://www.sekis.de)

Eine Übersicht über Selbsthilfegruppen im gesamten Bundesgebiet hält NAKOS für Sie bereit.

NAKOS Wilmersdorfer Str. 39, 10627 Berlin  
☎ 31 01 89 60, Fax 31 01 89 70  
selbsthilfe@nakos.de und [www.nakos.de](http://www.nakos.de)



## Beratungen der Selbsthilfe Kontaktstelle

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

Termin nach Vereinbarung  
Info ☎ 0172 600 88 56  
Kostenfrei

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

Termin nach Vereinbarung  
Info ☎ 80 19 75 - 14  
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, Diplom-Sozialpädagogin; Hanne Theurich, Diplom-Sozialpädagogin, Supervisorin

s. S. 35  
s. S. 110 f  
s. S. 46 f  
s. S. 69 ff  
s. S. 96

### Weitere Beratungsangebote

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

## Veranstaltungen der Kontaktstelle

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



- ❖ **Demenz oder Depression** – Wenn im Alter Konzentration, Lust und Antrieb nachlassen kann ein Hirnabbauprozess dahinter stehen, genauso wie eine Depression, die im Gegensatz zur Demenz recht gut heilbar ist. Wie gelingt die Abgrenzung und welche Konsequenzen ergeben sich für die Praxis daraus. Leitung Dr. Gerald Hopf, Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Kostenfrei
  
- ❖ **„Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung“ – Was ist das?** Ein Angebot für Menschen mit (drohenden) Behinderungen, Angehörigen und Bezugspersonen. Das Angebotspektrum der Beratung in Steglitz-Zehlendorf wird vorgestellt, Fragen zu Teilhabe und Rehabilitation können besprochen werden. Leitung Monika Maraun, Judith Schnabel, EUTB - Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung Steglitz. Kostenfrei
  
- ❖ **„AnaDismissed - Meine Kampfansage an die Magersucht“ - Lesung** Lea Gericke schildert in dem neu erschienenen Buch "AnaDismissed - Meine Kampfansage an die Magersucht" den langwierigen, steinigen, aber auch behutsamen Weg aus ihrer Essstörung. Wie sie lernte erneut zu leben, zu lachen und zu lieben. Heute kann sie offen zu ihrer Vergangenheit stehen – und über sie sprechen. Kostenfrei, Spende willkommen.
  
- ❖ **Hochsensible Kinder: Wie Sie mit Überforderung und Reizüberflutung umgehen** In diesem Vortrag geht es um die feinfühligkeits Wahrnehmung hochsensibler Kinder und welchen Herausforderungen sie sich stellen müssen. Welche Möglichkeiten gibt es, auf die besonderen Bedürfnisse hochsensibler Kinder einzugehen, was ist im Alltag konkret machbar? Es gibt auch Raum und Zeit für Austausch und Diskussion. Leitung Ilona Kofler, Expertin für Hochsensibilität, Resilienztrainerin. 5 €

MI 11. März 18 - 20 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org

DI 24. März 17 - 18.30 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org

SO 29. März  
15.30 - 17.30 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org

MI 22. April 18 - 20 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org



DI 3. März 18 - 20 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org

❖ **Krisenerfahrung – Eine Zusatzqualifikation im Job** Wie können Krisen- und Genesungserfahrung zur Ressource werden? Weshalb richtet sich die Ex-In-Ausbildung nur an Psychiatrie- und Krisenerfahrene? Was machen Genesungsbegleiter\*innen? Deine Fragen beantwortet Nora Fieling, Erfahrungsexpertin, Genesungsberaterin. 5 €

SO 26. April 14 - 17 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org

❖ **„Singing Sunday“** Offener Singnachmittag mit spirituellen Liedern aus vielen Kulturen der Welt. Jede/r ist willkommen mitzusingen! Leitung Michael Hustedt, Ali Schmidt vom Mantra Chor Berlin. 10 € / erm 5 €

DI 19. Mai 18 - 20 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org

❖ **Jammern?!** „Nun hör doch mal auf zu jammern!“ – Wer hat das noch nie gehört und das, obwohl es einem gerade doch eher schlecht geht? „Jammern hat viele positive Effekte“ meint hingegen die krisenerfahrene Bloggerin Nora Fieling. Wie sie durch das Jammern einen Ausweg aus der Depression fand, verrät sie an diesem Abend. 5 €

MI 6. Mai 18 - 20 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org

❖ **Selbsthilfe-Stammtisch** Für alle Mitglieder aus Selbsthilfegruppen zum Erfahrungs- und Infoaustausch und gemütlichem Beisammensein. Kostenfrei

## Workshops und Fortbildung in der Selbsthilfe

SA 25. Januar 11 - 16 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org

❖ **Auftaktveranstaltung des Arbeitskreises Fortbildung „In der Balance“** Wir beschäftigen uns mit der Balance zwischen ICH und WIR. Wie schaffen wir es in unseren Gruppen ein gutes Gleichgewicht zwischen dem Raum für die Bedürfnisse einzelner und den Anliegen aller in der Gruppe zu wahren? Leitung Team des Arbeitskreises Fortbildung in der Selbsthilfe. Villa Donnersmarck, Schädestr. 9 -13, 14165 Berlin. Kostenfrei



❖ **Leben tanzen, wie es ist - mit Tangoenergetik für den Alltag** Aufrichtig zu uns stehen, sich in Beziehung stimmig machen - erleben können wir das beim Tangotanz, das wir in seinen Grundzügen lernen. Gerne können sich Alleintänzer\*innen anmelden, offen/bereit für beide Rollen (Führen-Folgen). Leitung Martina Hoppe-Großhennig, Heilpraktikerin; Georg Diesner, Tangolehrer. 10 €

❖ **Nicht immer nur nett – lebendige Kommunikation in der Gruppe** Diese Fortbildung geht der Frage nach, wie Menschen im Gespräch bleiben können ohne Ärger, Kritik oder Frust aus Rücksichtnahme zu vermeiden. Leitung Sabine von Wegerer, Petra Glasmeyer. 10 €

❖ **Hochsensibel? Was Sie tun können, um gesund zu bleiben.** Resilienz, auch als seelische Widerstandskraft bezeichnet, und ein guter Umgang mit fordernden Situationen sind essentiell für hochsensible Menschen. In diesem Seminar geht es speziell um die Bedürfnisse der hochsensiblen Begabung und wie Sie als Feinfühlige/r Wege zu Entspannung und Selbstsorge finden. Leitung Ilona Kofler, Expertin für Hochsensibilität, Resilienztrainerin. 25 €

❖ **Umgang mit Konflikten** Wie entstehen Konflikte, welche Konflikte treten in Gruppen häufig auf? Wir suchen gemeinsam nach konstruktiven Lösungsmöglichkeiten. Leitung Jens Erik Geißler, Petra Glasmeyer. 10 €

## Männer in der Selbsthilfe

Für Männer, mit Männern, über Männer und mehr...

❖ **Von Mann zu Mann: Männergesundheit – Männerkrankheit!?** Einzelberatung mit Bernd Kipp. Kostenfrei

SA 29. Februar 15 - 17 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org  
Ein vertiefender Workshop  
ist an 4 Folgeterminen bei  
Interesse möglich.

SA 25. April 10 - 16 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org

SA 9. Mai 10 - 17 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org

SA 20. Juni 10 - 16 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org

[www.maennerselbsthilfe.de](http://www.maennerselbsthilfe.de)

Termin nach Vereinbarung  
Anmeldung ☎ 722 49 52  
bkipp@gmx.net



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

DO 12. März 18.15 - 21.15 Uhr

DO 11. Juni 18.15 - 21.15 Uhr

1. und 3. Mi im Monat  
18 - 20 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 14

3. Mi im Monat 17 - 19 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 14

Info ☎ 80 19 75 - 14

Info ☎ 80 19 75 - 14

## Veranstaltungen von "Schritt für Schritt in die Zukunft", Begegnung, Austausch und Selbsterkenntnis

Workshops für die seelische Gesundheit. Moderation Bernd Kipp und Aktive aus der Selbsthilfe. Jeweils 1 €

❖ **Umgang mit Krisen: Wie kann ich daran wachsen?**

❖ **Achtsamkeit: Wie finde ich meine eigenen Ressourcen?**

## Selbsthilfegruppen stellen sich vor

❖ **Junge Gruppe Depression und soziale Ängste „Anti-Melancholie-Lach-Therapie“** Gruppe für Menschen vorrangig zwischen 25 und 35 Jahren zum Reden, Kontakte knüpfen, Ballast loswerden.

❖ **Angehörige von Menschen nach Suizid** In der Gemeinschaft und dem Schutz einer Gruppe können wir uns gegenseitig unterstützen und den Schmerz aushalten lernen. Offene Gruppe für alle Hinterbliebenen – Familienmitglieder, Freund\*innen und andere Nahestehende.

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

❖ **Funkstille – Selbsthilfegruppe für Männer und Frauen, die von ihren Kindern verlassen wurden** Diese Gruppe sucht Menschen zum regelmäßigen wöchentlichen Austausch, gegenseitiger Unterstützung, Zuhören und Verständnis füreinander.



❖ **Trocken bleiben** Wir wollen unseren Weg ohne Alkohol gehen und uns in der Frauengruppe unterstützen.

❖ **Συναντήσεις) νέων μεταναστριών και μεταναστών από την Ελλάδα** Stammtisch für neue Zuwanderinnen und Zuwanderer aus Griechenland Information und Anmeldung ☎ 792 95 87, stammtisch.hgb@gmail.com [www.facebook.com/hgstammtisch](http://www.facebook.com/hgstammtisch)

❖ **55 plus – Gesund Altern, griechische Gruppe** im Griechischen Kulturzentrum, Mittelstr. 33, 12167 Berlin. Begleitete Treffen in griechischer Sprache.

## 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, die Erkrankten können im Nebenraum betreut werden. Leitung Rosemarie Drenhaus-Wagner. Anmeldung erforderlich

❖ **Tagesgruppe zur Unterstützung und Entlastung von pflegenden Angehörigen im Phoenix s. S. 87**

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

1. und 3. MI im Monat  
18.30 - 20.30 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 14

κάθε δεύτερη Πέμπτη,  
19.30-23.00  
σε διαφορετικό μπαρ/καφέ  
κάθε φορά  
Χριστίνα Σημαντήρη

1. und 3. SO ab 14 Uhr  
Info ☎ 792 95 87



MO - DO 10 - 15 Uhr  
Info ☎ 47 37 89 95  
[www.alzheimerforum.de](http://www.alzheimerforum.de)

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

DO 9 - 15 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
[mgh@mittelhof.org](mailto:mgh@mittelhof.org)

Senatsverwaltung  
für Integration, Arbeit  
und Soziales

**berlin** Berlin



# 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 und Hilfen

### 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
- Pflegebedürftige in ambulanten Pflegewohngemeinschaften und ihre Angehörigen
- Alleinlebende Ältere

### Kontakt

Susanne Baschinski,  
Claudia Hofbauer  
☎ 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 Mehr- generationenhaus Phoenix

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

### Sprechzeit im Pflegestützpunkt Steglitz

Albrechtstr. 81a,  
12167 Berlin  
nach Vereinbarung  
☎ 80 19 75 - 38  
♿



## 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](mailto:kpe@mittelhof.org)

MI 29. Januar 16 - 17.30 Uhr

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

DO 12. März 16 - 18 Uhr

❖ **Zwischen Zynkali und Liebe – Hilfestellungen beim Wunsch nach Sterbehilfe** Wie kann ich unterstützen, wenn der mir nahestehende Mensch nicht mehr leben möchte? Geschichte der Sterbehilfe, ethische Leitlinien und rechtliche Grundlagen. Bedürfnisse und Sehnsüchte von Menschen am Lebensende verstehen. Leitung Dr. Gerhard Menn, Psychoonkologe, Seelsorger und Leiter der Ethik-Kommission im Krankenhaus Waldfriede

DO 19. März 16 - 17.30 Uhr

❖ **Vorsorge für Notfälle** Zusammenstellung von wichtigen Daten und Fakten zur Orientierungshilfe und Information für Angehörige, Ersthelfer\*innen, Ärzt\*innen, Vorsorge-Bevollmächtigte, Nachbar\*innen usw. Leitung Angelika Hiller

MI 25. März 15 - 16.30 Uhr

❖ **Schmerz: Leben - Auswege - Umgang** Schmerzen können Warnsignal für eine Gesundheitsgefährdung oder Gesundheitsstörung sein. Verlust der Lebensfreude und soziale Isolation sind oft die Folge. Welche Auswege und Umgang gibt es, um Lebensqualität und Lebensfreude zu erhalten? Leitung Marlies Carbonaro, Gerontotherapeutin



- ❖ **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
- ❖ **Informationsveranstaltung zu Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung im Phoenix s. S. 70**
- ❖ **Vortrag Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht im Nachbarschaftsladen s. S. 19**

DI 21. April 15 - 16.30 Uhr

DI 11. Februar 15 - 17 Uhr  
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

DI 10. März 15 Uhr  
Anmeldung bitte bis 6. März  
☎ 27 97 97 27 und nachbarschaftshilfe@mittelhof.org

## 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 ☎ 80 19 75 - 38

- ❖ **Gruppe in Steglitz:** Pflegestützpunkt Steglitz, Albrechtstr. 81a, 12167 Berlin. Leitung Jutta Simon, Diplom-Sozialpädagogin  
1. MO im Monat 10 - 12 Uhr
- ❖ **Gruppe in Zehlendorf:** Villa Mittelhof, Kate. Leitung Eva Vogt, Diplom-Kulturpädagogin, Trauerberaterin  
2. DI im Monat  
18 - 20 Uhr
- ❖ **Gruppe in Lichterfelde-Ost:** Villa Folke Bernadotte, Jungfernstieg 19, 12207 Berlin. Leitung Jutta Simon, Diplom-Sozialpädagogin  
2. und 4. FR im Monat  
11 - 13 Uhr
- ❖ **Gruppe in Wannsee:** Vitanas Senioren Centrum Schäferberg, Königstr. 25 - 27, 14109 Berlin. Leitung Jutta Simon, Diplom-Sozialpädagogin  
3. DO im Monat 11 - 13 Uhr



Gruppe 1: letzter DO im  
Monat 18 - 20 Uhr  
Gruppe 2: 3. FR im Monat  
10 - 12 Uhr

3. MI im Monat 18 - 20 Uhr

2. und 4. MI 15 - 17 Uhr

2. und 4. DO 16 - 18 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 38

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

s. S. 29  
s. S. 87

Claudia Hofbauer  
Info ☎ 80 19 75 - 38

❖ **Gruppen in Zehlendorf-Süd:** Heinrich- und Margarete  
Grüber-Haus, Teltower Damm 124, 14167 Berlin. Leitung  
Susanne Baschinski, Diplom-Sozialpädagogin

## weitere Gruppen und Kurse

❖ **Meine Eltern sind jetzt alt** Für erwachsene Kinder alter  
Eltern. Veränderungen und Herausforderungen – wie gehe  
ich als Tochter / Sohn damit um? Clayallee 345, 14169 Berlin  
Leitung Susanne Baschinski, Diplom-Sozialpädagogin

❖ **Klöntisch für ältere und einsame Nachbar\*innen**  
Seniorenfreizeitstätte Hertha- Müller-Haus, Argentinische  
Allee 89, 14163 Berlin

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

❖ **Tagesgruppe der Alzheimer Angehörigen-Initiative  
zur Unterstützung und Entlastung von pflegenden  
Angehörigen im Phoenix s. S. 87**

❖ **Weitere Angebote der Alzheimer Angehörigen-Initiative**  
❖ **Schulung für Angehörige von Menschen mit Demenz**

## Besuchsdienst

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



35

- ❖ **Schulungsreihe für Ehrenamtliche im Besuchsdienst**  
Das vermittelte Wissen zu familiärer Pflege, Nachbarschaftshilfe und Gruppenarbeit stärkt die Sicherheit und Handlungsoptionen Ehrenamtlicher. 12 Module an 10 Terminen.
- ❖ **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.

kpe@mittelhof.org  
9. März - 11. Juni  
Info ☎ 80 19 75 - 38  
Leitung Mitarbeiter\*innen  
der Berliner Kontaktstellen  
PflegeEngagement

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

## Beratung

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

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

s. S. 71

### Weitere Beratungsangebote

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

s. S. 24  
s. S. 106  
s. S. 46 f  
s. S. 65 ff  
s. S. 90

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.



# Arbeit mit geflüchteten und zugewanderten Menschen

## Bedarfsorientiert und ganzheitlich

Wir möchten geflüchtete und zugewanderte Menschen dabei unterstützen, einen Platz in dieser Gesellschaft zu finden und sich einzubringen. Der Mittelhof e.V. gestaltet die Arbeit mit und für geflüchtete und zugewanderte Menschen.

In Sprechzeiten und verabredeten Terminen wird eine Beratung zu folgenden Themen angeboten:

- Allgemeine Sozialberatung
- Bildung (u.a. Schule, Kita, Deutschkurse)
- Wohnen
- Gesundheit
- Arbeit, Ausbildung
- Ehrenamtliches Engagement

Sie finden alle aktuellen Veranstaltungen und Sprechzeiten auf unserer Homepage: <https://www.mittelhof.org/angebote-fuer-gefluechtete-menschen/angebote/>

Abonnieren Sie unseren Newsletter! Dieser erscheint jeden zweiten Monat und informiert über die laufende Arbeit und die Angebote: [www.mittelhof.org/newsletter/arbeit-mit-gefluechteten-und-zugewanderten-menschen](http://www.mittelhof.org/newsletter/arbeit-mit-gefluechteten-und-zugewanderten-menschen)

### Kontakt

Clayallee 345, 14169 Berlin  
☎ 68 83 83 08  
[welcome@mittelhof.org](mailto:welcome@mittelhof.org)

Königstraße 42 - 43  
14163 Berlin  
☎ 80 19 75 - 45  
[interkulturell@mittelhof.org](mailto:interkulturell@mittelhof.org)



## Patenschaftsprogramm

### Kontakt

Clayallee 345

14169 Berlin

Termine nach Vereinbarung

☎ 0152 22 75 58 65

pfuhl@mittelhof.org

Ansprechpartnerin:

Sabine Pfuhl



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Wir vermitteln und begleiten Patenschaften für geflüchtete Menschen.

### Mögliche Inhalte einer Patenschaft:

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

### Wir begleiten Sie bei Ihrer Patenschaft:

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

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



## Interkulturelle Nachbarschaftsarbeit

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

- Das Sprachcafé in der Villa Mittelhof freitags s. S. 43
- Die Nähstuben montags und freitags s. S. 52
- Die Begleitung einer afghanischen Gruppe am Sonntag s. S. 50
- Regelmäßige interkulturelle Veranstaltungen (Ausstellungen, Lesungen, Feste, Ausflüge)

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.

**Ansprechpartnerin:**  
Susanne Strätz  
Villa Mittelhof  
Königstraße 42-43  
14163 Berlin  
80 19 75 - 45  
straetz@mittelhof.org



### Weitere Angebote für geflüchtete und zugewanderte Menschen

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

s. S. 111  
s. S. 45, 49, 50, 54  
s. S. 74, 86 f



### Kontakt

Arbeitsbereich Grundschule  
Tatjana Dunkel  
dunkel@mittelhof.org  
☎ 0162 239 64 83

Arbeitsbereich Oberschule  
N.N.

## Willkommensklassen

Geflüchtete Kinder und Jugendliche lernen in Willkommensklassen Deutsch und werden hauptsächlich auf den Übergang in Regelklassen vorbereitet.

Der Bereich Jugendsozialarbeit des Mittelhof e.V. an Schulen unterstützt unter anderem in folgenden Bereichen:

- Beratung der Lehrer\*innen zum Umgang mit verhaltensauffälligen Schüler\*innen und der individuellen Förderung des Einzelnen.
- Beratung der Eltern zu verschiedenen Themen wie z.B. der Stellung von Anträgen für den Ganzttag, Erziehungsfragen, der Nutzung des BerlinPasses (Lernförderung) und dem Berliner Schulsystem.
- Beratung der Schüler\*innen zu Konflikten, Nachmittagsangeboten, Berufswegeplanung oder familiären Schwierigkeiten.
- Vermittlung von Jugendhilfemaßnahmen.

Des Weiteren organisieren wir Projekte wie z.B. das Spielen im Improvisationstheater oder das Erlernen eines Musikinstrumentes.

Wir vermitteln Schülern\*innen in Nachmittags- und Ferienangeboten. In den Schulferien bieten wir im Mehrgenerationenhaus Phoenix eine Ferienschule an. Hierbei arbeiten wir mit der „Deutschen Kinder- und Jugendstiftung“ zusammen.

## Tagespflege für Kinder geflüchtete Eltern

„Tagespflege für besonders belastete Kinder geflüchteter Eltern“ ist ein Projekt, in dem das Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf, die Gerhard Jaeck Stiftung und der Mittelhof e.V. zusammen arbeiten. Es ist gemacht für Kinder und Eltern, die keine übliche Tagesbetreuung nutzen können. Gründe dafür sind ihre Erfahrungen in den Herkunftsländern und auf der Flucht.

### Kontakt

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

# Staub

( lat. pulvis, pulveris)



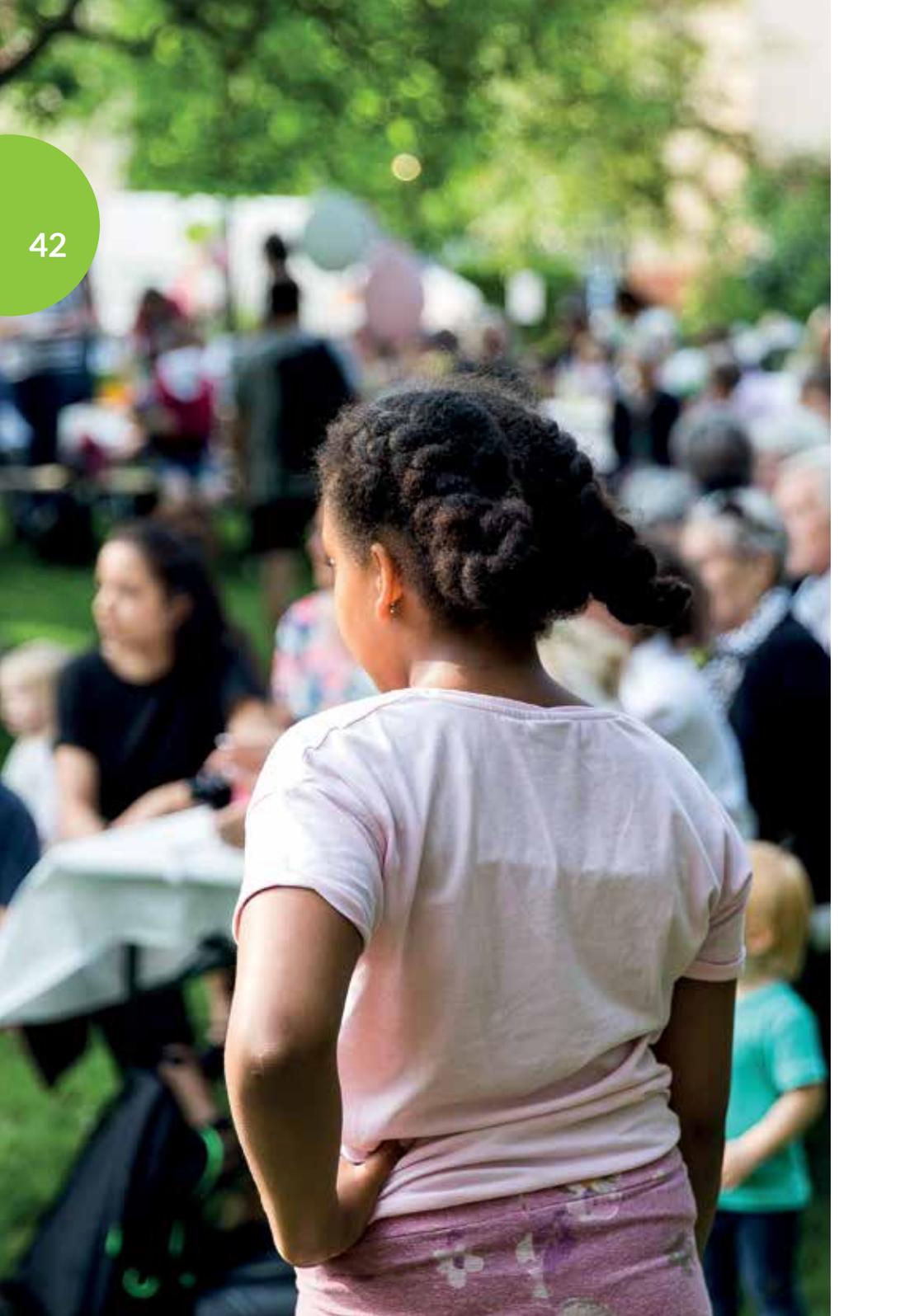
41

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

**ALLES AUS REINER LEIDENSCHAFT.**

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





# Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

Liebe Freundinnen und Freunde,  
liebe Nachbarinnen und Nachbarn,

seit Monaten demonstrieren freitags Schüler\*innen für eine veränderte Klimapolitik. Sie gehen nicht zur Schule, sondern engagieren sich politisch für ihre Zukunft. Fridays for Future fordert ein politisches Handeln, welches den bestürzenden Tatsachen Rechnung trägt. Diese Klimastreik-Bewegung ist international, überparteilich, autonom und dezentral organisiert.

„Die jungen Menschen fordern zu Recht, dass sich unsere Gesellschaft ohne weiteres Zögern auf Nachhaltigkeit ausrichtet. Ohne tiefgreifenden und konsequenten Wandel ist ihre Zukunft in Gefahr. Dieser Wandel bedeutet unter anderem: Wir führen mit neuem Mut und mit der notwendigen Geschwindigkeit erneuerbare Energiequellen ein. Wir setzen Energiesparmaßnahmen konsequent um. Und wir verändern unsere Ernährungs-, Mobilitäts- und Konsummuster grundlegend.“ (Aus einer Stellungnahme von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern zu den Protesten für mehr Klimaschutz – #Scientists4Future)

Wir im Mittelhof e.V. teilen die Besorgnisse um Klima und Umwelt. Auch wir halten ein entschiedenes und schnelles Handeln auf verschiedenen Ebenen im Interesse aller Lebewesen auf unserer Erde für unerlässlich. Wir sind uns bewusst, dass an einer grundlegenden Veränderung unserer Art zu leben kein Weg vorbeigeht. Auf S. 56 f laden wir Sie zu drei interessanten Veranstaltungen ein: Am 23. Januar informiert Albrecht Tiedemann zum Stand der Energiewende in Deutschland, am 13. Februar die Klimaphysikerin Dr. Maria Martin zu aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Klimawandel. Am 22. Februar wollen wir uns mit Ihnen darüber austauschen, wie der Klimawandel uns betrifft.

Es grüßt Sie herzlich das Team  
des Stadtteilzentrums Villa Mittelhof

## Kontakt

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

## Leitung

Gerald Saathoff

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

Raumvermietung s. S. 4



### Das Team des Stadtteilzentrums stellt sich vor

Gerald Saathoff, Leiter des Stadtteilzentrums und Susanne Strätz, Interkulturelle Nachbarschaftsarbeit – Heidi Berding, Koordination Nachbarschaftscafé – Jonas Gugel, Stadtteilarbeit in Lankwitz – Petra Glasmeyer und Hanne Theurich, beide Selbsthilfekontaktstelle – Claudia Hofbauer, Susanne Melitta Baschinski, beide Kontaktstelle PflegeEngagement und Frank Balzer, Ehrenamtskoordination und Kontaktstelle PflegeEngagement, Bettina Zey, Anlaufstelle für Ältere – Nina Karbe, Nora Buncsak und Selma Weigelt (ohne Foto) Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf.

**Kontakt** Jonas Gugel

☎ 0173 362 58 60

gugel@mittelhof.org

### Stadtteilarbeit in Lankwitz

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

DI - FR 10 - 18 Uhr

Mittagstisch:

DI - FR 11.30 - 13.30 Uhr

**Kontakt** Heidi Berding

☎ 80 19 75 - 30, - 12

berding@mittelhof.org

### Nachbarschaftscafé

Das erste herzliche Willkommen in der Villa Mittelhof erfahren Sie in unserem Nachbarschaftscafé im Erdgeschoss. Mit seinen schönen hellen Räumen und der sonnigen Terrasse lädt es zum Verweilen ein. Eltern haben von der Terrasse aus ihre Kinder auf dem Spielplatz im Blick, alle genießen den Ausblick in den Garten. Hier treffen sich Jung und Alt und kommen ins Gespräch. 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.

### **Neu in der Villa Mittelhof – Lastenfahrrad ausleihen**

In Kooperation mit dem Projekt flotte kann ab sofort ein Lastenfahrrad bei uns ausgeliehen werden.

Informationen  
und Anmeldung  
[www.flotte-berlin.de](http://www.flotte-berlin.de)

### **Obdachlose Menschen - Nacht der Solidarität**

In der Nacht vom 29. auf den 30. Januar zwischen 22 und 1 Uhr soll im gesamten Stadtgebiet eine Straßenzählung von Wohnungslosen und Obdachlosen stattfinden. Rund um diese "Nacht der Solidarität" soll auch über Obdachlosigkeit in Berlin gesprochen und wirkungsvollere Strategien dagegen entwickelt werden. Die Villa Mittelhof ist in dieser Nacht eine Gastgeberin für die Zählteams.

MI 29. - DO 30. Januar  
22 - 1 Uhr

### **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. Kommen Sie vorbei und reden Sie mit!

FR 16 - 18 Uhr  
**Kontakt** Susanne Strätz  
☎ 80 19 75 - 45  
[straetz@mittelhof.org](mailto:straetz@mittelhof.org)

### **Weitere Angebote für geflüchtete Menschen**

- bei "Arbeit mit Geflüchteten und Zugewanderten" s. S. 36 ff
- des Familienzentrums Lankwitz s. S. 111
- in der Villa Mittelhof: Nähstube für Frauen und Nähstube für Mädchen ab 15 Jahren s. S. 54  
s. S. 49
- im Nachbarschaftsladen Berlinickestr. 9: AWA - afghanische Selbsthilfegruppe s. S. 50
- im Mehrgenerationenhaus Phoenix s. S. 86 f



### Kontakt

Frank Balzer

☎ 80 19 75 - 33

ehrenamt@mittelhof.org

s. S. 16 ff

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

☎ 801 87 53

DI 31. März 17 - 19 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 38

2. DI im Monat

17 - 19 Uhr

Info ☎ 50 56 90 37

## Mitmachen/Ehrenamt in der Villa Mittelhof

❖ Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt S. 12

❖ Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah

## Tauschen und Schenken

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

❖ **Fahrrad - Selbsthilfwerkstatt** 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.

## Beratungsangebote für verschiedene Lebenssituationen

❖ **Barrierefreie Architektur – barrierefreies Wohnen**

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



- ❖ **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
- ❖ **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
- ❖ **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
- ❖ **SchreiBabyAmbulanz** Die neuen Lebensumstände mit einem Baby bringen Eltern oft an den Rand ihrer Kräfte. Wenn das Baby viel schreit, es Schwierigkeiten beim Essen gibt und das Schlafverhalten sehr unruhig ist, können wir helfen! Beraterin Linda Dokkedahl, Heilpraktikerin. 30 € für 60 Minuten (Ermäßigung auf 10 € möglich)
- ❖ **Trauerberatung** Trauer ist eine natürliche Reaktion auf Verlust, Abschied und Trennung. Was brauchen Sie jetzt in dieser für Sie belastenden Lebenssituation? Beraterin Sarah Benz, Diplom-Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin. Die Erstberatung ist kostenfrei, Spenden willkommen

Termin nach Vereinbarung  
Info ☎ 80 19 75 - 39

Termin nach Vereinbarung  
Info ☎ 44 70 89 38

Termin nach Vereinbarung  
Info ☎ 20 25 69 55  
[www.uebungsscheune.de](http://www.uebungsscheune.de)

Termin nach Vereinbarung  
Info ☎ 0178 333 79 83

Termin nach Vereinbarung  
Info ☎ 48 33 16 79



Termin nach Vereinbarung  
Info ☎ 78 70 30 90

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

## Beratung zu rechtlichen Fragen

letzter MO im Monat  
18 - 19 Uhr  
Termine bitte erfragen  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 33

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

Termin nach Vereinbarung  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 33

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

s. S. 24  
s. S. 35  
s. S. 69 ff  
s. S. 96  
s. S. 111

### Weitere Beratungsangebote

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



## Kurse und Gruppen für Kinder und Jugendliche

❖ **Fleck, Fläche, Linie und Punkt Malkurs für Kinder ab 4 Jahren.** Es wird keine Grenze gesetzt zwischen Realität und Phantasie, Material und Vorstellungskraft, denn Malen ist sehen und fühlen zugleich. Leitung Arianna Toscano. 65 € zzgl. Materialkosten für 10 Termine ab 16. Januar

❖ **Kinderballett für Kinder von 3- 10 Jahren** Klassisches Ballett mit Elementen des Tanztheaters. Leitung Sandra Dethier, Tanzpädagogin / Tanztherapeutin (HPG). Kosten und Beginn bitte erfragen

❖ **Nähstube für Mädchen ab 15 Jahren aus allen Ländern** Wir haben wieder Platz. Für alle, die gern nähen lernen möchten oder schon ein bisschen nähen können: Hier werden vor allem einfache und schnell zu fertigende Dinge genäht. Kommt gerne vorbei und näht mit!

❖ **Plastisches Gestalten mit Ton für Kinder ab 4 Jahren** Mit Ton zu arbeiten erfordert Geduld, Konzentration und Ausdauer. Die Kinder werden kleine Objekte und große Freude mit nach Hause bringen. Leitung Arianna Toscano. 65 € zzgl. Materialkosten für 10 Termine ab 15. Januar

Kursanmeldung s. S. 120

### M0219

K1 DO 15.30 - 16.30 Uhr

K2 DO 17 - 18 Uhr

Anmeldung ☎ 84 72 32 90

FR 17 - 18 Uhr

Anmeldung

☎ 0152 24 12 59 02

FR 16.30 - 18.30 Uhr

Kontakt Susanne Strätz

☎ 80 19 75 - 45

straetz@mittelhof.org

### M0221

K 1 MI 15.30 - 16.30 Uhr

K 2 MI 16.45 - 17.45 Uhr

Anmeldung ☎ 84 72 32 90

## Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix

❖ im Nachbarschaftshaus Lilienthal

❖ in der Villa Folke Bernadotte

❖ im Familienzentrum Lankwitz

s. S. 72 ff

s. S. 90 f

s. S. 98 ff

s. S. 107 ff



Kursanmeldung s. S. 120

Termine der laufenden  
Gruppen bitte erfragen  
Anmeldung

☎ 0151 17 21 36 94

Termine der laufenden  
Gruppen bitte erfragen  
Anmeldung

☎ 0151 17 21 36 94

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

so 10 - 16 Uhr im Nachbar-  
schaftsladen Berlinickestr. 9

Info ☎ 80 19 75 - 45  
straez@mittelhof.org

oder Mahdi Ahmadi  
☎ 0152 10 21 56 72

## Kurse und Gruppen für Eltern und Familien

- ❖ **DELFI® - gemeinsam durch das erste Lebensjahr für Babys von der 12. Lebenswoche bis 12 Monate** In den DELFI®-Kursen begleiten wir auf spielerische Weise unsere Babys in ihrer Entwicklung. Die Treffen beinhalten altersentsprechende Lieder, Finger- und Berührungsspiele. Leitung Brigitte Hoffmann, zertifizierte Spiel- und Kontaktgruppen- und DELFI®-Leiterin. 100 €/erm. 80 € für 10 Termine.
- ❖ **Eltern-Kind-Spielgruppen für Kinder von 10 - 18 Monaten und ein Elternteil** In dieser Gruppe knüpfen die Kinder mit ihren Müttern bzw. Vätern in einer altersgerechten Umgebung spielerisch Kontakte. Leitung Brigitte Hoffmann, zertifizierte Spiel- und Kontaktgruppenleiterin. 100 € / erm. 80 € für 10 Termine
- ❖ **Treff für türkischsprachige Mütter mit Kindern**  
Teilnahme ohne Anmeldung möglich  
başvurusuz katılım mümkündür!
- ❖ **„AWA“: Zusammen in Gemeinschaft** Wir sind eine afghanische Selbsthilfegruppe, die gerne mit Menschen aller Nationalitäten in Kontakt kommen möchte. Hier reden und unterrichten wir Farsi und Deutsch, unternehmen miteinander schöne Dinge und unterstützen uns gegenseitig. Wir sind für Menschen jeder Nationalität und jeden Alters offen.



## Veranstaltungen für Eltern und Familien

- ❖ **Abi und dann? Ein Seminar für Eltern** Bei der Studien- und Berufswahl können Eltern wertvolle Begleiter\*innen sein. In diesem kostenlosen Seminar mit dem Schwerpunkt Studium werden Ihnen aktuelle Möglichkeiten aufgezeigt und einige Ihrer dringendsten Fragen beantwortet. Referentin Constanze Lanz, Studien- und Berufsberaterin  
MI 12. Februar 18 - 20 Uhr  
und MI 22. April 18 - 20 Uhr  
Info ☎ 80 49 50 45
- ❖ **Kompaktseminar „Erste Hilfe am Kind und Baby“** Seminarinhalte sind u. a. Wiederbelebung bei Säuglingen und Kindern, Entfernen von Fremdkörpern aus den Atemwegen, Vergiftung, plötzlicher Kindstod (SIDS), Fieberkrämpfe in einer Mischung von theoretischem Fachwissen und praktischen Übungen. Die Teilnahmebescheinigung kann zur Erstattung bei einigen Krankenkassen eingereicht werden. Leitung Florian Pawlik. 49 € / Person. Bewegungsraum Kita Markgrafen, Markgrafenstraße 8, 14163 Berlin  
Jeweils SA 14. März, 15. Mai, 18. Juli 15 - 18.30 Uhr  
Bewegungsraum Kita Markgrafen, Markgrafenstraße 8, 14163 Berlin  
anmeldung@seminar-ersthilfe.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 10 - 13 Uhr, 25. April, 6. und 27. Juni  
Aufbau der Stände: 8.30 - 9.30 Uhr  
Anmeldung: Ausschließlich persönlich im Café der Villa Mittelhof DI - FR 10 - 18 Uhr
- ❖ **Trödelmarkt im Mehrgenerationenhaus Phoenix**  
s. S. 85
- ❖ **Das Fest der Nachbarn\*innen** 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!  
FR 29. Mai 16 - 19 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 40 und villa@mittelhof.org



FR 21. August 15 - 19 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 40  
villa@mittelhof.org

s. S. 58

s. S. 78 f  
s. S. 101  
s. S. 107 ff

Kursanmeldung s. S. 120

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

#### M0040

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

MO 18.30 - 20.30 Uhr, 20. und  
27. April, 11., 18. und 25. Mai  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38  
und hofbauer@mittelhof.org

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

#### M0047

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

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

❖❖❖ **Singabende in der Villa Mittelhof**

#### Weitere Angebote für Eltern und Familien

❖❖❖ **im Mehrgenerationenhaus Phoenix**

❖❖❖ **in der Villa Folke Bernadotte**

❖❖❖ **im Familienzentrum Lankwitz**

#### Kurse und Gruppen für Erwachsene

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

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

❖❖❖ **Doppelkopf-Kurs** Zum Üben und Spielen unter Anleitung, für Menschen ohne Vorkenntnisse oder zum Auffrischen. Leitung Joachim Intek. 10 € für 5 Termine

❖❖❖ **Doppelkopf-Spielgruppe** Leitung Joachim Intek. 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. 20 € für 10 Termine ab 10. Januar



53

- ❖ **Gartengruppe** Wir tauschen Pflanzen, Wissen und Tipps, verabreden uns zu Gartenbesuchen und sind offen für neue Gartenfreund\*innen. 1,50 € pro Treffen  
2. DO im Monat 17 - 19 Uhr  
Info ☎ 813 17 68  
Eva Wolfsdorff
  
- ❖ **Hausmusikgruppe** trifft sich zum gemeinsamen Musizieren (Alte Musik). Weitere Spieler\*innen von Streich- und Holzblasinstrumenten sind willkommen. Leitung Annegret Beck, Klavierlehrerin  
MO vierzehntäglich  
11 - 13 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 38
  
- ❖ **Inklusive Musikband Amaryllis** Amaryllis ist eine inklusive Musikband zur gesellschaftlichen Einbindung von Menschen mit Behinderungen über die Musik. Interessent\*innen mit und ohne Handicaps sind herzlich willkommen! Leitung Jan Severit, Musiktherapeut  
MO 18-20 Uhr  
janseverit@gmail.com
  
- ❖ **Literaturgruppe** Aus einer Auswahl von Romanen entscheidet sich die Gruppe für eine Lektüre, eigene Vorschläge sind willkommen. Beim nächsten Treffen sprechen wir über unsere Eindrücke. Gemeinsam sollen Vergnügen, Leselust und –neugier gesteigert werden. Leitung Renate Brosch, Literaturwissenschaftlerin. 1,50 € pro Treffen  
4. DO im Monat 17 - 19 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 38
  
- ❖ **Märchenseminar „Die Salzprinzessin“** Mit diesem Märchen nähern wir uns den Werten unserer Zeit und finden durch Gespräche, Übungen und Imagination heraus, was uns besonders wichtig ist. Bitte bringen Sie einen Gegenstand mit, der für Sie von besonderer Bedeutung ist – und einen Beitrag für den gemeinsamen „Pausensnack“. Leitung Heidrun Funk. 3 €  
SA 25. Januar 14 - 17 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38  
hofbauer@mittelhof.org
  
- ❖ **Mittelhof-Chor „Cascada“** Wir gehen auf eine musikalische Entdeckungsreise und singen traditionelle deutsche, klassische und folkloristische Lieder. Leitung Erika Rojo, Sängerin. 20 € monatlich  
**M0059**  
MO 18.30 - 20 Uhr fortlaufend  
Info ☎ 80 19 75 - 39  
zey@mittelhof.org



MO 15 - 18 Uhr Kontakt  
Susanne Strätz  
Info 80 19 75 - 45  
straetz@mittelhof.org

s. S. 34

### M0277

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

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

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

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

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

### M0215

MI 18.15 - 19.45 Uhr  
Anmeldung ☎ 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 zum Nähen, Kaffeetrinken und Plaudern.

❖ **Offenes Trauercafé im Mittelhof**

❖ **Pilates** Pilates-Training verbessert die Körperhaltung, löst Verspannungen, mobilisiert die Wirbelsäule und sorgt für mentale Ausgeglichenheit. Leitung Marion Honold. 65€ für 10 Termine ab 9. Januar und 26. März

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

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

❖ **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 Michaela Geissler

❖ **Villa-Band Querbeet Musica** Wir machen gemeinsam Musik und freuen uns über weitere engagierte Musikerinnen und Musiker.

❖ **Yoga** Haltungs- und Atmungsfehler werden korrigiert, Verspannungen gelöst. Wir erfahren Ausgeglichenheit und werden beweglicher und kräftiger. Leitung Erika Rojo, Yogalehrerin. 97,50 € für 10 Termine ab 8. 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). 100 € für 10 Termine ab 3. August. 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.
- ❖ **Zur Zeit geschlossene Gruppen: Fotogruppe „Licht und Farbe“, Töpfergruppe**

K1 SA 11 - 12.30 Uhr  
Anfänger\*innen,  
Wiedereinsteiger\*innen  
Info Franziska Landies  
☎ 812 98 563  
laufen-trifft-yoga@gmx.de

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

Info ☎ 80 19 75 - 38

### Weitere Kurse und Gruppen für Erwachsene

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

s. S. 79 ff  
s. S. 92  
s. S. 102 ff

### Selbsthilfe und PflegeEngagement

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

ab S. 20  
ab S. 30

## Veranstaltungen für Erwachsene

- ❖ **Einladung zum Jahresbeginn 2020 der Villa Mittelhof**  
Gemeinsam mit Ihnen möchten wir über den eigenen Tellerrand schauen, an Ideen rumspinnen, diskutieren und phantasieren, kleine und größere Vorhaben auf den Weg bringen. Für einen abendlichen Imbiss ist gesorgt.

DO 30. Januar 18.30 - 21 Uhr  
Info und Anmeldung  
☎ 80 19 75 - 40  
villa@mittelhof.org

# ES IST 5 VOR 12

## KLIMA WANDELN

Mehr Infos zu den Mittelhof-Rahmenthemen unter [www.mittelhof.org/ueber-uns/rahmenthema/](http://www.mittelhof.org/ueber-uns/rahmenthema/)

Mit dem diesjährigen Rahmenthema greift der Mittelhof e.V. ein relevantes & hochaktuelles Thema auf. Im Fokus stehen Projekte und Aktionen, mit denen wir als Pädagoginnen und Pädagogen Wirkung erzielen und Verantwortung übernehmen. Zusammenhänge aufzeigen, sichtbar und spürbar machen, dass jeder Beitrag zählt, ist dabei ein wichtiges Anliegen. Ob Groß, ob Klein – Klimaschutz geht uns alle an!

In den Kitas und Schulkooperationen, in der offenen Jugendarbeit sowie in unseren Einrichtungen der Stadtteilarbeit sind bereits jede Menge spannende Projekte und Aktionen gestartet. Weitere Planungen sind in vollem Gange.

### Veranstaltungen zum Rahmenthema in der Villa Mittelhof für Erwachsene

DO 23. Januar 19 - 21 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 40

- ❖ **Informationsveranstaltung: Energiewende in Deutschland – Wie weit ist die Entwicklung? Wie geht es weiter?**  
Albrecht Tiedemann, Bereichsleiter Windenergie, Netzintegration und Energiepolitik der RENAC (Renewables Academy AG) informiert über den aktuellen Stand und die Perspektiven der Energiewende in Deutschland.

❖ **Klimawandel und ökologische Krise** Die Klimaphysikerin Dr. Maria Martin vom Potsdam Institut für Klimafolgenforschung informiert über den neuesten Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse zum Klimawandel und seiner Folgen für die Ökosysteme. Kostenfrei

DO 13. Februar 19- 21 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 40

❖ **Klimawandel, Artensterben, die Verschmutzung von Wasser, Boden und Luft durch Mikroplastik – Was macht das mit uns? Einladung zu einem offenen Austausch**

Wir Menschen können auf sehr verschiedene Weisen mit den Tatsachen, den Entwicklungen, den Konsequenzen für uns und die folgenden Generationen umgehen. Wir verdrängen, hoffen, ignorieren, leiden, trauern, sind wütend, ratlos und fühlen uns ohnmächtig. Manche handeln, manche ziehen Konsequenzen; andere warten auf die Politik und viele halten das alles ohnehin für übertrieben. Wir möchten Sie einladen, sich miteinander dazu auszutauschen, Erfahrungen, Gedanken, Gefühle und Ideen miteinander zu teilen. Es gibt eine Einführung mit dem Film „The Great Turning“ und zwischendrin einen vegetarischen Imbiss. Moderation Jutta Weimar, Facilitation Academy Berlin

SA 22. Februar 14- 18 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 40



2019/20  
RAHMENTHEMA  
ES IST  
5 VOR 12:  
KLIMA  
WANDELN



s. S. 45

jeweils DO 17.30 - 19 Uhr  
Termine und Ort bitte erfragen  
Info ☎ 80 19 75 - 40  
www.runde-tische-steglitz-  
zehendorf.de

DI 31. März 19.30 - 21.30 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 40  
villa@mittelhof.org

DI 16. Juni 19.30 - 21.30 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 40  
villa@mittelhof.org

Jeweils DO 19 - 21 Uhr  
23. Januar, 27. Februar,  
19. März, 23. April, 28. Mai  
und 18. Juni  
Info ☎ 80 19 75 - 40  
villa@mittelhof.org

3. MI im Monat 19.30 - 22.30  
Uhr ab 15. Januar,  
Juli Sommerpause  
Info ☎ 80 19 75 - 14

FR 24. Januar, 28. Februar,  
27. März  
19.30 - 23 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 39

❖❖ **Sprachcafé für geflüchtete Menschen und Nachbar\*innen**

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

❖❖ **Frühlingserwachen in der Villa Mittelhof** Offenes Singen mit unserem Stimmwerk-Chor, angeleitet von Claudia-Maria Mokri.

❖❖ **Liedersingen am Lagerfeuer im Garten der Villa Mittelhof** Bring deine Gitarre, dein Akkordeon, ... gerne mit!

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

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

❖❖ **Die Schöne Villa-Party** „Let´s Dance!“ zu 70´s Disco, World-music, Rock & Pop, Dance-Classics und mehr! Mit Djane Mina Berlin. 5 €



- ❖ **Swing-Café** Swing tanzen mit toller Live-Musik. Tanzeinführung 15 - 15,30 Uhr, Tanz für alle 15,30 - 18 Uhr. 8 € (10 € mit Tanzeinführung)

SO 5. April 15 - 18 Uhr  
Info 80 19 75 - 40  
villa@mittelhof.org

## Ausstellungen und Lesungen im Nachbarschaftscafé

- ❖ **Fotoausstellung LICHT und SCHATTEN** Neue Fotos der Fotogruppe „Licht und Farbe“ im Foyer und Treppenhaus der Villa Mittelhof
- ❖ **Jan-Peter Lüneburg - Landschaften** Zu sehen sind Landschaftsbilder in mehreren Techniken, in Teilen abstrakt, um der Phantasie beim Betrachten Raum zu geben.
- ❖ **„Superkraft: Erzieher\*in“** In dieser Fotoausstellung beschäftigt sich die Fotografin Jocelyn Sara Ellery mit der Frage, warum sich ihre Klassenkamerad\*innen trotz des immer noch gespaltenen Bildes des Berufes dazu entschieden haben, Erzieher\*in zu werden. Die Ergebnisse? Schauen Sie sich die Ausstellung an und finden Sie es heraus!
- ❖ **Bernd Henkel - Chinesische Tuschkmalerei** „Tusche einen Bambus und du hast einen Würdigen im Haus. Tusche einen Spatzen und du hast die Bescheidenheit zu Gast.“

Ausstellungszeitraum  
bis Oktober 2020  
Info ☎ 80 19 75 - 38

Ausstellungszeitraum  
6. Januar bis 28. Februar  
Info ☎ 80 19 75 - 40

Ausstellungszeitraum  
3. März - 30. April  
Info ☎ 80 19 75 - 40

Ausstellungszeitraum  
4. Mai - 5. Juli  
Info ☎ 80 19 75 - 14



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

DO 20. Februar 19.30 - 21 Uhr  
Kursnummer SZ210-002

DO 4. Juni 19.30 - 21 Uhr  
Kursnummer SZ210-004

s. S. 19 ff  
s. S. 30  
s. S. 74 ff  
s. S. 97 ff

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

**Literarische Teestunde** in Kooperation mit der Victor-Gollancz-VHS-Steglitz-Zehlendorf. Lesung ausgewählter Texte (Lyrik und Prosa) bekannter oder vergessener Autoren mit Tee und Musik im Nachbarschaftscafé. Leitung Jutta Rosenkranz. 10 € / erm 6,50 €

❖ "Die Luft riecht schon nach Schnee..." (Sarah Kirsch) -  
Wintertexte

❖ "Der Sommer summt. Der Nachmittag macht müde..."  
(R. M. Rilke) - Sommertexte

#### weitere Veranstaltungen für Erwachsene

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

## 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.



## Kurse und Gruppen für Ältere

- ❖ **Computerkurs für Fortgeschrittene** Grundlagen für Windows 10 werden vermittelt und vertieft. Grundkenntnisse und eigener PC zu Hause müssen vorhanden sein. Leitung Ursula Nadolph. 30 € für 10 Termine ab 13. Januar und 30. März
- ❖ **Computerkurs für Einsteiger\*innen** 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 8. Januar, 18 € für 6 Termine ab 6. Mai.
- ❖ **Computerkurs für Anfänger\*innen Windows 10** Vermittlung von allgemeinem Grundwissen und Arbeitsabläufen am Computer im ruhigen Lerntempo. Texterfassung, Gestaltung und Einfügen von Bildern, Verwalten von Texten und Bildern. Leitung Ralf Götz. 24 € für 8 Termine ab 16. Januar und 26. März
- ❖ **Computer/Laptopsprechstunde** Fragen und Hilfestellung rund um den eigenen Laptop. Termine nur nach Vereinbarung. Laptop bitte mitbringen. Leitung Ralf Götz. 5 € pro Beratungsstunde
- ❖ **„Die Junggebliebenen“** Wir sind ab Mitte 70 und tauschen Gedanken aus, sprechen über Aktuelles und Themen, die uns persönlich beschäftigen. Freie Plätze bitte erfragen. Leitung Bettina Zey

Wir bitten um Überweisung der Kursgebühren.  
Kursanmeldung s. S. 120

### M0245

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

### M0352

MI 15 - 16.30 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 39  
zey@mittelhof.org

### M0341

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

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

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



### M0240

DI 17 - 18 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 39  
zey@mittelhof.org

1. MO im Monat  
15 - 16.30 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 39

### M0346

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

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

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

DI 15 - 17 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 39

❖❖❖ **Feldenkrais** Zur Wiedererlangung der vollen Mobilität nach Verletzungen und zum Abbau von fehlerhaften Bedingungen. Bitte freie Plätze erfragen. Leitung Michael Richter, Feldenkrais-Lehrer. 65 € für 10 Termine ab 28. Januar

❖❖❖ **Freizeittreff „Gemeinsam statt einsam“** ins Gespräch kommen, neue Leute kennenlernen, Anregungen für Aktivitäten erhalten. Leitung Bettina Zey

❖❖❖ **Kopflust statt Kopflast - Ganzheitliches Gedächtnistraining** bezieht spielerisch und ohne Stress oder Leistungsdruck alle Sinne und beide Gehirnhälften ein. Die Durchblutung und der Stoffwechsel werden verbessert, dies hebt das körperliche und geistige Wohlbefinden. Leitung Sabine Schwarzlose, Gedächtnistrainerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Poesiepädagogin. 65 € für 10 Termine ab 21. Januar. Kostenlose Schnupperstunde möglich am 21. Januar

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

❖❖❖ **Montagstreff** Wir (w/m) ab 60 Jahren suchen für gemeinsame Freizeitgestaltung: Kultur, Ausflüge und vieles mehr, nette, offene Leute. Leitung Barbara Witkowski

❖❖❖ **Mediensprechstunde** Haben Sie Fragen zu Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone? Dann kommen Sie zu unserer Sprechstunde ins Hertha-Müller-Haus, Argentinische Allee 89, 14163 Berlin, ohne Anmeldung. Leitung Manfred Bertelmann



❖ **Smartphone Kurs für Einsteiger\*innen und wenig Geübte**

Vermittelt wird alles rund um die Grundfunktionen des Smartphones bis hin zur Navigation sowie zusätzlich Tipps & Tricks. Bitte bringen Sie ein eingerichtetes Smartphone (nur Android, nicht iPhone) und unbedingt das Ladekabel mit. Leitung Inge Neuendank. 30 € für 10 Termine ab 7. Januar

**M0246**

DI 14.30 - 16 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 39  
zey@mittelhof.org

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

Info ☎ 80 19 75 - 39  
Freie Plätze bitte erfragen

❖ **Standfest und Mobil - modernes Training 65+** Sie fördern Ihre Mobilität und Standfestigkeit durch spezielle Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen sowie durch koordinatives Training. Leitung Berthold Peitsch, Übungsleiter Sturzprävention und Seniorensport. 65 € für 10 Termine ab 8. Januar, weitere Termine bitte erfragen

**M0242**

MI 17 - 18 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 39

❖ **Tai Qi** Wenn unser Qi fließt sind wir gesund. Unsere Hände lassen wir arbeiten, sie nehmen Energie auf, bewegen sich, lösen Blockaden. Leitung Uwe Mädger, Tai Qi Lehrer. 65 € für 10 Termine ab 6. Januar und Sa 11. Januar. Weitere Termine bitte erfragen

**M0340**

MO 17 - 18 Uhr  
und SA 13 - 14 Uhr

❖ **Zur Zeit geschlossene Gruppen: Fideler Club, Frauengesprächskreise, Frauen in Bewegung. Bitte freie Plätze erfragen**



## Veranstaltungen für Ältere

MO 27. April 14.30-16 Uhr

**Filmvortrag und Gespräch „Neustart im Alter“** Zwei Frauen müssen ihr Leben ändern: Trennung, Eintritt in die Rente, Einsamkeit... - wird es ihnen glücken? Aus „Menschen hautnah“. Leitung Bettina Zey. Kostenfrei

**M0262**

Voranmeldung erforderlich

☎ 80 19 75 - 39

**Besichtigungen** Bei Verhinderung wird dringend um eine Absage gebeten, damit Interessierte nachrücken können. Die Kosten enthalten 2€ für den Mittelhof und ggf. Kosten der Besichtigung. Bitte zahlen oder überweisen Sie die Kosten direkt nach der Anmeldung! Bitte erscheinen Sie 10 Minuten vor Beginn am Treffpunkt und bringen Sie Ihren Personalausweis mit.

DO 20. Februar 10 Uhr

❖ **Bundespräsidialamt und Schloss Bellevue** Führung durch beide Häuser und Informationen zu Funktion und Arbeitsweise des Bundespräsidenten und seines Amtes. Treffpunkt Spreeweg 1, 10557 Berlin (Bus 100, 187 Schloss Bellevue). 2 €

DI 3. März 11 - 12 Uhr

❖ **Ministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur** Informationsgespräch über Struktur, Organisation und Aufgaben sowie Führung durch das Ministerium. Treffpunkt Eingang Schwarzer Weg, Invalidenstr. 44, 10115 Berlin (U6 Naturkundemuseum oder Bus 245 Invalidenpark). Dauer 1 Stunde. 2 € (nur per Vorkasse)

DI 17. März 11 Uhr

❖ **Gedenkstätte Leistikowstraße in Potsdam** Eine Führung durch das Untersuchungsgefängnis der sowjetischen Militärsplionageabwehr. Treffpunkt Leistikowstraße 1, 14469 Potsdam (ab Potsdam Hauptbahnhof Tram 92 oder 96 bis Reiterweg / Alleestr., umsteigen in Bus 603 bis Glumestr.). 7 € (nur per Vorkasse)



65

❖ **St. Marienkirche** Geschichte, Gegenwart und Architektur.  
Treffpunkt Eingang, Karl-Liebkecht-Str. 8, 10178. (Bus 100, 200 oder 245 Spandauer Str. / Marienkirche. 8 € (nur per Vorkasse)

DI 24. März 10.30 Uhr

❖ **Deutsche Oper** Führung mit Blick hinter die Kulissen.  
Treffpunkt Eingang Bismarckstr. 35, 10627 Berlin. (U 2 Deutsche Oper) Dauer ca. 1,5 Stunden. 8 € (nur per Vorkasse)

DI 7. April 14 Uhr

❖ **Hotel Oderberger** mit 70 Zimmern, 5 Turmsuiten, 2 Apartments und einem historischen Schwimmbad. Wer mag kann im Anschluss in der Kaminbar verweilen. Treffpunkt Oderberger Str. 57, 10435 Berlin, (U 2 Eberswalder Str.). Dauer ca. 1 Stunde. 8 € (ohne Verzehr und nur per Vorkasse)

Termin bitte erfragen  
16 - 17 Uhr

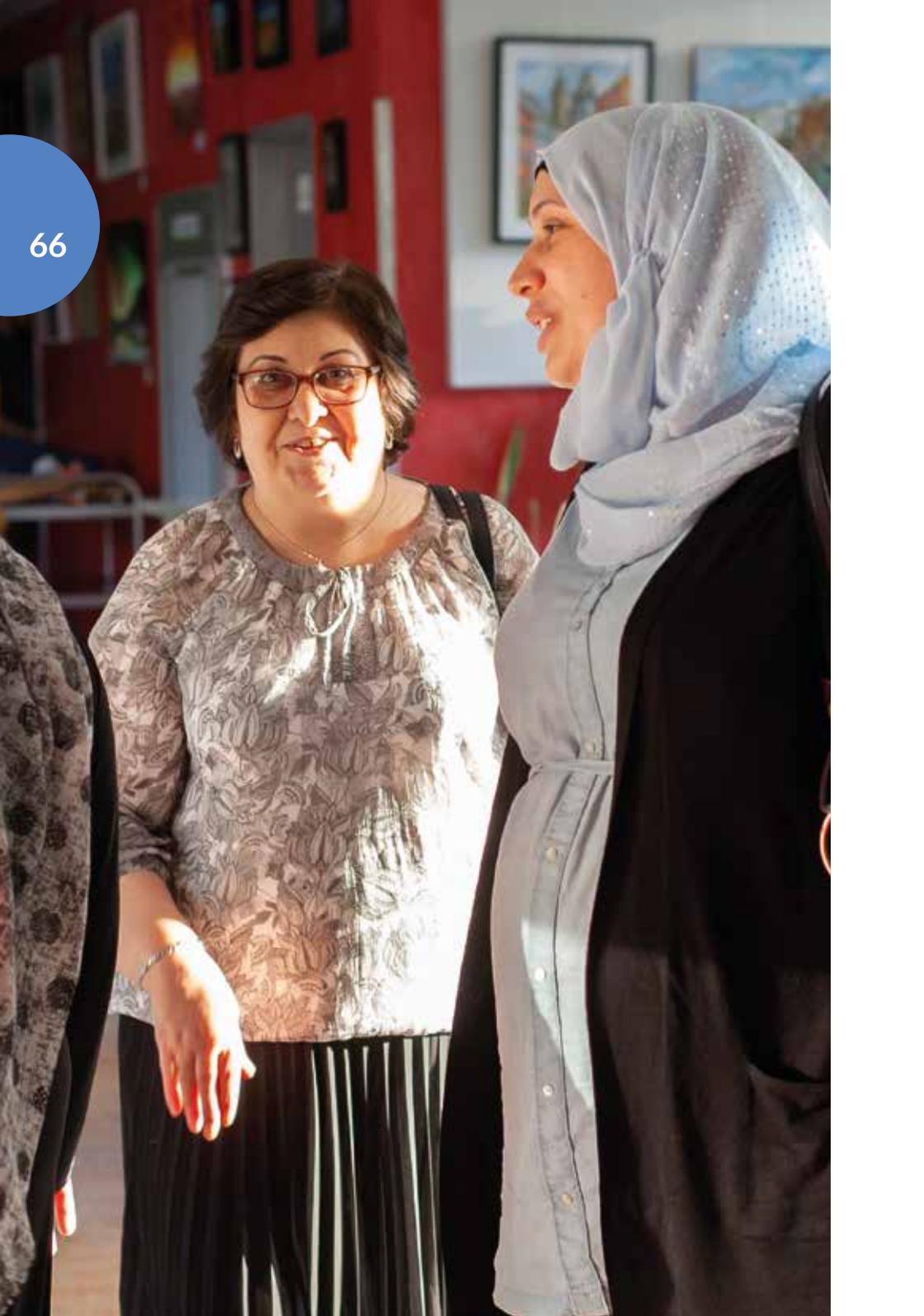
❖ **Feuerwehrmuseum** Geschichte, Ausstellung, Einsatzspektrum, Rettungsgeräte, Fahrzeugsammlung. Treffpunkt Feuerwache Tegel, Veitstr. 5, 13507 Berlin Tegel (U 6 Bhf. Borsigwerke). Dauer 2 Stunden. 6 € (nur per Vorkasse)

Termin bitte erfragen

### Weitere Angebote für Ältere

❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix

s. S. 82



# Mehrgenerationenhaus Phoenix

## Wohnzimmer im Kiez

Im Mehrgenerationenhaus können sich unterschiedliche Menschen von jung bis alt begegnen. Sie kommen aus verschiedenen Ländern und Kulturen. Babys, Kinder, Jugendliche, Erwachsene, ältere Menschen und ganze Familien sind willkommen! Es gibt sehr viele Angebote für Freizeit sowie Kurse und Beratung. Im Nachbarschaftscafé gibt es leckeres Essen und selbstgemachten Kuchen. Man kann bei uns neue Nachbar\*innen kennen lernen, ehrenamtlich helfen oder etwas dazu lernen. Weil uns viele Menschen helfen ist unser Programm so vielseitig. Schauen Sie einfach mal rein. Sie können uns gerne Ihre Fragen stellen! Wir freuen uns auf Sie!

Our house for all generations is living room in the neighbourhood. Here meet young and old people from all around the world. They come from different countries and cultures. Babies, children, teenagers, adults, seniors and entire families are welcome here! There are lots of offers: courses, counselling or spending your free time. You can enjoy tasty snacks and self-made cake in the café. You can get to know the neighbours, learn new things or volunteer. Our program is so various because lots of people are volunteering here. Have a look into it and visit us! Please go and ask us if you have any questions! We are looking forward to meet you!

### Kontakt

Teltower Damm 228  
14167 Berlin  
☎ 84 50 92 47  
mgh@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.

### Telefonsprechzeit und

#### Anmeldung

MO, DI, DO, FR  
12.30 - 13.30 Uhr

### Verkehrsverbindungen

Bus X10 und 285  
Am Rehwechsel



Raumvermietung s. S. 4



### Das Team des Phoenix

Im Phoenix freuen sich auf Ihren / deinen Besuch: Ilona Weinen, Leiterin des Mehrgenerationenhauses – Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann, Kinder- und Jugendarbeit – Lukas Rüdiger, Kinder- und Jugendarbeit

MO - FR 9 - 18.30 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47

### Nachbarschafts- und Internetcafé

Hier gibt es leckeren Kaffee, Kakao, Cappuccino, 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 s. Kurse und Gruppen für Kinder und Jugendliche s. S. 74**

Informationen  
und Anmeldung  
[www.flotte-berlin.de](http://www.flotte-berlin.de)

### Kontakt

[mgh@mittelhof.org](mailto:mgh@mittelhof.org)

☎ 84 50 92 47

Mitmachen / Ehrenamt

### Neu im Phoenix – Lastenfahrrad ausleihen

In Kooperation mit dem Projekt fLotte kann ab Januar ein Lastenfahrrad bei uns ausgeliehen werden.

### Mitmachen / Ehrenamt

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



❖ **Freiwilligenausflug** Als Dankeschön für das beeindruckende Engagement organisieren wir für alle im Phoenix tätigen Freiwilligen auch dieses Halbjahr einen Ausflug. Leitung Ilona Weinen

Termin bitte erfragen  
Info ☎ 84 50 92 47

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

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

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

s. S. 16 ff

## Tauschen und Schenken

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

durchgängig geöffnet  
Info ☎ 84 50 92 47

## Beratungsangebote für verschiedene Lebenssituationen

❖ **Job-Patenschaften – Wegbegleiter ins Berufsleben**  
Unsere Jobpaten bieten mit ihrer Berufserfahrung Hilfe an. Von Gestaltung der Schulzeit über Praktikumsauswahl bis Ausbildungsplatzsuche. Berater Paul Gesikiewicz, Oskar Kunkel. Kostenfrei

Termin nach Vereinbarung  
Anmeldung ☎ 84 50 92 47



Termin nach Vereinbarung  
Anmeldung ☎ 84 50 92 47  
mediation-cdp@gmx.de

- ❖ **Mediation – Kommunikation verbessern, Konflikte lösen**  
Wenn ein Konflikt in eine Sackgasse führt, kann ein Mediationsgespräch helfen. Ich biete Ihnen vertrauliche Vermittlung bei Auseinandersetzungen und Spannungen in allen Lebenssituationen, insbesondere im interkulturellen und multinationalen Kontext. Cordula de Pous, Dipl.-Kulturwirtin und Mediatorin (StreitEntknoten). In bestimmten Fällen arbeite ich mit meinem Kollegen Dr. Matthias Bruhn zusammen. Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch, Niederländisch. Kostenfrei, Spenden willkommen

DI 11. Februar 15 - 17 Uhr  
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

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

DI 21. April 15 - 17 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38  
und kpe@mittelhof.org

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

DI 10. März 15 Uhr  
Anmeldung bitte bis 6. März  
☎ 27 97 97 27 und nachbarschaftshilfe@mittelhof.org

- ❖ **Vortrag Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht im Nachbarschaftsladen s. S. 19**

DI 10 - 12 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47

- ❖ **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

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

- ❖ **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



...❖ **Schlaganfall – was nun? Beratung für Schlaganfall-Patient\*innen** Aufklärung für Betroffene und Angehörige über individuelle Therapien, Lebenshilfen und Hilfsmittel, für die Erarbeitung einer anderen, sprich neuen Lebensqualität. Monika Hoffmann gibt ihr Wissen als selbst Betroffene gerne weiter. Kostenfrei, Spenden willkommen

Termin nach Vereinbarung  
Anmeldung ☎ 84 41 86 23

...❖ **Spannungen und Konflikte lösen durch Klärungshilfe/ Mediation** Vom Streit zur Zusammenarbeit: Dr. Matthias Bruhn bietet Mediation bei Spannungen und Streitigkeiten in Familie, Nachbarschaft, Partnerschaft oder in der ehrenamtlichen Arbeit an. Kostenfrei für ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen des Phoenix, ansonsten bitte erfragen. In bestimmten Fällen arbeite ich nach Rücksprache mit meiner Kollegin Cordula de Pous zusammen.

Termin nach Vereinbarung  
Anmeldung ☎ 84 50 92 47  
kontakt@  
bruhn-mediation.de

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

Termin nach Vereinbarung  
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

## Beratung zu rechtlichen Fragen

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

Termin nach Vereinbarung  
Anmeldung ☎ 84 50 92 47



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

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

2. MI im Monat 14 - 16 Uhr  
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

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

s. S. 24  
s. S. 35  
s. S. 46 f  
s. S. 110

### Weitere Beratungsangebote

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

Kursanmeldung s. S. 120

### P0135

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

## Kurse und Gruppen für Kinder und Jugendliche

- ❖ **Bandkeller für Jugendliche ab 12 Jahren** Ihr wollt eine Band gründen oder seid sogar schon eine? Alles, was fehlt, ist ein Probenraum? Dann probiert es doch mit unserem Bandkeller! 15 € pro Stunde, Ermäßigungen für Schüler\*innen, Student\*innen und Azubis. Anmeldung erforderlich
- ❖ **Bandworkshop für Anfänger\*innen 6. bis 8. Klasse** Egal, ob ihr schon ein Instrument spielt oder noch nicht: Diese Band ist für alle, die Spaß und Interesse am gemeinsamen Musik machen haben. Leitung Oliver Heß. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

### P0136 MO 16.30 - 18 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47  
Alexandra von zur  
Mühlen-Oehlmann  
mgh@mittelhof.org



- ❖ **Bandworkshop für Fortgeschrittene für ab 9. Klasse** aus aller Welt. Für alle, die Spaß und Interesse haben, gemeinsam Musik zu machen. Leitung Oliver Heß. Kostenfrei, Spenden willkommen  
MO 18-19.30 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann  
mgh@mittelhof.org  
Anmeldung erforderlich
  
- ❖ **Breakdance ab 8 Jahren** Coole Moves zu Hip Hop Musik. Im Stehen, auf dem Boden, Rotationen, Freezes u.s.w. Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene. Leitung Leon Wegner. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich  
DO 17-18.30 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann  
mgh@mittelhof.org
  
- ❖ **Fußballspiel und -spaß / soccer für 8- bis 14-Jährige** Spaß beim Spiel haben und dabei noch ein paar Tricks lernen, Pässe und Ähnliches üben? Bei schlechtem Wetter im Saal. Leitung Paul Gesikiewicz. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich  
MO 17-18.30 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann  
mgh@mittelhof.org
  
- ❖ **Gitarren-AG s. für Generationen zusammen** s. S. 83
- ❖ **Happy English Hour s. für Generationen zusammen** s. S. 83
- ❖ **Job-Patenschaften, auch für Auszubildende** s. S. 69
  
- ❖ **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. 750 €, Verpflegung inklusive  
6 Treffen, Termine bitte erfragen (teilweise mehrtägig)  
Info ☎ 033 17 48 08 97  
www.phoenixzeit.de  
phoenix@mannepotsdam.de  
Anmeldung erforderlich



FR 15.30 - 17.30 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47

Lukas Rüdiger

mgh@mittelhof.org

DI 18 - 19.30 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47

Alexandra von zur

Mühlen-Oehlmann

mgh@mittelhof.org

DI 16.30 - 18 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47

Alexandra von zur

Mühlen-Oehlmann

mgh@mittelhof.org

s. S. 84

MI 16 - 18 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47

Lukas Rüdiger

mgh@mittelhof.org

MO - FR 13.30 - 18.30 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47

Alexandra von zur

Mühlen-Oehlmann

Lukas Rüdiger

mgh@mittelhof.org

❖ **Kochen zum Wochenende für alle ab 10 Jahren** Wenn du gerne kochst und neue Rezepte kennenlernen möchtest, dann sei beim Kochen zum Wochenende dabei und tauche mit uns in die Welt der Genüsse ein. Leitung Lukas Rüdiger. 3 € pro Termin. Anmeldung erforderlich

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

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

❖ **Malgruppe s. für Generationen zusammen**

❖ **„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. Für 5 - 10 Teilnehmende. Leitung Lukas Rüdiger. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

❖ **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. Alles ohne Anmeldung. Kostenfrei, Spenden willkommen



- ❖ **Phoenix-Club** Hier entscheiden die Teilnehmenden gemeinsam, was gemacht wird. Spielen, Kochen, Musizieren und sogar monatliche Ausflüge. Anmeldung erforderlich
  - ❖ **Rappen mit Rhythmus** Mit einem erfahrenem Rapper Texte verfassen und rappen üben. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Leitung Jakob Pumb. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich
  - ❖ **Schlagzeuglessons für Kinder ab 8 Jahren** Ihr liebt Rhythmus und wollt Schlagzeug spielen, ausprobieren und lernen? Im Phoenix habt ihr die Gelegenheit dazu. Leitung Bianka Wolter-Fenske. 4,50 € pro Termin. Anmeldung erforderlich
  - ❖ **Schulaufgabenbetreuung** Statt Zuhause kannst Du Deine Hausaufgaben auch im Phoenix machen. Kontakt Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann, Lukas Rüdiger. Kostenfrei, Spenden willkommen. 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 Rüdiger. Kostenfrei, Spenden willkommen
- MO 17- 18 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann,  
mgh@mittelhof.org
- MO 17- 18.30 Uhr  
bei Bedarf MI 16- 19 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann,  
mgh@mittelhof.org
- DI 17- 18.30 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann  
mgh@mittelhof.org
- MO - DO 14.30- 15.15 Uhr  
und nach Absprache  
Info ☎ 84 50 92 47  
Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann  
Lukas Rüdiger  
mgh@mittelhof.org
- Termin nach Absprache  
Info ☎ 84 50 92 47  
Lukas Rüdiger  
mgh@mittelhof.org



MI 16.30 - 17.30 Uhr  
 Info 84 50 92 47  
 Alexandra von zur  
 Mühlen-Oehlmann  
 mgh@mittelhof.org

❖❖ **Streetdance und Hip Hop „Tanzen wie die Stars“ ab 9 Jahren**  
 Lerne coole und einzigartige Tanzmoves zu den Tanzstilen Hip Hop und Streetdance und hab viel Spaß bei der Umsetzung einer Choreographie. Getanzt wird immer zu aktuellen Hits von Künstlern wie Justin Bieber, Meghan Trainor, Sean Paul u.s.w. Leitung Dennis Stegink. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

MO 16.15 - 17 Uhr  
 Info ☎ 0177 801 99 47  
 Alina Klauß  
 suedstern@mittelhof.org

❖❖ **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, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

s. S. 84

❖❖ **Tischtennis s. für Generationen zusammen**

MI 16 - 16.45 Uhr  
 8 Termine ab 12. Februar  
 Anmeldung:  
 kinderyoga-cdp@gmx.de

❖❖ **Kinderyoga** Ganzheitliches Yoga für Kinder im Kita-Alter (3-6 Jahre) für eine bessere seelische und körperliche Ausgeglichenheit. Jede Stunde führt die Kinder in eine lebensnahe Themenwelt, in der sie spielerisch Yogahaltungen, Massagen und erste Atemtechniken entdecken. Leitung Cordula de Pous, zert. Kinderyoga-Trainerin. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

## Veranstaltungen für Kinder & Jugendliche

MI 13. März 18 - 20 Uhr  
 Info ☎ 84 50 92 47  
 Lukas Rüdiger  
 mgh@mittelhof.org

❖❖ **Jam Session** Die Jugendband des Phoenix „7strokes“ lädt alle Musiker\*innen, Sänger\*innen und Musikbegeisterte zum gemeinsamen Jammen im Garten des Mehrgenerationenhaus ein. Bringt eure Instrumente mit oder kommt vorbei und schnappt euch eins vom Phoenix. Es wird ein musikalisches Erlebnis! Kostenfrei



**Kinderliedermacher mimicus** Für Kinder von ca. 3 bis 8 Jahren. Eintritt 5 € pro Person, Schul- und Kitagruppen 4 € pro Kind, Begleitpersonen frei

Anmeldung ☎ 32 10 33 03

❖ **mimicus, die Kinderliedermacher "Winterparadies. Lieder im neuen Jahr"** Von Schnee und Eis, Wintersport und Winterklamotten und vom neuen Jahr, das im Winter beginnt.

DO 30. Januar  
10.30 - 11.15 Uhr

❖ **mimicus, die Kinderliedermacher „Die Inselreise“** Ein musikalisches Reise-Abenteuer mit Liedern von Meer, vom Affen Fips, den Tieren im Dschungel und vielen Reise-Überraschungen

DO 12. März  
10.30 - 11.15 Uhr

❖ **Zeugnistag Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren oder 5. Klasse** Gemeinsam feiern wir den Ferienbeginn und verdauen die Zeugnisse mit leckerem Essen und Spaßaktionen. 1-2 € Beitrag zum Essen

MI 24. Juni 11.30 - 17.30 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Alexandra von zur  
Mühlen-Oehlmann  
mgh@mittelhof.org

## Ferienangebote

❖ **Winter-, Oster- und Sommerferien** Ferien mit super Workshops, Spaß, Spiel, Shows und leckerem Essen im Phoenix, z. B. beim beliebten TalentCAMPus. Weiteres auf [www.mittelhof.org/mgh-phoenix](http://www.mittelhof.org/mgh-phoenix). Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

3.-7. Februar, für Talent-CAMPus [www.vhssz.de](http://www.vhssz.de)  
6.-9. April, 25.-26. Juni,  
27.-31. Juli, 3.-7. August  
Info ☎ 84 50 92 47  
mgh@mittelhof.org

❖ **YoYo Sprachcamps für Kinder und Jugendliche in den Sommerferien** Feriencamps mit YoYoCamps: Sprachferien für Kids im Sommer 2019. Alle Camps finden auf Englisch mit muttersprachlichen Teamer\*innen statt. Anmeldung erforderlich

29. Juni - 3. Juli, 6. - 10. Juli,  
13. - 17. Juli  
Info ☎ 033205 60 47 57  
Heidi Thoma,  
Hannes Lindemann  
[www.yoyocamps.de](http://www.yoyocamps.de)



21. Dezember - 5. Januar,  
15. - 18. April, 22. Mai,  
15. - 19. Juli  
Info ☎ 84 50 92 47  
mgh@mittelhof.org

s. S. 49  
s. S. 90 f  
s. S. 98 ff  
s. S. 107 ff

Kursanmeldung s. S. 120

MI 11 - 12 Uhr  
Info ☎ 712 93 63  
familienzentrum-paulus  
@dwstz.de

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

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

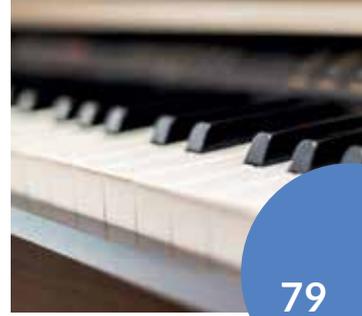
❖ **Schließzeit im Phoenix** Unter anderem wegen unserer vielseitigen Ferienprogramme schließt das Phoenix seinen offenen Bereich, um ganz für die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen da zu sein.

### Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

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

### Kurse und Gruppen für Eltern und Familien

- ❖ **Babymassage „Berührung mit Respekt“** Für Mütter, Väter und Bezugspersonen mit ihrem Baby von 4 Wochen bis zum Krabbelalter (ca. 6 Monate). Der Kurs basiert auf Elementen der indischen und der schwedischen Massage sowie Entspannungsmethoden. Babymassage kann bei Blähungen und Unruhezuständen helfen. Gleichzeitig gibt es Raum zum Austausch der Eltern untereinander.
- ❖ **Baby- und Kleinkindgruppe** In Kooperation mit dem Familienzentrum Paulus. Hier treffen sich Eltern mit Kindern in lockerer Atmosphäre zum gemeinsamen Spiel und Austausch. Kostenfrei, Spenden willkommen
- ❖ **Beratungssprechstunde** Für alle Fragen rund um Familie und um Ihr Kind. Ansprechpartnerin Karin Brych, Leiterin Ev. Familienzentrum Paulus. Kostenfrei



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

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

- ❖ **Offener Treff im Spielzimmer** Eltern können mit ihren Kindern ohne Anmeldung das kostenlose, gemütliche Spielzimmer zum gemeinsamen Spielen nutzen

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

### Weitere Angebote für Eltern und Familien

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

s. S. 51 f  
s. S. 101  
s. S. 107 ff

### Kurse und Gruppen für Erwachsene

Kursanmeldung s. S. 120

- ❖ **Bewegungscocktail für Sie & Ihn** Eine Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, Stretching, Problemzonen-gymnastik, Koordinations-, Venen-, Balance- und Entspannungsübungen. Leitung Karin Finkheiser-Hampel, Sport- und Gymnastiklehrerin. 70 € für 10 Termine. Anmeldung erforderlich

DI 19.45 - 20.45 Uhr  
Info ☎ 712 93 63

- ❖ **Billard-Gruppe** Gruppe für Billardinteressierte und -neugierige Menschen jeden Alters, auch ohne Vorkenntnisse. Neue Gruppen können gern gegründet werden. 2 € pro Termin. Anmeldung erforderlich

MO - FR 10 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47



### P0054

MO 18.30 - 20 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47

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

DI 9 - 10 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47

DO 12.15 - 13.45 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Anmeldung erforderlich

### P0032

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

MO 20 - 21 Uhr  
Info ☎ 0176 92 45 57 71  
Anmeldung erforderlich

❖❖❖ **Chorsingen** Von Gospel über Klassik, Kirchen- und Volksmusik bis zur Moderne. Chorerfahrung und Notenkenntnisse sind nicht notwendig. Leitung Ursula Powierski. 40 € für 10 Termine. Anmeldung erforderlich

❖❖❖ **Linedance** Energie tanken, Gruppenerlebnis in Erfolg und Misserfolg, kein\*e Partner\*in erforderlich, keine Altersvorgabe, bequeme Kleidung. Leitung Hans-Jürgen Schwanke, gepr. Heilpraktiker für Psychotherapie. 60 € für 10 Termine

❖❖❖ **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

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

❖❖❖ **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



❖ **Yoga und Faszien** Faszien lieben dynamische, spielerische, federnde und schwingende Bewegungen. Der Körper wird leicht, dehnfähiger und verspannte Körperbereiche lösen sich. Leitung Christiane Jaschiniok, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin BDY/ EYU. 80 € für 10 Termine, Schnupperstunde 9 €

Mi 11.30- 12.30 Uhr  
Info ☎ 817 70 84  
Anmeldung erforderlich

### Weitere Angebote für Erwachsene

- ❖ in der Villa Mittelhof
- ❖ im Nachbarschaftshaus Lilienthal
- ❖ in der Villa Folke Bernadotte
- ❖ alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle
- ❖ alle Angebote der Kontaktstelle Pflegeengagement

s. S. 52 ff  
s. S. 92  
s. S. 102 ff  
ab S. 21  
ab S. 31

## Ausstellungen

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

Kontakt ☎ 84 50 92 47

❖ **Die Fotoausstellung „feminationSZ – 100 Jahre Frauenrechte, Frauenrollen, Frauenbilder“** entstand im Rahmen eines Jugendprojektes des MoWos (Mobiles Wohnzimmer) des Nachbarschaftshaus Wannseebahn e.V.. 31 Mädchen aus Steglitz-Zehlendorf nahmen 2018 an einer Modezeitreise teil und schlüpften im wahrsten Sinne des Wortes in historische Frauenrollen, um anschließend von zwei Fotografinnen in Szene gesetzt zu werden. Entstanden sind zwei Fotostrecken, die Mode und Rollenbilder der Frauen im Wandel der Zeit abbilden.

Ausstellungszeitraum  
FR 15. November bis  
Mitte März 2020

❖ **Ausstellung Peter Splitt** Den Arbeiten dieser Ausstellung liegt das Thema „Darstellung der Unendlichkeit“ zugrunde. Diese Bilder sind nicht so ohne Weiteres im Vorbeigehen zu betrachten. Der/die Betrachter\*in wird aufgefordert, mit Hilfe der Phantasie die Unendlichkeit für sich zu entdecken.

Ausstellungszeitraum  
Mitte März - Mitte Juni



s. S. 84

❖ **Malkurs unter Leitung von Peter Splitt**

Kursanmeldung s. S. 120

### Kontakt

Info ☎ 84 50 92 47  
weinen@mittelhof.org

MO 11 - 12 Uhr

Info ☎ 712 93 63

Anmeldung erforderlich

MI 10.15 - 11.15 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47

Anmeldung erforderlich

FR 14 - 15 Uhr

☎ 811 36 31

☎ 817 37 49

Anmeldung erforderlich

FR 11 - 12 Uhr

Info ☎ 824 23 38

Anmeldung erforderlich

## Kurse, Gruppen und Veranstaltungen für Ältere

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

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

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

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

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



## Weitere Angebote für Ältere

❖ Spieletreff

❖ in der Villa Mittelhof

s. S. 78

s. S. 64 ff

## Kurse und Gruppen für Generationen zusammen

Kursanmeldung s. S. 120

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

Termin erfragen  
Info ☎ 84 50 92 47

❖ **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

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

❖ **Happy English Hour für alle ab 10 Jahren** In lockerer Atmosphäre und mit viel Spaß spielen, kochen, backen, basteln wir Dinge aus englischsprachigen Ländern und reden dabei Englisch. Dies alles unter Anleitung von amerikanischen Student\*innen. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

DI 16.30 - 17.30  
Info ☎ 84 50 92 47  
Alexandra von zur Mühlen- Oehlmann  
mgh@mittelhof.org

❖ **Indischer Tanz** Wer Lust auf Tanzen im indischen Stil hat, ist hier herzlich willkommen. Auf Wunsch der Teilnehmer\*innen kann eine indische Tanzchoreographie erarbeitet werden. Getanzt wird barfuß, bequeme Kleidung ist erforderlich. Leitung Bithika Chatterjee. Kostenfrei, Spenden willkommen, Anmeldung erwünscht

FR 17 - 18 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47



DO 16- 17.30 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47

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

DI 18- 20 Uhr  
Info ☎ 70 76 03 60

- ❖❖ **Malkurs** Der Künstler Peter Splitt gibt seine Erfahrungen in lockerer Atmosphäre weiter. Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse sind willkommen. 7 € pro Termin, Ermäßigungen erfragen

s. S. 81

- ❖❖ **Ausstellung Peter Splitt**

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

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

### P0189

MI 18.30- 21 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Anmeldung erforderlich

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

DI 13- 15 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Anmeldung erforderlich

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

## Veranstaltungen Generationen zusammen

jeweils SO 3. Februar,  
8. März, 5. April 15 - 17 Uhr  
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

- ❖❖ **Kaffee und Tanz** Tanzen nach Lust und Laune. Kaffee und Kuchen sorgen für den kulinarischen Genuss. Leitung Bastian und Susanna Klemke, Tanzlehrerpaar. 7 € (3 € + 4 € Verzeehr). Anmeldung erwünscht



85

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

SO 17. Mai und  
SO 21. Juni 9 - 16 Uhr  
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

❖ **Trödelmarkt in der Villa Mittelhof**

s. S. 51

❖ **Das Bildungspaket – Infoveranstaltung** In Kooperation mit dem Jobcenter gibt es hier Antworten auf Fragen rund um das Bildungspaket. Vorteile werden aufgezeigt, Ansprüche geklärt. Leitung Mitarbeitende des Jobcenters. Kostenfrei, Spenden willkommen

Termin bitte erfragen  
Info ☎ 84 50 92 47  
Anmeldung  
erforderlich

**Kultur im Kiez** Wenn Sie selbst einmal auftreten möchten oder Ideen für Kultur im Kiez haben, ist dafür am 3. Freitag eines Monats die Gelegenheit. Sprechen Sie uns bitte an. Kostenfrei, Spenden willkommen

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

❖ **Konzert - die Tontauben**

FR 15. Mai 19 Uhr

**Weitere Angebote für Generationen zusammen**

❖ **in der Villa Folke Bernadotte**

s. S. 105



## 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. Generell sind alle Angebote im Phoenix für Menschen mit und ohne Fluchterfahrung offen. Es gibt folgende Angebote, die sich zum gegenseitigen Kennenlernen eignen und unter Umständen besonders interessant für Menschen sind, die neu in unserem Kiez 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.

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

s.S. 79

Termin bitte erfragen  
Info ☎ 84 50 92 47  
Anmeldung erforderlich

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

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

❖❖❖ **Interkulturelle Gruppe für Frauen**

❖❖❖ **Familienreise des Phoenix** Sie haben Lust mit anderen Familien zu verreisen, sich auszutauschen und dabei Anregungen für die Gestaltung des Familienalltags bekommen. Für Familien mit geringem Einkommen werden 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.



...❖ **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.willkommensbueund-nissteglitz-zehlendorf.de](http://www.willkommensbueund-nissteglitz-zehlendorf.de)

### Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

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

s. S. 36 ff  
s. S. 45, 49, 50, 54  
s. S. 111

## Veranstaltungen zum Thema Demenz

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

Info ☎ 84 50 92 47

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

Jeweils DI 11., 18. und 25.  
Februar, 3. und 10. März  
17.30 - 20 Uhr  
Anmeldung  
☎ 0163 604 89 52

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

s. S. 29

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

DO 9 - 15 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
[mgh@mittelhof.org](mailto:mgh@mittelhof.org)



# Nachbarschaftshaus Lilienthal

## Willkommen im neuausgebauten Familien- und Nachbarschaftszentrum

Unterstützt durch Fördermittel des Landes Berlin aus dem Kitaausbauprogramm 2018/2019 „Auf die Plätze, Kitas, los“ und Mitteln der „LOTTO-Stiftung Berlin“ wurde das Nachbarschaftshaus sowie die Kindertagesstätte saniert und erweitert. In der Kindertagesstätte sind 30 neue Betreuungsplätze für Kinder von der 8. Woche bis Schuleintritt entstanden. Das Hauptgebäude wurde zum interkulturellen Familien- und Nachbarschaftszentrum mit dem Café Lilienthal erweitert. Wir freuen uns über jede\*n neugierigen Besucher\*in.

Das Nachbarschaftshaus Lilienthal steht auf einem etwa 4000 Quadratmeter großen Grundstück und bietet in gemütlichen, großzügigen Räumen viel Platz für die Wünsche der Besucher\*innen. Im Erdgeschoß befindet sich das neu eröffnete Café Lilienthal.

Im Nachbarschaftshaus gibt es eine Integrationskindertagesstätte für 104 Kinder im Alter von 8 Wochen bis zum Schuleintritt.

Aktuell suchen wir Kursleiter\*innen, die in unserer Bewegungs- etage (120 qm) Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene anbieten. Genauso freuen wir uns über engagierte Unterstützung für das neu geschaffene Nachbarschaftscafé. Wenn Sie sich über diese Möglichkeiten näher informieren möchten, schreiben Sie bitte eine email an: [giese@mittelhof.org](mailto:giese@mittelhof.org)

### Kontakt

Schütte - Lanz - Str. 43,  
12209 Berlin  
☎ 75 65 49 70 / 71 oder  
☎ 49 80 56 47  
Fax 75 65 48 97  
[lilienthal@mittelhof.org](mailto:lilienthal@mittelhof.org)  
[www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org)



### Leitung

Hanno Giese

Raumvermietung s. S. 4



### Das Team im Lilienthal

Zum Team gehören Conny Weber und Hanno Giese. Connys Schwerpunkte sind die Kinder- und Familienarbeit. Hanno koordiniert die Kurse und Vermietungen und ist Leiter des NBH Lilienthal.

MO-FR 14-17 Uhr  
Info ☎ 49 80 56 47  
Das Café öffnet  
voraussichtlich ab Februar

### Nachbarschaftscfé

Säfte, Wasser, Tee und Kaffee, Gebackenes und andere Kleinigkeiten. In unserem Café können Sie sich mit Freund\*innen treffen, entspannen und Neues erfahren. In den Schulferien kann es zu veränderten Öffnungszeiten kommen.

### Kontakt

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

s. S. 16 ff

Kursanmeldung s. S. 120

### L0123

K1 DO 17.15 - 18.15 Uhr  
K2 DO 18.20 - 19.20 Uhr  
K3 DO 19.25 - 20.55 Uhr  
Info 49 80 56 47, giese@mittelhof.org

### Mitmachen / Ehrenamt

❖ Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt S. 13

❖ Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah

### Kurse, Gruppen für Kinder und Jugendliche

❖ **Jazz- & Streetdance von 7 - 18 Jahren** Mit anderen bewegst du dich zu coolen Liedern und treibst die Müdigkeit aus allen Gliedern. Bitte elastische Kleidung anziehen. K1 7 - 10 jährige (Anfänger\*innen), K2 11 - 13 jährige (Fortgeschrittene), K3 - ab 14jährige (Fortgeschrittene). Leitung Stephanie Biemans-Wildenhayn. K1, K2 20 €, K3 30 € monatlich



- ❖ **Kreativer Kindertanz** Die Kinder entdecken spielerisch den Tanz. Kreativer Kindertanz findet ebenso Raum wie Tanzspiele und Tänze mit Schrittfolgen. K1 für 3 - 5 jährige, K2 für 3 - 5 jährige, K3 für 6 - 8 jährige, K4 ab 9 Jahren. Leitung Silke Wollesen, Grundschullehrerin, Tanzlehrerin. 20 € monatlich

**L0119**

K1 FR 15.30 - 16.25 Uhr  
K2 FR 16.30 - 17.25 Uhr  
K3 FR 17.30 - 18.25 Uhr  
K4 FR 18.30 - 19.25 Uhr  
Info ☎ 49 80 56 47 oder  
giese@mittelhof.org

## Veranstaltungen für Kinder, Eltern und Familien

- ❖ **Frühlings- und Eröffnungsfest** Nach Umbau und Sanierung freuen wir uns, alle Interessierten zum Frühlingsanfang in das fertiggestellte Nachbarschaftshaus einzuladen. Bei kulinarischen Kleinigkeiten, Musik und der einen oder anderen Überraschung können Sie / könnt ihr die neuen Räume und das neue Café kennenlernen.

FR 20. März 15 - 19 Uhr

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

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

s. S. 49  
s. S. 72 ff  
s. S. 98 ff  
s. S. 107 ff



Kursanmeldung s. S. 120

MI 11.30- 12.30 Uhr  
Info ☎ 80 49 16 49

### L0036

K1 DI 15 - 16.30 Uhr  
K2 DI 17 - 18.30 Uhr  
K3 DI 19 - 20.30 Uhr  
Info ☎ 49 80 56 47 oder  
giese@mittelhof.org

### L0358

MI 18.30- 20 Uhr  
Info ☎ 49 80 56 47  
giese@mittelhof.org

s. S. 52 ff  
s. S. 79 ff  
s. S. 97 ff

## Kurse und Gruppen für Erwachsene

- ❖ **Gymnastik für Frauen 55+** Wir freuen uns über neue Frauen, die ohne Leistungsstress Freude an Bewegung und Gymnastik haben. Leitung Ute Groher
- ❖ **Hatha Yoga** In diesem Kurs lernen Sie einfache, aber wirk-same Yoga-Übungen, die Ihnen im Alltag mehr Balance, Stabilität und Ausgeglichenheit geben. Leitung Claudia Steiger, Yogalehrerin. 28 € monatlich
- ❖ **Jazz- & Streetdance für Erwachsene (Anfänger\*innen)** Der Kurs richtet sich an alle Tanzbegeisterten über 16 Jahren ohne oder mit wenig Tanzerfahrung. Der Kurs ist auf der klassischen Grundlage des Jazztanzes, wie er seit den goer Jahren unterrichtet wird, aufgebaut. Wir beginnen mit einem warm-up, in der die Tanztechnik vermittelt und eingeübt wird. Im zweiten Teil wird eine Choreographie einstudiert. Wir tanzen sowohl Modern-Jazz, Funk-Jazz und Musical als auch Streetdance und Videoclipdance. Leitung Stephanie Biemans-Wildenhayn. 30 € monatlich

## Weitere Angebote für Erwachsene

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



## Beratung

- ❖ in der Villa Mittelhof s. S. 46 f
- ❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix s. S. 69 ff
- ❖ in der Villa Folke Bernadotte s. S. 96
- ❖ im Familienzentrum Lankwitz s. S. 111

## Selbsthilfe, PflegeEngagement und Beratung

- ❖ alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle ab S. 21
- ❖ alle Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement ab S. 31



## 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



# Villa Folke Bernadotte

## Eine Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtung in Lichterfelde

Die Villa Folke Bernadotte bietet in Zusammenarbeit mit dem Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf Angebote für Kinder und Jugendliche von 6-18 Jahren an. Unser Ziel ist, die Persönlichkeitsentwicklung, das Selbstbewusstsein und die Sozialkompetenz junger Menschen zu fördern und zu stärken.

In kreativen und sportbetonten AG's, wie zum Beispiel töpfern oder klettern können Kinder und Jugendliche ihre eigenen Fähigkeiten entdecken und stärken. Im kreativen Medienlabor entwickeln und fördern wir ihre Medienkompetenz. Dazu bieten wir Workshops in den Bereichen Musik, Robotic&Coding, Trickfilm und Social Media an.

Im Nebengebäude der Villa, die Remise, können Jugendliche ab 12 Jahren Billard und Games spielen oder einfach chillen. In der Streetdance/Hip Hop AG lernen sie angesagte Dance Moves kennen und können topope-klettern.

In Kooperation mit dem Familienzentrum Lankwitz finden am Vormittag Eltern-Kind-Kurse statt. Nähere Angaben zu den Angeboten finden Sie auf den Seiten des Familienzentrums Lankwitz ab S. 106.

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

Neugierig geworden? Wir freuen uns auf euren Besuch!

### Kontakt

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

### Leitung

Annette Gowin

### Sprechzeiten

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



Raumvermietung s. S. 4



### Das Team der Villa Folke Bernadotte

Annette Gowin - Leitung, Konrad Schmid - Kinder- und Jugendarbeit, Silvana Falk - Büro und Vermietung, Sebastian Füllgraß - Kinder- und Jugendarbeit, Elke Rosenhahn - Hauswirtschaft

MO-DO 13- 18 Uhr  
Fr 13- 17 Uhr  
Kontakt Annette Gowin  
☎ 77 05 99 75  
gowin@mittelhof.org

Kontakt Annette Gowin  
☎ 77 05 99 75

s. S. 16 ff

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

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

Termin nach Vereinbarung  
Info und Anmeldung  
☎ 77 05 99 75

### Nachbarschaftscafé

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

### Mitmachen/Ehrenamt

❖ Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt S. 13

❖ Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah

### Tauschen und Schenken

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

### Beratung

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

❖ **Elternberatung** Die Elternberatung unterstützt Sie bei Fragen der Kindererziehung und Konflikten. Leitung Annette Gowin



## ❖ Schreibaby-Ambulanz

s. S. 47, 111

## Weitere Beratungsangebote

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

s. S. 24

s. S. 35

s. S. 46 f

s. S. 69 ff

s. S. 110 f

## Kurse und Gruppen für Kinder

Kursanmeldung s. S. 120

- ❖ **Mental arithmetic für Kinder von 5 bis 12 Jahre** Lernen mit Spaß und Lust, statt Angst und Frust! Ein Lernprogramm für die Entwicklung und Förderung beider Gehirnhälften des Kindes. Der Kurs wird auf Russisch und Deutsch angeboten. Leitung Irina Safronov. 15 € / 45 Minuten. [www.memory-star-kids.com](http://www.memory-star-kids.com)



FR 16.30 - 18 Uhr

Anmeldung 0157 71 97 21 89

[kontakt@memory-star-kids.com](mailto:kontakt@memory-star-kids.com)

- ❖ **Töpfern für Kinder von 6 - 12 Jahren** Einen Tonklumpen formen. Sehen, wie die eigene Idee Gestalt annimmt. Eine Aufgabe umsetzen. Mit viel Spaß bei der Sache. Leitung Ulrike Bauer. 80 € für 10 Termine inkl. Material

**V0150**

MO 15.30 - 16.30 Uhr

und 16.45 - 17.45 Uhr

Anmeldung ☎ 77 05 99 75

- ❖ **Kinderyoga** Yoga kann Kindern auf vielfältige Weise helfen, sich selbst besser wahrzunehmen. Jede Yogaeinheit wird je nach Alter des Kindes nach einem Stundenbild durchgeführt. Leitung Janine Klumper. 52 € monatlich inkl. monatlicher Übungen für Zuhause. Ermäßigung auf Anfrage möglich.

K1 MI 17 - 18 Uhr

für 2-6jährige

K2 MI 18 - 19 Uhr

für 7-14jährige

Anmeldung [kontakt@](mailto:kontakt@eduleo.de)

[eduleo.de](http://eduleo.de)

[www.eduleo.de](http://www.eduleo.de)



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

**Kontakt** Konrad Schmid  
☎ 77 05 99 79  
Bei uns können alle klettern!  
Die Kletterkurse sind mit dem „berlinpass“ förderungsfähig. Eine Ermäßigung auf Anfrage ist möglich.

### V0128

### V0329

K1 MO 16.30 - 18.30 Uhr  
K2 FR 16 - 18 Uhr

DO 16.30 - 18 Uhr

### V0132

DI 17 - 19 Uhr

❖ **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

**Kletterlabor** im Keller der Villa mit zwei 8 Meter hohen Wänden. Hier könnt ihr unter fachkompetenter Aufsicht Klettern und Sicherungstechniken erlernen.

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

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

❖ **Kinderklettern für Kinder ab 6 Jahren** Die Grundtechniken des Kletterns werden erlernt und vertieft: Kletterspezifische Bewegungsabläufe, Sicherungstechniken sowie Materialkunde. 90 € für 10 Termine (max. 6 TN)

❖ **Klettern inklusiv ab 10 Jahren** Bei diesem offenen Kletterangebot haben Jugendliche und junge Erwachsene mit und ohne Behinderung die Möglichkeit, sich im Klettersport auszuprobieren. Nur mit Anmeldung! Kostenfrei. Für bis zu 6 Teilnehmende

❖ **Mädchenklettern ab 9 Jahren** Kletterspaß ohne Jungs. Hier könnt ihr Kletter-, Seil-, und Sicherungstechniken kennenlernen. 90 € für 10 Termine. Für bis zu 6 Teilnehmende



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

**V0133**  
DI 16 - 17 Uhr

## Offene Angebote für Kinder und Jugendliche

- ❖ **Offene Villa – für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren** Die Villa ist für alle Kinder und Jugendliche ab 13 Uhr geöffnet. Wir bieten Fuß- und Basketball, Tischtennis, Tischkicker, beliebte Gesellschaftsspiele, Dartspiel uvm. Natürlich könnt ihr in unserem gemütlichen Allraum auch einfach chillen. Kommt vorbei!

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

- ❖ **Mittagstisch für Kinder ab 4. Klasse** Wir bieten ein abwechslungsreiches BIO-Mittagessen für Kinder. Kosten 3 € pro Tag/ 1,50 € ermäßigt. Nur mit Anmeldung!

MO - FR 13 - 15 Uhr  
Anmeldung ☎ 77 05 99 75

- ❖ **Hausaufgabenbetreuung und Lernförderung** Die Kinder erhalten Unterstützung bei den Hausaufgaben und nach Absprache Lernförderung durch ehrenamtlich Engagierte.

MO - FR 13.30 - 16.30 Uhr  
Info ☎ 77 05 99 75

**Nachmittags-AGs** Hier können sich Kinder ab 9 Jahren im künstlerisch-kreativen Bereich ausprobieren.

Info ☎ 77 05 99 75

- ❖ **Kletter-AG** In unserem Kletterlabor könnt ihr klettern und Spiele an der Kletterwand spielen. Kostenfrei.

MO 15 - 16.30 Uhr  
Januar - März  
Kontakt Konrad Schmid

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

MO ab 15 Uhr  
April - September  
Kontakt Konrad Schmid



MI 15.30- 16.30 Uhr für  
Kinder von 6 - 9 Jahren  
16.30- 17.30 Uhr für Kinder  
von 10 - 14 Jahren

DI ab 15 Uhr

MI ab 15 Uhr

**ICH  
KANN  
WAS!**

☎ +49 30 700 000 000

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

Do. 17-20 Uhr  
Info ☎ 77 05 99 75

❖❖❖ **Hiphop-AG** Hiphop tanzen macht Spaß! Zu HipHop Musik könnt ihr eine tolle Tanzchoreographie einüben. Leitung Ece Cinar. 15 € monatlich

❖❖❖ **Spezielle Angebote für Mädchen** An diesem Nachmittag können die Mädchen selbst wählen, was sie machen wollen: Spiele spielen, backen, basteln, Holzbau, klettern uvm. Kostenfrei. Leitung Judith Kraßmann

❖❖❖ **Bastel-AG** Wir basteln, konstruieren und malen, wie z.B. Traumfänger, Schlüsselanhänger, Fensterbilder uvm. Leitung Judith Kraßmann

### Kreatives Medienlabor

Im Kreativen Medienlabor haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, die neuen Medien aktiv zu nutzen und eigene Medienprodukte zu erstellen. Das Kreative Medienlabor ist durch die Deutsche Telekom Stiftung gefördert.

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

### Angebote für Jugendliche ab 12 Jahren

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



- ...❖ **Streetdance /HipHop-AG** Offenes Training ab 12 Jahren für alle mit und ohne Tanzerfahrung. Zu cooler Musik die besten Dance Moves performen.

Termine bitte erfragen!  
Info ☎ 77 05 99 75

## Ferienangebote

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

**V0160** weitere Infos vor den jeweiligen Ferien unter [www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org)

### Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

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

s. S. 49  
s. S. 72 ff  
s. S. 90 f  
s. S. 107 ff

## Kurse, Gruppen und Veranstaltungen für Eltern und Familien

Kursanmeldung s. S. 120

- ...❖ **Eltern-Kind-Klettern** Eltern und Kinder erlernen gemeinsam das Klettern. 15 € pro Eltern-Kind-Paar (max. 6 TN)
- ...❖ **Gartenaktion** Der Frühling ist da und wir laden zu einer Gartenaktion ein: Laub fegen, Gemüsebeete anlegen und Blumen säen. Die Gemüsebeete werden dann an Interessierte für eine Saison vergeben. Als Dankeschön gibt es für die Helfer\*innen Getränke und Grillwürstchen.
- ...❖ **Fest der Nachbar\*innen** Das Programm für das Fest der Nachbarn wird auf unserer Webseite bekanntgegeben.

**V0088**  
Termin nach Vereinbarung

SA 25. April 12 - 15 Uhr  
Info ☎ 77 05 99 79

FR 29. Mai 15 - 18 Uhr

- ...❖ **Elterncafé mit Kreativangebot**
- ...❖ **Eltern-Kind-Frühstück**

s. S. 107  
s. S. 108



s. S. 108  
s. S. 109

- ❖ **Gesundheit, Entspannung. Das kleine Glück**
- ❖ **Klettermäuse**

s. S. 51 f  
s. S. 78 f  
s. S.107 ff

- Weitere Angebote für Eltern und Familien**
- ❖ **in der Villa Mittelhof**
  - ❖ **im Mehrgenerationenhaus Phoenix**
  - ❖ **im Familienzentrum Lankwitz**

Kursanmeldung s. S. 120

## Kurse und Gruppen für Erwachsene

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

- ❖ **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

MO 18.45 - 19.45 Uhr  
Info ☎ 752 47 52 (AB)  
0163 157 06 61

- ❖ **Faszien-fit und Balance** Faszien sind ein eigenständiges Organ-System, das den Körper umhüllt und durchdringt. Wir trainieren dieses dynamische Spannungsnetzwerk. Leitung Gisela Kaehne, ärztlich geprüfter Gesundheitscoach. 35 € monatlich

**V0033**  
MO 17.30 - 18.30 Uhr  
Info ☎ 752 47 52 (AB)  
0163 157 06 61

- ❖ **fit & beweglich - für Frauen 60+** Gesund bleiben (gesünder werden)! Gymnastik-Mix für bessere Beweglichkeit, mehr Kraft, Koordination, Stabilität und Balance im Alltag. Leitung Gisela Kaehne, ärztlich geprüfter Gesundheitscoach. 35 € monatlich

MI 20.15 - 21.15 Uhr  
Anmeldung:  
☎ 0174 6 83 26 01  
Sabine-zaida@gmx.de

- ❖ **Gesundheitsbauchtanz** für jede Frau jeder Figur und jeden Alters. Leitung Sabine Zaida Melango. Probestunde 5 €, roer Karte 95 €, Senioren Berlinpass 75 €, Schüler\*innen und Student\*innen 65 €



- ❖ **Gymnastik 65+ - beweglich & fit** Körperliche und geistige Mobilität verbessern (erhalten) - GEMEINSAM, doch individuell dosiert. Allgemeine Gymnastik mit und ohne Handgeräte, Pezziball und Flexibar. Gleichgewichts-, Koordinations-, Reaktions- und Flexibilitätsübungen - teilweise mit Musik und immer mit viel Spaß! Leitung Gisela Kaehne, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin. 35 € monatlich
- MO 10.30 - 11.30 Uhr  
Info ☎ 752 47 52 (AB) und 0163 157 06 61
- ❖ **Keramikkurs für Erwachsene** Wir werden kleine Gefäße, Krüge oder Vasen aufbauen. Wer möchte, kann Reliefs oder Figuren modellieren. Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene. Leitung Andrea Tran-Betcke. 5 € pro Termin inkl. Materialkosten
- DI 17 - 18.30 Uhr  
Info ☎ 77 05 99 75
- ❖ **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
- ❖ **Pilates** ist besonders geeignet für Menschen mit Rückenbeschwerden, da die tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur gekräftigt wird. Leitung Monika Haase, staatlich anerkannte Physiotherapeutin. 32 € monatlich
- K1 FR 18.30 - 19.30 Uhr  
K2 MI 18 - 19 Uhr und  
K3 MI 19 - 20 Uhr  
K4 SA 10 - 11 Uhr  
Info ☎ 30 10 09 58
- ❖ **Polnisch lernen ganz in Ihrer Nähe** Es gibt genug Gründe, die Sprache unseres Nachbarlandes kennenzulernen. So nah, so fern: Polen liegt direkt vor unserer Haustür. Leitung Teresa Neumann, Dozentin für Polnisch (Muttersprachlerin). 10 € pro Termin
- DI 10 - 11.30 Uhr  
Info ☎ 76 80 43 62
- ❖ **Sport für Frauen ab 50** Ein Kurs für Frauen, die etwas für ihre Fitness und Gesundheit tun möchten. Teilkosten können von der Krankenkasse übernommen werden. Leitung Maike Canzler
- V0091**  
DI 10 - 11 Uhr  
Info ☎ 0177 811 19 58



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

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

s. S. 52 ff  
s. S. 79 ff  
s. S. 92

### Weitere Kurse und Gruppen für Erwachsene

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

### Selbsthilfe und PflegeEngagement

Info ☎ 80 19 75 - 14

- ❖ Selbsthilfegruppen in der Villa Folke Bernadotte
  - Angehörige von Suchterkrankten
  - Legasthenie und DyskalkulieElterngruppe
  - Verlassene Eltern
  - The Work of Byron Katie

Info ☎ 80 19 75 - 38

- Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige

ab S. 21  
ab S. 31

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

DO 10 - 11.30 Uhr  
Info ☎ 39 09 68 59

### 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 vorbei - wir freuen uns auf Sie. Leitung Janine Kühnapfel



105

In unserem Nachbarschaftscafé stellen regelmäßig Künstler\*innen ihre Bilder aus. Informationen zu aktuellen Ausstellungen und Vernissage finden Sie auf der Webseite [www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org)

Info ☎ 77 05 99 75

**Weitere Veranstaltungen für Erwachsene  
in der Selbsthilfekontaktstelle  
in der Kontaktstelle PflegeEngagement  
in der Villa Mittelhof  
im Mehrgenerationenhaus Phoenix**

s. S. 24 ff  
s. S. 32 f  
s. S. 55 f  
s. S. 79 ff

## **Kurse und Gruppen für Generationen zusammen**

Kursanmeldung s. S. 120

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

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

**Weitere Angebote für Generationen zusammen  
❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix**

s. S 83



# Familienzentrum Lankwitz

Das Familienzentrum Lankwitz ist eine Kontaktstelle für Eltern und Familien. Hier finden Sie viele Hilfen und Informationen, die für Sie während der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren Ihres Kindes hilfreich sein können.

Wir bieten Ihnen

- Aktivitäten für die Jüngsten
- Beratung in Rechtsfragen
- Beratung in Fragen zu Gesundheit und Erziehung
- Informationen, Angebote und Hilfen für Familien 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](http://www.berliner-familienzentren.de)

gefördert von

Senatsverwaltung  
für Bildung, Jugend  
und Familie

**berlin** Berlin



## Kontakt

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

## 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.

- ◆ **Elterncafé mit Kreativangebot** Sie sind herzlich eingeladen, wenn Sie das Gespräch und den Austausch mit anderen Eltern suchen und mit Ihren Kindern gemeinsam basteln, malen oder spielen möchten. Leitung Judith Kraßmann. Spenden und Material erbeten

MI 15 - 17.30 Uhr  
Info ☎ 54 49 21 62  
Kostenfrei

- ◆ **Elterngruppe für Mütter und Väter von Kindern mit besonderen Entwicklungsverläufen** Ein Austausch über Gedanken und Erfahrungen über das Zusammenleben mit Ihren Kindern, Ihre Bedürfnisse als Eltern und was Sie momentan bewegt. Kita Frobenstraße, Frobenstraße 75, 12249 Berlin. Leitung Frau Dr. Ebersbach-Scholz. Kostenfrei

1 mal monatlich,  
Termin bitte erfragen  
Info ☎ 54 49 21 62



MI 10 - 11.30 Uhr  
Info ☎ 0152 29 16 42 38  
specht@mittelhof.org

❖ **Eltern-Kind-Frühstück mit Kindern von 0 - 2 Jahren**  
Kosten 3 € pro Termin. Leitung Katrin Specht

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

❖ **Eltern-Kind-Turnen für Kinder von 2 - 4 und von 5 - 6 Jahren** Spaß Freude an Bewegung und spielerisch die eigene Kraft entdecken und spüren. Kleine Ballspiele und verschiedene kleinkindgerechte Turngeräte laden dazu ein, Hindernisse zu überwinden, Neues auszuprobieren und dabei ganz nebenbei die Motorik und Balance weiter zu entwickeln. Leitung Christine Gleisberg. Kosten 15 € mtl.

Termin bitte erfragen  
Info ☎ 54 49 21 62

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

s. S. 14

❖ **Familienpat\*innen**

MI 18.30 - 20.15 Uhr  
Info ☎ 0179 748 37 18

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

Di 10.30 - 11.30 Uhr  
Info ☎ 549 21 62  
0179 379 88 42

❖ **Gesundheit, Entspannung. Das kleine Glück** Erfahren Sie und Ihr Kind Raum und Zeit um Energie zu tanken. Für Schwangere und Mütter mit Kindern von Geburt an bis zum 3. Lebensjahr. Leitung Christiane Kappeler, Hebamme. Kosten 12 € monatlich

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

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



- ❖ **Kinderturnen für 3-6-jährige Kinder** Koordinierungs- und kleine Ballspiele, die viel Spaß machen. Turnhalle Beethovenstraße 34, 12247. Leitung Moritz Klotz. 25 € monatlich, Ermäßigung möglich  
Fr 16-17 und 17-18 Uhr  
Info ☎ 0170 243 98 52  
info@actionklotz.de
  
- ❖ **Klettermäuse** Bewegungsstationen, Klettermöglichkeiten, Rutschen, Rollen, Spielen für Kinder zwischen 10 und 24 Monaten. Leitung Katrin Specht. 12 € monatlich  
K1 DO 9.30-10.30 Uhr  
K2 DO 10.30-11.30 Uhr  
K3 FR 9.30-10.30 Uhr  
K4 FR 10.30-11.30 Uhr  
Info ☎ 0152 29 16 42 38  
specht@mittelhof.org
  
- ❖ **Musikgarten für Kinder von 1,5-3 Jahren** Sie sind herzlich eingeladen zum Singen, Tanzen und Musizieren. Leitung Sylvia Redecker. 12 € monatlich  
FR 15.30-16.30 Uhr  
Info ☎ 54 49 21 62  
oder 0172 905 00 09
  
- ❖ **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
  
- ❖ **Väter-Kind-Turnen am Samstagvormittag** (in der kalten Jahreszeit) für Kinder zwischen 2 und 6 Jahren. Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung N.N. Kosten bitte erfragen  
Termin bitte erfragen  
Info ☎ 54 49 21 62
  
- ❖ **Yoga für Schwangere. Move.Connect.Feel. Love.** In diesem Kurs werden Techniken gelernt, die während der Schwangerschaft, der Geburt und auch danach helfen können, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Leitung Frau Carolina Frischke. 12 € monatlich  
FR 12.30-14 Uhr  
Info ☎ 0157 86 78 39 01



Fr 10 - 11.30 Uhr  
Info ☎ 0179 379 88 42

❖ **Zeit für Berührung** Unsere Babys berühren uns: im Körperkontakt, mit Blicken, mit Lauten, durch Strampeln, manchmal durch Schreien oder durch sich Abwenden. In dieser Gruppe nehmen wir uns Zeit uns berühren zu lassen und diese Berührung zu erwidern. (Der Kurs basiert auf der Schmetterlingsmassage nach Eva Reich und dem Basic Bonding nach Thomas Harms). Leitung Christiane Kappeler, Hebamme. 12 € monatlich

s. S. 49 ff  
s. S. 72 ff  
s. S. 98 ff

### Weitere Angebote für Kinder, Eltern und Familien

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

## Beratung für Eltern und Familie

Termin nach Vereinbarung  
Info ☎ 54 49 21 62

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

MO 10 - 12 Uhr  
Info ☎ 54 49 21 62 oder  
☎ 0152 29 16 42 38

❖ **Internationales Mütterfrühstück** Mütter - mit und ohne Migrationsgeschichte - sind herzlich willkommen. Gemeinsam kann gefrühstückt, erzählt und gelacht werden. Eigene kulinarische Kleinigkeiten dürfen gern mitgebracht werden. Leitung Frau Eitan Hussien. Kostenfrei

Termin nach Vereinbarung  
Info ☎ 54 49 21 62

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



...❖ **"Mama im Job" – die erfolgreiche Vereinbarkeit von Familie, Beruf und Selbst** Du bist Mama und möchtest deine Vereinbarkeit erfolgreich gestalten? In diesem Workshop schauen wir nach den Faktoren Familie, Beruf und Selbst und wie ihr diese für euch vereinbar machen könnt. Die Mitnahme Deines Kindes ist möglich. Leitung Stephanie Blankenburg. 25 €

Termin bitte erfragen  
Info ☎ 0176 61 55 73 00 und  
info@mamacoaching-berlin.de

...❖ **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

MO 17-19 Uhr  
Info ☎ 0332 03 22 01  
oder 0160 96 75 49 03

### Weitere Beratungsangebote

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

s. S. 24  
s. S. 35  
s. S. 46 f  
s. S. 69 ff  
s. S. 96

## Angebote für geflüchtete Eltern und Familien

...❖ **Unsere Stadteilmutter** Eitan Hussien begleitet individuell in allen Fragen rund um das Thema Familie. Kostenfrei

Info ☎ 0172 263 09 56

### Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

- ...❖ bei "Arbeit mit Geflüchteten und Zugewanderten"
- ...❖ in der Villa Mittelhof
- ...❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix

s. S. 36 ff  
s. S. 45, 49, 50, 54  
s. S. 86 f



# Kindertagesstätten

## Wir bilden aus!

In den Kitas des Mittelhof e.V. sind zurzeit ca. 36 Kollegen\*innen tätig, die sich entweder in einer berufsbegleitenden Teilzeitausbildung befinden oder als Quereinsteiger\*innen die für den Kitabereich geforderten Qualifikationen erwerben. Um dem gravierenden Mangel an qualifizierten Pädagog\*innen in Berlin zu begegnen, haben die politisch Verantwortlichen in den vergangenen drei Jahren eine erhebliche Öffnung des Arbeitsfeldes Kindertagesstätte für Neu- und Quereinsteiger\*innen ermöglicht. Parallel dazu hat der Mittelhof e.V. sowohl eigene Konzepte wie Ausbildungspläne, Fachberatung und Workshop-Formate entwickelt, als auch in Kooperation mit externen Bildungsträgern weiterführende Fortbildungsangebote und Vernetzungen etabliert. In allen Kindertagesstätten beschäftigen wir qualifizierte Mentor\*innen, die die Lernenden Fachkräfte unterstützen und begleiten.

Wir engagieren uns zudem mitverantwortlich im berlinweiten Netzwerk „Gemeinsam die berufsbegleitende Ausbildung zur Erzieher\*in neu denken“, dass unter der Schirmherrschaft der Paritätischen Akademie zu Themen wie Qualitätsstandards, Kooperationen und Wissenstransfer zwischen dem Lernort Schule und der pädagogischen Praxis arbeitet.

Der Mittelhof e.V. übernimmt als Träger und Arbeitgeber Verantwortung für die Qualifikation zukünftiger Fachkräfte und die Sicherstellung des Betreuung- und Bildungsangebotes in der Frühkindlichen Bildung.

### Kontakt Bereichsleitung

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

### Pädagogische Fachberatung

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

### Qualitätsbeauftragte

Carola Voß, ☎ 80 19 75 - 18  
voss@mittelhof.org

### Bewerbungsmanagement

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

### Verwaltung

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



**Langeweile im aktuellen Job?**  
Wir suchen pädagogische Fachkräfte,  
Sozialpädagog\*innen und andere Held\*innen.  
Entdecke die umfassenden Möglichkeiten für  
deine berufliche Entwicklung bei uns.

DAS GEGENTEIL VON EINÖDE  
HEIßT VIELFALT IM MITTELHOF.

**WWW.MITTELHOF.ORG/  
FREIE-STELLEN**

## Alle Kindertagesstätten des Mittelhof e.V. im Überblick

### in Zehlendorf

#### ❖ Internationale Kita unter den Kastanien

(seit 2019) Brittdorfer Weg 16c  
Leiterin *Daniela Bilke*  
Trilingual: deutsch/englisch/griechisch  
128 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt  
7 - 17 Uhr, ☎ 0177 801 99 16  
kastanien@mittelhof.org

#### ❖ Kita „Ahörnchen“ (seit 1968)

Ahornstr. 1a, 14163 Berlin  
Leiterin *Carola Grunow*  
67 Plätze, ab 1 Jahr - Schuleintritt  
7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 801 67 15  
ahoernchen@mittelhof.org

#### ❖ Kita „Teltower Rübchen“ (seit 1969)

Hohenzollernstr. 4 - 6, 14163 Berlin  
Leiterin *Laurence Bana*  
50 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt  
7 - 17 Uhr, ☎ 802 12 01  
ruebchen@mittelhof.org

#### ❖ Kita „Kaiserstuhl“ (seit 1970)

Kaiserstuhlstr. 25, 14129 Berlin  
Leiterin *Claudia Heinrich-Ay*  
Kooperation mit der Johanna-  
Gerdes-Grundschule e.V.  
35 Plätze, 2 Jahre - Schuleintritt  
8 - 17 Uhr, ☎ 803 28 67  
kaiserstuhl@mittelhof.org



#### ❖ Kita „Markgrafen“ (seit 1972)

Markgrafenstr. 8, 14163 Berlin  
Leiter *Peer Schönfelder*  
105 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt  
8 - 17 Uhr, ☎ 84 11 82 46  
markgrafen@mittelhof.org

#### ❖ Kita „La Pâquerette-Gänseblümchen“

(seit 2005) Hohenzollernstr. 4 - 6,  
14163 Berlin, Leiterin *Laurence Bana*  
Bilingual: deutsch/französisch  
45 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt  
7 - 17 Uhr, ☎ 81 05 81 15  
gaensebluemchen@mittelhof.org

#### ❖ „Montessori-Kinderhaus Königskinder“

(seit 1970) Königstr. 43a, 14163 Berlin  
Leiterin *Heike Mindach*  
Montessori-Pädagogik  
50 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt  
7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 801 84 57  
koenigskinder@mittelhof.org

### in Wilmersdorf

#### ❖ Kita „Eulenspiegel“ (seit 1984)

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



## in Steglitz

- ❖ **Kita „Am Fliegeberg“** (seit 1958)  
Scheelestr. 45, 12209 Berlin  
Leiterin *Yael Neumann*  
Tiergestützte Pädagogik  
105 Plätze, 8 Wochen - Schuleintritt  
7 - 17 Uhr, ☎ 711 70 84  
fliegeberg@mittelhof.org
- ❖ **Kita „Die Kobolde“** (seit 1984)  
Beethovenstr. 34 rechts, 12247 Berlin  
Leiterin *Sabine Tremer*  
37 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt  
7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 834 14 77  
kobold@mittelhof.org
- ❖ **Kita „Drei-Käse-Hoch“** (seit 1981)  
Beethovenstr. 34 links, 12247 Berlin  
Leiterin *Manuela Lewerenz*  
50 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt  
7 - 16 Uhr, ☎ 76 76 98 34  
dreikaesehoch@mittelhof.org
- ❖ **Kita „Lilienthal“** (seit 2002)  
Schütte-Lanz-Str. 43, 12209 Berlin  
Leiterin *Janin Taulien*  
104 Plätze, 8 Wochen - Schuleintritt  
7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 75 65 49 71  
lilienthal@mittelhof.org

- ❖ **Kita „Potsdamer Schlößchen“** (seit 1982)  
Potsdamer Str. 9, 12205 Berlin  
Leiterin *Sabine Ludwig*  
50 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt  
7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 84 31 46 30  
potsdamer@mittelhof.org
- ❖ **Kita „Sonnenstrahl“** (seit 2010)  
Murtener Str. 10, 12205 Berlin  
Leiterin *Ines Lifke*  
60 Plätze, 8 Wochen - Schuleintritt  
7 - 18 Uhr, ☎ 84 11 90 80  
sonnenstrahl@mittelhof.org

## Mediation in Kita (MIK)



Brücken bauen - mit Konflikten wachsen  
und fürs Leben lernen.  
Koordination *Gabriele Maierski*  
☎ 0152 21 84 46 89, maierski@mittelhof.org  
Weitere Informationen:  
[www.mittelhof.org/kitas/mediation-in-kita](http://www.mittelhof.org/kitas/mediation-in-kita)  
gefördert durch die Stiftung Parität Berlin,  
die Gerhard Jaeck Stiftung und die Berliner  
Sparkasse. Kooperationspartner:  
Evangelische Hochschule Berlin und  
Deutsches Kinderhilfswerk



# Kooperation mit Schulen

Schulen sind Orte, an denen nicht mehr nur Bildung stattfindet, sondern sie werden zu ganzheitlichen Lern- und Lebensorten für Kinder und Jugendliche. Netzwerke sichern die Kooperation verschiedener Professionen in diesem Feld. Dieser Ansatz soll sich im Schulalltag mit unseren Kooperationspartner\*innen wiederfinden.

Mit aktivierenden und partizipativen Angeboten fördern wir die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen zu selbstbewussten, interessierten und demokratisch geprägten Persönlichkeiten. Gewaltfreiheit und gegenseitiger Respekt sind vereinbarte und praktizierte soziale Umgangsformen. Wir fördern selbständiges Handeln und unterstützen die Kinder und Jugendlichen darin, ein positives Selbstbild und Selbstbewusstsein zu entwickeln. Die individuelle Herkunft, die Kultur und die aktuelle Lebenssituation der Kinder und Jugendlichen werden dabei respektvoll und wertschätzend berücksichtigt.

Wir gestalten förderliche Rahmenbedingungen, damit die Kinder und Jugendlichen gemeinsam mit ihren Eltern, Lehrkräften sowie anderen Kooperationspartner\*innen ihre individuellen Lernziele entwickeln können. Dabei stellen wir auch sportliche, musikalische, theaterpädagogische, kunstorientierte und sozialraumorientierte Angebote bereit.

So unterstützen wir den Bildungserfolg aller Kinder und Jugendlichen.

## **Kontakt**

### **Bereichsleitung**

Kerstin Eberhardt

☎ 80 19 75 - 46

eberhardt@mittelhof.org

### **Fachberatung**

Jan Conrad

☎ 80 19 75 - 48

conrad@mittelhof.org

Nils Holst

☎ 80 19 75 - 47

holst@mittelhof.org

### **Verwaltung**

☎ 80 19 75 - 55

kinderbetreuung@

mittelhof.org



## Ganztagsbetreuung an Grundschulen

### ❖ Athene-Grundschule

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

Leitung *Manuela Krüger-Pfundt*

Curtiusstraße 39, 12205 Berlin

☎ 81 00 97 31, athene@mittelhof.org

www.athene-grundschule.de

### ❖ Grundschule am Karpfenteich

Ergänzende Förderung und Betreuung

Leitung *Katja Worch*

Hildburghäuser Str. 135 - 145, 12209

Berlin, ☎ 72 00 69 95

karpfenteich@mittelhof.org

www.grundschule-am-karpfenteich.de

### ❖ Clemens-Brentano-Grundschule

Ergänzende Förderung und Betreuung

Leitung *Boris Mahn*, Murtener Str. 10a,

12205 Berlin, ☎ 81 78 96 25,

brentano@mittelhof.org

www.c-brentano-grundschule.de

### ❖ Johanna-Gerdes-Grundschule

Ergänzende Förderung und Betreuung

Leitung *Claudia Heinrich-Ay*

Kaiserstuhlstr. 25, 14129 Berlin

☎ 803 28 67, kaiserstuhl@mittelhof.org

www.johanna-gerdes-grundschule.de

## Ganztagsbetreuung an weiterführenden Schulen

### ❖ Wilma-Rudolph-Oberschule

teilgebundener Ganztag an der integrierten Sekundarschule (ISS), Leitung

*Franziska Beck*, Am Hegewinkel 2a, 14169

Berlin, ☎ 90299 67 31, beck@

mittelhof.org, www.wilma-rudolph.de

### ❖ Bröndby-Oberschule teilgebundener

Ganztag an der integrierten

Sekundarschule (ISS), Leitung *Mirko Stein*

Dessauerstraße 63, 12249 Berlin

☎ 90299 20 88, broendby@mittelhof.org

www.broendby.de

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

*Simone Schulte*, Im Gehege 6, 14195 Berlin,

☎ 53 67 71 40, halvorsen@mittelhof.org

www.halvorsen-schule.de

### ❖ Goethe-Gymnasium (Wilmersdorf)

Offener Ganztag am Gymnasium

Leitung *Oliver Zenk*, Gasteiner Str. 23,

10717 Berlin, ☎ 0177 801 99 43

omnibus@mittelhof.org

www.goethe-gymnasium.berlin

### ❖ Gymnasium Steglitz

Offener Ganztag am Gymnasium

Leitung *Katharina Tebarth*, Heesestraße 15,

12169 Berlin, ☎ 0177 801 99 46

otium@mittelhof.org

www.gymnasiumsteglitz.de



### Jugendarbeit an Schule

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

### Jugendsozialarbeit an Schule

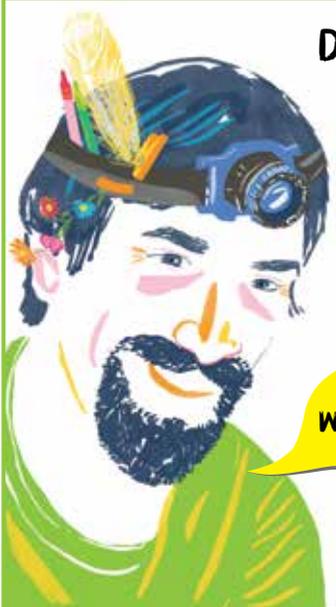
- Süd-Grundschule  
*Tatjana Dunkel* ☎ 0162 239 64 83,  
dunkel@mittelhof.org

### ••• Dreilinden-Gymnasium

Sozialarbeiterin N.N., ☎ 0162 239 64 78  
www.mittelhof.org/schulkooperationen/  
willkommensklassen

### Schulhelfer\*innen

- Förderung, Hilfe und Pflege von Kindern und Jugendlichen mit zusätzlichem Unterstützungsbedarf  
Koordination *Florian Pawlik*  
pawlik@mittelhof.org, ☎ 80 19 75 - 20,  
*Jan Conrad*, conrad@mittelhof.org  
☎ 80 19 75 - 48



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

**JETZT BEWERBEN:  
WWW.MITTELHOF.ORG/  
FREIE-STELLEN**

Langeweile im aktuellen Job?  
Wir suchen pädagogische  
Fachkräfte, Sozialpädagog\*innen  
und andere Held\*innen.  
Entdecke die umfassenden  
Möglichkeiten für deine  
berufliche Entwicklung bei uns.



**Mittelhof**  
Wir. Leben. Vielfalt.



**Bank für Sozialwirtschaft**  
**BIC: BFSWDE33BER**

**Villa Mittelhof**  
**IBAN DE80 1002 0500**  
 0003 1128 05

**Mehrgenerationenhaus**  
**Phoenix**  
**IBAN DE80 1002 0500**  
 0003 1128 05

**Nachbarschaftshaus**  
**Lilienthal**  
**IBAN DE53 1002 0500**  
 0003 1128 06

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

## 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 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.

# Adressen



121

## Mittelhof e.V. Geschäftsstelle

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

### Empfang und Information

☎ 80 19 75 - 11, Fax 80 19 75 - 59

### Geschäftsführung

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

### ☛ Mitmachen – Koordination Ehrenamt

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

### ☛ SelbsthilfeKontakt- und Beratungsstelle

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

### ☛ Kontaktstelle PflegeEngagement

☎ 80 19 75 - 38, Susanne Baschinski  
kpe@mittelhof.org

### ☛ Anlaufstelle für Ältere ☎ 80 19 75 - 39

Bettina Zey, zey@mittelhof.org

### ☛ Arbeit mit Geflüchteten

☎ 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

## Nachbarschaftshäuser

Treffpunkte für Kinder, Jugendliche,  
Familien und Nachbarschaft

### in Zehlendorf

#### ☛ Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

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

#### ☛ Mehrgenerationenhaus Phoenix

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



## Nachbarschaftshäuser

### in Steglitz/Lichterfelde

❖ Villa Folke Bernadotte ☎ 77 05 99 75

Jungfernstieg 19, 12207 Berlin

Leitung *Annette Gowin*

folke.bernadotte@mittelhof.org

❖ Nachbarschaftshaus Lilienthal

☎ 49 80 56 47, Schütte-Lanz-Straße 43,

12209 Berlin, Leitung *Hanno Giese*

lilienthal@mittelhof.org

### Familienzentrum

❖ Familienzentrum Lankwitz ☎ 54 49 21 62

Beethovenstr. 34, 12247 Berlin

Leitung *Ria Rübel*

familienzentrum@mittelhof.org

## Kindertagesstätten

❖ Bereichsleitung *Anne Pallada*

☎ 80 19 75 - 37

### in Zehlendorf

❖ Kita „Markgrafen“ ☎ 84 11 82 46

Leitung *Peer Schönfelder*

markgrafen@mittelhof.org

❖ Kita „Ahörnchen“ ☎ 801 67 15

Leitung *Carola Grunow*

ahoernchen@mittelhof.org

❖ Kita „Teltower Rübchen“ ☎ 802 12 01

Leitung *Laurence Bana*

ruebchen@mittelhof.org

❖ „Montessori-Kinderhaus Königskinder“

☎ 801 84 57

Leitung *Heike Mindach*

koenigskinder@mittelhof.org

❖ Kita „Kaiserstuhl“ ☎ 803 28 67

Leitung *Claudia Heinrich-Ay*

kaiserstuhl@mittelhof.org

❖ Kita „La Pâquerette – Gänseblümchen“

☎ 81 05 81 15, Leitung *Laurence Bana*

gaensebluemchen@mittelhof.org

❖ Internationale Kita unter den Kastanien

Leitung *Daniela Bilke*

kastanien@mittelhof.org



## in Steglitz

- ❖ **Kita „Lilienthal“** ☎ 75 65 49 71  
Leitung *Janin Taulien*  
lilienthal@mittelhof.org
  
- ❖ **Kita „Am Fliegeberg“** ☎ 711 70 84  
Leitung *Yael Neumann*  
fliegeberg@mittelhof.org
  
- ❖ **Kita „Potsdamer Schlößchen“**  
☎ 84 31 46 30  
Leitung *Sabine Ludwig*  
potsdamer@mittelhof.org
  
- ❖ **Kita „Drei-Käse-Hoch“** ☎ 76 76 98 34  
Leitung *Manuela Lewerenz*  
dreikaesehoch@mittelhof.org
  
- ❖ **Kita „Die Kobolde“** ☎ 834 14 77  
Leitung *Sabine Tremer*  
kobold@mittelhof.org
  
- ❖ **Kita „Sonnenstrahl“** ☎ 84 11 90 80  
Leitung *Ines Lifke*  
sonnenstrahl@mittelhof.org

## in Wilmersdorf

- ❖ **Kita „Eulenspiegel“** ☎ 861 27 67  
Leitung *J. Reimann*  
eulenspiegel@mittelhof.org

## Schulkooperationen

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

### Ganztagsbetreuung an Grundschulen

- ❖ **Athene-Grundschule** ☎ 81 00 97 31  
Leitung *Manuela Krüger-Pfundt*  
athene@mittelhof.org  
www.athene-grundschule.de
  
- ❖ **Grundschule am Karpfenteich**  
☎ 72 00 69 95, Leitung *Katja Worch*  
karpfenteich@mittelhof.org  
www.grundschule-am-karpfenteich.de
  
- ❖ **Clemens-Brentano-Grundschule**  
☎ 81 78 96 25, Leitung *Boris Mahn*  
brentano@mittelhof.org  
www.c-brentano-grundschule.de
  
- ❖ **Johanna-Gerdes-Grundschule**  
☎ 803 28 67, Leitung *Claudia Heinrich-Ay*  
kaiserstuhl@mittelhof.org  
www.johanna-gerdes-grundschule.de



## Ganztagsbetreuung an weiterführenden Schulen

### ❖ Wilma-Rudolph-Oberschule

☎ 90299 67 31, Leitung *Franziska Beck*  
beck@mittelhof.org  
www.wilma-rudolph.de

### ❖ Bröndby-Oberschule ☎ 90299 20 88

Leitung *Mirko Stein*  
broendby@mittelhof.org  
www.broendby.de

### ❖ Gail S. Halvorsen Schule

☎ 53 67 71 40, Leitung *Simone Schulte*  
halvorsen@mittelhof.org  
www.halvorsen-schule.de

### ❖ Goethe-Gymnasium (Wilmerdorf)

☎ 0177 801 99 43, Leitung *Oliver Zenk*  
omnibus@mittelhof.org  
www.goethe-gymnasium.berlin

### ❖ Gymnasium Steglitz ☎ 0177 801 99 46

Leitung *Katharina Tebarth*  
otium@mittelhof.org  
www.gymnasiumsteglitz.de

## Jugendarbeit an Schule

### ❖ Süd-Grundschule – Schülerclub

„Südstern“ ☎ 0177 801 99 47  
Leitung *Alina Klauss*  
suedstern@mittelhof.org  
www.sued-grundschule.de

## Jugendsozialarbeit an Schule

### ❖ Süd-Grundschule ☎ 0162 239 64 83

*Tatjana Dunkel*, dunkel@mittelhof.org

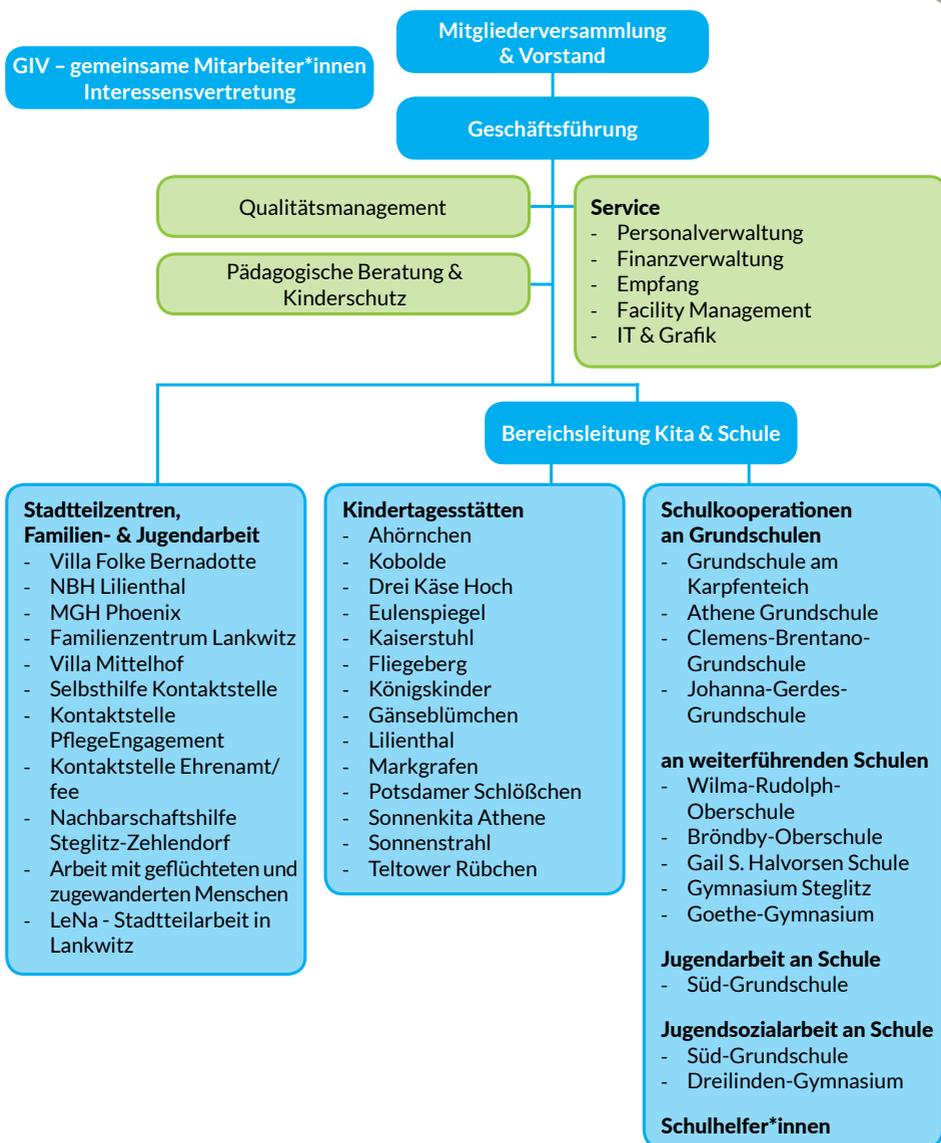
### ❖ Dreilinden-Gymnasium ☎ 0162 239 64 78

Sozialarbeiterin *N.N.*  
www.mittelhof.org/schulkooperationen/  
willkommensklassen

## Schulhelfer

Ergänzende Unterstützung, Förderung, Hilfe und Pflege von Kindern und Jugendlichen mit zusätzlichem Unterstützungsbedarf  
Koordination *Florian Pawlik*,  
pawlik@mittelhof.org, ☎ 80 19 75 - 20,  
*Jan Conrad*, conrad@mittelhof.org  
☎ 80 19 75 48

# Bereiche und Einrichtungen des Mittelhof e.V.



## Stichwortverzeichnis

	Seite		Seite
Adressen	114, 118 f, 121 ff	Frauen	22, 23, 29, 54, 63, 79, 81, 92, 103, 104
AlzheimerAngehörigenInitiative	29	Frauengesprächsgruppen	22, 23, 29, 63, 79
Angebote für Geflüchtete	12, 37 ff, 44, 49, 50, 54, 86, 111	Freiwilligenagentur	15
Ängste und Depressionen	22, 24, 28	Feste	4, 39, 51, 52, 58, 91, 102
Anlaufstelle für Ältere	60 ff, 82	Frühstück	19, 45, 54, 108, 110
Ausflüge und Besichtigungen	62, 64 f, 75	Fußball	73, 108
Ausstellungen	59, 81, 105	Gartengruppe	53, 83, 102
Barrierefrei Wohnen	46	Gedächtnistraining	62, 82
Begegnungscafé	105	Gemeinsam Wohnen	55
Beratung	24 f, 27, 29, 35 f, 37, 40, 46 ff, 69 ff, 79, 96, 110 f	Gesprächsgruppen für ältere Menschen	61 f
Besuchsdienste	12, 34	Gymnastik	79, 81, 82, 92, 103
Berufliche Orientierung	38, 69, 85, 111	Handarbeiten	49, 54
Büchertausch	46, 69, 96	Informationsveranstaltungen	
Bürger-Engagement	5, 16, 44, 58, 87	Alter und Pflege	32 f, 64
Chor, gemeinsam singen	26, 28, 53, 54, 58, 80, 83, 109	Beruf und Bildung	85
Coaching	35, 48, 111	Demenz	25, 87
Computergruppen & -kurse	52, 61, 70, 86	Gesundheitsthemen	24 ff
Demenz	22, 25, 29, 87	der Selbsthilfekontaktstelle	24 ff
Ehrenamtliche/freiwillige Mitarbeit	31 f, 37, 69, 71, 83, 86	zu unserem Rahmenthema	56 f
Elternberatung	78, 96, 110	Interkulturelle Begegnung	37 ff, 44, 45, 70, 79, 86 f, 110
Eltern-Kind-Gruppen	50, 78 f, 101, 107 ff	Jugendkultur	72, 73, 74, 76, 90, 100, 101
für türkischsprachige Mütter	50	Jungen	73
Elternkurse	50, 51, 108, 110	Kindertagesstätten	112 ff
Entspannung	27, 55, 78, 79, 108	Kindertheater	77
Ernährung	23, 54, 68	Kleidertausch	46
Fahrrad-Selbsthilfe	46	Klettern	98 f, 109
Familienzentrum Lankwitz	107 ff	Kochen	68, 74, 75, 81
fee	35	Kontaktstelle PflegeEngagement	30 ff
Ferienprogramm	77 f, 101	Konzert	85
		Kreativangebote für Erwachsene	19, 54, 84, 103
		für Kinder & Jugendliche	49, 72, 74, 97, 99, 100, 101



	Seite		Seite
Kursanmeldung	120	Selbsthilfe	20 ff
LeNa – Lebendige Nachbarschaft	44	Sommerfest	52
Lesung	25, 60	Spenden	Rückseite
Mädchen	49, 98	Spielgruppen für Erwachsene	52, 63, 84, 105
Männer	27, 62	Sport und Bewegung für Erwachsene	55, 62,
Märchen	53	63, 79, 80, 81, 82, 84, 92, 101, 102, 103, 104	
Malen für Erwachsene	22, 84	für Kinder & Jugendliche	49, 74, 76, 90,
für Kinder & Jugendliche	49, 74, 84,	91, 97, 98, 99, 100, 108, 109	
	100, 107	Sprachcafé	45
Mediation	46, 70, 71, 110, 114	Sprachen für Erwachsene	52, 83, 102, 104
Medienkompetenz	62, 63, 100, 101	für Kinder & Jugendliche	75, 77, 83
Mehrgenerationenhaus Phoenix	66 ff	Tai Chi, Qi Gong	80, 109
Mütter	50, 79, 108, 110	Tango	27, 58
Musikangebote für Erwachsene	52, 53, 54, 83	Tanzkurse und –veranstaltungen	
für Kinder & Jugendliche	72, 73, 75, 76, 83	für Erwachsene	27, 52, 58, 59, 80, 83, 84,
Nachbarschaftscafés	12, 13, 44, 90, 96, 105	92, 103, 104	
Nachbarschaftshaus Lilienthal	88 ff	für Kinder & Jugendliche	49, 76, 90, 91,
Nachbarschaftshilfe	16 ff, 35	100, 109	
Nachhilfe, Hausaufgaben	13, 75, 99	Tauschen und Schenken	46, 53, 69, 96
Nähen	49, 54	Theatergruppen und –workshops	
Patenschaften	14, 38, 69	für Erwachsene	84
Pflege	30 ff, 71	für Kinder & Jugendliche	40, 49, 76, 84
Pflegende Angehörige	12, 17, 29, 30 ff, 71	Töpfern	49, 97, 103
Pilates	54, 103	Trauer	34, 47
Raumvermietung	4	Trödelmärkte	51, 85
rechtliche Beratung	48, 71, 96	Väter	108, 109
Registerstelle	5	Veranstaltungen für Familien	51 f, 91, 101 f
Rückengymnastik	80, 103	Veranstaltungsübersicht	6 ff
Runder Tisch	58	Villa Mittelhof	42 ff
SchreibBabyAmbulanz	47, 111	Villa Folke Bernadotte	94 ff
Schreibgruppen	22	Vorsorge	19, 32, 33, 70
Schulkooperation	40, 100, 116 ff	Willkommensklassen	40
Schwangerschaft	107 ff	Yoga	54, 55, 76, 80, 81, 92, 97, 109

## IMPRESSUM

**Herausgegeben vom**  
Mittelhof e.V.  
Königstraße 42 - 43  
14163 Berlin  
www.mittelhof.org  
kontakt@mittelhof.org

**Geschäftsführung**  
Markus Schönbauer  
stellv. Simone Will

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

## Unsere Aufgaben

Seit 1947 ist der Mittelhof als Stadtteilzentrum für Bürgerinnen und Bürger aller Generationen und Kulturen ein offener und lebendiger Ort für ihre vielfältigen Bedürfnisse. Wir bieten unterschiedlichen Menschen und Gruppen Raum für Begegnung, Bildung, Betreuung und Kultur. Wir möchten alle Interessierten darin unterstützen, Lebensräume selbst zu gestalten und gesellschaftliche Verantwortung zu übernehmen. Dies kann auf vielfältige Weise geschehen, denn der Träger hat sich zur Aufgabe gemacht, Integration und das gegenseitige Verständnis von Menschen mit unterschiedlichen ökonomischen und sozialen Hintergründen zu fördern.

# SPENDEN

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

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

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



 **DER PARITÄTISCHE**  
UNSER SPITZENVERBAND

**be**  **Berlin**

Senatsverwaltung  
für Integration, Arbeit  
und Soziales

Der Mittelhof e. V. wird gefördert und unterstützt durch die Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales, die Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung, die Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie, das Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin, das Jugendamt, den bezirklichen Integrationsfonds Steglitz-Zehlendorf, das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ), aus Mitteln der Arbeitsgemeinschaft der Berliner Krankenkassen und Krankenkassenverbände, der Landesverbände der Pflegekassen in Berlin und dem Verband der privaten Krankenversicherungen e.V., die Skala-Initiative, durch Fördermittel des Landes Berlin aus dem Kitaausbauprogramm 2018/2019 „Auf die Plätze, Kitas, los“ und Mittel der „LOTTO-Stiftung Berlin“, durch die Stiftung Parität Berlin, die Gerhard Jaeck Stiftung und die Berliner Sparkasse sowie durch weitere Zuwendungen für diverse Einzelprojekte.