

# PROGRAMM

Mittelhof e.V.  
2. Halbjahr 2020



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



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

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

 [facebook.com/Mittelhof](https://facebook.com/Mittelhof)



## Liebe Nachbarinnen und Nachbarn!

Auch in Zeiten von Corona versuchen wir - getreu unserem Motto - „füreinander nah“ zu sein mit einem breiten Angebot von Gesundheits-, Unterstützungs-, Begegnungs-, Bildungs- und Freizeitangeboten für alle Generationen in (fast) allen Lebenslagen.

Wir wissen nicht, wie lange uns Covid 19 noch „in Schach“ hält und unseren Alltag prägt. Entsprechend herausfordernd gestaltet sich die diesjährige Programmgestaltung. Derzeit sieht es längst nicht so aus, als wäre zum Zeitpunkt des Erscheinens des Programmheftes bereits wieder alles beim Alten. Vielmehr haben wir in den letzten Wochen gelernt, uns jeden Tag aufs Neue flexibel auf die laufende Entwicklung einzustellen, mit viel gegenseitigem Verständnis und Rücksichtnahme. Unsere Kitas und Schulkooperationen haben von Anbeginn der Corona-Pandemie mit einem enormen Engagement der pädagogischen Fachkräfte eine Notbetreuung organisiert, die auf der Grundlage der Vorgaben des Berliner Senats stufenweise in Richtung Regelbetreuung zurückgeführt wird. Unsere offenen Häuser und Projekte dagegen mussten vorübergehend ihre Pforten schließen. Viele Veranstaltungen, Gruppen und Kurse mussten Corona bedingt abgesagt werden, was wir sehr bedauert haben. Von Anbeginn haben wir versucht, das Beste aus der Situation für unsere Teams und vor allem für Sie - unsere Nutzerinnen und Nutzer - zu machen und haben hier und da erfolgreich virtuelles Neuland betreten.

Mit Blick auf das zweite Halbjahr sind wir zuversichtlich und vorsichtig optimistisch, dass wir (überwiegend) wieder zu Orten der persönlichen Begegnung werden, die wir alle vermisst haben. In diesem Sinne, wünschen wir Ihnen viel Vergnügen und Vorfreude auf viele neue und altbewährte Angebote.

Aktuelle Informationen zu den Angeboten im Mittelhof e.V. finden Sie auf [www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org)

Passen Sie auf sich und andere auf!

Mit nachbarschaftlichen Grüßen,  
Markus Schönbauer  
Geschäftsführer

Simone Will  
Stellvertretende Geschäftsführerin



## Inhalt

- 6      Veranstaltungsübersicht
- 10     Ehrenamt
- 16     Nachbarschaftshilfe  
Steglitz-Zehlendorf
- 20     Selbsthilfe
- 32     Kontaktstelle  
PflegeEngagement
- 38     Arbeit mit geflüchteten  
Menschen
- 44     Villa Mittelhof
- 66     Mehrgenerationenhaus  
Phoenix
- 88     Nachbarschaftshaus  
Lilienthal
- 94     Villa Folke Bernadotte
- 106    Familienzentrum  
Lankwitz
- 112    Kindertagesstätten
- 116    Schulkooperationen
- 120    Kursanmeldung
- 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

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

# Registerstelle Steglitz-Zehlendorf

## zur Erfassung rechter und diskriminierender Vorfälle

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

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

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.





## Seite **Regelmäßige Veranstaltungen**

- 26 ❖ Abenteuer Selbsthilfe – Gruppentraining für aktive Mitglieder in Selbsthilfegruppen, Villa Mittelhof  
3. und 17. September, 1. und 8. Oktober
- 53 ❖ Erste Hilfe am Kind und Baby  
12. September, 10. Oktober, 14. November
- 53 ❖ Familientrödel Villa Mittelhof  
29. August, 26. September, 31. Oktober
- 85 ❖ Kaffee und Tanz, Phoenix  
30. August, 11. Oktober, 8. November
- 77 ❖ Kinderliedermacher MIMICUS, Phoenix  
8. Oktober, 12. November
- 85 ❖ Kultur im Kiez, Phoenix  
18. September, 20. November
- 48 ❖ Repair-Café Zehlendorf  
25. August, 22. September, 27. Oktober, 24. November
- 57 ❖ Schöne Villa Party, Villa Mittelhof  
25. September, 30. Oktober, 27. November
- 28 ❖ Schritt für Schritt - Workshops für die seelische Gesundheit, Villa Mittelhof  
24. September, 19. November
- 87 ❖ Schulung für Angehörige von Menschen mit Demenz, Phoenix  
27. Oktober, 3., 10., 17. und 24. November
- 53 ❖ Singabende in der Villa Mittelhof  
27. August, 16. September, 15. Oktober, 17. Dezember
- 57 ❖ Zehlendorfer NEOLONGA, Villa Mittelhof  
19. August, 18. September, 21. Oktober, 18. November



## Seite August

- 58 ❖ 6.8. DO, Villa Mittelhof  
Literarische Teestunde
- 52 ❖ 21.8. FR, Villa Mittelhof  
Sommerfest
- 85 ❖ 23.8. SO, Phoenix  
Trödelmarkt
- 34 ❖ 26.8. MI, Phoenix Info: Alles über  
Testament und Erbrecht

## Seite September

- 77 ❖ 4.9. FR, Phoenix  
Jamsession
- 27 ❖ 12.9. SA, Villa Mittelhof Workshop:  
Fürsorgliche Netze in der Selbsthilfe
- 34 ❖ 17.9. DO, Villa Mittelhof Info:  
Vorsorge für Notfälle
- 85 ❖ 18.9. FR, Phoenix Lesung:  
„Alte Liebe“
- 63 ❖ 22.9. DI, Besichtigung  
Deutschlandradio
- 28 ❖ 24.9. DO, Villa Mittelhof Workshop:  
„Das Glück dieser Erde...“
- 30 ❖ 30.9. MI, Phoenix Info  
„Wie gehe ich mit diskriminierenden  
Äußerungen um?“
- 25 ❖ 30.9. MI, Villa Mittelhof  
Info: Atmen Sie sich gesund

## Seite Oktober

- 18 ❖ 6.10. DI, Nachbarschaftsladen  
Berlinickestraße Info: Vorsorgevoll-  
macht, Patientenverfügung
- 27 ❖ 6.10. DI, Villa Mittelhof Info:  
Diagnose: psychische Erkrankung
- 62 ❖ 6.10. DI, Villa Mittelhof  
Reisebericht Neuseeland
- 63 ❖ 7.10. MI, Besichtigung  
Polizeigefängnis
- 34 ❖ 7.10. MI, Villa Mittelhof 10 Jahre  
Kontaktstelle PflegeEngagement
- 77 ❖ 8.10. DO, Phoenix  
Kinderliedermacher mimicus
- 27 ❖ 10.10. SA, Villa Mittelhof Workshop:  
The Work of Byron Kate
- 34 ❖ 13.10. DI, Villa Mittelhof Info:  
Vorsorgevollmacht,  
Patientenverfügung
- 59 ❖ 15.10. DO, Villa Mittelhof  
Konzert: Saxo Con Moto
- 19 ❖ 19.10. MO, Nachbarschaftsladen  
Berlinickestraße Workshop Nach-  
haltigkeit im alltäglichen Konsum
- 58 ❖ 18.10. SO, Villa Mittelhof  
Swing Café
- 58 ❖ 22.10. DO, Villa Mittelhof  
Book Dating
- 19 ❖ 26.10. MO, Nachbarschaftsladen  
Berlinickestraße Info:  
Pflegebedürftigkeit, Pflegegrad
- 48 ❖ 27.10. DI, Villa Mittelhof  
Kleidertausch



- 34 ❖ 29.10. DO, Villa Mittelhof Info: Bestattungsvorsorge
- 59 ❖ 29.10. DO, Villa Mittelhof Ausstellungseröffnung Fotogruppe

## Seite **November**

- 64 ❖ 3.11. DI, Besichtigung Blinden-Museum
- 35 ❖ 3.11. DI, Villa Mittelhof Info: Trickbetrug
- 58 ❖ 5.11. DO, Villa Mittelhof Literarische Teestunde
- 59 ❖ 7.11. SA, Villa Mittelhof Märchenseminar „die Bremer Stadtmusikanten“
- 25 ❖ 10.11. DI, Villa Mittelhof Info: Schmerzbewältigung
- 58 ❖ 10.11. DI, Villa Mittelhof Taizé – Abend bei Kerzenschein
- 77 ❖ 12.11. DO, Phoenix Kinderliedermacher mimicus
- 19 ❖ 12.11. DO, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße Märchen für Erwachsene
- 59 ❖ 12.11. DO, Villa Mittelhof Berliner Märchentage
- 25 ❖ 13.11. FR, Villa Mittelhof Info: Toleranz – Miteinander in der Uneinigkeit
- 77 ❖ 13.11. FR, Phoenix Festival 3.0
- 28 ❖ 14.11. SA, Villa Mittelhof Info: Atmen Sie sich gesund
- 28 ❖ 19.11. DO, Villa Mittelhof Workshop: „Rhythmus pur – Schwung und Power...“
- 59 ❖ 20.11. FR, Villa Mittelhof Konzert: Gypsy-Swing mit Radio Django
- 86 ❖ 20.11. FR, Phoenix Konzert: Weeping Willows
- 85 ❖ 22.11. SO, Phoenix Kreativmarkt
- 19 ❖ 25.11. MI, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße Info: Tipps für die Wohnungssuche
- 25 ❖ 25.11. MI, Villa Mittelhof Selbsthilfe Stammtisch „in der Balance“
- 35 ❖ 27.11. FR, Villa Mittelhof Info: Schmerz - Leben, Auswege, Umgang
- 19 ❖ 27.11. FR, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße Adventskranz – Binden



Seite **Dezember**

- 28 ❖ 3.12. DO, Villa Mittelhof  
Supervision für Mitglieder von  
Selbsthilfegruppen
- 26 ❖ 4.12. FR, Villa Mittelhof  
Info Heilsames Singen
- 85 ❖ 11.12. FR, Phoenix  
Weihnachtsfeier
- 19 ❖ 24.12. DO, Nachbarschaftsladen  
Berlinickestraße Heiligabend  
gemeinsam verbringen



# 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.

Zum Zeitpunkt der Erstellung dieses Programmhefts ist leider noch unklar, ab wann alle „normalen“ Ehrenamtsangebote am Mittelhof wieder möglich sein werden. Es entwickeln sich derzeit durch die Corona-bedingten Herausforderungen auch viele neue Formate für Ehrenämter, über die wir Sie gerne bei Nachfrage informieren. Gerne nehmen wir auch Vorschläge und Ideen von Ihnen entgegen.

Sie können weiterhin 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

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

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

### Kontakt

Frank Balzer

☎ 80 19 75 - 33

ehrenamt@mittelhof.org

### Sprechzeiten

DI 16 - 18 Uhr

DO 10 - 12 Uhr



## Der Mittelhof sucht freiwillig Mitarbeitende für:

### Kontaktstelle

#### PflegeEngagement

Claudia Hofbauer

☎ 80 19 75 - 38

hofbauer@mittelhof.org

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

### 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**

☎ 77 05 99 75  
folke.bernadotte@  
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

mg@mittelhof.org

### Familienzentrum

**Lankwitz** ☎ 54 49 21 62

familienzentrum@

mittelhof.org

s. S. 16 ff

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.

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

## Weitere Unterstützungsmöglichkeiten

❖❖❖ Für die Nähstuben in der Villa Mittelhof werden gute (Hobby-)Schneiderinnen, aber auch Nähmaschinen und Stoffspenden gesucht (Angebot für Geflüchtete s. S. 51 und 55)

Susanne Strätz

☎ 80 19 75 - 45

straetz@mittelhof.org

Frank Balzer

☎ 80 19 75 - 33

ehrenamt@mittelhof.org

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



## Unternehmensengagement

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

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

## 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

## Die Freiwilligenagentur Steglitz-Zehlendorf

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

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



**Kontakt**  
Frank Balzer  
☎ 80 19 75 - 33  
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?

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

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

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

### Nachbarschaftshelfer\*innen gesucht!

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

### Kontakt

Nachbarschaftsladen  
Berlinickestraße 9  
12165 Berlin-Steglitz

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

### Sprechzeiten:

MO, MI, FR 10 - 12 Uhr  
DI, DO 15 - 17 Uhr

gefördert durch

*Skala* ≡



### Das Team im Nachbarschaftsladen

Selma Weigelt, Nina Karbe, Nora Buncsak

## Veranstaltungen für Nachbarschaftshelfer\*innen

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

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, im Wechsel,  
Mi 17 - 18.30 Uhr oder  
Do 10 - 11.30 Uhr  
bitte mit Anmeldung

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

## Veranstaltungen für alle Nachbar\*innen

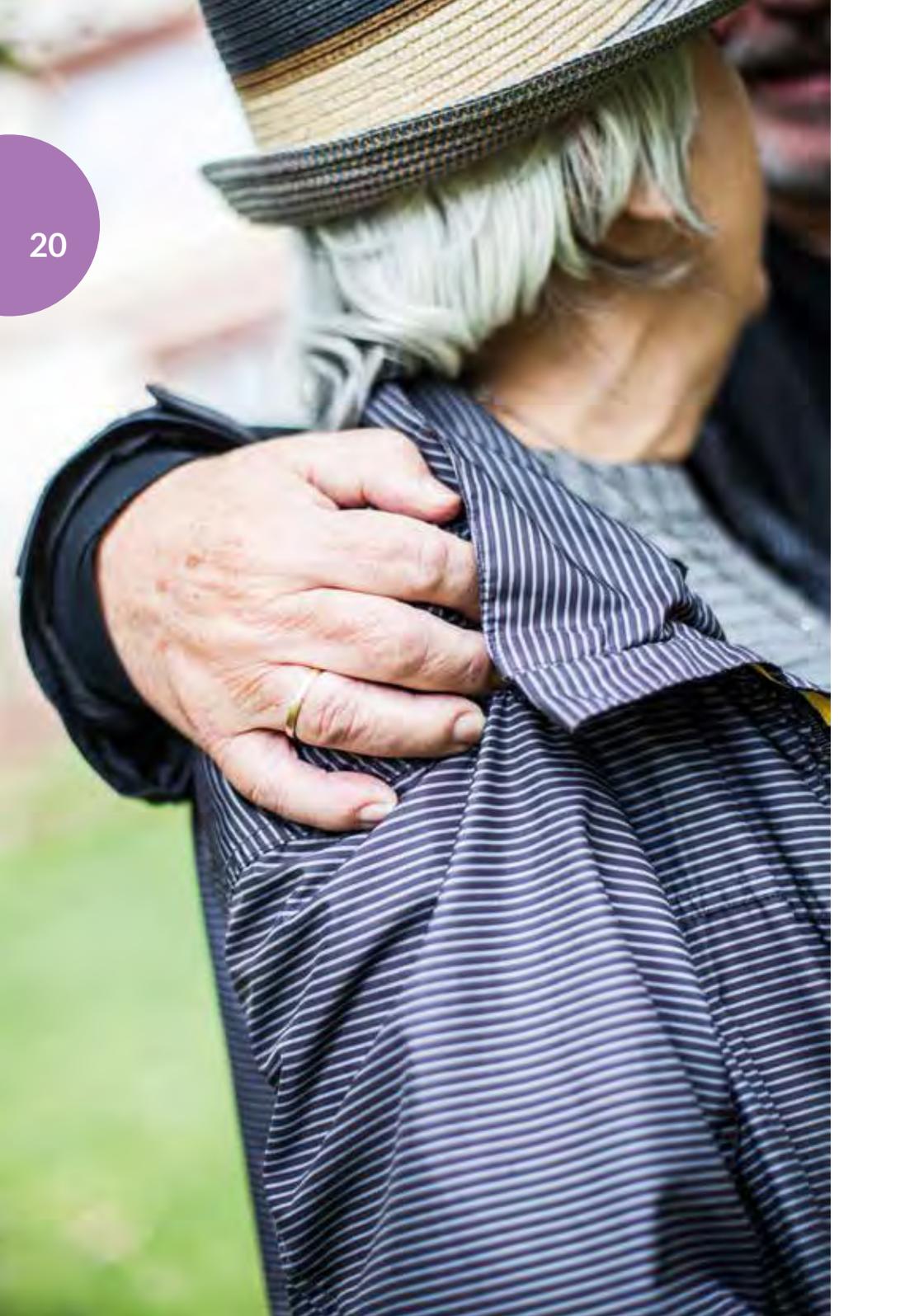
Die Teilnahme an den folgenden Veranstaltungen ist kostenfrei, sofern nichts anderes vermerkt. Alle Veranstaltungen finden im Nachbarschaftsladen, Berlinickestraße 9, 12165 Berlin statt. Wir bitten, sofern vermerkt, um Anmeldungen direkt im Laden, unter ☎ 27 97 97 27 oder [nachbarschaftshilfe@mittelhof.org](mailto:nachbarschaftshilfe@mittelhof.org)

Di 6. Oktober 15 - 17 Uhr  
Anmeldung bitte bis  
29. September

- ❖ **Vortrag Vorsorgevollmacht/ Betreuungs- und Patientenverfügung** Für Betroffene und Angehörige ist es eine große Erleichterung, wenn vorgesorgt ist. Was kann/sollte ich regeln? Was ist dabei zu beachten?



- ❖ **Nachhaltigkeit im alltäglichen Konsum** Im Workshop hinterfragen wir eigene Konsummuster im Alltag und erarbeiten anwendbare nachhaltige Alternativen.  
MO 19. Oktober  
17 - 18.30 Uhr  
Anmeldung bitte bis  
8. Oktober
  
- ❖ **Der Pflegestützpunkt informiert** Ab wann und wie bekomme ich einen Pflegegrad? Was kann ich tun, wenn dieser abgelehnt wird? Alles rund um die Pflegebedürftigkeit wird besprochen.  
MO 26. Oktober 15 - 17 Uhr  
Anmeldung bitte bis  
19. Oktober
  
- ❖ **Märchen für Erwachsene** Erleben Sie einen märchenhaften Abend in gemütlicher Runde. Frau Nauck liest Märchen aus aller Welt.  
DO 12. November  
18 - 19.30 Uhr  
Anmeldung bitte bis  
5. November
  
- ❖ **Ich suche eine Wohnung – Tipps und Tricks** Wohnungen vermitteln wir nicht. Aber Tipps, wie ich die Wohnungssuche erfolgreicher gestalten kann, werden besprochen.  
MI 25. November 15 - 17 Uhr  
Anmeldungen bitte bis  
18. November
  
- ❖ **Adventskranz-Binden** Gemeinsam binden wir für die Adventszeit Kränze. Jede\*r wird aktiv und nimmt das Ergebnis mit nach Hause. Die entstehenden Kosten für einen fertigen Kranz erfahren Sie ab November auf Nachfrage.  
FR 27. November 17 - 20 Uhr  
Anmeldung bitte bis  
20. November
  
- ❖ **Weihnachtsfest** Heiligabend nicht allein verbringen? Das ist die schöne Idee einer Nachbarin, die gemeinsam mit Gleichgesinnten den Heiligabend bei uns feiern wird.  
DO 24. Dezember  
Informationen ab Anfang  
Dezember bitte erfragen  
unter ☎ 27 97 97 27



# 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  
Königstraße 42 - 43  
14163 Berlin

### Sprechzeiten

MO 10 - 13 Uhr, DI 16 - 18 Uhr  
MI 16 - 18 Uhr, DO 12 - 15 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 von seelisch  
erkrankten Menschen
- Angst
- Anonyme Alkoholiker - AA für Frauen
- Anonyme Alkoholiker - AA englischsprachig
- Aquarellmalen (geschlossen)
- arabischsprachige Frauengruppe  
(geschlossen)
- arabischsprachige Frauengruppe
- Autobiographisches Schreiben  
(geschlossen)
- Berufstätige Single Frauen
- Bipolare Störungen
- Burnout – Verausgaben bis ans Limit
- Chinesische Tuschkmalerei
- Denken – Fühlen – Handeln
- Depressionen „Blue butterfly“
- Depression Frauen 50+
- Depressionen "Crazy pink flowers"
- Depressionen und soziale Ängste "Anti-  
Melancholie-Lach-Therapie" 25 -35 Jahre
- Depressionen und soziale Ängste  
"Zurück ins Leben" ab 35 Jahren
- Eltern, Erzieher\*innen und Lehrer\*innen in  
Kitas und Schulen
- Fahrradselbsthilfwerkstatt "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
- Hermeneutischer Gesprächskreis
- Hochsensibel
- Hofpoeten (geschlossen)
- 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
- persischsprachige Frauengruppe
- Philosophischer Gesprächskreis (geschlossen)
- Pflegende Angehörige (7 Gruppen)
- Polyneuropathie (PNP) 1
- Polyneuropathie (PNP) 2
- Prokrastination (Verschiebestörung)
- Sex und 60+
- Singen für Menschen mit und ohne Depressionen in Neugründung
- Spielgruppen
- SchmerzLos I
- SchmerzLos II
- Suchtgruppe (geschlossen)
- Suchtgefährdete und süchtige Jugendliche - Elternkreis/Angehörige
- Suchtgruppe Frauen „Trocken bleiben“ (in Gründung)
- Suchtgruppe III
- Trauercafé
- Trommeln für das innere Gleichgewicht
- Töpfern (2 Gruppen)

- The Work of Byron Katie
- Übungsgruppe Einfühlsame Kommunikation (GFK)
- Vegane Ernährung
- Wohntisch Zehlendorf

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

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

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. 37  
s. S. 49 f  
s. S. 69 ff  
s. S. 96  
s. S. 110 f

### Weitere Beratungsangebote

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

## Veranstaltungen der Kontaktstelle

Aufgrund der Covid 19 Pandemie konnten einige geplante Veranstaltungen im 1. Halbjahr nicht stattfinden. Wir bemühen uns im 2. Halbjahr Ersatztermine anzubieten. Aktuelle Informationen finden Sie regelmäßig auf der Webseite ([www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org)) und auf den Aushängen in den Schaukästen.



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

...❖ **„Atmen Sie sich gesund – Selbsthilfe im Alltag“** Erleben Sie, wie Sie besser zu sich selbst kommen; energievoll, gelassen und schmerzfreier leben und erholsam schlafen. Ein vertiefendes Seminar findet im November statt. Leitung Veronika Langguth, Atemtherapeutin und Trainerin. 5 €

MI 30. September 18 - 20 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org

...❖ **Schmerzbewältigung** Unterstützungsmöglichkeiten für Schmerzpatient\*innen aus naturheilkundlicher Sicht. Leitung Dr. Hackermeier, Ärztin Immanuel Krankenhaus Berlin. 5 €

DI 10. November  
17.30 - 19 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org

...❖ **Toleranz – über das Miteinander in der Uneinigkeit** Der Vortrag behandelt Fragen wie: Was ist Toleranz philosophisch betrachtet? Warum tolerant sein? Passen Toleranz und Wahrheitssuche zusammen? Gibt es grundlegende Kritik am Konzept der Toleranz? Leitung Michael Peterssen, Philosoph und Meditationslehrer. 5 €

FR 13. November 19 - 21 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org

...❖ **Selbsthilfe-Stammtisch zum Thema „In der Balance“** Für alle Mitglieder aus Selbsthilfegruppen, um über das Gleichgewicht vom ICH zum WIR ins Gespräch zu kommen. Methodische Begleitung Petra Glasmeyer und Hanne Theurich. Kostenfrei

MI 25. November 18 - 20 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org



FR 4. Dezember 19- 21 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org

- ❖ **Lieder sind in uns ... Heilsames Singen** Gemeinsames Singen hat einen positiven Einfluss auf Körper, Geist und Seele. Wer singt, hat keine Angst! Die Lieder, die wir singen, sind einfach und melodiös, z.B. bekannte Kanons, kraftvolle afrikanische Lieder oder melancholische israelische Weisen. Die Freude am Singen und die Verbundenheit in der Gruppe werden durch Tanz- und Bewegungselemente verstärkt. Leitung Dagmar Karambadzakis, Musiktherapeutin. Kostenfrei

## Workshops und Fortbildung in der Selbsthilfe

DO 3. September, 17. September,  
1. Oktober, 8. Oktober  
jeweils 18 - 21 Uhr  
Anmeldung ☎ 89 02 85 39  
fortbildung@sekis-berlin.de

### **Abenteuer Selbsthilfe – Das Gruppentraining für aktive Mitglieder von Selbsthilfegruppen**

Diese Reihe setzt sich aus 4 Modulen zusammen. Die Seminare bauen aufeinander auf und können nur als Block gebucht werden. Leitung Götz Liefert und Hanne Theurich. Kostenfrei

DO 3. September 18 - 21 Uhr

- ❖ **Modul 1: Meine Gruppe und ich** In diesem Einführungsseminar werden wir uns zunächst mit der eigenen Rolle in der Selbsthilfegruppe beschäftigen.

DO 17. September 18 - 21 Uhr

- ❖ **Modul 2: Konflikte in der Gruppe** In diesem Seminar werden wir uns damit beschäftigen, wie Gruppen arbeitsfähig werden bzw. bleiben und welche Hindernisse überwunden werden müssen. Im Zentrum steht der Umgang mit Konflikten.

DO 1. Oktober 18 - 21 Uhr

- ❖ **Modul 3: Die Gruppe lebendig erhalten** Dieses Mal werden wir uns mit Prozessen beschäftigen, die zu einem Gruppenklima beitragen, in dem Freude am gemeinsamen Arbeiten vorhanden ist oder wiedergefunden wird, sowie Respekt, Wertschätzung und Toleranz bestehen.



- ...❖ **Modul 4: Abschluss und Abschied in Gruppen** Am letzten Abend werden wir uns intensiv mit dem Thema Abschied in Gruppen beschäftigen und herausarbeiten, was für uns in welcher Situation einen gelungenen Abschied ausmacht.
  
- ...❖ **Fürsorgliche Netze in der Selbsthilfe** Ein Workshoptag zum Erarbeiten von Ideen zur solidarischen Unterstützung und Vernetzung für Ausnahmesituationen. Wir laden alle Mitglieder in Selbsthilfegruppen ein, ein praktisches und hilfreiches Netz für den Alltag zu knüpfen. Leitung Petra Glasmeyer und Hanne Theurich. Kostenfrei
  
- ...❖ **Diagnose: Psychische Erkrankung** Als Angehörige entstehen mit dieser Diagnose genauso viele Fragen, wie für die Erkrankten: Was ist unterstützend, was nicht, wo gibt es Hilfe? Was können Angehörige überhaupt tun? Welche innere Haltung ist hilfreich? Diese und andere Fragen können mit fachkundiger Leitung diskutiert werden. Praktische Übungseinheiten dienen der Erprobung und Vertiefung des Erarbeiteten. Leitung Irmgard Lohbreier und Thomas Woinzeck, Perspektive Zehlendorf e.V. 10 €
  
- ...❖ **Glaube nicht alles, was Du denkst!** Stress beginnt im Kopf! Wir leiden, sind traurig, genervt und frustriert, weil wir das was wir denken, für die ultimative Wahrheit halten. THE WORK OF BYRON KATIE ist eine einfach zu lernende Methode, mit der wir unsere stressauslösenden Gedanken hinterfragen können und dieser sich so minimiert. Leitung Simone Gerber, Trainerin für Kommunikation und Stressmanagement. 25 €

DO 8. Oktober 18 - 21 Uhr

SA 12. September 14 - 17 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org

DI 6. Oktober 16 - 20 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org

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



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

❖ **„Atmen Sie sich gesund – Selbsthilfe im Alltag“** Erleben Sie, wie Sie besser zu sich selbst kommen, energievoll, gelassen und schmerzfreier leben und erholsam schlafen. Ein Atemseminar nach Ilse Middendorf. Leitung Veronika Langguth, Atemtherapeutin und Trainerin. 20 €

DO 3. Dezember 14 - 17 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org

❖ **Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen – Unterstützung bei Problemen** Das Angebot ist offen für alle, die ihre Fragen und Schwierigkeiten aus ihren Gruppen einbringen möchten und neugierig auf die Themen aus anderen Selbsthilfegruppen sind. Leitung Götz Liefert. 5 €

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

**Veranstaltungen von „Schritt für Schritt in die Zukunft“, Begegnung, Austausch und Selbsterkenntnis**  
Workshops für die seelische Gesundheit. Moderation Aktive aus der Selbsthilfe. Jeweils 1 €

DO 24. September 18 - 21 Uhr

❖ **„Das Glück dieser Erde...Was bedeutet es für mich?“**

DO 19. November 18 - 21 Uhr

❖ **„Rhythmus pur – Schwung und Power für mein Leben“ ...**  
Trommeln mit Ricarda Raabe

## Selbsthilfegruppen stellen sich vor

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

❖ **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.

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

❖ **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 und ohne Depressionen in Neugründung** Die Freude am Singen in der Gruppe stärkt und entlastet.  
Info ☎ 80 19 75 - 14
  
- ❖ **Depressionsgruppe – „Crazy pink flowers“** ist offen für weitere Betroffene zum Austausch.  
MO 18.30 - 20.30 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 14
  
- ❖ **SchmerzLos I und II Für Menschen mit chronischen Schmerzen** 3. MI im Monat 14.30 Uhr im Gutshaus Lichterfelde und 18 Uhr in der Schmerztagesklinik Charité Benjamin Franklin.  
MO 17.30 - 19 Uhr  
Info ☎ 774 74 33
  
- ❖ **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  
κάθε δεύτερη Πέμπτη, 19.30-23.00  
σε διαφορετικό μπαρ/καφέ κάθε φορά  
Χριστίνα Σημαντήρη
  
- ❖ **55 plus – Gesund Altern, griechische Gruppe** im Griechischen Kulturzentrum, Mittelstr. 33, 12167 Berlin. Begleitete Treffen in griechischer Sprache.  
1. und 3. SO im Monat ab 14 Uhr  
Info ☎ 792 95 87



Kontakt  
 Barbara Dieckmann  
 (siehe Foto oben)  
 ☎ 0152 22 84 13 89  
 dieckmann@mittelhof.org

## Selbsthilfe und Migration

Die Selbsthilfekontaktstelle bietet spezifische Unterstützung für Migrant\*innen an. Die Mitarbeiter\*innen helfen bei der Gründung von Gruppen und begleiten bestehende Gruppen. Eine Gruppe kann für Migrant\*innen ein Ort sein, um sich mit Menschen in einer ähnlichen Lebenssituation (ggf. in der eigenen Muttersprache) auszutauschen, gegenseitig zu stärken und gemeinsam Schritte zu entwickeln.

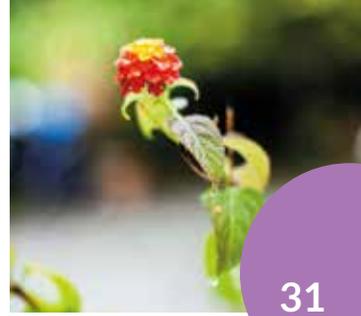
### Übersicht Gruppen

- arabischsprachige Frauengruppe (geschlossen)
- arabischsprachige Frauengruppe (offen)
- persischsprachige Frauengruppe (offen)
- Gesundes Altern 55 plus (griechische Gruppe)
- Griechischer Stammtisch

### Veranstaltungen

MI 30. September 17 - 19 Uhr  
 Anmeldung  
 ☎ 0152 22 84 13 89,  
 dieckmann@mittelhof.org

❖ „**Wie gehe ich mit diskriminierenden Äußerungen um und wie kann ich reagieren?**“ Veranstaltung für arabischsprachige Frauen, im Mehrgenerationenhaus Phoenix, Teltower Damm 228, 14167 Berlin



31

## 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.



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)





# 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 26. August 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. Mehrgenerationenhaus Phoenix, Teltower Damm 228, 14167 Berlin

DO 17. September  
15 - 16.30 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 7. Oktober 16 - 19 Uhr

❖ **10 Jahre Kontaktstelle PflegeEngagement** Feiern Sie mit uns 10 Jahre Pflegeselbsthilfe und Unterstützung für pflegende Angehörige in Steglitz-Zehlendorf. Mit Vernissage der Fotoausstellung „Was heißt schon alt...?“ von Michael Hagedorn.

DI 13. Oktober 15 - 16.30 Uhr

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

DO 29. Oktober  
16 - 17.30 Uhr

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



- ❖ **Trickbetrugs-Taten zum Nachteil von Senior\*innen** DI 3. November  
Leitung PHKIn Doreen Rudolph, Multiplikatorin für  
Häusliche Gewalt und Opferschutz 15 - 16.30 Uhr
- ❖ **Schmerz: Leben - Auswege - Umgang** Schmerzen können  
Warnsignal für eine Gesundheitsgefährdung oder Gesund-  
heitsstörung 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 FR 27. November  
10 - 11.30 Uhr

## Gruppen für pflegende Angehörige

- Begleitete Selbsthilfegruppen pflegender Angehöriger** Info ☎ 80 19 75 - 38  
In den Gruppen können Sie über Ihre Erfahrungen und  
Belastungen im Pflegealltag sprechen, Lösungen für Probleme  
finden und praktische Tipps austauschen. Infos zur Arbeits-  
weise von Selbsthilfegruppen s. S. 21
- ❖ **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 Schäfer-  
berg, 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  
13 - 15 Uhr

3. MI im Monat 18 - 20 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 38

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

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

s. S. 87

s. S. 31  
s. S. 87

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

❖ **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. Leitung Sabine Schwarzlose, Gedächtnistrainerin

❖ **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

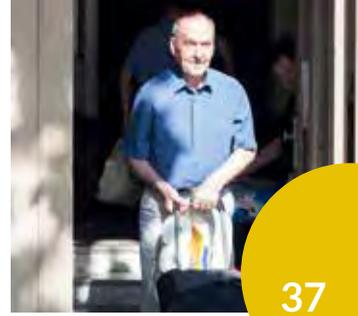
❖ **Tagesgruppe der Alzheimer Angehörigen-Initiative zur Unterstützung und Entlastung von pflegenden Angehörigen im Phoenix**

❖ **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!



- ❖ **Schulungsreihe für Ehrenamtliche im Besuchsdienst, in der Gruppenleitung und Nachbarschaftshilfe im Kontext von häuslicher Pflege** Das vermittelte Wissen zu familiärer Pflege, Nachbarschaftshilfe und Gruppenarbeit stärkt die Sicherheit und Handlungsoptionen Ehrenamtlicher. 12 Module an 10 Terminen ab September.
- ❖ **Fee im Kiez – Nachbarschaftliche Unterstützung und Begleitung rund um den U-Bhf. Onkel Toms Hütte** Wir bieten älteren Menschen kleine nachbarschaftliche Hilfen und suchen Menschen, die sich mit ihrer Zeit für die Nachbarschaft einsetzen.

## Beratung

- ❖ **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
- ❖ **Allgemeine Beratung zu erbrechtlichen Fragen**
- ❖ **Unabhängige Pflegeberatung**

### Weitere Beratungsangebote

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

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

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

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

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

s. S. 50  
s. S. 71

s. S. 24  
s. S. 49 f  
s. S. 69 ff  
s. S. 96  
s. S. 110 f



# 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.

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

Abonnieren Sie unseren Newsletter! Dieser 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 06 60

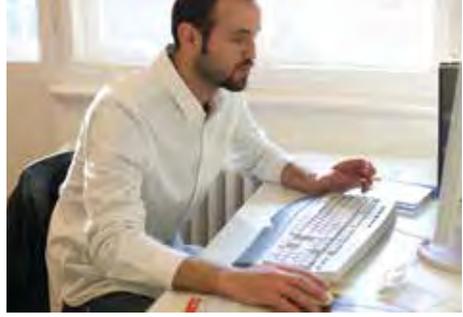
[welcome@mittelhof.org](mailto:welcome@mittelhof.org)

Königstraße 42 - 43

14163 Berlin

☎ 80 19 75 - 45

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



## Qualifizierung & Engagement – Zugewanderte fördern

### Kontakt

Clayallee 345

14169 Berlin

Termine nach Vereinbarung

☎ 68 81 06 60

welcome@mittelhof.org

Ansprechpartnerinnen:

Barbara Dieckmann, Sabine

Pfuhl, Panagiota Adamidou,

Gerald Saathoff, Frank Balzer,

Bettina Zey, Susanne Strätz,

Petra Glasmeyer

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

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





## Kontaktstelle Integration

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

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

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

### Kontakt

☎ 68 81 83 08  
karimi@mittelhof.org,  
adamidou@mittelhof.org  
Ansprechpartnerinnen:  
Felicitas Karimi,  
Panagiota Adamidou



## Patenschaftsprogramm

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

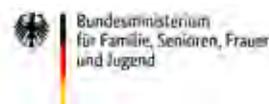
Das Patenschaftsprogramm „Menschen stärken Menschen“ ist gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ).

### Kontakt

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



ÜBERNEHMEN SIE EINE CHANZEN-PATENSCHAFT





## Interkulturelle Nachbarschaftsarbeit

### Ansprechpartnerin:

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

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

- Das Sprachcafé in der Villa Mittelhof freitags s. S. 47
- Die Nähstuben montags und freitags s. S. 51 und 55
- Die Begleitung einer afghanischen Gruppe am Sonntag s. S. 52
- 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.

### Weitere Angebote für geflüchtete und zugewanderte Menschen

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

s. S. 46, 47, 51, 52, 55  
s. S. 79, 86 f  
s. S. 111



## Jugendsozialarbeit an Schulen

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 und vermitteln Schülern\*innen in Nachmittags- und Ferienangeboten.

### Kontakt

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

Arbeitsbereich Oberschule  
Lea Nissen  
nissen@mittelhof.org  
☎ 0162 239 64 78



# Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

Liebe Freundinnen und Freunde,  
liebe Nachbarinnen und Nachbarn,

eine herausfordernde Zeit liegt hinter uns. Als diese Zeilen im Juni geschrieben wurden, war ungewiss, wie es weitergehen würde mit der Pandemie. Würde es eine zweite Infektionswelle geben? Würden die Kontaktbeschränkungen wieder verlängert oder sogar verschärft?

Sicher ist, dass jetzt viel diskutiert wird. War das Herunterfahren so vieler Aktivitäten wirklich notwendig? Es ist paradox: Wirksame Prävention verhindert Schäden, die, weil sie nicht eintreten, auch nicht wahrgenommen oder sogar gezeugnet werden. Spricht das gegen die Prävention?

Als dieses Programm geplant wurde, gingen wir im Stadtteilzentrum davon aus, dass ab Ende August vieles wieder möglich ist: Dass wir am 21. August unser Sommerfest feiern können, dass wir die Schöne Villa-Partys und die Trödelmärkte wieder aufnehmen und die Grünen Radler die Fahrradwerkstatt wieder in Betrieb nehmen können. Das wäre für uns alle ein Grund zur Freude.

Sehr ans Herz legen möchten wir Euch/Ihnen unser neues Repair-Café (Seite 48). Hier können Sie vieles, was nicht mehr funktioniert, wieder in Gang bringen. Kompetente ehrenamtliche Fachleute sind dabei behilflich. Ein großes Dankeschön an dieses engagierte Team!

Es grüßen Sie herzlich die Mitarbeiter\*innen  
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](http://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, Hanne Theurich, Barbara Dieckmann (s. Foto S. 30) 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 (s. Foto S. 18) 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 Kakaotränke, Darjeeling Tee aus der Teekampagne, frische Ingweraufgüsse und Kaffeevariationen.

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

### **Sprachcafé in der Villa Mittelhof**

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

FR 16 - 18 Uhr

**Kontakt** Susanne Strätz

☎ 80 19 75 - 45

straetz@mittelhof.org

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

❖ bei "Arbeit mit Geflüchteten und Zugewanderten"

s. S. 38 ff

❖ des Familienzentrum Lankwitz

s. S. 111

❖ in der Villa Mittelhof: Nähstube für Frauen und Nähstube für Mädchen ab 15 Jahren

s. S. 55

s. S. 51

❖ im Nachbarschaftsladen Berlinickestr. 9: AWA - afghanische Selbsthilfegruppe

s. S. 52

❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix

s. S. 79, 86 f

### **Mitmachen/Ehrenamt in der Villa Mittelhof**

**Kontakt**

Frank Balzer

☎ 80 19 75 - 33

ehrenamt@mittelhof.org

❖ Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt S. 12

❖ Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah

s. S. 16 ff



## Reparieren, Schenken, Tauschen und Leihen

4. DI im Monat  
16.30 - 19.30 Uhr  
Kontakt Ingo Ewert  
☎ 0172 538 57 15  
repair@mittelhof.org

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 27. Oktober 17 - 19 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 38

Informationen  
und Anmeldung  
www.flotte-berlin.de

### ❖❖ Neu: Repair-Café Zehlendorf – Wegwerfen? Denkste!

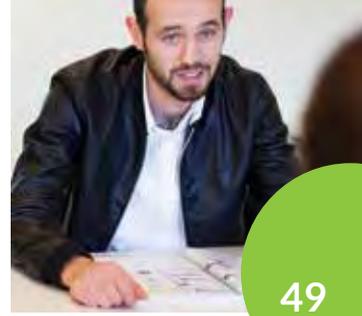
Kaffeemaschine kaputt, CD-Spieler hängt, Toaster raucht? Im Repair-Café können diese und andere Gegenstände repariert werden. Ausgeschlossen sind alle nicht tragbaren Gegenstände, Kaffeevollautomaten, Kleidungsstücke, Handys, Computer und Bildschirme. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung unbedingt erforderlich

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

### ❖❖ Kleidertausch Ein Treffpunkt zum Tauschen und Verschenken von intakter und sauberer Kleidung und Schuhen für Erwachsene.

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



## Beratungsangebote für verschiedene Lebenssituationen

- ❖ **Beratung für ältere Menschen** Zum Älterwerden gehört, vertraute Lebensgewohnheiten aufzugeben und neue Lebenswege zu finden. Wir unterstützen bei der Neuorientierung. Beraterin Bettina Zey, Diplom-Sozialpädagogin. Kostenfrei, Spenden willkommen
- ❖ **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.
- ❖ **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 - 39

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

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

1. DO im Monat 17 - 18 Uhr  
ab 3. September  
Anmeldung 63 92 45 67

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

s. S. 24  
s. S. 37  
s. S. 69 ff  
s. S. 96  
s. S. 110 f

## 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 8. Oktober

❖ **Kinderballett und/oder Achtsamkeit-Entspannungsbewegung für Kinder von 3 - 8 Jahren** Klassisches Ballett mit Elementen des Tanztheaters. Leitung Sandra Dethier, Tanzpädagogin / Tanztherapeutin (HPG). Kosten und Beginn bitte kurzfristig 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 7. Oktober

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, bei Bedarf zusätzliche Termine  
Anmeldung  
☎ 0152 24 12 59 02  
tanzfee00@gmail.com

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. 97 ff  
s. S. 107 ff

Kursanmeldungs. 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)  
16 - 19 Uhr

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

Info ☎ 80 19 75 - 45  
stratz@mittelhof.org  
oder Mahdi Ahmadi  
☎ 0152 10 21 56 72

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



## 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

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



❖ **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.

❖ **Trödelmarkt im Mehrgenerationenhaus Phoenix**

❖ **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.

❖ **Singabende in der Villa Mittelhof**

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

### Weitere Angebote für Eltern und Familien

❖ **im Mehrgenerationenhaus Phoenix**

❖ **in der Villa Folke Bernadotte**

❖ **im Familienzentrum Lankwitz**

Markgrafenstraße, jeweils  
SA 29. August, 26. September  
und 31. Oktober 10 - 13 Uhr  
Aufbau der Stände:

8.30 - 9.30 Uhr

Anmeldung: Ausschließlich  
persönlich im Café der Villa  
Mittelhof DI - FR 10 - 18 Uhr

s. S. 84

Jeweils SA 12. September,  
10. Oktober, 14. November  
14 - 18 Uhr  
Bewegungsraum Kita Mark-  
grafen, Markgrafenstraße 8,  
14163 Berlin  
anmeldung@  
seminar-ersthilfe.de

s. S. 57

Termin bitte erfragen  
Info ☎ 80 19 75 - 38

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

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

2. DO im Monat 17 - 19 Uhr  
Info ☎ 813 17 68  
Eva Wolfsdorff

MO vierzehntäglich  
11 - 13 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 38

## 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-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 4. September

❖ **Gartengruppe** Wir tauschen Pflanzen, Wissen und Tipps, verabreden uns zu Gartenbesuchen und sind offen für neue Gartenfreund\*innen. 1,50 € pro Treffen

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



❖ **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

❖ **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

❖ **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.

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

❖ **Offenes Trauercafé im Mittelhof**

s. S. 36

❖ **Pilates** Pilates-Training verbessert die Körperhaltung, löst Verspannungen, mobilisiert die Wirbelsäule und sorgt für mentale Ausgeglichenheit. Leitung Marion Honold. 65 € für 10 Termine ab 13. August

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

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

**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

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 - 14  
Info ☎ 80 19 75 - 38

❖ **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 Ulrich Jürgenlohmann

❖ **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 Franziska Landies, Yogalehrerin (BYV). 97,50 € für 10 Termine ab 12. August

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

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

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



### Weitere Kurse und Gruppen für Erwachsene

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

s. S. 79 ff  
s. S. 91 f  
s. S. 101 ff

### Selbsthilfe und PflegeEngagement

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

ab S. 20  
ab S. 32

### Veranstaltungen für Erwachsene

- ❖ Sprachcafé für geflüchtete Menschen und Nachbar\*innen

s. S. 47

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

jeweils DO 17.30 - 19 Uhr  
Termine und Ort bitte erfragen  
Info ☎ 80 19 75 - 40  
[www.runde-tische-steglitz-zehlendorf.de](http://www.runde-tische-steglitz-zehlendorf.de)

- ❖ **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.

Jeweils DO 19 - 21 Uhr  
27. August, 10. September,  
15. Oktober, 17. Dezember  
Info ☎ 80 19 75 - 40  
[villa@mittelhof.org](mailto:villa@mittelhof.org)

- ❖ **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 €

3. Mi im Monat 19.30 - 22.30  
Uhr ab 19. August  
Info ☎ 80 19 75 - 14

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

FR 25. September,  
30. Oktober, 27. November  
19.30 - 23 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 39



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

❖ **Swing-Café** Swing tanzen mit toller Live-Musik. Tanzeinführung 15 - 15.30 Uhr, Tanz für alle 15.30 - 18 Uhr. 8 € (10 € mit Tanzeinführung)

DO 22. Oktober 19 - 21 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 38  
In Kooperation mit Buch-lounge Zehlendorf

❖ **Book Dating** Wenn Sie gerne lesen, anderen Ihre Lieblingsbücher empfehlen und / oder Tipps für neuen Lesestoff bekommen möchten: Versuchen Sie es doch einmal mit „Book Dating“. So geht es: Sie haben fünf Minuten Zeit, um Ihrem Gegenüber Ihre literarische Entdeckung, Ihr Lieblingsbuch vorzustellen, dann ertönt der Gong, Sie rutschen einen Sitzplatz weiter und treffen auf eine andere Person.

DI 10. November  
19.30 - 21 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 40

❖ **Bei Kerzenschein** Abendlieder und Taizéklänge singen. Wir Stimmwerker\*innen laden ALLE dazu ein. Leitung Claudia Maria Mokri. Kostenfrei



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

## Ausstellungen, Konzerte, Lesungen und Märchen im Nachbarschaftscafé

**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 €

DO 6. August 19.30 - 21 Uhr  
Kursnummer SZ210-004

❖ **„Der Sommer summt. Der Nachmittag macht müde...“** (R. M. Rilke) – Sommertexte auf der Terrasse des Nachbarschaftscafés

DO 5. November  
19.30 - 21 Uhr  
Kursnummer SZ210-003

❖ **„Die Blätter fallen, fallen wie von weit / als welkten in den Himmeln ferne Gärten...“** (R. M. Rilke) - Herbsttexte



- ❖ **10 Jahre Kontaktstelle PflegeEngagement** Feiern Sie mit uns 10 Jahre Pflegeselbsthilfe und Unterstützung für pflegende Angehörige in Steglitz-Zehlendorf. Mit Vernissage der Fotoausstellung „Was heißt schon alt...?“ von Michael Hagedorn.
- ❖ **Fotoausstellung LICHT und SCHATTEN** Neue Fotos der Fotogruppe „Licht und Farbe“ im Foyer und Treppenhaus der Villa Mittelhof
- ❖ **Christian Bedeschinski – Perspektivwechsel** Fotografien aus Berlin-Brandenburg 1977 bis 2019
- ❖ **Konzert Saxo Con Moto** Das Saxophon-Ensemble unter der Leitung von Friedemann Graef spielt groovige Rhythmen, Jazz und Weltmusik. Eintritt frei
- ❖ **Märchen-Seminar für Erwachsene** Glück, Freiheit und Freundschaft in unserem Leben, betrachtet durch das Märchen „Die Bremer Stadtmusikanten“. Bitte bringen Sie sich eine Kleinigkeit für die Kaffeepause mit. Leitung Heidrun Funk. 3 €
- ❖ **Himmel und Erde – Märchen von oben und unten** im Rahmen der Berliner Märchentage. 10 € / erm 7 € incl. kleinem Imbiss in der Pause
- ❖ **Gypsy-Swing mit Radio Django** Das fünfte Mal schon sind diese tollen Musiker um den Geiger Daniel Weltlinger bei uns zu Gast. 10 € / erm. 7 €

MI 7. Oktober 16 - 19 Uhr  
Informationen zum  
Programm ab September auf  
[www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org)

Ausstellungseröffnung  
DO 29. Oktober 19 Uhr  
Ausstellungszeitraum  
bis Oktober 2021  
Info ☎ 80 19 75 - 38

Ausstellungszeitraum  
16. November - 29. Januar  
Info ☎ 80 19 75 - 14

DO 15. Oktober 19.30 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 40 und  
[villa@mittelhof.org](mailto:villa@mittelhof.org)

SA 7. November 14 - 17 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38

DO 12. November 19 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38

FR 20. November 19.30 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 40 und  
[villa@mittelhof.org](mailto:villa@mittelhof.org)



s. S. 25 ff  
s. S. 34 f  
s. S. 82 ff

### weitere Veranstaltungen für Erwachsene

- ❖ in der Selbsthilfekontaktstelle
- ❖ in der Kontaktstelle PflegeEngagement
- ❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix

## Angebote für Ältere

### Kontakt Bettina Zey

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

Wir bitten um Überweisung  
der Kursgebühren.  
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

### 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, Cafétbetrieb sowie Kulturprogramm und Informationsveranstaltungen.

## Kurse und Gruppen für Ältere

- ❖ **Computerkurs für Fortgeschrittene** Grundlagen für Windows 10 werden vertieft. Grundkenntnisse und eigener PC zu Hause müssen vorhanden sein. Leitung Ursula Nadolph. 21 € für 7 Termine ab 7. September und 26. Oktober
- ❖ **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 5. August



- ❖ **Computer/Laptopsprechstunde** Fragen und Hilfestellung rund um den eigenen Laptop. Termine nur nach Vereinbarung. Laptop bitte mitbringen. Leitung Ralf Götz. 5 € pro Beratungsstunde  
DO 10 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 39  
zey@mittelhof.org
  
- ❖ **„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  
DO 10 - 12 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 39
  
- ❖ **Feldenkrais** Zur Wiedererlangung der vollen Mobilität nach Verletzungen und zum Abbau von fehlerhaften Schmerzen. Bitte freie Plätze erfragen. Leitung Michael Richter, Feldenkrais-Lehrer. 65 € für 10 Termine ab 11. August  
M0240  
DI 17 - 18 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 39  
zey@mittelhof.org
  
- ❖ **Kopflust statt Kopflast - Ganzheitliches Gedächtnistraining** bezieht spielerisch und ohne Stress oder Leistungsdruck alle Sinne und beide Gehirnhälften ein. Die Durchblutung und der Stoffwechsel werden verbessert, dies hebt das körperliche und geistige Wohlbefinden. Leitung Sabine Schwarzlose, Gedächtnistrainerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Poesiepädagogin. 65 € für 10 Termine ab 11. August. Kostenlose Schnupperstunde möglich  
M0346  
DI 10 - 11.30 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 39  
zey@mittelhof.org
  
- ❖ **Männergesprächs- und -aktionsclub** Für Männer, die nicht mehr im Berufsleben stehen und Interesse an Gesprächen und gemeinsamen Aktivitäten haben.  
MI 11 - 13 Uhr  
Info ☎ 811 64 73 oder  
mittelhofmaenner@gmail.com
  
- ❖ **Mediensprechstunde** Haben Sie Fragen zu Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone? Dann kommen Sie zu unserer Sprechstunde ohne Anmeldung. Leitung Manfred Bertelmann  
MO 14.30 - 17.30 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 39



### M0246

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

- ❖ **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. Termine bitte erfragen

Info ☎ 80 19 75 - 39  
Freie Plätze bitte erfragen

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

### M0242

MI 17 - 18 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 39

- ❖ **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 12. August, weitere Termine bitte erfragen

### M0340

MO 17 - 18 Uhr  
und SA 13 - 14 Uhr

- ❖ **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 10. August. Weitere Termine bitte erfragen

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

## Veranstaltungen für Ältere

DI 6. Oktober 14.30 - 16 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 39

- ❖ **Neuseeland: Reisebericht - Bildvortrag mit Gespräch.** Mit dem Tandem haben Gisela und Manfred Bertelmann 4000 km durch das faszinierende Land erradelt. Kostenfrei.



**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.

Hinweis: Die Besichtigungen, die aufgrund der Corona-Krise abgesagt werden mussten (Deutsche Oper, Gedenkstätte Leistikowstr., St. Marienkirche und Hotel Oderberger), sollen nachgeholt werden. Alle bereits angemeldeten Personen werden bei neuen Terminen benachrichtigt, ggf. können Interessierte noch nachrücken bzw. sich dazu anmelden. Wegen der bei Redaktionsschluss bestehenden Einschränkungen des öffentlichen Lebens steht das gesamte Programm vorläufig unter Vorbehalt. Mit Absagen, Änderungen, Ausfällen von Veranstaltungen muss leider weiterhin gerechnet werden. Wir bitten um Verständnis.

- ❖ **Deutschlandradio (ehem. RIAS)** Wie wird Radio gemacht? Rundgang und Informationsgespräch. Treffpunkt Haupteingang Deutschlandfunk Kultur am Hans-Rosenthal-Platz, 10825 Berlin. (Bus 48 bis S+U Innsbrucker Platz). Dauer 1 Stunde. 2 €
- ❖ **Polizeigefängnis** Die Geschichte der ehemaligen Untersuchungshaftanstalt der DDR-Volkspolizei. Treffpunkt Lernort Keibelstraße, c/o Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie, Bernhard-Weiß-Str. 6, 10178 Berlin. (S und U-Bahn Alexanderplatz). Dauer 1,5 Stunden. 2€

**M0262**

Voranmeldung erforderlich

☎ 80 19 75 - 39

DI 22. September 11 Uhr

MI 7. Oktober 11 Uhr



DI 3. November 11 Uhr

❖ **Blinden-Museum** Wie lesen blinde Menschen? Wie wird über den Computer mit Braillezeichen geschrieben und gelesen? Treffpunkt Rotenburgstr. 14, 12165 Berlin. (S+U Bahn Rathaus Steglitz Bus M 48 Braillestraße). Dauer 1 Stunde. 2 €, zusätzlich wird vor Ort eine kleine Spende für das Museum erbeten.

Termin bitte erfragen

❖ **Friedrichswerdersche Kirche** Nach umfangreichen Sanierungsarbeiten dient die Kirche wieder als Ausstellungsraum für Skulpturen der Staatlichen Museen. Treffpunkt Werderscher Markt 1, 10117 Berlin. (S + U-Bahn Friedrichstraße, dann Bus 147 bis Werderscher Markt). Dauer 1-1,5 Stunden. 7 € (nur per Vorkasse)

Termin bitte erfragen

❖ **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)

s. S. 82 ff

### Weitere Angebote für Ältere

❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix

Staub

( lat. pulvis, pulveris)

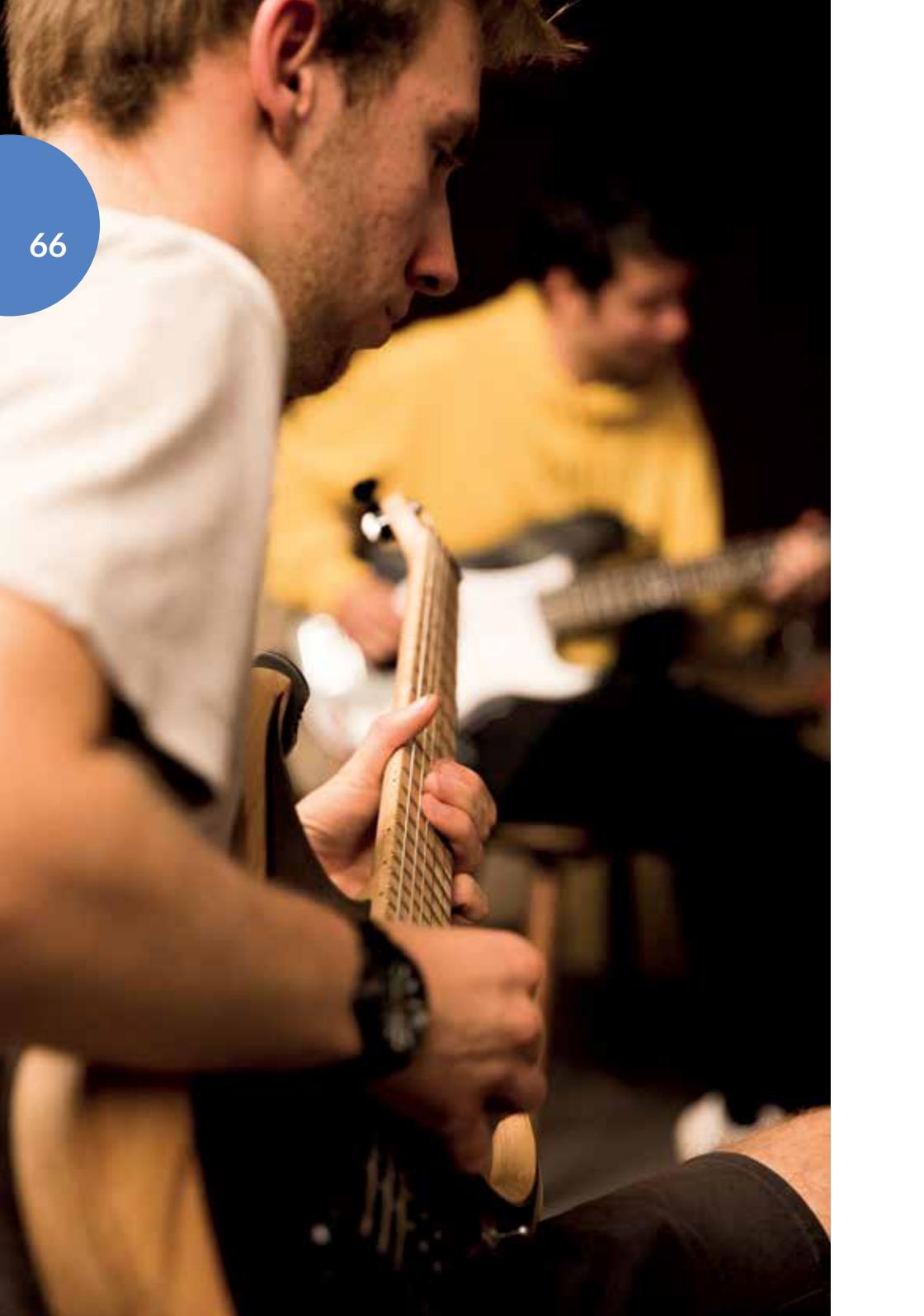


**WEIL WIR DEFINITIV WISSEN,  
WORUM ES GEHT,  
WISSEN WIR AUCH DEFINITIV,  
WIE ES WIEDER WEG GEHT.**

**ALLES AUS REINER LEIDENSCHAFT.**

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





# 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**

### Kontakt

mgh@mittelhof.org

☎ 84 50 92 47

Mitmachen / Ehrenamt

Termin bitte erfragen

Info ☎ 84 50 92 47

1. MO im Monat 17 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47

### 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

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



### ❖ Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah

s. S. 16 ff

## Tauschen, Schenken und Leihen

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

durchgängig geöffnet  
Info ☎ 84 50 92 47

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

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

## Förderung der Lese-, Schreib- und Rechenkompetenz

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

Sprechstunde und Beratung  
MI 16 - 18 Uhr  
Online-Beratung  
MO und DO 14 - 16 Uhr,  
DI und FR 9 - 11 Uhr  
Informationen und  
Anmeldung Kerstin Bolik  
☎ 0177 892 12 89

## 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  
Sprachen: Deutsch, Englisch,  
Französisch, Niederländisch.  
Die Mediationen sind auch  
online möglich.

Termin bitte erfragen  
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

DI 6. Oktober 15 Uhr, Anmel-  
dung bitte bis 29. September  
☎ 27 97 97 27 und nachbar-  
schaftshilfe@mittelhof.org

DI 13. Oktober 15 - 17 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38  
und kpe@mittelhof.org

DI 10 - 12 Uhr  
Info und Anmeldung  
☎ 84 50 92 47

DI 10 - 12 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47

❖ **Mediation – Kommunikation verbessern, Konflikte lösen**  
Wenn ein Konflikt in eine Sackgasse führt, kann ein Media-  
tionsgespräch helfen. Ich biete Ihnen vertrauliche Vermitt-  
lung bei Auseinandersetzungen und Spannungen in allen  
Lebenssituationen, insbesondere im familiären und inter-  
kulturellen Kontext. Cordula de Pous, Dipl.-Kulturwirtin  
und zertifizierte Mediatorin (MediationsG). In bestimmten  
Fällen arbeite ich nach Rücksprache mit meinem Kollegen  
Dr. Matthias Bruhn zusammen. Kostenfrei, Spenden will-  
kommen

❖ **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

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

❖ **Informationsveranstaltung zu Vorsorgevollmacht,  
Patientenverfügung in der Villa Mittelhof s. S. 34**

❖ **Hilfe und Unterstützung bei Ämterfragen und Formularen**  
Sie benötigen Unterstützung beim Ausfüllen von Formula-  
ren oder im Kontakt mit Ämtern? Wünschen Sie Hilfe bei  
Fragen zur Ausbildung oder zum Berufseinstieg? Dann  
nutzen Sie das Beratungsangebot von Herrn Maier. Kosten-  
frei, Spenden willkommen

❖ **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



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

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

❖ **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. 37  
s. S. 49 f  
s. S. 96  
s. S. 110

### Weitere Beratungsangebote

- ❖ in der Selbsthilfekontaktstelle
- ❖ in der Kontaktstelle PflegeEngagement
- ❖ in der Villa Mittelhof
- ❖ in der Villa Folke Bernadotte
- ❖ 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 ab 9. Klasse** aus aller Welt. Für alle, die Spaß und Interesse haben, gemeinsam Musik zu machen. Leitung Oliver Heß. Kostenfrei, Spenden willkommen, Anmeldung erforderlich  
MO 18 - 19.30 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann  
mgh@mittelhof.org
- ❖ **Basteln, Upcycling und Werken mit Gabi für alle ab 8 Jahren** Kreatives Gestalten mit einfachen Mitteln wie Stift, Papier, Schere etc. und zusätzliche Wiederaufwertung von Wegwerfzut zum Verschenken, selbst benutzen, dekorieren u.s.w.  
DI 14.30 - 16.30 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann  
mgh@mittelhof.org
- ❖ **Boxen für Mädchen ab 10 Jahren** In diesem Kurs erlernst du den Boxsport durch die Anleitung eines professionellen Trainers. So übst du nicht nur bestimmte Schlagtechniken, sondern trainierst auch deine Fitness und Ausdauer. Leitung Ben-Julius Flöge. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich  
DI 16 - 17 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Lukas Rüdiger  
mgh@mittelhof.org
- ❖ **Boxen für Jungen ab 10 Jahren** In diesem Kurs erlernst du den Boxsport durch die Anleitung eines professionellen Trainers. So übst du nicht nur bestimmte Schlagtechniken, sondern trainierst auch deine Fitness. Leitung Ben-Julius Flöge. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich  
DI 17 - 18 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Lukas Rüdiger  
mgh@mittelhof.org
- ❖ **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



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

s. S. 83  
 s. S. 83  
 s. S. 69

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

s. S. 83, 84

❖ **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

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

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

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

❖ **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

❖ **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

❖ **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

MI 16 - 18 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Lukas Rüdiger  
mgh@mittelhof.org

❖ **Nähkurs für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren / 5.Klasse** Am Beispiel von eigenen Projekten lernst du den Umgang mit der Nähmaschine und erfährst mehr über Stoffe. Leitung Annette Spaniel. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

MO vierzehntäglich  
17 - 18 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Alexandra von zur  
Mühlen-Oehlmann  
mgh@mittelhof.org

❖ **Open Phoenix – THE place to play and chill – Spiel-, Spaß-, Chilltreff ab 10 Jahren bzw. ab 5. Klasse** Freund\*innen treffen, das Internetcafé nutzen, Billard, Kicker, Tischtennis, Karten spielen etc. Alles ohne Anmeldung. Kostenfrei, Spenden willkommen

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

❖ **Phoenix-Club** Hier entscheiden die Teilnehmenden gemeinsam, was gemacht wird. Spielen, Kochen, Musizieren und sogar monatliche Ausflüge. Anmeldung erforderlich

MO 17 - 18 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Alexandra von zur  
Mühlen-Oehlmann,  
mgh@mittelhof.org

❖ **Rappen mit Rhythmus** Mit einem erfahrenem Rapper Texte verfassen und rappen üben. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Leitung Jakob Pumb. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

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

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

s. S. 84

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

❖ **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

❖ **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

❖ **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

❖ **Tischtennis s. für Generationen zusammen**



...❖ **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

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

## Veranstaltungen für Kinder & Jugendliche

...❖ **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

FR 4. September 18 - 20 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Lukas Rüdiger  
mgh@mittelhof.org

...❖ **Phoenix-Festival 3.0** Die Jugendband des Mehrgenerationenhauses Phoenix „7strokes“ veranstaltet zum dritten Mal das Phoenix-Festival mit weiteren befreundeten Bands. Euch erwartet ein bunter Abend mit Musik unterschiedlicher Genres.

FR 13. November 20 - 0 Uhr  
Einlass ab 19 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Lukas Rüdiger  
mgh@mittelhof.org

**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

...❖ **„Trecker, Wetter, bunte Blätter“** Herbstliche Lieder von mimicus und traditionelle Herbstlieder zum Mitsingen

DO 8. Oktober  
10.30 - 11.15 Uhr

...❖ **„Dunkelmunkel. Novemberlieder“** Phantasievolle Lieder von Regen, kleinen Geistern und Laternen zum Mitspuken, Mitsingen und Mittanzen

DO 12. November  
10.30 - 11.15 Uhr



25. - 26. Juni, 27. - 31. Juli\*,  
3. - 7. August, 12. - 18. Oktober\*,  
19. - 23. Oktober  
Info ☎ 84 50 92 47  
mgh@mittelhof.org  
\*für TalentCAMPus  
www.vhssz.de

29. Juni - 3. Juli, 6. - 10. Juli,  
13. - 17. Juli  
Info ☎ 033205 60 47 57  
Heidi Thoma,  
Hannes Lindemann  
www.yoyocamps.de

21. Dezember - 2. Januar  
Info ☎ 84 50 92 47  
mgh@mittelhof.org

s. S. 51 ff  
s. S. 90 f  
s. S. 97 ff  
s. S. 107 ff

Kursanmeldung s. S. 120

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

## Ferienangebote

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

### Weitere Angebote für Eltern und Familien

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

### Kurse und Gruppen für Erwachsene

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

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

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

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

s. S. 52 f  
s. S. 101  
s. S. 107 ff

Kursanmeldung s. S. 120

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 Pilates 65+** Mit Yoga körperliche Stabilität, allgemeine Beweglichkeit und Aufrichtung erfahren und mit den kräftigenden Pilates-Übungen eine starke Körpermitte, mitsamt Beckenboden, trainieren. Wir sind eine nette kleine Gruppe und freuen uns auf Sie! Leitung Christiane Jaschiniok, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin. 9 € pro Stunde. Anmeldung erforderlich

MI 11.30 - 12.30 Uhr  
12. August bis 16. Dezember  
Anmeldung ☎ 817 70 84 oder  
christianejaschiniok@  
t-online.de

### Weitere Angebote für Erwachsene

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

s. S. 54 ff  
s. S. 91 f  
s. S. 101 ff  
ab S. 21  
ab S. 33

## 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.
- ...❖ **Ausstellung Peter Splitt** Lassen sie sich von den Werken inspirieren und Ihrer Phantasie freien Lauf.



## Kurse, Gruppen und Veranstaltungen für Ältere

Kursanmeldung s. S. 120

### Kontakt

Info ☎ 84 50 92 47  
weinen@mittelhof.org

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

MI 10.15 - 11.15 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Anmeldung erforderlich

FR 14.30 - 15.30 Uhr  
☎ 811 36 31  
☎ 817 37 49  
Anmeldung erforderlich

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

s. S. 84  
s. S. 60 ff

❖ **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

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

### Weitere Angebote für Ältere

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



## Kurse und Gruppen für Generationen zusammen

Kursanmeldung s. S. 120

### ❖ Basteln, Upcycling und Werken mit Gabi s. S. 73

❖ **Gartengruppe** Wer Spaß am Gestalten unseres großen Gartengrundstücks quer durch alle Jahreszeiten hat und Lust verspürt, 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

DI 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

Termin bitte erfragen  
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

❖ **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, Jugendliche kostenfrei

DO 16 - 17.30 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47



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. 10 € pro Termin, Ermäßigungen erfragen

MO vierzehntäglich  
18-20 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Ilona Weinen  
mgh@mittelhof.org

❖ **Nähgruppe** Alle, die Spaß am selbst entwerfen, zuschneiden und nähen haben, sind hier genau richtig! Das Erlernen des Umgangs mit der Nähmaschine sowie mit unterschiedlichen Stoffen oder Schnitten gehört ebenso dazu wie der Austausch und der Spaß. Leitung Annette Spaniel. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

Termin bitte erfragen  
Info ☎ 84 50 92 47  
Ilona Weinen  
mgh@mittelhof.org

❖ **Interkulturelle Nähgruppe für geflüchtete Frauen** Schönes selbst entwerfen, zuschneiden und nähen? Unter Anleitung eines Schneiders aus Syrien kann hier der Umgang mit Nähmaschine, Stoffen und Schnitten erlernt werden. Hier treffen sich Frauen zum Nähen und Plaudern. Kostenfrei, Spende willkommen, Anmeldung erforderlich

1., 3. und 5. MI im Monat  
19-23 Uhr  
Info ☎ 0172 388 52 53  
marionluebeck@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 Tischtennisspielen hat, ist hier herzlich willkommen. Schläger können gegen einen Pfand ausgeliehen werden. 2 € pro Termin



## Veranstaltungen Generationen zusammen

- ❖ **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 € Verzehr). Anmeldung erwünscht

jeweils so 30. August, 11. Oktober, 8. November  
15 - 17 Uhr  
Anmeldung ☎ 84 50 92 47
- ❖ **Trödelmarkt** Allseits beliebt und begehrt – schon fast eine Institution im Süden Zehlendorfs! 5 € Standgebühr + 1 € Pfand

so 23. August 9 - 16 Uhr  
Anmeldung ☎ 84 50 92 47
- ❖ **Trödelmarkt in der Villa Mittelhof**

s. S. 53
- ❖ **Kreativmarkt** Der Markt für Selbstgemachtes und Kreatives. Schöne Dinge zum Verschenken oder sich selbst eine Freude machen. 10 € Standgebühr. Anmeldung erforderlich

so 22. November 12 - 16 Uhr
- ❖ **Weihnachtsfeier im Phoenix** Der gesellige Jahresausklang mit Aufführungen, Geschichten, Plätzchen und weihnachtlicher Stimmung.

FR 11. Dezember  
16.30 - 19 Uhr
- 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
- ❖ **Lesung – „Alte Liebe“ nach dem gleichnamigen Buch von Elke Heidenreich** Die szenische Lesung mit musikalischen Einspielungen bietet humorvolle Einblicke in den tristen Alltagstrott von Harry und Lore, die sich beide wieder ihrer „alten Liebe“ bewusst werden. Schmunzeln vorprogrammiert.

FR 18. September 19 Uhr



FR 20. November 19 Uhr

❖ **Konzert – Weeping Willows** Der beliebte Klassiker ist wieder im Phoenix und schließt mit einem schwungvollen Konzert unsere Kultur-im Kiez-Reihe 2020 ab.

s. S. 105

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

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

Der Mittelhof e.V. ist engagiert in der Arbeit mit Geflüchteten. Auch im Phoenix leben wir eine Willkommenskultur. Das Phoenix ist für alle da. 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.

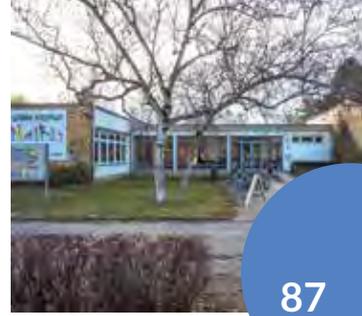
❖ **Internetcafé** In unserem PC-Raum kann jeder kostenfrei das Internet nutzen. In our PC room everybody can use the internet for free.

s.S. 79

❖ **Interkulturelle Gruppe für Frauen**

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

❖ **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, in Kooperation mit dem Deutschen Familienverband, Reisen veranstaltet.



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

### Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

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

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

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

s. S. 38 ff  
s. S. 46, 47, 51, 52, 55  
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 27. Oktober, 3.,  
10., 17. und 24. November  
17.30 - 20 Uhr  
Anmeldung  
☎ 0163 604 89 52

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

s. S. 31

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



# Nachbarschaftshaus Lilienthal

## Willkommen im neu ausgebauten 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)

Aufgrund der Covid-19-Pandemie finden derzeit keine Kurse mit Bewegung statt. Bitte informieren Sie sich über den aktuellen Stand bei den jeweiligen Kursen unter [giese@mittelhof.org](mailto:giese@mittelhof.org)

### Kontakt

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

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

### 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

### Nachbarschaftscafé

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.

### 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 14 jährige (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

### 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. 51 ff  
s. S. 72 ff  
s. S. 97 ff  
s. S. 107 ff

### Kurse und Gruppen für Erwachsene

Kursanmeldung s. S. 120

- ❖ **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

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

- ❖ **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 1950er 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

## Veranstaltungen für Erwachsene

Termin bitte erfragen  
18.30 - 20.30 Uhr  
Info: [www.mittelhof.org/](http://www.mittelhof.org/)  
lilienthal

- ❖ **Kleidertausch** Du hast mehr als Du brauchst? Komm zu unserem Kleidertausch und tausch Dich glücklich. Bitte bringe nur 10 Teile + Schuhe mit. Eine nachhaltige Textilproduktion von der Rohfaser bis zum Fertigprodukt gibt es kaum. Der einfachste Weg, die Kleidung die Du trägst, ein wenig umweltfreundlicher zu machen, ist sie so lange wie möglich zu verwenden. Stop fast fashion – tauschen statt kaufen. #whomademyclothes

s. S. 54 ff  
s. S. 79 ff  
s. S. 101 ff

### Weitere Angebote für Erwachsene

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

s. S. 49 f  
s. S. 69 ff  
s. S. 96  
s. S. 110 f  
ab S. 21  
ab S. 33

### Selbsthilfe, PflegeEngagement und Beratung

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

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.





# 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.

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

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

Neugierig geworden? Wir freuen uns auf euren Besuch!

### Kontakt

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

### Leitung

Alexander Kutsche

### Sprechzeiten

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



Raumvermietung s. S. 4



### Das Team der Villa Folke Bernadotte

Alexander Kutsche (ohne Foto) - Leitung, Konrad Schmid - Kinder- und Jugendarbeit, Silvana Falk - Büro und Vermietung, Sebastian Füllgraß - Kinder- und Jugendarbeit, Elke Rosenhahn - Hauswirtschaft

MO-DO 15- 18 Uhr  
Fr 13- 17 Uhr  
Kontakt ☎ 77 05 99 75  
folke.bernadotte@  
mittelhof.org

Kontakt ☎ 77 05 99 75

s. S. 16 ff

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

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

s. S. 49, 111

### 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 Ralf Müller-Amenitsch, Rechtsanwalt. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

❖ **Schreibaby-Ambulanz**



### Weitere Beratungsangebote

- ...❖ in der Selbsthilfekontaktstelle s. S. 24
- ...❖ in der Kontaktstelle PflegeEngagement s. S. 37
- ...❖ in der Villa Mittelhof s. S. 49 f
- ...❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix s. S. 69 ff
- ...❖ im Familienzentrum Lankwitz s. S. 110 f

### Kurse und Gruppen für Kinder

Kursanmeldung s. S. 120

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

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

**Kontakt Konrad Schmid**  
☎ 77 05 99 79

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

**V0128**



### V0329

K1 MO 16.30 - 18.30 Uhr

K2 MI 16 - 18 Uhr

K3 FR 16 - 18 Uhr

DO 14-tägig

16.30 - 18 Uhr

DO 18 - 20 Uhr

### V0132

DI 17 - 19 Uhr

### V0133

DI 16 - 17 Uhr

MO - FR 13 - 18 Uhr

Info ☎ 77 05 99 79

❖ **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 12 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

❖ **Offenes Jugendklettern ab 12 Jahren** Toprope-klettern ohne Anmeldung. 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)

## Angebote für Kinder von 8-11 Jahren

❖ **Offene Villa – für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren** In unserer gemütlichen Kinderetage könnt ihr Dart, Tischtennis, Tischkicker und beliebte Gesellschaftsspiele spielen, mit ipads lustige ipad-Trailer drehen oder Mbots (Roboter) programmieren. In der Kreativ-Werkstatt könnt ihr verschiedene Sachen basteln oder malen. Natürlich könnt ihr auch hier die Hausaufgaben machen oder einfach chillen. Kommt vorbei!



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

### **Nachmittags-AGs** Keine Anmeldung erforderlich!

- ❖ **Kletter-AG** In unserem Kletterlabor könnt ihr klettern und Spiele an der Kletterwand spielen. Kostenfrei.
- ❖ **Holz/Hüttenbau-AG** Im Garten der Villa könnt ihr unter fachlicher Anleitung Werkzeuge ausleihen, eure Hütte bauen und andere Holzprodukte herstellen. Ebenso könnt Ihr Obst und Gemüse pflegen und essen, was wir im Garten anbauen. Kostenfrei
- ❖ **Hiphop-AG für Kinder von 6 - 9 Jahren** Hiphop tanzen macht Spaß! Zu HipHop Musik könnt ihr eine tolle Tanzchoreographie einüben. Leitung Kim Naderer. 25 € monatlich

### **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

MO - FR nach Vereinbarung  
Info ☎ 77 05 99 79

Info ☎ 77 05 99 79

MO 15 - 16.00 Uhr  
Oktober - Dezember  
Kontakt Konrad Schmid

MO 15 - 16 Uhr  
Juni - September  
Kontakt Konrad Schmid

MI 15.30 - 16.30 Uhr



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



## Angebote für Jugendliche ab 12 Jahren

MO-FR 16.30 - 20 Uhr

Info ☎ 77 05 99 75

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

DI 16.30 - 18.30 Uhr

Info ☎ 77 05 99 95

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

MI 16.30 - 17.30 Uhr

Info ☎ 77 05 99 75

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

FR 17 - 19 Uhr

Info 77 05 99 75

❖ **Gaming-Chillout** Hier kannst Du gemütlich mit Deinen Freund\*innen Spiele mit der Playstation spielen. Leitung Sebastian Füllgraff

## Ferienangebote

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

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

## Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

s. S. 51

s. S. 72 ff

s. S. 90 f

s. S. 107 ff

❖ **in der Villa Mittelhof**

❖ **im Mehrgenerationenhaus Phoenix**

❖ **im Nachbarschaftshaus Lilienthal**

❖ **im Familienzentrum Lankwitz**



## Kurse, Gruppen und Veranstaltungen für Eltern und Familien

- ...❖ **Eltern-Kind-Klettern** Eltern und Kinder erlernen gemeinsam das Klettern. 15 € pro Eltern-Kind-Paar (max. 6 TN)
- ...❖ **Elterncafé mit Kreativangebot**
- ...❖ **Eltern-Kind-Frühstück**
- ...❖ **Gesundheit, Entspannung. Das kleine Glück**
- ...❖ **Klettermäuse**

### Weitere Angebote für Eltern und Familien

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

Kursanmeldung s. S. 120

### V0088

Termin nach Vereinbarung

s. S. 107

s. S. 108

s. S. 108

s. S. 109

s. S. 52 f

s. S. 78 f

s. S.107 ff

## Kurse und Gruppen für Erwachsene

- ...❖ **ELKA Englisch für „Senioren“ - von Anfänger\*innenkurs bis Fortgeschrittene** Für Menschen über 50, die Englisch sprechen lernen wollen, um sich auf Reisen verständigen zu können. Grammatik wird nur am Rande behandelt. Leitung Dr. Mark Grünert. 12 € pro Stunde
- ...❖ **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

Kursanmeldung s. S. 120

### V0328

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

MO 18.45 - 19.45 Uhr

Info ☎ 752 47 52 (AB)

0163 157 06 61

**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 Gesundheits-coach. 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 €

MO 10.30 - 11.30 Uhr  
Info ☎ 752 47 52 (AB) und  
0163 157 06 61

❖❖ **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

DI 17 - 18.30 Uhr  
Info ☎ 77 05 99 75

❖❖ **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

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

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

**V0091**

DI 10 - 11 Uhr  
Info ☎ 0177 811 19 58

❖❖ **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



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

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

### Weitere Kurse und Gruppen für Erwachsene

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

s. S. 54 ff  
s. S. 79 ff  
s. S. 91 f

### Selbsthilfe und PflegeEngagement

- ❖ **Selbsthilfegruppen in der Villa Folke Bernadotte**
  - Angehörige von Suchterkrankten
  - Legasthenie und Dyskalkulie Elterngruppe
  - Verlassene Eltern
  - The Work of Byron Katie
- **Selbsthilfegruppe Pflegenden Angehörige**

Info ☎ 80 19 75 - 14

Info ☎ 80 19 75 - 38

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

ab S. 21  
ab S. 33



## Veranstaltungen für Erwachsene

DO 10- 11.30 Uhr  
Info ☎ 39 09 68 59

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

s. S. 105

❖❖ **Spieletreff**

Info ☎ 77 05 99 75

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

s. S. 25 ff

s. S. 34 f

s. S. 58 f

s. S. 84 ff

### Weitere Veranstaltungen für Erwachsene

**in der Selbsthilfekontaktstelle**

**in der Kontaktstelle PflegeEngagement**

**in der Villa Mittelhof**

**im Mehrgenerationenhaus Phoenix**



## Kurse und Gruppen für Generationen zusammen

❖ **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

Kursanmeldung s. S. 120

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 ff

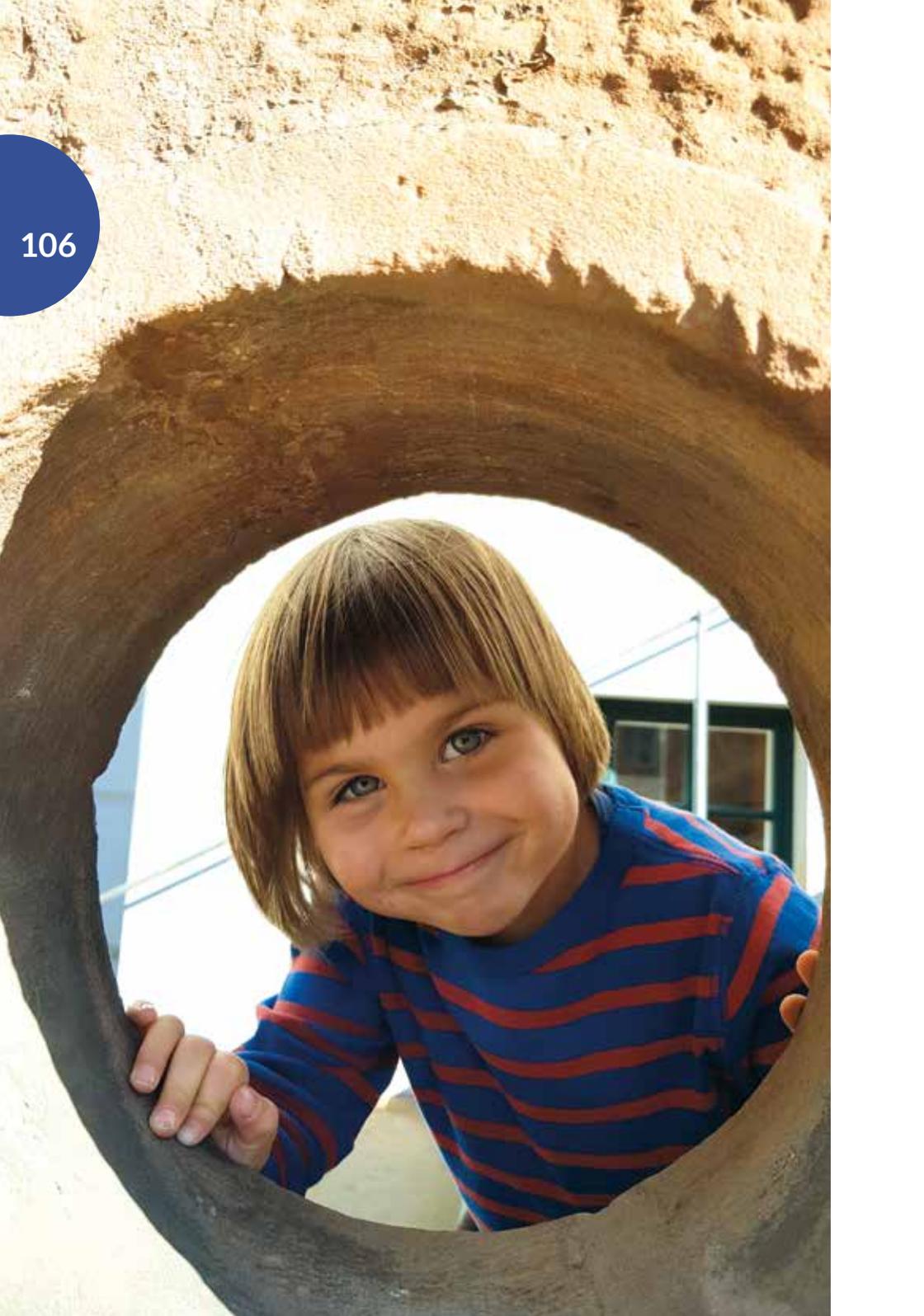


### Praxis für Logopädie Doris Schüpfer

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



# Familienzentrum Lankwitz

Wir sind eine Einrichtung 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:

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

Das 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



## 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.

- ❖ **Elterngruppe für Mütter und Väter von Kindern mit besonderen Entwicklungsverläufen** Austausch von 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



### Kontakt

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



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

Termin bitte vereinbaren  
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 und Freude an Bewegung. Spielerisch die eigene Kraft entdecken und spüren. Kleine Ballspiele und verschiedene kleinkindgerechte Turngeräte laden ein, Hindernisse zu überwinden, Neues auszuprobieren und dabei ganz nebenbei die Motorik und Balance weiter zu entwickeln. Leitung Christine Gleisberg. 15 € monatlich

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
- ❖ **Rückbildungsgymnastik** Sich wohl fühlen und körperlich fit sein, wieder eine gute Körperhaltung ohne Babybauch zu üben, Inkontinenz vorzubeugen, das sind die wichtigsten Ziele der Rückbildungsgymnastik. Leitung Christiane Kappeler. Einen 10-stündigen Rückbildungskurs bekommt jede Mutter von ihrer Krankenkasse bezahlt.  
DI 11.30 - 12.30 Uhr  
Info ☎ 54 49 21 62  
oder 0179 379 88 42
- ❖ **Tai Chi und Qi Gong für Erwachsene** Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung Matthias Winnig. Kosten bitte erfragen  
DI 17.30 - 18.30 Uhr  
Info ☎ 52 28 40 43
- ❖ **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



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. 51 ff  
s. S. 72 ff

### Weitere Angebote für Kinder, Eltern und Familien

- ❖ in der Villa Mittelhof
- ❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix

## 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.  
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 Katrin Specht und Eitan Hussien. Kostenfrei

Termin nach Vereinbarung  
Info ☎ 54 49 21 62

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



111

- ...❖ **"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

Mi 9 - 11 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. 37  
s. S. 49 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. 38 ff  
s. S. 46, 47, 51, 52, 55  
s. S. 79, 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

Julia Kühling, ☎ 80 19 75 - 18  
kuehling@mittelhof.org

### Bewerbungsmanagement

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

### Verwaltung

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

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

### in Zehlendorf

#### ❖ Internationale Kita unter den Kastanien

(seit 2019) Brittdorfer Weg 16c  
 Leiterin *Daniela Bilke*  
 Trilingual: deutsch/englisch/griechisch  
 128 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt  
 7 - 17 Uhr, ☎ 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, 1 Jahr - Schuleintritt  
7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 75 65 49 71  
lilienthal@mittelhof.org

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

### **Bewerbungsmanagement**

Kathrin Hoppe

☎ 80 19 75 - 22

jobs@mittelhof.org

### **Verwaltung**

☎ 80 19 75 - 55

kinderbetreuung@

mittelhof.org



## Ganztagsbetreuung an Grundschulen

### ❖ Athene-Grundschule

Ergänzende Förderung und Betreuung im offenen und im gebundenen Ganzttag einer Europaschule  
 Leitung *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 Ganzttag an der integrierten Sekundarschule (ISS), Leitung *Franziska Beck*, Am Hegewinkel 2a, 14169 Berlin, ☎ 0177 801 99 15, beck@mittelhof.org, www.wilma-rudolph.de

### ❖ Bröndby-Oberschule teilgebundener

Ganzttag 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 Ganzttag 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 Ganzttag am Gymnasium  
 Leitung *N.N.*, Gasteiner Str. 23, 10717 Berlin, ☎ 0177 801 99 43  
 omnibus@mittelhof.org  
 www.goethe-gymnasium.berlin

### ❖ Gymnasium Steglitz

Offener Ganzttag am Gymnasium  
 Leitung *Katharina Tebarth*, Heesestraße 15, 12169 Berlin, ☎ 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*, Clasjeile 56,  
14165 Berlin, ☎ 0177 801 99 47  
suedstern@mittelhof.org  
www.sued-grundschule.de

## Jugendsozialarbeit an Schule

weitere Infos zum Arbeitsbereich s. S.

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

## ••• Dreilinden-Gymnasium

*Lea Nissen* ☎ 0162 239 64 78  
nissen@mittelhof.org  
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.**

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

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



**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

### ❖❖❖ Bewerbungsmanagement

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

### ❖❖❖ Koordination Ehrenamt

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

## Stadtteilzentrum

### ❖❖❖ Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

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

### ❖❖❖ Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle

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

### ❖❖❖ Kontaktstelle PflegeEngagement

☎ 80 19 75 - 38, 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

## Jugendfreizeiteinrichtungen & Nachbarschaftshäuser

Treffpunkte für Kinder, Jugendliche, Familien und Nachbarschaft

### in Zehlendorf

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

### in Lankwitz

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



## Kindertagesstätten

- ❖ **Bereichsleitung Anne Pallada**  
☎ 80 19 75 - 37
- ### in Zehlendorf/ Nikolassee
- ❖ **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 Lichterfelde/Lankwitz

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

☎ 0177 801 99 15, 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 *N.N.*  
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

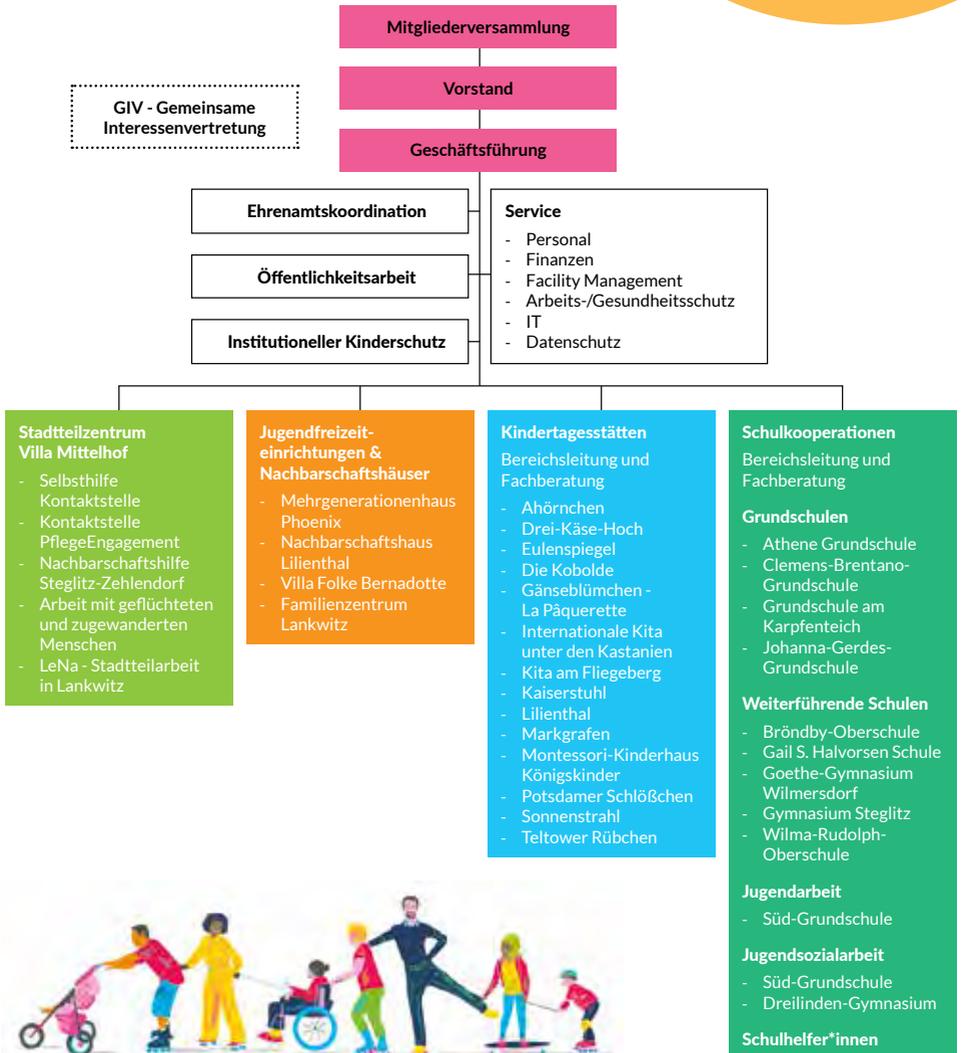
*Lea Nissen*, nissen@mittelhof.org  
www.mittelhof.org/schulkooperationen/  
willkommensklassen

## 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

# Organigramm des Mittelhof e.V.

# SOZIALLES- KÖNNER IN STEGLITZ- ZEHLENDORF



# Stichwortverzeichnis

	Seite		Seite
Adressen	114 f, 118 f, 121 ff	Frauen	22, 23, 30, 55, 62, 79, 81, 84, 91, 102
AlzheimerAngehörigenInitiative	31	Frauengesprächsgruppen	22, 23, 62, 79
Angebote für Geflüchtete	30, 37 ff, 46, 47, 51, 55, 79, 84, 86 f, 111	Freiwilligenagentur	15
Ängste und Depressionen	22, 24, 28, 29	Feste	4, 19, 52, 77
Anlaufstelle für Ältere	60 ff, 82	Frühstück	47, 56, 108, 110
Ausflüge und Besichtigungen	63 f, 68	Fußball	74, 108
Ausstellungen	59, 81, 104	Gartengruppe	54, 83
Begegnungscafé	104	Gedächtnistraining	61, 82
Beratung	24, 31, 37, 41, 43, 49f, 61, 69 ff, 79, 96, 110 ff	Gemeinsam Wohnen	56
Besuchsdienste	17 f, 36 f,	Gesprächsgruppen für ältere Menschen	61 f
Berufliche Orientierung	40, 69, 111	Gymnastik	81, 82, 91, 102, 109
Büchertausch	48, 69, 96	Handarbeiten	55, 56
Bürger-Engagement	5, 11 ff, 17 f, 41, 48, 57, 87	Informationsveranstaltungen	
Chor, gemeinsam singen	23, 26, 29, 55, 57, 58, 80, 83, 109	Alter und Pflege	18 f, 34 f,
Coaching	37, 40, 111	Demenz	87
Computerguppen & -kurse	40, 48, 54, 60 f, 70, 71, 86	Gesundheitsthemen	25 ff
Demenz	31, 87	der Selbsthilfekontaktstelle	25 ff
Ehrenamtliche/freiwillige Mitarbeit	11ff, 17 ff, 24, 36 f, 40, 41, 48, 67, 68, 76, 83, 87, 99	Interkulturelle Begegnung	39 ff, 46, 47, 52 79, 86 f, 110, 111
Elternberatung	79, 110	Jugendkultur	72 ff, 90, 98, 99, 100
Eltern-Kind-Gruppen	52, 53, 78 f, 101, 107 ff	Jungen	73, 74
für türkischsprachige Mütter	52	Kindertagesstätten	112 ff
Elternkurse	52, 53, 78, 108, 110	Kindertheater	77
Entspannung	51, 56, 78, 80, 108	Kleidertausch	48, 92
Ernährung	56, 68	Klettern	97 f, 99, 109
Fahrrad-Selbsthilfe	48	Kochen	68, 74, 75, 83, 100
Familienzentrum Lankwitz	107 ff	Kontaktstelle PflegeEngagement	32 ff
Fee im Kiez	37	Konzert	59, 86
Ferienprogramm	78, 100	Kreativangebote	
		für Erwachsene	19, 22, 73, 83, 84, 85, 107
		für Kinder & Jugendliche	51, 73, 75, 91, 95, 97, 98, 99, 107
		Kursanmeldung	120



	Seite		Seite
LeNa – Lebendige Nachbarschaft	46	Selbsthilfe	20 ff
Lesung	58, 85	Sommerfest	52
Mädchen	51, 73, 98, 100	Spenden	Rückseite
Männer	61	Spielgruppen	
Märchen	19, 59	für Erwachsene	54, 62, 79, 84, 105
Malen für Erwachsene	22, 84	für Kinder	52, 75, 79, 98
für Kinder & Jugendliche	49, 74, 84, 100, 107	Sport und Bewegung für Erwachsene	56, 62,
Mediation	49, 70, 71, 110, 115		79, 80, 81, 82, 91, 92, 102, 103
Medienkompetenz	61, 62, 71, 73, 86, 95, 99	für Kinder & Jugendliche	51, 73, 74, 75,
Mehrgenerationenhaus Phoenix	66 ff		76, 77, 90, 91, 97, 98, 99, 100, 108, 109
Mütter	17, 52, 78, 79, 108, 109, 110, 111	Sprachcafé	47
Musikangebote für Erwachsene	54, 55, 83	Sprachen für Erwachsene	54, 83, 101
für Kinder & Jugendliche	72, 76, 77, 83, 109	für Kinder & Jugendliche	76, 78, 83
Nachbarschaftscafés	46, 89, 90, 96	Tai Chi, Qi Gong	62, 80, 109
Nachbarschaftshaus Lilienthal	88 ff	Tango	57, 80
Nachbarschaftshilfe	16 ff, 37	Tanzkurse und –veranstaltungen	
Nachhilfe, Hausaufgaben	76, 99	für Erwachsene	52, 57, 58, 80, 83,
Nähen	51, 55, 84		85, 92, 102, 103
Patenschaften	14, 41, 69	für Kinder & Jugendliche	51, 76, 90, 91, 100
Pflege	19, 33 ff, 71, 87	Tauschen und Schenken	48, 54, 69, 92, 96
Pflegende Angehörige	17, 31, 32 ff, 87	Theatergruppen und –workshops	
Pilates	55, 81	für Erwachsene	84
Raumvermietung	4	für Kinder & Jugendliche	75, 84, 117
rechtliche Beratung	50, 71 f, 96	Töpfern	23, 51, 97, 102
Registerstelle	5	Trauer	36, 49
Repair-Café	48	Trödelmärkte	53, 84
Rückengymnastik	80	Väter	17, 78, 108, 109
Runder Tisch	57	Veranstaltungen für Familien	51 f, 90, 101 f
Schöne Villa-Party	57	Veranstaltungsübersicht	6 ff
SchreiBabyAmbulanz	49, 111	Villa Mittelhof	44 ff
Schreibgruppen	22	Villa Folke Bernadotte	94 ff
Schulkooperation	43, 116 ff	Vorsorge	18, 34, 70
Schwangerschaft	107 ff	Yoga	56, 77, 80, 81, 91

## IMPRESSUM

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

**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. Mehr Infos finden Sie unter [www.mittelhof.org/spenden](http://www.mittelhof.org/spenden). Auf Wunsch stellen wir Ihnen für Ihre Geldspende ab 200,01EUR 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 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), das Patenschaftsprogramm „Menschen stärken Menschen“, aus Mitteln der Europäischen Union (Europäischer Sozialfonds) und des Landes Berlin sowie der Arbeitsgemeinschaft der Berliner Krankenkassen und Krankenkassenverbände, der Landesverbände der Pflegekassen in Berlin und dem Verband der privaten Krankenversicherungen e.V., die SKala Initiative der Phineo gAG, die Senatsverwaltung für Justiz, Verbraucherschutz und Antidiskriminierung, 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.



**DER PARITÄTISCHE**  
UNSER SPITZENVERBAND

**be** **im** **Berlin**

Senatsverwaltung  
für Integration, Arbeit  
und Soziales