

PROGRAMM

Mittelhof e. V.
2. Halbjahr 2026



Mittelhof
Wir. Leben. Vielfalt.

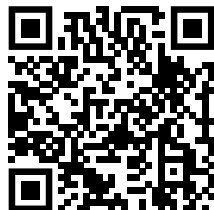
www.mittelhof.org

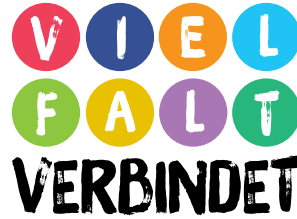
JEDE SPENDE ZÄHLT!



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

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





Liebe Nachbarinnen und Nachbarn,

in bewegten Zeiten, in denen die Zukunft des Sozialstaates unter dem Eindruck knapper öffentlicher Kassen intensiv diskutiert wird, lohnt sich ein Blick auf unsere eigenen Wurzeln.

Der Mittelhof ist aus dem Engagement einzelner Menschen entstanden, getragen von der Kraft einer lebendigen Zivilgesellschaft. Noch während des Zweiten Weltkrieges haben unsere Gründungsmütter und -väter, teilweise aus der Emigration heraus, die Idee eines Nachbarschaftshauses mit großer Entschlossenheit vorangetrieben.

Die Villa Mittelhof selbst verdanken wir darüber hinaus einer außergewöhnlich großzügigen Einzelspende und vielen weiteren Spenden, die den Erwerb des Hauses und damit den Mittelhof in seiner heutigen Form überhaupt erst möglich gemacht haben.

Was damals begann, lebt heute weiter: im täglichen Engagement von über 450 Mitarbeitenden und rund 400 Ehrenamtlichen. Gemeinsam gestalten wir im Mittelhof Orte, die für Begegnung, Gemeinschaft und gelebte Demokratie stehen. Gute Orte, die das Miteinander in Steglitz-Zehlendorf stärken und tragen.

Der Mittelhof lebt vom Mitmachen – und davon, dass viele ihn mittragen. Wir laden Sie herzlich ein, Teil davon zu sein. Auf der Mittelseite dieses Programmhefts finden Sie alle Informationen zu den Möglichkeiten, uns finanziell zu unterstützen. Und vielleicht erzählen Sie auch anderen vom Mittelhof – für den es sich lohnt, sich zu engagieren.

Blättern Sie durch das Programmheft, entdecken Sie Neues und Bewährtes und kommen Sie vorbei. Wir freuen uns auf Sie.

Mit nachbarschaftlichen Grüßen aus dem Mittelhof
Simone Will und Markus Schönbauer
Geschäftsführung



Inhalt

- 5 Veranstaltungsübersicht
- 8 Kindertagesstätten
- 16 Kooperation mit Schule
- 22 Mitmachen/ Ehrenamt
- 28 Nachbarschaftsladen Mittelhof
- 38 Selbsthilfe
- 48 Kontaktstelle PflegeEngagement
- 54 Migration und Flucht
- 58 Villa Mittelhof
- 80 Phoenix Jugendfreizeiteinrichtung
und Mehrgenerationenhaus
- 92 Nachbarschaftshaus Lilienthal
- 100 Familienzentrum Lichterfelde-Süd
- 108 Villa Folke Bernadotte
- 114 Familienzentrum Lankwitz
- 122 Kursanmeldung
- 123 Organigramm
- 124 Adressen
- 126 Stichwortverzeichnis

Raumvermietung im Mittelhof e. V.

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

Villa Mittelhof

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

Phoenix

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

Nachbarschaftshaus Lilienthal

- ☎ 75 65 49 70
lilienthal@mittelhof.org

Veranstaltungsübersicht

Seite **Regelmäßige Veranstaltungen**

- 31 ❖ Offenes Nachbarschaftscafé
Nachbarschaftsladen Mittelhof Jeden SO
- 31 ❖ Nachbarschafts-Frühstück Nachbarschaftsladen Mittelhof
Jeden 1. FR im Monat
- 32 ❖ Offener Nachbarschaftstreff in Kühlem Raum
Nachbarschaftsladen Mittelhof Jeden DI bis Ende September
- 33 ❖ Zuhörbank Stadtpark Steglitz
Jeden 1. Und 3. DO im Monat
- 62 ❖ Repair-Café Zehlendorf:
Jeden 3. DO im Monat, Villa Mittelhof
- 33 ❖ Quiz-Nachmittag Nachbarschaftsladen Mittelhof
Jeweils SA 11. Juli, 15. August, 12. September, 17. Oktober, 7. November, 5. Dezember
- 32 ❖ Stammtisch Digitales Nachbarschaftsladen Mittelhof
Jeden 1. DO im Monat
- 31 ❖ Fahrrad-Selbsthilfewerkstatt Nachbarschaftsladen Mittelhof
Jeden 2. und 4. MI im Monat bis Oktober
- 33 ❖ Spiel- und Begegnungsstraße auf der Berlinickestraße
Jeden 4. DO im Monat bis September
- 30 ❖ Council – Bewegte Zeiten!
Nachbarschaftsladen Mittelhof 2. DI im Monat, Lauenburger Straße 4. MI im Monat
- 33 ❖ Spielstraße Berlinickestraße Nachbarschaftsladen Mittelhof
DO 24. Juli, 28. August, 25. September
- 43 ❖ Mit der Trauer gehen Villa Mittelhof
Jeden 1. SA im Monat
- 43 ❖ Offenes Singen für Trauernde
Villa Mittelhof 1. SO im Monat
- 43 ❖ Selbsthilfe – das Richtige für mich?
Villa Mittelhof 3. DI im Monat
- 44 ❖ Trauercafé Villa Mittelhof
Jeden 1. SO im Monat
- 61 ❖ Sprachcafé Villa Mittelhof
Jeden FR



Seite

Regelmäßige Veranstaltungen

- 67 ❖ Café im Kiez Clayallee 92
Jeden 2. DO (ungerade KW)
- 74 ❖ Runder Tisch Queeres Steglitz-Zehlendorf
Villa Mittelhof DI, 18. August, 20. Oktober, 15. Dezember
- 74 ❖ Die Schöne Villa Party Villa Mittelhof
FR 25. September, 30. Oktober, 27. November

Seite

August

- 33 ❖ 18. August DI Nachbarschaftsladen
Mittelhof Entlastung bei Stress und
Anspannung
- 106 ❖ 26. August DI Familienzentrum
Lichterfelde-Süd Willkommen Baby

Seite

September 2026

- 68 ❖ 4. September FR Villa Mittelhof
Sommerfest
- 33 ❖ 9. September MI Nachbarschafts-
laden Mittelhof Gemeinsam stark
in Steglitz Zehlendorf
- 34 ❖ 17. September DO Nachbarschafts-
laden Mittelhof Vortrag Verbraucher-
zentrale Fake Shops im Internet
- 107 ❖ 19. September SA Familienzentrum
Lichterfelde-Süd Weltkindertag
- 34 ❖ 25. September FR Nachbarschafts-
laden Mittelhof Berliner Ensemble
in Steglitz

Seite

Oktober 2026

- 34 ❖ 2. Oktober FR Nachbarschaftsladen
Mittelhof Team-Quiz für alle
- 44 ❖ 7. Oktober MI Villa Mittelhof
Gemeinsam stark
- 107 ❖ 10. Oktober SA Familienzentrum
Lichterfelde-Süd Berliner
Familiennacht
- 68 ❖ 10. Oktober SA Villa Mittelhof
Outdoor-Tag für Eltern und Kinder
ab 8 Jahre
- 68 ❖ 10. Oktober SA Villa Mittelhof
Familientrödel
- 34 ❖ 10. Oktober SA Nachbarschafts-
laden Mittelhof Berliner Lesung
- 50 ❖ 14. Oktober MI Villa Mittelhof
Patientenverfügung und
Vorsorgevollmacht
- 34 ❖ 15. Oktober DO Nachbarschafts-
laden Mittelhof Vortrag Verbraucher-
zentrale Schwer zu knacken, online
Accounts besser schützen



- 50 ❖ 15. Oktober DO Villa Mittelhof
Assistierter Suizid
- 35 ❖ 16. Oktober FR Nachbarschafts-
laden Mittelhof Resilienz

Seite **November 2026**

- 35 ❖ 4. November MI Nachbarschafts-
laden Mittelhof Grundwissen
Demenz
- 74 ❖ 5. November DO Villa Mittelhof
Vortrag Frauen und Finanzen
- 50 ❖ 11. November MI Villa Mittelhof
Rechtliche Situation im Umgang
mit dementiell erkrankten Menschen
- 35 ❖ 13. November FR Nachbarschafts-
laden Mittelhof Märchen für
Erwachsene
- 33 ❖ 17. November DI Nachbarschafts-
laden Mittelhof Entlastung bei
Stress und Anspannung
- 33 ❖ 18. November MI Nachbarschafts-
laden Mittelhof Gemeinsam stark in
Steglitz Zehlendorf
- 35 ❖ 19. November DO Nachbarschafts-
laden Mittelhof Tablet Ausleihe
- 35 ❖ 20. November FR Nachbarschafts-
laden Mittelhof Wohnen im Alter
- 34 ❖ 21. November SA Nachbarschafts-
laden Mittelhof Berliner Lesung
- 106 ❖ 24. November DI Familienzentrum
Lichterfelde-Süd Willkommen Baby

- 51 ❖ 25. November MI Villa Mittelhof
Kraft schöpfen im Augenblick und
Momente des Glücks einladen
- 51 ❖ 25. November MI Alles über
Testament und Erbrecht
- 36 ❖ 26. November DO Nachbarschafts-
laden Mittelhof Vortrag Verbraucher-
zentrale Mobiles Bezahlen mit
Smartphone, Tablet & Co
- 51 ❖ 26. November DO Villa Mittelhof
Caring Communities –
(vor)sorgende Gemeinschaften
- 36 ❖ 27. November FR Nachbarschafts-
laden Mittelhof Adventskranzbinden

Seite **Dezember**

- 68 ❖ 10. Dezember Villa Mittelhof
Weihnachtszauber im Hof
- 35 ❖ 18. Dezember (FR): Märchen für
Erwachsene, Nachbarschaftsladen
Mittelhof
- 74 ❖ 31. Dezember Paulus-
Kirchengemeinde Silvesterball

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



Kindertagesstätten im Mittelhof

9

Räume fürs Wachsen, Orte fürs Leben

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

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

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

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

Bereichsleitung

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

Fachberatung

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

Yael Neumann

☎ 80 19 75 16
y.neumann@mittelhof.org

Hendrik Iburg

☎ 80 19 75 37
h.iburg@mittelhof.org

Bewerbungsmanagement

Kathrin Hoppe
☎ 80 19 75 22

Gabriele Maierski

☎ 80 19 75 35
jobs@mittelhof.org

Verwaltung

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



Dein Kitaplatz im Mittelhof Jetzt anmelden!

Jetzt Kitaplatz sichern



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

Du hast noch Fragen?

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

Fachberatung

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

Yael Neumann

☎ 80 19 75 16
y.neumann@mittelhof.org

Hendrik Iburg

☎ 80 19 75 37
h.iburg@mittelhof.org

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

Vielfältige Angebote für jedes Kind

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

Qualifizierte Fachkräfte

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

Genau hinschauen – gut begleiten

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

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



Kindertagesstätten in Steglitz

Kita „Am Fliegeberg“

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

Kita „Die Kobolde“

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

Kita „Drei-Käse-Hoch“

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



Scheelestr. 45, 12209 Berlin
☎ 711 70 84, fliegeberg@mittelhof.org
7 - 17 Uhr, 105 Plätze
8 Wochen - Schuleintritt
Leitung Julia Grambau



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



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



Kita **Lilienthal**

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



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



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



Kita „Lilienthal“

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

Kita „Potsdamer Schlösschen“

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

Kita „Sonnenstrahl“

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



Kindertagesstätte in Wilmersdorf

Kita „Eulenspiegel“

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



Kita
Eulenspiegel

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

Kindertagesstätten in Zehlendorf

Kita „Ahörnchen“

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



Kita Ahörnchen

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



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



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



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



Internationale Kita unter den Kastanien

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

Kita „Kaiserstuhl“

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

Kita „La Pâquerette-Gänseblümchen“

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



Kita „Markgrafen“

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

„Montessori-Kinderhaus Königskinder“

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

Kita „Teltower Rübchen“

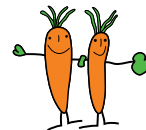
- ❖ Jedes Kind zählt - Die Talente, Interessen und Bedürfnisse der Kinder stehen bei uns im Mittelpunkt. Wir begleiten die Kinder individuell und stärken, was sie einzigartig macht.
- ❖ Tägliche Bewegungsimpulse - Die Bewegungsfreude der Kinder wecken wir täglich, sei es im Bewegungsraum oder im Garten.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



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



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



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



Kooperationen mit Schulen

Wir tragen dazu bei, Schulen zu ganzheitlichen Lern- und Lebensorten für Kinder und Jugendliche zu machen. Mit aktivierenden und partizipativen Angeboten fördern wir die Entwicklung der Schüler:innen zu selbstbewussten, eigenständigen und demokratisch geprägten Persönlichkeiten.

Wir leben einen respektvollen Umgang miteinander und beachten dabei die individuelle Herkunft, die Kultur und die aktuelle Lebenssituation der Kinder und Jugendlichen. Uns vom Mittelhof e.V. ist es wichtig, Kinder und Jugendliche gemäß unserem Auftrag bestmöglich in ihrer Entwicklung zu unterstützen.

Wir sind verbindliche Ansprechpartner:innen und Begleiter:innen für alle Schüler:innen im Ganztag der Grund- und weiterführenden Schulen.

Unsere schulischen Inklusionsassistent:innen treten dafür ein, dass Kinder und Jugendliche mit zusätzlichem Unterstützungsbedarf im Schulalltag intensiv betreut werden.

Im Landesprogramm „Jugendsozialarbeit an Berliner Schulen“ arbeiten wir an zielgruppen- und bedarfsgerechten Arbeitsschwerpunkten.

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

Bereichsleitung

Kerstin Eberhardt

☎ 80 19 75 46

k.eberhardt@mittelhof.org

Fachkoordination

Kirsten Heinz

☎ 80 19 75 47

k.heinz@mittelhof.org

Fachberatung

Julia Schneeweiß

☎ 80 19 75 48

j.schneeweiss@mittelhof.org

Fachkoordination/

Schulische Inklusions-
assistent Susann Nagel

☎ 80 19 75 49

s.nagel@mittelhof.org

Bewerbungsmanagement

Gabriele Maierski

☎ 80 19 75 35

jobs@mittelhof.org

Verwaltung/Abrechnungen

Lena Sorin

☎ 80 19 75 50

l.sorin@mittelhof.org

Verwaltung eFöB

Manuela Zimmermann

☎ 80 19 75 55

kinderbetreuung@
mittelhof.org

Ganztagsbetreuung an Grundschulen

❖ Athene-Grundschule

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

Leitung *Katja Worch*

☎ 81 00 97 35, athene@mittelhof.org

Curtiusstraße 39, 12205 Berlin

www.athene-grundschule.de

❖ Clemens-Brentano-Grundschule

Ergänzende Förderung und Betreuung
Stv. Leitung Georgios Ratsitskas,

☎ 0152 014 527 36,

brentano@mittelhof.org

Kommandantenstraße 83, 12205 Berlin

www.c-brentano-grundschule.de

❖ Grundschule am Karpfenteich

Ergänzende Förderung und Betreuung
Leitung *Vanessa Mangraviti*, ☎ 72 00 69 98,

karpfenteich@mittelhof.org, Hildburg-

hauser Str. 135 - 145, 12209 Berlin

www.grundschule-am-karpfenteich.de

Ganztagsbetreuung an weiterführenden Schulen

❖ Bröndby-Oberschule

Teilgebundener Ganztags an der Integrierten Sekundarschule (ISS), Leitung

Mirko Stein, ☎ 902 99 20 88, broendby@mittelhof.org

mittelhof.org, Dessauerstraße 63, 12249

Berlin, www.broendby.de

❖ Gail S. Halvorsen Schule

Ganztags an der Integrierten

Sekundarschule (ISS), Leitung *N.N.*,

☎ 53 67 71 40, halvorsen@mittelhof.org

Im Gehege 6, 14195 Berlin,

www.halvorsen-schule.net

❖ Gymnasium Steglitz

Offener Ganztags am Gymnasium

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

otium@mittelhof.org, Heesestraße 15,

12169 Berlin, www.gymnasiumsteglitz.de

❖ John-F.-Kennedy-Schule

Ganztags an der Integrierten Sekundarschule (ISS), Leitung *N.N.*

☎ 0174 193 65 22, jfk@mittelhof.org,

Teltower Damm 87 - 93, 14167 Berlin

www.jfks.de



❖❖❖ Schadow Gymnasium

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

❖❖❖ Wilma-Rudolph-Schule

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

Jugendarbeit an Schule

❖❖❖ Süd-Grundschule – Schülerclub

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

Schulische Inklusionsassistenz

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

Jugendsozialarbeit an Schule

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

Jugendsozialarbeit an Grundschulen

❖❖❖ Athene-Grundschule

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

❖❖❖ Clemens-Brentano-Grundschule

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

❖❖❖ Grundschule am Karpfenteich

Ansprechpartnerinnen
N.N. ☎ 177 801 99 25,
Julia Wildt, ☎ 0162 201 16 99,
j.wildt@mittelhof.org
Hildburghauser Str. 135, 12209 Berlin
www.grundschule-am-karpfenteich.de

Jugendsozialarbeit an weiterführenden Schulen

❖ Arndt Gymnasium Ansprechpartnerin

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

❖ Beethoven-Gymnasium

Ansprechpartnerinnen
Ivone Santos, ☎ 00152 04 01 62 56,
i.santos@mittelhof.org
Inken Lucht, ☎ 00152 04 01 33 38,
i.lucht@mittelhof.org
Barbarastr. 9, 12249 Berlin
www.beethoven-gymnasium.eu

❖ Bröndby-Oberschule

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

❖ Dreilinden-Gymnasium

Ansprechpartner:innen *Henriette Ortman*,
☎ 0152 59 10 34 84,
h.ortmann@mittelhof.org
Kathrin Kremer, ☎ 0177 801 99 38,
k.kremer@mittelhof.org
Dreilindenstr. 49, 14109 Berlin
www.dreilinden-gymnasium.de



❖ Gail S. Halvorsen Schule

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

❖ Gymnasium Steglitz

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

❖ John-F.-Kennedy-Schule

Ansprechpartnerin *Jennifer Rieck*,
☎ 0172 153 96 24, j.riek@mittelhof.org,
Teltower Damm 87 - 93, 14167 Berlin
www.jfks.de

❖ Lilienthal-Gymnasium

Ansprechpartner:in *N.N.*
Ansprechpartnerin für Willkommens-
klassen *Kathrin Aenn Hackmann*,
☎ 0152 24 38 01 97,
k.hackmann@mittelhof.org,
Ringstr. 2 - 3, 12203 Berlin
www.lilienthal-gymnasium-berlin.de



❖❖❖ **Schadow-Gymnasium**

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

❖❖❖ **Werner-von-Siemens-Gymnasium**

Ansprechpartnerin
Melanie Hörchner, ☎ 0172 864 86 68,
m.hoerchner@mittelhof.org,
Christina Erbertz, ☎ 0152 04 01 54 84,
c.erbertz@mittelhof.org
Beskidenstr. 1, 14129 Berlin
www.siemens-gymnasium-berlin.de

❖❖❖ **Wilma-Rudolph-Schule**

Ansprechpartner:in *N.N.*
Im Hegewinkel 2A, 14169 Berlin,
www.wilma-rudolph.de

Gefördert durch

gefördert von:



umgesetzt von:





Mitmachen/Ehrenamt

Machen Sie mit!

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

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

Bei Ihrem Ehrenamt unterstützen wir Sie durch:

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

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

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

Kontakt

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

Sprechzeiten

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

mehr Infos





Der Mittelhof sucht freiwillig Mitarbeitende für:

Migration und Flucht

Susanne Strätz

☎ 80 19 75 45

0174 170 68 65

s.straetz@mittelhof.org

- Patinnen und Paten für Menschen mit Migrationserfahrung

Jugendhaus im Kiez, Clayallee

Ulrike Schrötter

☎ 0174 241 16 93

u.schroetter@mittelhof.org

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

Familienzentrum

Lankwitz Katrin Specht

☎ 54 49 21 62 oder

☎ 0177 801 99 24

familienzentrum@
mittelhof.org

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

Familienzentrum Lichterfelde-Süd

Conny Weber

☎ 75 65 49 70

familienzentrum-lis@
mittelhof.org

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

Kontaktstelle

PflegeEngagement

Stephanie Hensche

☎ 80 19 75 38

s.hensche@mittelhof.org

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



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

**Nachbarschaftshaus
Lilienthal** Constance Knöpfle
☎ 49 80 56 47
c.knoepfle@mittelhof.org

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

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

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

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

❖ **Aktionen und Veranstaltungen des Nachbarschaftsladens**

**Nachbarschaftsladen
Mittelhof**
Nina Karbe
Constance Knöpfle
Selma Weigelt
☎ 27 97 97 27
nachbarschaftsladen@mittelhof.org

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

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

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



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

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

Weitere Unterstützungsmöglichkeiten

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

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

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

Bundesfreiwilligendienst

Bettina Schmoger
 ☎ 80 19 75 21
 personal@mittelhof.org

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



Kontakt Frank Balzer
 ☎ 80 19 75 33
 zehlendorf@freiwilligenagentur.de

Die Freiwilligenagentur Steglitz-Zehlendorf

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

Sprechzeiten in der Villa Mittelhof
 DI 14 - 18 Uhr
 Bitte mit Voranmeldung

Weitere Informationen unter www.freiwilligenagentur.info

JETZT BEWERBEN: WWW.MITTELHOF.ORG/ JOBS



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

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

Entdecke die umfassenden
Möglichkeiten für deine
berufliche Entwicklung bei uns.



Mittelhof

Wir. Leben. Vielfalt.



Nachbarschaftsladen Mittelhof

Der Nachbarschaftsladen Berlinickestraße ist ein offener Begegnungsort für Nachbarinnen und Nachbarn aus dem Bezirk und darüber hinaus. Diesen könnt ihr nutzen und gestalten! Der Veranstaltungsräum ist rund 25 qm groß und kann von ehrenamtlichen Initiativen, Gruppen, Nachbar:innen kostenfrei genutzt werden. Sprecht uns gerne an. Wir als Mitarbeitende sehen uns als Netzwerkerinnen. Wir wollen mit unserer Arbeit eine sorgende und lebendige Nachbarschaft mitgestalten.

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

Kommen Sie vorbei, komm vorbei – wir freuen uns auf Sie und auf dich! Gestalten wir gemeinsam unsere Nachbarschaft!

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

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

Kontaktstelle PflegeEngagement Ziel unserer Arbeit ist es, pflegende Angehörige und die häusliche Pflege zu entlasten und somit zur Verbesserung der Lebensqualität für alle Beteiligten beizutragen. Vereinbaren Sie gerne mit uns einen Beratungstermin.

Kontakt

Berlinickestraße 9
12165 Berlin-Steglitz
nachbarschaftsladen@
mittelhof.org

Präsenzzeit vor Ort

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



Kontakt

Nina Karbe
Constance Knöpfle
☎ 27 97 27 97

Kontakt

Selma Weigelt
☎ 27 97 97 27 und
0152 28 01 23 80

Kontakt

Susanne Baschinski
☎ 80 19 75 70 und
kpe@mittelhof.org



Ehrenamtliche gesucht!

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

Veranstaltungen und Aktionen für alle Nachbar:innen

Schauen Sie regelmäßig auf die Website oder informieren Sie sich direkt im Laden über weitere Veranstaltungen. Gern nehmen wir Sie auch in unseren E-Mail-Verteiler für unsere monatliche Veranstaltungsübersicht auf: nachbarschaftsladen@mittelhof.org. Wo vermerkt, bitten wir um eine Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Unser Veranstaltungsraum ist ebenerdig über eine Stufe/ angelegte Rampe erreichbar, eine barrierefreie Toilette ist nicht vorhanden. Weitere Fragen zur Zugänglichkeit auch an den anderen Veranstaltungsorten beantworten wir gerne.

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

❖ **Council** Wir werden Themen im Kreis finden, die uns wichtig sind, werden hören, was andere denken, Gründe verstehen, Zusammenhänge herstellen und Verbindendes entdecken. Gastgeber Peter v. Schlieben-Troschke. 0 - 1,50 € pro Termin.

4. MI im Monat 18 - 20 Uhr
Lauenburger Straße
Anmeldung ☎ 27 97 97 27
und nachbarschaftsladen@mittelhof.org

❖ **Council** Wir werden Themen im Kreis finden, die uns wichtig sind, werden hören, was andere denken, Gründe verstehen, Zusammenhänge herstellen und Verbindendes entdecken. Gastgeberin Susanne Rost-Aoki. 0 - 1,50 € pro Termin.



❖ **Digital-Sprechstunden** Haben Sie Fragen zu Ihrem Smartphone? Ein:e ehrenamtliche:r Digitalhelfer:in wird versuchen, Ihre individuellen Fragen zu beantworten. Wir haben Digital-Sprechstunden mit und ohne Terminvergabe. 0 - 5 €

Zeiten und Termine auf Anfrage
Anmeldung ☎ 27 97 97 27 und nachbarschaftsladen@mittelhof.org

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

FR 11 - 12.30 Uhr: 10.07./ 14.08./ 11.09./ 09.10/ 13.11 / 11.12.
FR 16.30 - 18.30 Uhr: 03.07./ 07.08./ 04.09./ 16.10./ 06.11./ 04.12.
Anmeldung ☎ 27 97 97 27 und nachbarschaftsladen@mittelhof.org

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

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

❖ **Fahrrad-Selbsthilfewerkstatt in der Villa Mittelhof s. S. 62**

FR 16 - 19 Uhr

❖ **Nachbarschafts-Frühstück** Kommen Sie beim Frühstück mit anderen Nachbar:innen ins Gespräch. Jede:r bringt etwas für die Allgemeinheit zu essen mit. Getränke sind vorhanden. Kostenfrei

1. FR im Monat 10.30 - 12 Uhr
Info ☎ 27 97 97 27 und nachbarschaftsladen@mittelhof.org ☎

❖ **Offenes Nachbarschaftscafé** Unser Nachbarschaftsladen wird zum kleinen Café, wo wir miteinander in den Kontakt kommen, spielen und uns unterhalten. Kostenfrei, Spenden willkommen.

SO 15 - 18 Uhr
Info ☎ 27 97 97 27 ☎



DI 14- 16 Uhr bis
Ende September
Info ☎ 27 97 97 27 ☺

2. FR im Monat, 10- 12 Uhr
Termin nach Vereinbarung
☎ 0176 61 86 62 40
Herr Dr. Schampera

MI alle 14 Tage (ab 8.7.)
15.30- 17 Uhr
Info ☎ 27 97 97 27 und
nachbarschaftsladen@
mittelhof.org

Infos ☎ 27 97 97 27
und nachbarschaftsladen@
mittelhof.org ☺

s. S. 79

1. DO im Monat
☎ 27 97 97 27 und
nachbarschaftsladen@
mittelhof.org

s. S. 77 f
s. S. 89
s. S. 97

MO 14- 15 Uhr
Anmeldung ☎ 27 97 97 27
und nachbarschaftsladen@
mittelhof.org

❖ **Offener Nachbarschaftstreff in kühlem Raum** Wir treffen uns als Nachbar:innen, um der Wärme zu entfliehen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Kostenfrei

❖ **Offene Sprechstunde der Seniorenvertretung** Haben Sie Fragen rund ums Älterwerden oder zum Ältersein in unserem Bezirk? Brauchen Sie Unterstützung bei Anträgen, im Kontakt mit Behörden oder bei persönlichen Anliegen?

❖ **Sing-Gruppe „The flying papers“** Unter der Leitung von Simone Nauck singen wir gemeinsam viele unterschiedliche Lieder. Wir freuen uns über Zuwachs und laden ein vorbeizukommen. 0 - 1,50 € pro Termin

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

❖ **Spaziergangs-Gruppen in der Villa Mittelhof**

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

❖ **Digitale Angebote in der Villa Mittelhof**

❖ **Digitale Nachbarschaftshilfe im Phoenix**

❖ **Digitale Nachbarschaftshilfe im Nachbarschaftshaus Lilienthal**

❖ **Yoga auf dem Stuhl** Die Muskulatur gezielt dehnen, mit bewusster Atmung gleichzeitig wach und entspannt bleiben. Für alle geeignet. 3 - 5 € pro Termin



- ❖ **Zuhörbank mit Lars** Wir laden euch herzlich ein, die Zuhörbank im Park zu entdecken. Setzt euch auf die Bank und erzählt ein bisschen. Wir freuen uns auf schöne Gespräche! Kostenfrei
 - ❖ **Quiz-Nachmittag** Hartmut Witt moderiert in entspannter Runde mit immer neuen Fragen aus den verschiedensten Bereichen und viel Freude für alle. 0 - 5 €.
 - ❖ **Spiel- und Begegnungsstraße Berlinickestraße** Eine temporäre Spielstraße ist ein für eine bestimmte Zeit eingerichteter Bereich, der Kindern einen sicheren Raum zum Spielen und Toben bietet, indem der Verkehr vorübergehend gesperrt wird. Die Nachbarschaft ist herzlich eingeladen vorbeizukommen. Kostenfrei
 - ❖ **Entlastung bei Stress und Anspannung – Interaktiver Vortrag** Lernen Sie Achtsamkeits- und Körperübungen kennen, die Ihre Selbstwahrnehmung stärken und Entspannung bringen. Christine Cornelius (Gesundheits- und Präventionsberaterin, Yogalehrerin, zertifizierte Coachin) leitet Sie behutsam an. Kostenfrei
 - ❖ **Gemeinsam stark in Steglitz-Zehlendorf** Wenn Sie wissen möchten, wie Selbsthilfegruppen funktionieren oder was im Nachbarschaftsladen Berlinickestraße alles möglich ist, kommen Sie uns in der Bibliothek besuchen. Wir informieren, beraten und vermitteln bei Bedarf in Angebote. Kostenfrei
1. und 3. DO im Monat, bis Ende September, 12 - 14 Uhr in der Nähe des Brunnens im Stadtpark Steglitz ☎
- SA 11.7., 15.8., 12.09., 17.10., 7.11., 5.12. jeweils 16 - 18 Uhr
Anmeldung ☎ 27 97 97 27 und nachbarschaftsladen@mittelhof.org
- DO 23. Juli, 27. August, 24. September jeweils 16 - 18 Uhr
☎ 27 97 97 27 und nachbarschaftsladen@mittelhof.org ☎
- DI 18. August und 17. November 17.30 - 19 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 38 und kpe@mittelhof.org ☎
- MI 9. September und 18. November 17 - 18.30 Uhr
Info ☎ 27 97 97 27 und nachbarschaftsladen@mittelhof.org
Foyer der Ingeborg Drewitz Bibliothek ☎



DO 17. September 11 - 12 Uhr

☎ 27 97 97 27 und
nachbarschaftsladen@
mittelhof.org

❖ **Vortrag Verbraucherzentrale: Fake Shops im Internet** Wie erkenne ich vertrauenswürdigen Anbieter und was kann ich tun, wenn ich doch bei einem unseriösen Händler bestellt habe? Das ist Thema im Vortrag der Verbraucherzentrale Berlin, den ein Rechtsexperte hält. 0 - 5 €

FR 25. September 17 - 19 Uhr

☎ 27 97 97 27 und
nachbarschaftsladen@
mittelhof.org

❖ **Berliner Ensemble in Steglitz:** Diesmal kommen die Schauspieler:innen mit dem Gesprächsformat EINBLICKE: LASST UNS REDEN zum Thema Hoffnung. Wir kommen spielerisch mit (noch) unbekanntem Nachbar:innen ins Gespräch. Mit Anmeldung, Ort wird dann bekannt gegeben
Kostenfrei

FR 2. Oktober 16 - 18 Uhr

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

❖ **Team-Quiz für alle** Bis zu vier Teams á 3 - 4 Personen treten gegeneinander an, indem sie gemischte Kärtchen richtig zu Paaren zusammensortieren. Die Themen sind vielfältig, der Spaß garantiert. 0 - 5 €

SA 10. Oktober und

21. November 16 - 18 Uhr

☎ 27 97 97 27 und
nachbarschaftsladen@
mittelhof.org

❖ **Berliner Lesungen** - Zum ersten Termin liest Jürgen Tietz aus seinen Krimis aus der Nachkriegszeit in Berlin. Im November liest Joachim Burdack dann aus seinen Büchern, die im Berlin der 60 - 80er Jahre spielen. Spannung garantiert. 0 - 5 €

DO 15. Oktober 11 - 12 Uhr

☎ 27 97 97 27 und
nachbarschaftsladen@
mittelhof.org

❖ **Vortrag Verbraucherzentrale: Schwer zu knacken, online Accounts besser schützen** Aufklärung über Schutz vor Datendiebstählen bei Onlineplattformen. Und auf welchen anderen Wegen versuchen Dritte, an Zugangsdaten für Online-Accounts zu gelangen? Welche Möglichkeiten haben Sie, um den Zugang zu Ihren Online-Accounts besser zu schützen? Diese und weitere Fragen klären wir in unserem Vortrag. 0 - 5 €



- ❖ **RESILIENZ – Innere Stärke für die verschiedenen „Wetterlagen“ des Lebens** Veranstaltung des Zusammenkommens, für Austausch, Reflektion und Selbsterkenntnis, Leitung Annett Brunk. 0 - 8 €
FR 16. Oktober 16 - 19 Uhr
Anmeldung ☎ 27 97 97 27 und nachbarschaftsladen@mittelhof.org

- ❖ **Grundwissen Demenz** Was ist eine Demenz? Gibt es einen Unterschied zu Alzheimer? Woran erkenne ich erste Anzeichen und wie ist die Entwicklung? Gibt es Medikamente, die helfen? Marina Dillmann (Ergotherapeutin, Seminarleiterin Gerontologie und Demenz) informiert Sie und beantwortet Ihre Fragen. Kostenfrei
MI 4. November 17 - 19 Uhr
Info ☎ 80 19 75 38 und kpe@mittelhof.org ☎

- ❖ **Märchen für Erwachsene** Auch in diesem Winter lauschen wir wieder: Simone Nauck liest Märchen und entführt uns damit in andere Welten. 0 - 5 €
FR 13. November und 18. Dezember 17 - 18.30 Uhr
☎ 27 97 97 27 und nachbarschaftsladen@mittelhof.org

- ❖ **Tablet-Ausleihe Infoveranstaltung** Als Senior:in können Sie bei uns ein Tablet ausleihen. Sie wissen aber gar nicht, was die Vorteile sind und warum Sie das tun sollten? Wir informieren Sie. Kostenfrei
DO 19. November 11 - 12 Uhr
Anmeldung ☎ 27 97 98 96 ☎

- ❖ **Wohnen im Alter** Mit dieser Veranstaltung möchten wir informieren und zugleich Raum für Vernetzung und Austausch unter Interessierten bieten. Der Pflegestützpunkt, Bettina Held von der Wohnschule und Sonay Soziales Leben werden jeweils einen Input über verschiedene Wohnmöglichkeiten geben. Im Anschluss gibt es Zeit für Fragen, zum Austausch untereinander und bei Interesse auch die Möglichkeit, sich längerfristig zu vernetzen. Kostenfrei
FR 20. November 10.30 - 12.30 Uhr
☎ 27 97 97 27 und nachbarschaftsladen@mittelhof.org ☎



DO 26. November 11- 12 Uhr

☎ 27 97 97 27 und
nachbarschaftsladen@
mittelhof.org

- ❖ **Vortrag Verbraucherzentrale: Mobiles Bezahlen mit Smartphone, Tablet & Co.** Das bargeldlose Bezahlen ist weit verbreitet. Ein Rechtsexperte der Verbraucherzentrale Berlin erläutert die Möglichkeiten des kontaktlosen Bezahlens (z.B. NFC-Funktion und QR-Code) und klärt über Risiken bei Datenschutz und Sicherheit auf. 0 - 5 €

FR 27. November

16 Uhr und 18 Uhr
Anmeldung ☎ 27 97 97 27

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

Termin nach Vereinbarung

☎ 27 97 97 27 und
☎ 0152 28 01 23 80
nachbarschaftsladen@
mittelhof.org ☎

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

Termin nach Vereinbarung

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

- ❖ **Nachbarschafts-Mediation** Konflikte? Mediation hilft, festgefahrene Situationen zu klären und den Weg für eine nachhaltige Lösung frei zu machen. Erfahrene und zertifizierte Mediatoren und Mediatorinnen unterstützen Sie dabei. Kostenfrei, Spenden willkommen

Termin nach Vereinbarung

☎ 27 97 97 27 und
nachbarschaftsladen@
mittelhof.org

- ❖ **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht** Im halbstündigen Einzelgespräch können Sie sich informieren. 0 - 5 €

DI 30. Sept. 14.30- 16 Uhr

- ❖ **Informationsveranstaltung Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht s. S. 50**



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





Selbsthilfe

Was bedeutet Selbsthilfe?

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

Was sind die Angebote der Selbsthilfekontaktstelle?

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

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

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

Kontakt

Alina Becker
Andrea Naumann-Bülow
Petra Glasmeyer
Sabine Pfuhl

☎ 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org

Königstraße 42 - 43
14163 Berlin

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

Sprechzeiten

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

mehr Infos





Übersicht über Selbsthilfegruppen in Steglitz-Zehlendorf

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

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

- AD(H)S und Accountability (18-35 Jahre)
- AD(H)S-Elterngruppe (3 Gruppen)
- Alzheimer Angehörigen Beratung
- Alzheimer Angehörigen Gruppe
- Amputierten Treffpunkt
Berlin-Brandenburg
- Angehörige von Demenzkranken
- Angehörige von Suchterkrankten
- Angehörigengruppe von seelisch erkrankten Menschen
- Angst (2 Gruppen)
- Anonyme Alkoholiker – AA für Frauen
- Anonyme Alkoholiker – AA englischsprachig
- Arthrose
- Autobiographisches Schreiben
- Bipolare Störungen
- Chronisch Erschöpft – ME/CFS und Long-Covid Betroffene (3 Gruppen)
- Depressionen (11 Gruppen)
- Eltern neurodivergenter Kinder (3 Gruppen)
- Epilepsie
- Fahrradselbsthilfewerkstatt "Grüne Radler"
- Fibromyalgie
- Frauengesprächskreise (3 Gruppen)
- Frauenselbsthilfe Krebs e.V. I – Brustkrebs
- Frauenselbsthilfe Krebs e.V. II – alle Krebsarten (Frauen, Männer & Angehörige)
- Frauentreff – berufstätig, alleinstehend, unternehmungslustig
- Gewaltfreie Kommunikation
Übungsgruppe
- Guttempler (3 Gruppen)
- Hashimoto
- Häkeln für Menschen mit chronischen Krankheiten (in Gründung)
- Herausforderung Scheidung: ein Forum für betroffene Frauen
- Herz ohne Stress
- Hochsensibel (3 Gruppen)
- Hochsensible Eltern (in Gründung)
- Kreatives Schreiben
- Kreativ-Treff – It's okay to not be okay
- Kriegskinder/ Kriegsenkel/ Nachkriegskinder
- Laufen/Walken gegen Krebs
- Literaturgruppen



- Marfan
- Männergesprächskreise (4 Gruppen)
- Musiktherapie bei Krebserkrankung
- NA – Narcotics Anonymous
- Neuer Lebensabschnitt – Ruhestand (2 Gruppen)
- Osteoporose
- Parkinson (2 Gruppen)
- Partner:in fremdgegangen / hatte Affäre (in Gründung)
- Philosophischer Gesprächskreis (2 Gruppen)
- Pflegende Angehörige (7 Gruppen)
- Polyneuropathie (3 Gruppen)
- Prokrastination (Verschiebestörung) – Digital
- Psychologie des Alltags
- Queer Café
- Schreibwerkstatt (2 Gruppen)
- Spielgruppen
- Suchtgruppe (2 Gruppen)
- Trauergruppe (5 Gruppen)
- Trauergruppe Sternenkinder
- Trauercafé
- Trennungsschmerz

- Ungewollt kinderlos – nur Männer
- Verbindende Kommunikation – Digital
- Verwaiste Väter
- Wenn Familie schadet (in Gründung)
- Zwänge - nur Frauen

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

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

Weitere Informationen zu Selbsthilfegruppen in Berlin

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

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



Beratungen der Selbsthilfe Kontaktstelle

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



Termin nach Vereinbarung
Anmeldung
info@christianbuecken.de



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



Termin nach Vereinbarung
Anmeldung
kontakt@nora-fieling.de



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

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

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

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



Weitere Beratungsangebote

- ❖ im Nachbarschaftsladen Mittelhof s. S. 29 ff
- ❖ in der Kontaktstelle PflegeEngagement s. S. 53
- ❖ in der Villa Mittelhof s. S. 63 ff
- ❖ im Phoenix s. S. 96
- ❖ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd s. S. 102 f
- ❖ im Familienzentrum Lankwitz s. S. 119

Veranstaltungen der Kontaktstelle

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

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

- ❖ **Mit der Trauer gehen – Trauerwege am Schlachtensee**
Ehrenamtliche Trauerbegleitung in kleiner Gruppe oder einzeln. Leitung Sibylle Heinrich. Kostenfrei
1. SA im Monat 15 Uhr und nach Vereinbarung
Anmeldung ☎ 0173 903 17 58
sibyhei@googlemail.com (€)
- ❖ **Offenes Singen für Trauernde** Wir laden herzlich ein zum gemeinsamen offenen Singen für Trauernde. Keine Notenkenntnisse nötig, es reicht die Freude am Singen in Gemeinschaft. Leitung Andrea Naumann-Bülow, Barbara Munske-Cresswell. Sommerpause, erster Termin 1. November. Kostenfrei
1. SO im Monat
17.30 - 18.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org (€)
- ❖ **Selbsthilfe - Das Richtige für mich? Einführung in die Selbsthilfe für Menschen mit Ängsten und Depressionen**
Wie funktioniert Selbsthilfe? Ist eine Selbsthilfegruppe das Richtige für mich? Was bedeutet Selbsthilfe für mich persönlich? Wir möchten uns austauschen, informieren und Erfahrungen teilen. Moderation Sabine Pfuhl. Kostenfrei
3. DI im Monat
17 - 18.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org (€)



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

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

MI 7. Oktober 18 - 20 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org
€

❖ **Gemeinsam stark** Treffen für alle Teilnehmenden aus Selbsthilfegruppen zu den Themen Fluktuation in der Gruppe und Integration neuer Teilnehmer:innen – Wie macht ihr das? Moderation Alina Becker und Petra Glasmeyer. Kostenfrei

Workshops und Fortbildung in der Selbsthilfe

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

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

MO 21. September
18 - 19.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org

❖ **ADHS bei Erwachsenen** Info-Veranstaltung zum Thema ADHS mit kurzer Vorstellung einer Selbsthilfegruppe für junge Menschen (18-35 Jahre). Leitung Dr. Martin Schneider, Facharzt für Nervenheilkunde. Kostenfrei.

DO 1. Oktober 18 - 20.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org

❖ **Einsamkeit – der stille Schmerz** Reflexion, Austausch und Miteinander. Körperübungen, Lichtblicke und neue Perspektiven in geschütztem Raum. Bei Interesse kann eine Gruppe gegründet werden. Moderation Petra Glasmeyer, Andrea Naumann-Bülow. 0 - 10 €



...❖ **Workshop für bewusstes Leben ... Die Welt mit wachen Augen sehen** Wie ticken wir? Unsere mentalen Grundbedürfnisse – erkennen und stärken. Austausch, Reflektion und praktische Übungen Leitung Annett Brunk, Fortbildnerin in der Erwachsenenbildung. 0-10 €

FR 13. November 16 - 19 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org

...❖ **Wut-Workshop für Frauen/FLINTA*** Nimm deine Wut wieder als unterstützende Kraft zurück zu dir, anstatt sie wegzuschieben und als Gefahr anzusehen. Spüre die wohl-tuende Kraft von Grenzen und radikaler Selbstakzeptanz. Moderation Alina Klisch, Systemische Coach. 0 - 15 €

SA 14. November 12 - 15 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org

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

MI 25. November
18.15 - 20.15 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

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

...❖ **Dein:e Partner:in ist fremdgegangen / hatte eine Affäre** Die Beziehung ist es wert an ihr festzuhalten, entstehende Probleme wie z.B. Selbstzweifel, Misstrauen, Eifersucht und Kontrollzwang möchtest du mit anderen Betroffenen bereden.

Treffen nach Absprache
Info ☎ 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org

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

Info ☎ 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org



DO 14 - 15.30

Anmeldung ☎ 80 19 75 14

selbsthilfe@mittelhof.org

Ort: Café der Villa Mittelhof
(barrierearm)

❖ **Häkeln für Menschen mit chronischen Krankheiten** Du häkelst gerne oder möchtest es mal ausprobieren? Du hast eine chronische Krankheit (körperlich oder psychisch) und möchtest dich mit anderen Betroffenen austauschen? Dann bist du hier genau richtig!

Selbsthilfe und Migration

Migrantische Selbsthilfegruppen können Menschen mit Migrations- oder Fluchterfahrung helfen, die eigene Lebenssituation zu stabilisieren und selbst aktiv zu werden. Die Gruppen bieten: Austausch untereinander, voneinander lernen, das Selbstvertrauen stärken, gemeinsame Lösungen für Probleme finden, nicht alleine sein, neue Sichtweisen entdecken und ausprobieren.

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

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

Kontakt

Sabine Pfuhl

☎ 0152 22 75 58 65

s.pfuhl@mittelhof.org

Selbsthilfe und Migration
als Film:



Übersicht Gruppen

- arabischsprachige Frauengruppe Zehlendorf
- arabischsprachige Männergruppe
- Griechischsprachige Gruppen in der Hellenischen Gemeinde Berlin
- Gruppe für Familien mit Kindern mit Beeinträchtigung/ Behinderung (arabisch)
- Gruppe für ukrainischsprachige Menschen
- Interkulturelle Konversationsgruppe (für Menschen ab C1 Deutsch Niveau)
- Konversationsgruppe am Mittag für Frauen (ab B2/C1 Deutsch Niveau)
- Malen und Reden – Malgruppe für Angehörige psychisch erkrankter Menschen (rumänisch, deutsch)



- Theaterclub (ukrainisch, russisch, deutsch) – Austausch über eigene Theatererfahrungen (für Kinder, Jugendliche, Erwachsene)
- Türkische Müttergruppe
- Yoga für Deutschlernende

Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

- ❖ Migration und Flucht
- ❖ in der Villa Mittelhof
- ❖ im Familienzentrum Lankwitz

s. S. 54 ff
s. S. 61, 65
s. S. 120

Alzheimer Angehörigen-Initiative

Unterstützung für Angehörige von Menschen mit Demenz
Geschäfts- und Beratungsstelle, Reinickendorfer Str. 61
(Haus 1), 13347 Berlin Wedding



Info ☎ 47 37 89 95
www.alzheimerforum.de

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

2. und 4. MO im Monat
Info ☎ 47 37 89 95

- ❖ **Tagesgruppe für Menschen mit Demenz zur Unterstützung und Entlastung von pflegenden Angehörigen in der Villa Mittelhof**

MO 9- 15 Uhr
Info ☎ 47 37 89 95

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



Kontaktstelle PflegeEngagement

Hilfenetze für die häusliche Pflege

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

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

Was wir bieten

- begleitete Angehörigenesprächsgruppen
- ehrenamtlichen Besuchsdienst
- Beratung und entlastende Gespräche
- Informationsvermittlung
- nachbarschaftliche Hilfenetze

Wen wir unterstützen

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

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

Kontakt

Susanne Baschinski
Stephanie Hensche
☎ 80 19 75 38
kpe@mittelhof.org

Sprechzeiten in der Villa Mittelhof

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



Sprechzeiten im Nachbarschaftsladen Mittelhof

Berlinickestr. 9, 12165 Berlin
nach Vereinbarung

mehr Infos



selko Dachverband der Berliner
Selbsthilfe-Kontaktstellen und der
Kontaktstellen PflegeEngagement



Veranstaltungen

Die Teilnahme an allen folgenden Angeboten ist kostenfrei. Wenn nicht anders angegeben, finden die Angebote in der Villa Mittelhof, Königstr. 42-43, 14163 Berlin statt. Wir bitten um Anmeldung unter 80 19 75 38 und kpe@mittelhof.org

Di 18. August und 17.
November 17.30- 19 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 38
und kpe@mittelhof.org

❖ **Entlastung bei Stress und Anspannung
im Nachbarschaftsladen Mittelhof s. S. 33**

Mi 14. Oktober
15.30- 17.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 38
und kpe@mittelhof.org
€

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

Do 15. Oktober
10-13.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 38
und kpe@mittelhof.org
€

❖ **Assistierter Suizid** Workshop Themen sind: Aktuelle gesetzliche Regelungen und ihre Anwendung, Umgang mit Sterbewünschen, insbesondere in stationären Einrichtungen der Altenhilfe, Bedeutung für Angehörige. Mit Thomas Palavinskas, Kompetenznetz Palliative Geriatrie (KPG) Bildung. Kostenfrei

Mi 4. November 17- 19 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 38
und kpe@mittelhof.org €

❖ **Einzelberatung zu Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht im Nachbarschaftsladen Mittelhof s. S. 36**

Mi 11. November
16- 17.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 38
und kpe@mittelhof.org
€

❖ **Grundwissen Demenz im
Nachbarschaftsladen Mittelhof s. S. 35**

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



- ❖ **Kraft schöpfen im Augenblick und Momente des Glücks einladen** Mit sanften Yoga-Bewegungen und im Fluss der Atmung üben wir, für kleine Auszeiten im Alltag zu sorgen. Leitung: Petra Glasmeyer, Yogalehrerin BDY. Kostenfrei.
MI 25. November
14 - 15.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 38
und kpe@mittelhof.org 📧
- ❖ **Alles über Testament und Erbrecht** Informationen über gesetzliche Erbfolge, Pflichtteilsrecht, Berliner Testament, Erbvertrag. Leitung Klaus Striewe, Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht. Kostenfrei.
MI 25. November
16 - 17.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 38
und kpe@mittelhof.org 📧
- ❖ **Caring Communities – (vor-)sorgende Gemeinschaften** Wie kann die Zukunft alleinstehender Älterer gestaltet werden, die auch mit aufkommendem Unterstützungsbedarf zuhause wohnen bleiben möchten? Ein Berliner Modellprojekt stellt sich vor. Mit Dr. Bettina Held, Kulturgeragoin, Wohnschule Berlin. Kostenfrei.
DO 26. November
16 - 17.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 38
und kpe@mittelhof.org 📧

Gruppen für pflegende Angehörige

Begleitete Selbsthilfegruppen pflegender Angehöriger

In den Gruppen können Sie über Ihre Erfahrungen und Belastungen im Pflegealltag sprechen, Lösungen für Probleme finden und praktische Tipps austauschen. Alle Gruppen werden professionell begleitet und sind kostenfrei. Eine Anmeldung ist notwendig.

Anmeldung und Info
☎ 80 19 75 38
📧

- ❖ **Gruppe in Steglitz** Pflegestützpunkt Steglitz, Albrechtstr. 81a, 12167 Berlin
1. MO im Monat 10 - 12 Uhr
- ❖ **Gruppe in Zehlendorf-Mitte** Villa Mittelhof, Kate
2. DI im Monat 18 - 20 Uhr
- ❖ **Abendgruppe in Steglitz** Nachbarschaftsladen Mittelhof, Berlinickestr. 9, 12165 Berlin
4. DI im Monat 18 - 20 Uhr



Kontaktstellen
PflegeEngagement

Ich pflege meinen Mann.

Selbsthilfe ¹³
Das soziale Netzwerk

Und meine Kontakte.

Ich gehe zur Angehörigengruppe.

Kontaktstellen PflegeEngagement. In jedem Bezirk.
www.pflegeunterstuetzung-berlin.de, Telefon: 030 - 890 285 36

3. MI im Monat 18 - 20 Uhr

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

3. DO im Monat 11 - 13 Uhr

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

letzter DO im Monat
18 - 20 Uhr

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

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

❖ **Gruppe in Lichterfelde-Ost** Ratswaage Lankwitz, Charlottenstraße 64 / Ecke Amalienstraße, 12247 Berlin

Weitere Gruppen und Kurse

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



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

2. MI im Monat
13.45 - 14.45 Uhr

Anmeldung
☎ 0176 34 49 45 59



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

Mi 11 - 12.30 Uhr

❖ **Spaziergangsgruppe s. S. 79**

s. S. 32

❖ **Spaziergangsgruppe im Nachbarschaftsladen**



Besuchsdienst

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

Stephanie Hensche
Info ☎ 80 19 75 38
kpe@mittelhof.org

Beratung

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

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

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

s. S. 44

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

Termine nach Vereinbarung
Info ☎ 80 19 75 38
☎

Weitere Beratungsangebote

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

s. S. 28 ff
s. S. 42
s. S. 63 ff
s. S. 96
s. S. 102 f
s. S. 119



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

Angebote / offres / offers /
Пропозиції / عروض / پیشنهاد

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

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

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

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

Kontakt

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

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

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



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

Freiwilliges Engagement

- ❖ Engagement von und für Menschen mit Migrations-/Fluchterfahrung

Kontakt Frank Balzer

☎ 80 19 75 33

ehrenamt@mittelhof.org

- ❖ Engagement für junge Geflüchtete im Jugendhaus im Kiez

Kontakt Ulrike Schrötter

☎ 0174 241 16 93

u.schroetter@mittelhof.org

Hilfe und Orientierung

- ❖ Bedarfsorientierte Beratung: Briefe, Anträge, Kita, Schule, Deutschkurse, Gesundheit, Bildung und Arbeit

Beratungssprachen: Deutsch, Englisch, Ukrainisch, Russisch, Arabisch, Farsi, Spanisch, Niederländisch

Offene Sprechstunde: Mo 14 - 16 Uhr, Mittwochs 11 - 13 Uhr

Kontakt Tetiana Yahupova

☎ 01520 244 32 81

t.yahupova@mittelhof.org

Soziokulturelle Angebote

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

Kontakt Hareth Almukdad

☎ 0174 190 39 95

h.almukdad@mittelhof.org

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

Kontakt Susanne Strätz

☎ 80 19 75 45 oder 0174 170 68 65

Königstr. 42, 14163 Berlin

interkulturell@mittelhof.org

- ❖ Sprachcafé Lankwitz

Dienstag 13 - 15 Uhr,

Leonorenstr. 85, 12247 Berlin

Kontakt Tetiana Yahupova

☎ 01520 244 32 81

t.yahupova@mittelhof.org

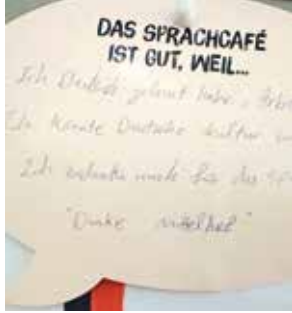
In Gruppen treffen

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

Kontakt ☎ 68 81 06 60

welcome@mittelhof.org





Lernen (Kurse, Patenschaften)

❖ Arabisch für Kinder

Kontakt Hareth Almkudad

☎ 0174 190 39 95

h.almukdad@mittelhof.org

❖ Deutsch für ukrainisch-/russischsprachige Menschen

Kontakt Susanne Strätz ☎ 80 19 75 45

oder 0174 170 68 65

interkulturell@mittelhof.org

❖ Deutsch lernen in einer Patenschaft

Kontakt Susanne Strätz ☎ 80 19 75 45

oder 0174 170 68 65

interkulturell@mittelhof.org

❖ Deutsch üben in Gruppen (z.B. C1

Konversation, B1/B2 Konversation vor Ort oder online)

Kontakt ☎ 68 81 06 60

welcome@mittelhof.org

❖ Persisch und Nachhilfe für

persischsprachige Schüler:innen

Kontakt Susanne Strätz ☎ 80 19 75 45

oder 0174 170 68 65

interkulturell@mittelhof.org

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

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

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



Gefördert vom:





Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

Herzlich Willkommen

im Stadtteilzentrum Villa Mittelhof. Wir laden Sie herzlich ein, mit Ihren eigenen Ideen, Projekten und Initiativen Teil unserer lebendigen Nachbarschaft zu sein. Sie suchen einen Ort zur Selbstentfaltung oder wollen einfach bei Veranstaltungen unterstützen? Sprechen Sie uns gerne an und lassen sich inspirieren von einem bunten Programm voller spannender Freizeit- und Kulturangebote, abwechslungsreicher Kurse und engagierter Selbsthilfegruppen. In unserer Villa ist immer etwas los – ob zum Mitmachen, Mitgestalten oder einfach zum Wohlfühlen. Seit 2026 beleben wir auch gemeinsam mit Aktiven und Initiativen aus der Nachbarschaft den Kiez-Kiosk an der Dorfaue in Zehlendorf. Hier haben Sie die Möglichkeit, rund um die Dorfaue Nachbarschaftsprojekte umzusetzen.

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

Barrierefreiheit im Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

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

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

Kontakt

Königstraße 42 - 43
14163 Berlin
villa@mittelhof.org
www.mittelhof.org

Leitung

Markus Schönbauer

Raumvermietung s. S. 4

mehr Infos





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

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

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



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

Das Team des Stadtteilzentrums stellt sich vor

Bettina Zey – Anlaufstelle für Ältere, Frank Balzer – Ehrenamtskoordination, Fotos S. 38, 39; Sabine Pfuhl, Alina Becker, Petra Glasmeyer, Andrea Naumann-Bülow – Selbsthilfekontaktstelle, Hareth Almukdad (ohne Foto), Jessica Schuchardt, Sabine Pfuhl – Mobile Stadtteilarbeit, Fotos S.30, 31; Selma Weigelt – Dritte Orte, Nina Karbe, Constance Knöpfle – Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf, Fotos S. 48 Susanne Melitta Baschinski, Stephanie Hensche – Kontaktstelle PflegeEngagement, Tetiana Yahupova (ohne Foto), Ulrike Schrötter (ohne Foto), Susanne Strätz, – Interkulturelle Begegnung und Beratung, Emily Franz (ohne Foto) – Familienarbeit, Grit Apolke (ohne Foto) – Schreibbabyambulanz

MO geschlossen

DI - DO 10 - 18 Uhr

FR 10 - 15.30 Uhr

Mittagstisch:

DI - FR 11.30 - 13.30 Uhr

Kontakt ☎ 80 19 75 30/12

villa@mittelhof.org

Nachbarschaftscafé

Mit seinen schönen hellen Räumen und der sonnigen Terrasse lädt unser Café zum Verweilen ein. Eltern haben ihre Kinder von der Terrasse aus auf dem Spielplatz im Blick, alle genießen den Ausblick in den Garten. Hier treffen sich Jung und Alt und kommen ins Gespräch. Das Café verfügt über ein liebevoll eingerichtetes Spielzimmer für Kinder. Unser gastronomisches Angebot bietet neben kleinen Snacks einen täglich wechselnden Mittagstisch. Leckere Suppen, saisonal ausgerichtete



61

Hauptspeisen sowie süße Köstlichkeiten erwarten unsere Gäste. Frühstücksbüffets bereiten wir gerne für Gruppen ab 10 Personen auf Anfrage zu. Wir freuen uns, Sie in unserem Café begrüßen zu dürfen.

Mobile Stadtteilarbeit

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

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

Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

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

Kontakt Hareth Almukdad,
☎ 0174 190 39 95
h.almukdad@mittelhof.org
Jessica Schuchardt
☎ 0174 292 92 45
j.schuchardt@mittelhof.org

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

s. S. 46 f
s. S. 54 ff
s. S. 65
s. S. 120



Kontakt

Frank Balzer

☎ 80 19 75 33

ehrenamt@mittelhof.org

s. S. 24 ff

Termin nach Vereinbarung

Info ☎ 80 19 75 53

s.frederich@mittelhof.org

FR 16 - 19 Uhr

Kontakt Jürgen Abeler

☎ 801 87 53



s. S. 31

Informationen und Anmeldung

www.flotte-berlin.de

s. S. 82

3. DO im Monat

16.30 - 19.30 Uhr

Info und Anmeldung

Ingo Ewert

☎ 0172 538 57 15

Mitmachen/Ehrenamt in der Villa Mittelhof

❖ Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt

Reparieren, Schenken, Tauschen und Leihen

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

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

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

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

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

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



Beratungsangebote für verschiedene Lebenssituationen

- ❖ **Beratung für ältere Menschen** Zum Älterwerden gehört, vertraute Lebensgewohnheiten aufzugeben und neue Lebenswege zu finden. Wir unterstützen bei der Neuorientierung. Beraterin Bettina Zey, Sozialpädagogin. Kostenfrei, Spenden willkommen
Termin nach Vereinbarung
Bettina Zey
Info ☎ 80 19 75 39
b.zey@mittelhof.org
📞
- ❖ **Beratung in Fällen LSBTIQ*-feindlicher Gewalt** Die Außenkontaktstelle von MANEO bietet einen sicheren Raum für schwule und bisexuelle Männer (bzw. MSM), die Gewalt oder Diskriminierung erfahren haben. Im Mittelpunkt stehen vertrauliche Beratung und Unterstützung. Gleichzeitig dokumentiert MANEO anonym alle Formen LSBTIQ*-feindlicher Gewalt. Ziel ist es, Betroffene zu stärken, Sichtbarkeit zu schaffen und Strukturen für mehr Schutz und Solidarität zu entwickeln. Kostenfrei
Termin nach Vereinbarung
Jeden 1. und 3. DO im Monat,
17 - 19 Uhr
Lars Girbinger, Bastian Finke
☎ 0173 292 64 12, Büro:
☎ 25 46 47 34 (10 - 13 Uhr)
kontaktstelle-zehlendorf@maneo.de
📞
- ❖ **Beratung rund um Selbsthilfe**
s. S. 42
- ❖ **Coaching für Klarheit und Richtung**
s. S. 42
- ❖ **Familienberatung** Die offene Sprechstunde ist ein kostenfreies, vertrauliches Beratungsangebot rund um das Thema Familie. Familie ist da, wo Kinder sind. Gemeinsam verschaffen wir uns einen ersten Überblick und sprechen darüber, wie ein nächster Schritt aussehen könnte. Auf Wunsch kann die Beratung auch telefonisch oder digital stattfinden. Leitung Emily Franz, Sozialpädagogin. Kostenfrei
Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 80 19 75 36
stz.familie@mittelhof.org
📞
- ❖ **Peer-Beratung** Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen
s. S. 42



Termin nach Vereinbarung
Info und Kontakt

Grit Apolke

☎ 0173 323 93 76

sba@mittelhof.org

s. S. 102

s. S. 53

s. S. 52

1. Mi im Monat 17 - 19 Uhr

2. September, 7. Oktober,

4. November, 2. Dezember

Anmeldung ☎ 80 19 75 38



letzter MO im Monat

18 - 19 Uhr

Termine bitte erfragen

Anmeldung ☎ 80 19 75 39



Termin nach Vereinbarung

Anmeldung

ra.muelleramenitsch@

gmail.com

❖ **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!

❖ **SchreiBabyAmbulanz** im Familienzentrum Lichterfelde-Süd

❖ **Trauer braucht Zeit und Raum**

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

Beratung zu rechtlichen Fragen

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

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

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



Weitere Beratungsangebote

- ❖ im Nachbarschaftsladen Mittelhof s. S. 28 ff
- ❖ in der Selbsthilfekontaktstelle s. S. 42
- ❖ in der Kontaktstelle PflegeEngagement s. S. 53
- ❖ im Phoenix s. S. 96
- ❖ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd s. S. 102 f
- ❖ im Familienzentrum Lankwitz s. S. 119

Kurse und Gruppen für Jugendliche

Kursanmeldung s. S. 122

- ❖ **Nähstube für Schülerinnen und Auszubildende ab 14 Jahren aus allen Ländern** Für Mädchen und junge Frauen, die gern nähen lernen möchten oder schon ein bisschen nähen können. Wenn ihr Lust habt, zusammen zu nähen und manchmal auch etwas gemeinsam zu unternehmen, dann meldet euch. Das Angebot ist kostenfrei.
FR 16.30 - 18.30 Uhr
Info und Anmeldung
Susanne Strätz
☎ 80 19 75 45 oder
☎ 0174 170 68 65
s.straetz@mittelhof.org €
- ❖ **Repair – Refashion – Upcycling: Aus Alt mach Neu:**
Nähstube für Interessierte s. S. 72
MI 17 - 19 Uhr

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

- ❖ in den Kindertagesstätten im Mittelhof s. S. 8 ff
- ❖ im Phoenix s. S. 83 ff
- ❖ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd s. S. 103 ff
- ❖ in der Villa Folke Bernadotte s. S. 111 ff
- ❖ im Familienzentrum Lankwitz s. S. 116 ff



Kontakt

☎ 80 19 75 36

stz.familie@mittelhof.org



Angebote für Eltern und Familien

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

MI 10 - 11.30 Uhr
offenes Angebot



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

DI 10 - 17.30 Uhr
MI 10 - 17.30 Uhr
DO 11.30 - 15.30 Uhr
FR 10 - 15.30 Uhr



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

DO 15 - 17 Uhr
offenes Angebot



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



Kurse und Gruppen für Eltern und Familien

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

SA 11 - 12 Uhr
Anmeldung
akilesmhd@gmail.com

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

Jeden 2. und 4. MI im Monat
15.30 - 17.30 Uhr
FR 15.45 - 17.30 Uhr
Offenes Angebot ☞

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

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

Veranstaltungen für Eltern und Familien

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

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



SO 21. Juni ab 18 Uhr
www.zim.zehlendorf-mittendrin.de

❖ **Fête de la Musique** Die Gewerbevereinigung ZiM veranstaltet die Fête de la Musique an der Parkaue in Zehlendorf-Mitte. Hierfür wird auch der Kiez-Kiosk geöffnet sein.

FR 4. September 16 - 19 Uhr
Info villa@mittelhof.org

❖ **Sommerfest der Villa Mittelhof** Sommer, Spaß und Sonnenschein! Wie jedes Jahr laden wir zu unserem Sommerfest in den Garten der Villa Mittelhof ein. Es erwartet Sie ein vielfältiges Veranstaltungsprogramm mit Musik, Spiel und Tanz, Infos zu unseren Angeboten, Spiele für Kinder.

SA 10. Oktober 10 - 15 Uhr
 Treffpunkt in der Villa Mittelhof
 Anmeldung ☎ 80 19 75 36
 und stz.familie@mittelhof.org
 und www.sobercraft.de

❖ **Outdoor-Tag für Eltern und Kinder ab 8 Jahren.** Kleine Abenteuer in der Natur laden ein, Neues zu entdecken und Zeit miteinander zu verbringen: Feuer machen, Bogenschiessen, Orientierungs-Rätsel und Wildkräuter-Rallye fördern Zusammenarbeit, Vertrauen und besondere Erlebnisse fern vom Alltag. Materialien werden gestellt. Wettergerechte Kleidung erforderlich. Leitung Karsten Thiel, SoberCraft. 99 EUR pro Team (Elternteil plus Kind)

SA 10. Oktober 10.30 - 14 Uhr
 Markgrafenstraße
 Aufbau der Stände
 9.30 - 10.30 Uhr
 Anmeldung ausschließlich persönlich im Nachbarschaftscafé der Villa Mittelhof DI - DO 14 - 17.30

❖ **Familienrödel** Für Kinderkleidung, Spielzeug, Kinderwagen, Bücher, Hausrat... Standgebühr für Kinder und Erwachsene 5 € / Meter Verkaufsfläche; Tische sind selbst mitzubringen. Die Zahl der Stände ist limitiert. Anmeldegebühr 10 €, wird am Markttag mit der Standmiete verrechnet. Keine Erstattung bei Nichtinanspruchnahme. Auch Kinder unter 14 Jahren, die ihre eigenen Sachen auf einer Decke (nicht mehr als einen Meter, Kosten 1 €) verkaufen wollen, müssen sich anmelden. Auch diese Plätze sind limitiert. Die Aufbauzeiten sind verbindlich.

DO 10. Dezember
 16 - 18.30 Uhr
Info villa@mittelhof.org

❖ **Weihnachtszauber im Hof** Wir freuen uns, gemeinsam mit Jung und Alt bei Musik und gemeinsamem Singen, mit Feuerschale und Stockbrot, mit Würstchen und Waffeln, mit Punsch und Saft und mit hübschen Dingen zum Kaufen und Verschenken, die Vorweihnachtszeit zu begehen.



Weitere Angebote für Eltern und Familien

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

s. S. 8 ff
s. S. 86
S. S. 96
s. S. 102 ff
s. S. 116 ff

Kurse und Gruppen für Erwachsene

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

Kursanmeldung s. S. 122

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

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

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

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

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

- ❖ **Entspannung mit der Körpertambura s. S. 52**

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

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

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



MO 18 - 20 Uhr
 janseverit@gmail.com



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

FR 10 - 13 Uhr
 Kontakt Jessica Schuchardt
 ☎ 0174 292 92 45
 j.schuchardt@mittelhof.org

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

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

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

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

❖ **Kochen macht Spaß** in der Villa Mittelhof Kochen ist nicht nur eine alltägliche Aufgabe, sondern kann auch ein kreatives und gemeinschaftliches Erlebnis sein. Kommt vorbei, probiert euch aus und esst in der Gemeinschaft.

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

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



- ❖ **Literaturgruppe** Aus einer Auswahl von Romanen entscheidet sich die Gruppe für eine Lektüre, eigene Vorschläge sind willkommen. Beim nächsten Treffen sprechen wir über unsere Eindrücke. Gemeinsam sollen Vergnügen, Leselust und -neugier gesteigert werden. Leitung Renate Brosch, Literaturwissenschaftlerin. 1,50 € pro Treffen
- ❖ **Mittelhof-Chor „Cascada“** Die Fähigkeit zum Singen ist uns angeboren, jedoch kann uns dieser natürliche Zugang im Laufe des Lebens aus unterschiedlichen Gründen verloren gehen. Sowohl Anfänger:innen als auch fortgeschrittene Sänger:innen können hier das Potenzial ihrer Stimme zum Blühen bringen. Einfühlsam und im eigenen Tempo können sich dabei neue Räume öffnen. Wir singen Musikstücke unterschiedlichen Charakters: Internationale, Folk, Pop und leichte klassische Lieder. Leitung Erika Rojo, Sängerin. 30 € monatlich. Freie Plätze bitte erfragen
- ❖ **Perlenschmuck** Wir fertigen kreative Perlenschmuckstücke an, ob gehäkelt, gefädelt oder gewebt. Beschaffung von Materialien und Anleitungen erfolgt eigenständig. Wir arbeiten an unseren eigenen Projekten und unterstützen uns gegenseitig. 1,50€ pro Treffen
- ❖ **Pilates-Training** verbessert die Körperhaltung, löst Verspannungen, mobilisiert die Wirbelsäule und sorgt für mentale Ausgeglichenheit. Leitung Marion Honold. 102 € für 12 Termine ab 27. August. Kosten können von der Krankenkasse anteilig übernommen werden. Der Kurs ist leider ausgebucht
4. DO im Monat 17 - 18.30 Uhr
freie Plätze bitte erfragen
Info ☎ 80 19 75 38
kpe@mittelhof.org
- M0059**
MO 18.30 - 20 Uhr fortlaufend
Info ☎ 80 19 75 39
b.zey@mittelhof.org
1. und 3. SA im Monat
12.30 - 16.30 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 0151 21 04 22 14
perlentreffpunkt@web.de
- M0277**
DO 19 - 20 Uhr
☎ 80 19 75 39
b.zey@mittelhof.org



M0171

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

❖ **Pilates - Training für Körper und Geist** Pilates ist ein effektives Gesundheitstraining und nutzt dabei eine fließende Atemtechnik. Du trainierst deine tiefere Bauch- und Rückenmuskulatur. Leitung Catrin Lotze, Pilatescoach und Übungsleiterin Gesundheitssport. 85 € für 10 Termine ab 24. August. Freie Plätze bitte erfragen

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

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

M0270

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

❖ **RückenFIT – Rundum stabil und mobil** Mit einem beweglichen und starken Rücken kommen wir besser durch den Alltag. Das Kräftigungstraining mit Geräten und motivierender Musik hilft, Rückenschmerzen vorzubeugen und zu lindern. Leitung Sigrid Clauß, Sportlehrerin. 85 € für 10 Termine ab 26. August. Freie Plätze bitte erfragen

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

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

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

❖ **Sport im Park** Genieße die frische Luft und bleib aktiv! Sport im Park bietet dir ein abwechslungsreiches Training in der Natur. Treffpunkt: Elfswiese, hinter der Jugendfreizeitanstalt Phoenix, 14167 Berlin. Kostenfrei

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

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



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

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

❖ **Tai-Che-Gong** Dieser alte asiatische Stil ist eine präventive Maßnahme durch bewusste Atempflege und kontrollierte, fließende Bewegungen unsere seelische wie körperliche Gesundheit zu fördern und zu erhalten. Nahezu jede und jeder, weniger sportliche, lebenserfahrene, auch junge und sportliche Menschen können Tai-Che-Gong erlernen. Auf Spendenbasis

FR 14.15 - 15.30 Uhr
Info und Kontakt
☎ 0160 809 18 39
info@tai-che-gong.de
Annette Hempel

❖ **Trauercafé s. S. 41**

❖ **Yoga** Finde Deine Ruheinsel mit Hatha-Yoga und Meditation: Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Mantren. Für Anfänger & Fortgeschrittene, individuell angepasst. Ab 25. August, 10 Termine, 127,50 €. Leitung Olivia Standke. Krankenkassen-Zuschuss möglich. Bitte freie Plätze erfragen

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

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

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

Selbsthilfe und PflegeEngagement

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

ab S. 39 ff
ab S. 49 ff



Veranstaltungen für Erwachsene

Jeweils DI 18. August,
20. Oktober, 15. Dezember
16 - 18 Uhr
Info und Anmeldung:
Nora Eckert
queer.steglitz.zehlendorf@
gmail.com

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

Jeweils FR 25. September,
30. Oktober, 27. November
19.30 - 23 Uhr
Info ☎ 80 19 75 39 und
villa@mittelhof.org

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

DO 5. November 12 - 14 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 80 19 75 53
s.frederich@mittelhof.org
€

❖❖❖ **Vortrag Frauen und Finanzen** Folgende Themen sollen beleuchtet werden: eigener Umgang mit Geld; Überblick zur Überschuldung in Deutschland; Gender Gaps in Deutschland und praktische Tipps z.B. Haushaltsplan. Der Vortrag wird von der Schuldnerberatung Berlin gestaltet. Kostenfrei

s. S. 61

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

Kartenbestellung
www.tanzorchester.de

❖❖❖ **Silvesterball 2026/27** Auch 2026 wird der Mittelhof sich am Silvesterball in Zehlendorf beteiligen. Im wunderschönen Saal der Paulus-Kirchengemeinde im Herzen Zehlendorfs, werden wir zu den Klängen des Tanzorchesters Christoph Sanft ins neue Jahr tanzen.



75

Ausstellungen, Lesungen und Konzerte im Nachbarschaftscafé

Für Ausstellungsanfragen melden Sie sich bitte frühzeitig.

- ❖ **Fotoausstellung Papierlandschaften** Handgeschöpfte Bilder Gisela Manz
- ❖ **Fotoausstellung Eindrücke von Steglitz-Zehlendorf** Rainer Landgraf
- ❖ **Literaturfest Zehlendorf Mitte** Vera Yakerson liest Zwischenland
- ❖ **Die Wilden Witwer – Wunschkonzert** Die Wilden Witwer geben sich die Ehre und lassen mit Piano und Gesang die Jugendzeit unserer Großeltern wieder lebendig werden. Sie präsentieren Ihnen die Musik der goldenen 20er und der wilden 30er Jahre mit ihren betörend süßen Melodien, heißen exotischen Rhythmen und Versen voller subtiler Erotik und hintergründigem Humor. Eintritt auf Spendenbasis
- ❖ **Literarische Teestunde „Freundschaft“** in Kooperation mit der Victor-Gollancz-VHS-Steglitz-Zehlendorf. Lesung ausgewählter Texte (Lyrik und Prosa) bekannter oder vergessener Autor:innen – bei Kerzenschein, Tee und Musik. Gedichte und Prosa über die Freundschaft von: Aristoteles, Michel de Montaigne, Friedrich Schiller, Else Lasker Schüler, Robert Walser, Antoine de Saint-Exupéry, Marie Luise Kaschnitz, Eva Strittmatter u.a. Leitung Jutta Rosenkranz. 12,85 € / erm. 8,05 €

villa@mittelhof.org,
j.schuchardt@mittelhof.org

Juni - August, Vernissage:
12. Juni, 19 Uhr im Café

Juni - August im Treppenhaus

FR 18. September 19 Uhr
www.zim.zehlendorf-
mittendrin.de

SO 1. November 11 Uhr,
Kaffee und Kuchen
Infos und Anmeldung
☎ 80 19 75 53 und
s.frederich@mittelhof.org



DO 19. November
19.30 - 21.00
Anmeldung unter Angabe der
Kursnummer SZ210-001
service@vhssz.de bitte
bis zum 16.11.,
Infos ☎ 90299 6156



Führungen und Exkursionen

DI 15. September, 16 Uhr
Infos und Anmeldung bis
zum 14. September
☎ 80 19 75 53 und
s.frederich@mittelhof.org

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

DI 20. Oktober 15 Uhr
Infos und Anmeldung
bis zum 19. Oktober
☎ 80 19 75 53 und
s.frederich@mittelhof.org
€

❖ **Allgemeine Führung durch das Bundesarchiv Finckensteinallee** Die allgemeinen Führungen geben einen Einblick in die Arbeit des Bundesarchivs sowie einen Überblick über seine Bestände, seine Geschichte sowie über die Nutzungsmöglichkeiten. Max. 20 Teilnehmende. Kostenfrei

DI 10. November, 14 - 15.30
Infos und Anmeldung
bis zum 5. November
☎ 80 19 75 53 und
s.frederich@mittelhof.org
€

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

s. S. 29 ff
s. S. 39 ff
s. S. 49 ff
s. S. 86 ff
s. S. 97 ff
s. S. 118

weitere Angebote für Erwachsene

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



Angebote für Ältere

❖ **Anlaufstelle für ältere Menschen** Wir informieren und beraten Sie zu altersrelevanten Themen. Hier finden Sie einen Treffpunkt, um sich mit anderen auszutauschen und an Gruppen- und Kursangeboten teilzunehmen. Es gibt einen Mittagstisch, Cafébetrieb sowie Kulturprogramm und Informationsveranstaltungen.

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

❖ **Sicher durch den digitalen Alltag** Praktische Tipps für mehr Sicherheit im Internet von aktuellen Betrugsmaschen bis Möglichkeiten, sich zu schützen. In Kooperation mit dem LAG SIB Berlin e.V. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

MI 16. September
 11 - 12.30 Uhr
 Info ☎ 80 19 75 39
 b.zey@mittelhof.org ☎

❖ **Vortrag „Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen!“** Fast jede und jeder von uns kennt Menschen, die betroffen sind oder die Menschen mit einer Demenz pflegen. Wissenschaftliche Studien zeigen: Wir können unser Demenzrisiko um bis zu 45 % verringern. Referent Mathias Wirtz, Gerontologe und Projektleiter der Diakonie Haltestelle Lankwitz. Es besteht Gelegenheit zu Fragen und Diskussion. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei und von der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft und dem BIÖG gefördert.

DO 12. November
 15 - 16.30 Uhr
 Info ☎ 80 19 75 39
 b.zey@mittelhof.org ☎

Kurse und Gruppen für Ältere

❖ **Computer Kurse** Es finden verschiedene Kurse für Anfänger oder Fortgeschrittene statt. Bitte erfragen Sie, welcher Kurs zur Zeit angeboten wird.

Kursanmeldung s. S. 122

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

DI 16 - 17.30 Uhr
 Info und Anmeldung
 Info ☎ 80 19 75 39
 b.zey@mittelhof.org

DO 10 - 11.30 Uhr
 Info ☎ 80 19 75 39



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

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

s. S. 32

- ❖ **Digitale Nachbarschaftshilfe im Nachbarschaftsladen Mittelhof**

s. S. 89

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

s. S. 97

- ❖ **Digitale Nachbarschaftshilfe im Nachbarschaftshaus Lilienthal**

M0240

DI 11.30 - 12.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 39
b.zey@mittelhof.org

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

G1 und 2: Neuer
Lebensabschnitt I + II
G3: Frauengesprächskreis II
Info ☎ 80 19 75 39
b.zey@mittelhof.org

- ❖ **Frauengruppe 60+** Neue Kontakte, ins Gespräch kommen, Themen besprechen, gemeinsame Unternehmungen. 3 Gruppen. 1,50 € pro Treffen. Freie Plätze bitte erfragen.

DO 13.15 - 14.45 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 80 19 75 39
b.zey@mittelhof.org

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

- ❖ **Männergesprächs- und -aktionsclub** nimmt keinen neuen Teilnehmer mehr auf.



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

G1: 1. und 3. MO im Monat
16 - 17.30 Uhr
G2: 2. und 4. MI im Monat
14 - 15.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 39
b.zey@mittelhof.org
- ❖ **Smartphone für Einsteiger:innen** Schritt für Schritt - Vermittlung von Grundlagenwissen. Grundkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Ein eigenes Smartphone muss mitgebracht werden. Kein iPhone! Leitung Rosa Landies. 40 € für 10 Termine ab 9. Juli und 8. Oktober

M0352
DO 14 - 15.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 39
b.zey@mittelhof.org
- ❖ **Spaziergangsgruppe** Gemeinsam macht es mehr Spaß! Abwechslung im Alltag, ins Gespräch kommen und sich an der frischen Luft bewegen. Treffpunkt vor der Villa Mittelhof und auch wieder Ankunft. Im Anschluss besteht die Möglichkeit im Café gemeinsam zu essen oder etwas zu trinken. Kostenfrei

MI 11 - 12 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 80 19 75 39
b.zey@mittelhof.org
🚶
- ❖ **Spaziergangsgruppe im Nachbarschaftsladen**

s. S. 32
- ❖ **Spielgruppe** Lust auf Lebensfreude - Geselligkeit - Austausch? Jede/r bringt sein Lieblingsspiel mit und wir bilden Spielgemeinschaften. Kostenfrei

DI 15 Uhr
Info 80 19 75 39
b.zey@mittelhof.org 🎲
- ❖ **Sport für Ältere** Wer seinen Körper fit hält, hat gute Chancen länger beschwerdefrei, selbständig und mobil zu bleiben. Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit werden mit Spiel und Spaß stehend und sitzend aktiviert. Leitung Elisabeth Nusser. 2 Euro pro Termin. Freie Plätze bitte erfragen.

M0361
MO 14.30-15.30 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 80 19 75 39
b.zey@mittelhof.org
- ❖ **Standfest und Mobil** in Kooperation mit der AOK Nordost. Mit einfachen Übungen fördern Sie Ihre Beweglichkeit und Standfestigkeit. Für Mensch ab 75 Jahren, die Übungen finden im Sitzen und Stehen statt. Leitung Bettina Zey. 2 € pro Termin. Freie Plätze bitte erfragen.

M0340
DI 9.30 - 10.30 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 80 19 75 39
b.zey@mittelhof.org



Phoenix – Jugendfreizeiteinrichtung und Mehrgenerationenhaus

Willkommen im Phoenix

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

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

Kontakt

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



Leitung

Ilona Weinen

Öffnungszeiten

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

Raumvermietung s. S. 4

mehr Infos



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander
Berlin
Zehlendorf



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Dieses Projekt wird finanziell
gefördert durch die Jugendamt
Stregitz Zehlendorf

BERLIN





Das Team des Phoenix

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

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

Kontakt

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

durchgängig geöffnet
Info ☎ 84 50 92 47
€

Informationen
und Anmeldung
www.flotte-berlin.de
€

s. S. 62

Nachbarschaftscafé

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

Mitmachen / Ehrenamt

❖ Aktuelle Gesuche s. Mitmachen / Ehrenamt S. 22 ff

Tauschen, Schenken und Leihen

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

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

❖ **Lastenfahrrad ausleihen in der Villa Mittelhof**



Kurse, Gruppen und Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche

❖ Open Phoenix – Der Ort für coole Action und zum Chillen

Leute treffen, zocken, kreativ sein, an der Graffitiwand legal sprühen, Billard, Kicker oder Tischtennis spielen, beim Basketball und Fußball austoben u.v.m. Kontakt Team der Kinder- und Jugendarbeit

Kursanmeldung s. S. 122

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

❖ Bandkeller für Jugendliche ab 12 Jahren

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

P0135

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

❖ Basteln, Nähen, Werken und Upcycling für Jugendliche ab 10 Jahren

Vom kreativen Gestalten über Nähen bis hin zum Werken erschaffen wir Neues zum Gebrauchen, Dekorieren und Verschenken. Leitung Doris Bayer. Kostenfrei

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

❖ GirlsClub ab 10 Jahren

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

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

❖ Hausaufgabenzeiten ab 10 Jahren

Statt zuhause kannst Du Deine Hausaufgaben auch im Phoenix machen und bei Bedarf Unterstützung bekommen. Kontakt Team der Kinder- und Jugendarbeit. Kostenfrei

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



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

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

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

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

DO 17 - 18 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org
€

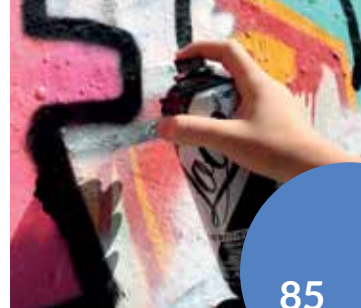
❖ **Phoenix Fitness - Bodyweight Training für Jungen ab 12 Jahren** Du willst dich fit und gesund fühlen? Mit dem eigenen Körpergewicht trainieren wir einfach und effektiv. Lerne coole Movements wie Liegestütze und Squats - ganz ohne Geräte und für alle machbar. Komm vorbei und mach mit! Leitung Dominik Hoffmann. Keine Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

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

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

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

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



Ferienangebote

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

9. - 17. Juli/10. - 21. August
19. - 30. Oktober
Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org 📧

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

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

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

27. Juli - 7. August
Info ☎ 0332 05 60 47 57
Heidi Thoma
www.yoyocamps.de

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

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

s. S. 8 ff
s. S. 65 ff
s. S. 103 ff
s. S. 111 ff
s. S. 116 ff



Kursanmeldung s. S. 122

MI 17 - 18.30 Uhr
Info ☎ 0172 263 09 56



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



s. S. 8 ff
s. S. 66 ff
s. S. 96
s. S. 102 ff
s. S. 116 ff

Kursanmeldung s. S. 122

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

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



Angebote für Eltern und Familien

- ❖ **Arabischsprachige Gruppe für Frauen** Gemeinsam bei Tee & Kaffee austauschen: Wie geht es dir als Mutter und Frau hier, was bewegt dich? Lass uns voneinander lernen! Begleitung durch die Stadtteilmutter Eitan Hussien (arabisch-kurdisch). Kostenfrei
- ❖ **Offener Treff im Spielzimmer** Eltern können mit ihren Kindern ohne Anmeldung das Spielzimmer zum gemeinsamen Spielen nutzen. Kostenfrei, Spenden willkommen

Weitere Angebote für Eltern und Familien

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

Angebote für Erwachsene

- ❖ **Berliner POP-CHOR** Der Berlin Pop Chor ist für alle geeignet, die aus Begeisterung für Pop-Musik im Chor singen wollen. Wichtigste Voraussetzung sind Begeisterung und Spaß. Leitung Martin Constantin. Teilnahmegebühr bitte erfragen.
- ❖ **Bewegungscocktail für sie und ihn** Durch gezielte Kräftigungs-, Venen-, Dehn-, Balance- und Koordinationsübungen wird das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Leitung Karin Finkheiser-Hampel, Sport- und Gymnastiklehrerin. 9 € pro Termin.



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

MI 18.30 - 19.30 Uhr
Anmeldung erforderlich
Info ☎ 0176 62 11 54 39
kontakt@fitness-tanz-berlin.de
- ❖ **Generationenübergreifende Gartengruppe** Wer Spaß am naturnahen und nachhaltigen Gestalten unseres großen Gartengrundstücks quer durch alle Jahreszeiten hat, ist hier herzlich willkommen. Leitung Ruth Weiler, Info Ilona Weinen. Kostenfrei

Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org
☎
- ❖ **Gitarren-AG ab 15 Jahren** Pop, Rock, Folk und Blues auf der Gitarre begleiten und dazu singen. Gitarren sind vor Ort. Leitung Rolf Arlt. 2 € pro Termin, für Jugendliche kostenfrei. Gitarrenkenntnisse erforderlich

MI 16 - 19 Uhr
Anmeldung erforderlich
rolf.arlt@gmx.de
- ❖ **HOT IRON** Ein Ganzkörper-Fitnessprogramm mit der Langhantel, das Kraft und Ausdauer steigert, Muskeln aufbaut und Körperfett reduziert. Das Training ist für Anfänger geeignet. Probetraining 10 EUR. Leitung Nadja Engel.

SA 10.30 - 11.30 Uhr
Anmeldung erforderlich
Info ☎ 0176 62 11 54 39
kontakt@fitness-tanz-berlin.de
- ❖ **Rückenschule – schmerzfrei und fit für den Alltag** Übungen dem QiGong angelehnt zur Stärkung der Muskulatur, des Rückgrats, zur Steigerung der Belastbarkeit und Erhöhung der Beweglichkeit. Sturzprävention. Leitung Klaus Bergmann. 2 € pro Termin

DO 10.15 - 11.15 Uhr
Info ☎ 0157 76 41 01 99
- ❖ **Spieletreff** Spaß am Spielen! Wir erklären mitgebrachte Spiele oder erproben Spiele, die es neu auf dem Markt gibt. Kommen Sie doch einfach vorbei! Leitung Andreas Müller. 2 € pro Termin

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



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

s. S. 29 ff
 ab S. 39 ff
 ab S. 49 ff
 s. S. 74 ff
 s. S. 97 ff
 s. S. 118

Kursanmeldung s. S. 122

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

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

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

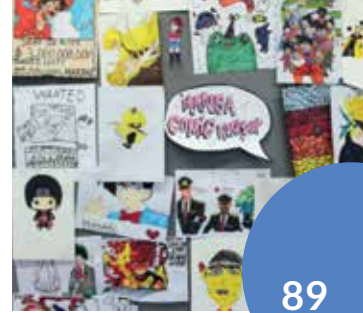
- ❖ **ZUMBA** Tanz-Workout mit Aerobic & Latin-Elementen. Das Intervalltraining, verbrennt Kalorien & stärkt die Kondition. Das Beste: Es fühlt sich nicht einmal wie Sport an! Leitung Nadja Engel. Kosten bitte erfragen. Probestunde 10 €

Weitere Angebote für Erwachsene

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

Kurse und Gruppen für Ältere

- ❖ **Fit, gesund und leistungsfähig für sie & ihn** Durch gezielte Kräftigungs-, Venen-, Dehn-, Balance- und Koordinationsübungen wird das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Leitung Karin Finkheiser-Hampel, Sport- und Gymnastiklehrerin. 9 € pro Termin
- ❖ **Gedächtnistraining – Fit im Kopf** Wir lernen Denkstrategien kennen, schulen die Wahrnehmung, verbessern Konzentration und Merkfähigkeit, steigern unsere Gedächtnisleistungen. Leitung Marie-Christine Rambaud-Schulze, Maria Holkenbrink-El-Ali, Gedächtnistrainerinnen. 5 € pro Termin
- ❖ **Osteoporose- und Wirbelsäulengymnastik präventiv** Vorsorge ist gut: Hier finden Sie die richtige Anleitung. Leitung Susanne Burkhardt, Physiotherapeutin. 7,50 € pro Termin



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

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

Weitere Angebote für Ältere

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

s. S. 29 ff
s. S. 53
s. S. 63, 77 ff

Beratungen

- ...❖ **PC- und Internetberatung individuell** Hier wird Ihnen geholfen, den Computer zu bedienen, im Netz etwas zu suchen, E-Mails zu versenden etc. Berater Knut Steenwerth. Kostenfrei, Spenden willkommen

DI 10 - 12 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
☎

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

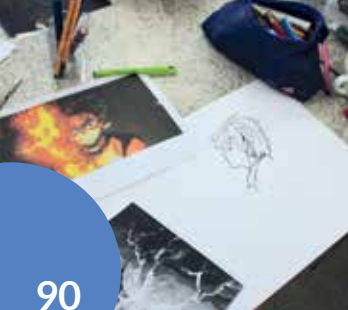
2. und 4. DO im Monat
16 - 18 Uhr
Anmeldung erforderlich
☎ 0171 953 25 07

- ...❖ **Digitale Nachbarschaftshilfe im Nachbarschaftsladen Mittelhof**
- ...❖ **Digitale Angebote im Stadtteilzentrum Villa Mittelhof**
- ...❖ **Digitale Nachbarschaftshilfe im Nachbarschaftshaus Lilienthal**

s. S. 32
s. S. 77 f
s. S. 97

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

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



s. S. 28 ff
 s. S. 42
 s. S. 53
 s. S. 63 ff
 s. S. 102 f
 s. S. 119



Kontakt

Kerstin Bolik
 alphabetisierung@
 mittelhof.org
 www.alpha-buendnis-sz.de
 ☎ 0177 789 91 02

Beratungen online und
 mobil möglich
 Info und Terminabsprache
 Kerstin Bolik
 ☎ 0177 789 91 02
 alphabetisierung@
 mittelhof.org



Weitere Beratungsangebote

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

Förderung der Lese-, Schreib- und Rechenkompetenz

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

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



Mittelhof

Jetzt
Kitaplatz
sichern!

GEBORGEN
WACHSEN
KOMPETENT
BEGLEITET





Nachbarschaftshaus Lilienthal

Willkommen im Familien- und Stadtteilzentrum

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

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

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

Kontakt

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

lilienthal@mittelhof.org
www.mittelhof.org



Leitung

Conny Weber

Raumvermietung s. S. 4

mehr Infos



Dieses Projekt wird finanziell
gefördert durch das Jugendamt
Steglitz-Zehlendorf

BERLIN



**LOTTO
STIFTUNG
BERLIN**

Senatsverwaltung
für Bildung, Jugend
und Familie

BERLIN





Das Team im Lilienthal

Im NBH Lilienthal freuen sich auf Ihren Besuch: (v.l.n.r.) Kristin Böning, Anna Bräkling – Kitasozialarbeit, Conny Weber – Leitung NBH Lilienthal und Koordinatorin des Familienzentrums, Melanie Jürgensen – Familien im Spektrum, Constance Knöpfle – Angebote für Erwachsene und ältere Menschen

Kontakt ☎ 49 80 56 47
Standort NBH Lilienthal

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

Gefördert durch



MO - FR 14.30 - 17.30 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47

Stadtteilzentrum SüdOst Das Nachbarschaftshaus ist Teil des Stadtteilzentrums SüdOst, einem Kooperationsprojekt des Mittelhof e.V. und des Stadtteilzentrums Steglitz e.V.. Ein weiterer Standort befindet sich in der Leonorenstraße. Ziel an beiden Standorten ist die Förderung von Begegnung und Austausch, Bildung, Partizipation, Selbsthilfe und bürgerschaftlichem Engagement. Wir fördern Kontakte, Austausch und Zusammenkünfte für Menschen aus der Nachbarschaft und unterstützen Eigeninitiativen. Wir möchten Brücken bauen zwischen verschiedenen Bevölkerungsgruppen und Verständnis für die Lebenslagen und Interessen der jeweils anderen wecken. Initiativen und Selbsthilfegruppen können die Räume nach Absprache nutzen.

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



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

Kontakt ☎ 49 80 56 47

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

Kontakt ☎ 49 80 56 47

Mitmachen / Ehrenamt

❖ **Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt S. 22 ff**

Kontakt ☎ 49 80 56 47 und
c.knöpfle@mittelhof.org

Tauschen statt Wegwerfen

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

MO - FR 12 - 17.30 Uhr können Lebensmittel gespendet oder abgeholt werden

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



Angebote für Eltern und Familien

Kontakt Conny Weber und
Melanie Jürgensen
☎ 75 65 49 70
familien-spektrum@
mittelhof.org

DI (gerade Woche)
17.30 - 19 Uhr



alle zwei Monate

DI 15 - 17 Uhr,
MI 10 - 12 Uhr

DO und FR
nach Terminvereinbarung

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

- ❖❖❖ **Familien im Spektrum - Elternkreis** Im Elternkreis finden Familien mit neurodivergenten Kindern (vermutet oder bereits diagnostiziert) gegenseitigen Austausch und Vernetzungsmöglichkeiten sowie thematische Inputs. Leitung Melanie Jürgensen. Keine Anmeldung erforderlich. Kostenfrei
- ❖❖❖ **Familien im Spektrum - Input-Veranstaltungen** Regelmäßig finden Workshops und Informationsveranstaltungen statt. Termine und Inhalte bitte erfragen.
- ❖❖❖ **Spiel - Raum - Zeit** In unserem Lern-Motorik-Raum können Familien mit ihren neurodivergenten Kindern gemeinsam spielen, Neues ausprobieren und sich mit anderen Familien in einem geschützten Raum treffen. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei
- ❖❖❖ **Vielfalt im Kopf – die inklusive Familiensprechstunde** Hier finden Familien Beratung und Begleitung und können im Gespräch Fragen rund um das Familienleben mit neurodivergenten Kindern stellen. Melanie Jürgensen und Conny Weber. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei



Kurse und Gruppen für Erwachsene

Kursanmeldung s. S. 122

- ❖ **Digitale Nachbarschaftshilfe** Sie möchten sich in der digitalen Welt von Smartphone, Tablet und Internet zurechtfinden? Ob Sie die ersten Schritte wagen wollen, oder ob Sie sich bereits auskennen, bei uns sind Sie richtig! Wir unterstützen Sie darin, sich Wissen anzueignen und sicher mit der Technik umzugehen. Alle Fragen sind willkommen! Workshops und Einzeltermine mit Barbara Dosch und Rainer Goschin. Die Teilnahme ist kostenlos.
Termin bitte erfragen
Info ☎ 49 80 56 47
☎
- ❖ **Digitale Nachbarschaftshilfe im Nachbarschaftsladen Mittelhof** s. S. 32
- ❖ **Digital-Angebote in der Villa Mittelhof** s. S. 77 f
- ❖ **PC-, Internet- und Technikberatung im Phoenix** s. S. 89
- ❖ **Fahrradgruppe** Startpunkt für jede Fahrradtour in gemächlichem Tempo ist das NBH Lilienthal. Es werden ca. 20 km zurückgelegt.
Termine bitte erfragen
Info ☎ 49 80 56 47
c.knoepfle@mittelhof.org
- ❖ **Fit ab 60 für Frauen** Ein Kurs für Frauen, die etwas für ihre Fitness und Gesundheit tun möchten. Krankenkassen gestützter Präventionskurs. Einstieg jederzeit möglich!
Leitung Maike Canzler. 160 € für 10 Termine
DI 12 - 13 Uhr
Info ☎ 033203 60 95 46
info@canzler-sport.de
- ❖ **Fitness Tanz-Workout** Du möchtest dich in einer tollen Gruppe auspowern? Mit guter Laune und vielen Squads kommst du bei diesem dynamischen, tänzerischen Workout garantiert zum Schwitzen! Kostenlose Probestunde.
Leitung Stephi Köchel
MO und DO 19 - 20 Uhr
Info und Anmeldung
stephi.training@gmail.com



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

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

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

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

MO 18 - 21 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47
€

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

Termine bitte erfragen
Info ☎ 49 80 56 47

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

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

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

MO 17.30 - 19 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47

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



Veranstaltungen für Erwachsene

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

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

Weitere Angebote für Erwachsene

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

s. S. 29 ff
s. S. 39 ff
s. S. 49 ff
s. S. 74 ff
s. S. 86 ff
s. S. 118



Familienzentrum Lichterfelde-Süd

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



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

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

Das Haus stellt somit eine Anlaufstelle für alle Familien dar, die hier im Umkreis leben: Vater-Mutter-Kind-Familien, Alleinerziehende, Regenbogenfamilien und Familien aller Kulturen! Eltern sind herzlich eingeladen, sich einzubringen und das Familienzentrum aktiv mitzugestalten. Unsere Türen sind in der Regel montags bis freitags von 10 - 17:30 Uhr geöffnet.

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

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

Kontakt

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


Koordination

Conny Weber

Raumvermietung s. S. 4

mehr Infos



Dieses Projekt wird finanziell
gefördert durch das Jugendamt
Steglitz-Zehlendorf

BERLIN





Beratungen für Eltern und Familien

Termin nach Vereinbarung

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



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



DO vormittags
Info ☎ 0173 323 93 76
familienzentrum-lis@
mittelhof.org



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



s. S. 64

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

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

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

❖❖ **SchreiBabyAmbulanz.** Wenn Ihr Baby viel schreit, es Schwierigkeiten beim Trinken gibt oder das Schlafverhalten sehr unruhig ist, helfen wir. In einem geschützten Rahmen können Sie hier in dieser anstrengenden Zeit begleitet werden. Beraterin Grit Apolke. Kostenfrei

❖❖ **SchreiBabyAmbulanz in der Villa Mittelhof**



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

Weitere Beratungsangebote

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

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



s. S. 28 ff
s. S. 42
s. S. 53, 56
s. S. 63 ff
s. S. 89
s. S. 119

Kurse und Gruppen für Kinder und Eltern

Kursanmeldung s. S. 122

- ❖ **Eltern-Kind-Frühstück** Treffen anderer Eltern, Austausch über Alltagssorgen und Herausforderungen mit Baby. Infos zu anderen Angeboten im Bezirk. Krabbeldecken und Spielanreize für die Kleinen. Für Eltern mit Kindern bis 18 Monaten. Leitung Conny Weber. Anmeldung erforderlich. 3 € pro Frühstück.
- ❖ **Eltern-Kind-Gruppe „Krabbelkäfer“** In der Bewegungsetage laden Matten, Kletterelemente und Motorik-fördernde Spielsachen zum Entdecken, Staunen und Bewegen ein. Für Eltern mit Kindern zwischen 10 und 24 Monaten. Leitung N.N. Anmeldung erforderlich. 15 € für 5 Termine

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

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



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

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

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

❖ **Familienbasteln** Wöchentliches Bastelangebot für Familien mit Kindern ab 3 Jahren. Kommt vorbei und werdet gemeinsam kreativ! Leitung Victoria Graef. Keine Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

Jeweils SA/SO 25./26.7.,
26./27.9., 28./29.11.
10 - 17 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org

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

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

❖ **Interkulturelle Frauengruppe** Tina begrüßt Frauen ganz unterschiedlicher Herkunft zum gemeinsamen Zusammensitzen. Wir üben das Deutschsprechen und tauschen uns zum Leben mit Kindern in Deutschland aus. Leitung Tina Richeton. Anmeldung nicht erforderlich. Kostenfrei

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

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



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

K1 MO 10.15 - 11 Uhr
K2 MI 15.45 - 16.20 Uhr
K3 MI 16.40 - 17.15 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org

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

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

❖ **PEKiP Kurs 1 + 2** Das "Prager Eltern-Kind-Programm" ist eine Entwicklungsbegleitung für Eltern und ihre Babys während des ersten Lebensjahres. In einer PEKiP-Gruppe treffen sich bis zu acht Erwachsene mit ihren Babys im gleichen Alter. Leitung Ilona Blaszczyk. Anmeldung erforderlich. 90 € für 10 Termine

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

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

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

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

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



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

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

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

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

DI 26. August und 24.
 November 10 - 12 Uhr
 €

❖ **Spielend Deutsch lernen** Für Familien mit nicht-deutscher Familiensprache. Spielerisch üben Eltern und Kinder im Vorschulalter die deutsche Sprache. Eltern mit Kindern zwischen 4 und 6 Jahren. Leitung Melanie Jürgensen. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

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

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

❖ **Wunder-Werkstatt** Hier werden kleine Entdecker:innen ab 4 Jahren und ihre Eltern zu echten Forscher-Teams. Verschiedene Workshop-Formate als DiY Projekte. Termine bitte erfragen. Leitung Melanie Jürgensen. Mit Anmeldung. Kostenfrei

Veranstaltungen für Eltern und Familien

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



- ❖ **Anlässlich des Weltkindertages** öffnet das Familienzentrum seine Türen. Lasst uns diesen Tag gemeinsam feiern!

SA 19. September
10 - 16 Uhr
- ❖ **Berliner Familiennacht** Wir feiern wieder und laden Familien ein, den frühen Abend hier zu verbringen. Verschiedene Mitmach-Aktionen, Vorlesegeschichten, Lagerfeuer und Spiele erwarten euch Familien mit Klein- und Kitakindern. Leitung Conny Weber. Keine Anmeldung erforderlich. Kostenfrei.

SA 10. Oktober
16 - 20 Uhr
🚫

Weitere Angebote für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien

- ❖ **in den Kindertagesstätten im Mittelhof** s. S. 8 ff
- ❖ **in der Villa Mittelhof** s. S. 66 ff
- ❖ **im Phoenix** s. S. 83 ff, 86
- ❖ **im Familienzentrum Lichterfelde Süd** s. S. 102 ff
- ❖ **in der Villa Folke Bernadotte** s. S. 111 ff
- ❖ **im Familienzentrum Lankwitz** s. S. 116 ff



Villa Folke Bernadotte

Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtung in Lichterfelde Ost

Die Villa Folke Bernadotte ist eine Jugendfreizeiteinrichtung des Mittelhof e.V.

Im Sinne der Offenen Kinder- und Jugendarbeit bieten wir vielfältige, bedürfnisorientierte Angebote für junge Menschen an. In der Offenen Villa könnt ihr euch in unserem Gemeinschaftsraum, in der Kreativwerkstatt, im Bandraum und auf dem Gelände austoben. Zusätzlich nutzen wir unsere Jugendgarage zum Billard spielen und Abhängen. Bei uns könnt ihr eigenständig euren Interessen nachgehen und gemeinsam mit uns Projekte entwickeln.

Zusätzlich gibt es sportliche, kreative und kulturelle Angebote, bei denen ihr eure Fähigkeiten erweitern und Neues ausprobieren könnt.

Auch in den Ferien haben wir geöffnet und gestalten ein buntes Programm aus Offenem Treff und geplanten Projekten – oft inspiriert durch eure Wünsche und Ideen.

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

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 13 - 16 Uhr
DI 13 - 15 Uhr
DO 15 - 17 Uhr



mehr Infos





Abschied von der Villa Folke Bernadotte zum Jahresende 2026

Liebe Kinder, Jugendliche, Familien, Nutzer:innen und Nachbarschaft der Villa, nach nun mehr 20 Jahren verabschiedet sich die zivilgesellschaftliche Organisation Mittelhof e.V. zu Ende diesen Jahres von diesem wunderschönen Standort in Lichterfelde Ost und gibt die Verantwortung für den Standort der Villa Folke Bernadotte mit all seinen Angeboten ab.

Hintergrund dieser Entscheidung ist der Standort in der denkmalgeschützten Villa von 1885. Für einen langfristigen und sicheren Betrieb wären umfangreiche, sehr kostspielige Sanierungsmaßnahmen notwendig. Da die dafür erforderlichen Mittel weder vom Bezirk noch vom Mittelhof e.V. bereitgestellt werden können, musste sich die Organisation schweren Herzens zu diesem Schritt entschließen.

Das bedeutet:

- alle Angebote des Mittelhof e.V. enden an diesem Standort zum Jahresende 2026
- es wird keinen Ersatzstandort für die Jugendfreizeiteinrichtung geben
- das Familienzentrum Lankwitz wird seine Angebote künftig an einem anderen Ort fortsetzen bzw. neu aufstellen
- die Stadtteilmütter setzen ihre Arbeit an anderen Standorten des Mittelhof e.V. fort
- ab Sommer finden keine externen Kurse und Gruppen mehr in den Räumlichkeiten statt
- ab Sommer sind keine externen und privaten Mietungen mehr möglich

Wir blicken dankbar auf viele gemeinsame Jahre, Projekte und Erlebnisse zurück – und werden die verbleibende Zeit in der Villa gemeinsam mit euch aktiv und lebendig gestalten.



111

Das Team der Villa Folke Bernadotte

Alexander Kutsche - Einrichtungsleitung, Hanna-Rebekka Girsule, Susanne Raeck und Paula Hartmann - Kinder- und Jugendarbeit

Nachbarschaftscafé

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

MO, MI und DO 15 - 17 Uhr
Kontakt ☎ 77 05 99 75
folke.bernadotte@
mittelhof.org

Angebote für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

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

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

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

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



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

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

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

❖ **Koch-Gruppe** Hier lernst du, was für die Zubereitung leckerer Gerichte alles gebraucht wird. Ihr entscheidet, was jeden zweiten Freitag gemeinsam zubereitet wird. Werft eure Wünsche in die Koch-Wunschbox im Jugendbereich. Wir ziehen für jeden Kochplan aus diesen Wünschen.

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

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

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

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

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

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



- ...❖ **Special Friday** Einmal im Monat machen wir einen langen Freitag mit einem besonderen Angebot, zum Beispiel Karaoke, Film gucken oder Spieleabend. Dazu gibt es Snacks, die wir gemeinsam vorbereiten.
- ...❖ **Spieletreff für Jugendliche** Ob Kartenspiele, Brettspiele oder eine Runde Werwolf – jeden Donnerstag treffen wir uns bis 19 Uhr, um gemeinsam die verschiedensten Spiele zu spielen.
- ...❖ **Studiozeit** Jeden Donnerstag treffen wir uns im Tonstudio, um gemeinsam Songs zu erarbeiten und zu musizieren. Es gibt auch die Möglichkeit, Songs aufzunehmen und digital zu bearbeiten.

Einmal im Monat:
FR 16.30 - 20 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79
folke.bernadotte@
mittelhof.org

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

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

Ferienangebote

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

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

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

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

S. S. 8 ff
s. S. 65 ff
s. S. 83 ff
s. S. 103 ff
s. S. 116 ff



Familienzentrum Lankwitz

Wir heißen alle Eltern und Familien herzlich willkommen!

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

- Begleitung rund um Schwangerschaft und Geburt
- offene Gruppen für Eltern mit Babys und Kleinkindern
- Bewegungs-, Spiel-, Musik- und Kreativangebote
- Elternberatung und Elternkurse
- Informationen über Angebote der Frühen Hilfen im Bezirk
- Stadtteilmütter beraten, begleiten und unterstützen neu zugewanderte Familien in Fragen zu Erziehung, Bildung und Gesundheit.

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

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



Kontakt

Beethovenstr. 34
12247 Berlin
☎ 54 49 21 62 oder
0152 29 16 42 38
familienzentrum@
mittelhof.org

Koordinatorin Katrin Specht

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

mehr Infos



Dieses Projekt wird finanziell
gefördert durch das Jugendamt
Steglitz-Zehlendorf

BERLIN





Kurse, Gruppen und Veranstaltungen für Kinder, Eltern und Familien

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

FR 10 - 11.30 Uhr
Info ☎ 0179 379 88 42

❖ **Babymassage - Zeit für Berührung** Unsere Babys berühren uns im Körperkontakt, mit Blicken und Lauten. In dieser Gruppe nehmen wir uns Zeit, uns berühren zu lassen und diese Berührung zu erwidern. Leitung Christiane Kappeler, Hebamme. 50 € für 6 Termine

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

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

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

❖ **Eltern-Kind-Turnen** Kleine Ballspiele und verschiedene kleinkindgerechte Turngeräte laden ein, Spaß und Freude an Bewegung spielerisch zu entdecken. Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung Christine Gleisberg. 24 € monatlich

s. S. 24

❖ **Familienpat:innen**

MI 18.30 - 20.15 Uhr
Info ☎ 0179 748 37 18

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



- ❖ **Kinderfußballgruppe** Beim Kinderfußball wollen wir durch freudvolle Spielformen die Begeisterung für den Fußball wecken. Mit abwechslungsreichen Spielen trainieren wir die Grundtechniken von Dribbling, Finten, Passspiel und Tor-schuss. Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung Moritz Klotz. 30 € monatlich, Ermäßigung möglich
DI 16 - 17 Uhr 3 - 5-jährige
Info ☎ 0170 243 98 52
info@actionklotz.de
- ❖ **Kindersport für 3 - 7-jährige Kinder** Auf spielerische Weise lernen die Kinder in abwechslungsreichen Kursen Bewe-gungen und Spiele rund um den Sport kennen. Trainings-inhalte sind Rennen, Springen, Klettern, Balancieren, große Abenteuerparcours und viele Fang- und Ballspiele. Turnhalle Beethovenstraße 34, 12247 Berlin. Leitung Moritz Klotz. 30 € monatlich, Ermäßigung möglich
FR 16 - 17 und 17 - 18 Uhr
Info ☎ 0170 243 98 52
info@actionklotz.de
- ❖ **Kleidertausch** Bringen Sie gerne gut erhaltene Kleidungs-stücke, Taschen oder Accessoires (bitte nicht mehr als 10) mit und tauschen und probieren Sie in geselliger Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen an, was Ihnen gefällt. Kleidung, die keine neuen Nutzerinnen und Nutzer findet, kann gespendet werden.
Termin bitte erfragen
Info ☎ 54 49 21 62 oder
☎ 0177 801 99 24
Anmeldung nicht erforderlich.
- ❖ **Klettermäuse** Bewegen, klettern, rutschen, rollen, hüpfen, krabbeln, singen und spielen. Unsere vier bewegten Eltern-Kind-Gruppe für Kinder zwischen 10 und 24 Monate.
20 € monatlich
MI 9 - 10 und 10.30 - 11.30 Uhr
FR 9 - 10 und 10.30 - 11.30 Uhr
Info ☎ 0152 29 16 42 38
specht@mittelhof.org
- ❖ **Papa-Kind-Turnen** für Kinder zwischen 2 und 4 Jahren.
Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung Philipp Reinecke. Kosten bitte erfragen
SA 9.30 - 11 Uhr
Termin bitte erfragen
Info ☎ 01573 0748003
- ❖ **PEKIP** Nimm dir Zeit für dich und dein Baby, fördere spiele-risch die motorischen Fähigkeiten deines Kindes, stärke eure Bindung und knüpfe Kontakte zu anderen Eltern mit Babys. Leitung Janina Kutsche. 120 € für 8 Termine
DO 9 - 10.30 Uhr Kurs 1
DO 11 - 12.30 Uhr Kurs 2
Infos und Anmeldung
pekkip-jk@mail.de



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

DI 17.30 - 18.30 Uhr
Info ☎ 52 28 40 43

MO 16.30 - 17.30 und
17.30 - 18.30 Uhr
Anmeldung
☎ 0178 553 15 94
zumbagrueen@gmail.com

DI 20 - 21 Uhr
DO 19 - 20 Uhr
Anmeldung: 0178 553 15 94
zumbagrueen@gmail.com

s. S. 8 ff
s. S. 66 ff
s. S. 86
s. S. 96
s. S. 102 ff

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

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

❖ **Zumba-Kids** Kinder werden angeregt, sich durch Bewegung und Spiel auszudrücken. Gesundheit und Wohlbefinden, Konzentration, Koordination und Selbstbewusstsein werden gefördert, der Stoffwechsel angeregt. Turnhalle Beethovenstraße 34, 12247 Berlin. Leitung Anna Grün. 5-er Karte (2 Monate gültig) 30 €. Probestunde kostenfrei

❖ **Zumba für Erwachsene** Ein Tanz- und Fitnessprogramm, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Turnhalle Beethovenstraße 34, 12247 Berlin. Leitung Anna Grün. 35€ für 5 Termine/ 60€ für 10 Termine. Probestunde kostenfrei

Weitere Angebote für Kinder, Eltern und Familien

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



119

Beratung für Eltern und Familie

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

❖ **Familienberatung** Schwangerschaft, Geburt und das Leben mit einem Kind stellen für jede Familie bedeutende Lebensveränderungen dar. Auch die Paarbeziehung wird vor neue Herausforderungen gestellt. Für Ihre Fragen rund ums Kind und Partnerschaft haben wir in unserer Beratung ein offenes Ohr. Beraterin Ria Rübel, Systemische Familientherapeutin. Kostenfrei

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

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

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

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 0152 29 16 42 38
oder ☎ 54 49 21 62



DI 10.30 - 12.30 Uhr
Info ☎ 54 49 21 62 und
0177 801 99 24



1. und 3. MI Ingeborg Drewitz
Stadtbibliothek 12 - 14 Uhr
2. und 4. FR im Monat
Lankwitzer Stadtbibliothek
14 - 16 Uhr
Info ☎ 0177 801 99 24
oder ☎ 54 49 21 62

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 54 49 21 62

MO, MI und DO 15 - 17 Uhr
Info ☎ 54 49 21 62



s. S. 28 ff
 s. S. 42
 s. S. 53, 56
 s. S. 63 ff
 s. S. 89
 s. S. 96
 s. S. 102 f

Weitere Beratungsangebote

- ❖ im Nachbarschaftsladen Mittelhof
- ❖ in der Selbsthilfektaktstelle
- ❖ in der Kontaktstelle PflegeEngagement
- ❖ in der Villa Mittelhof
- ❖ im Phoenix
- ❖ im Nachbarschaftshaus Lilienthal
- ❖ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd

Angebote für geflüchtete Eltern und Familien - unsere Stadtteilmütter



Koordination

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

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

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

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

Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

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

s. S. 46 f
 s. S. 54 ff
 s. S. 61, 65

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





Kursanmeldung

SozialBank

BIC: BFSWDE33BER

IBAN DE25 3702 0500

0003 1128 00

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

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

Unser Service

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



Aktuelles zum Mittelhof jederzeit auf



www.mittelhof.org



facebook.com/Mittelhof



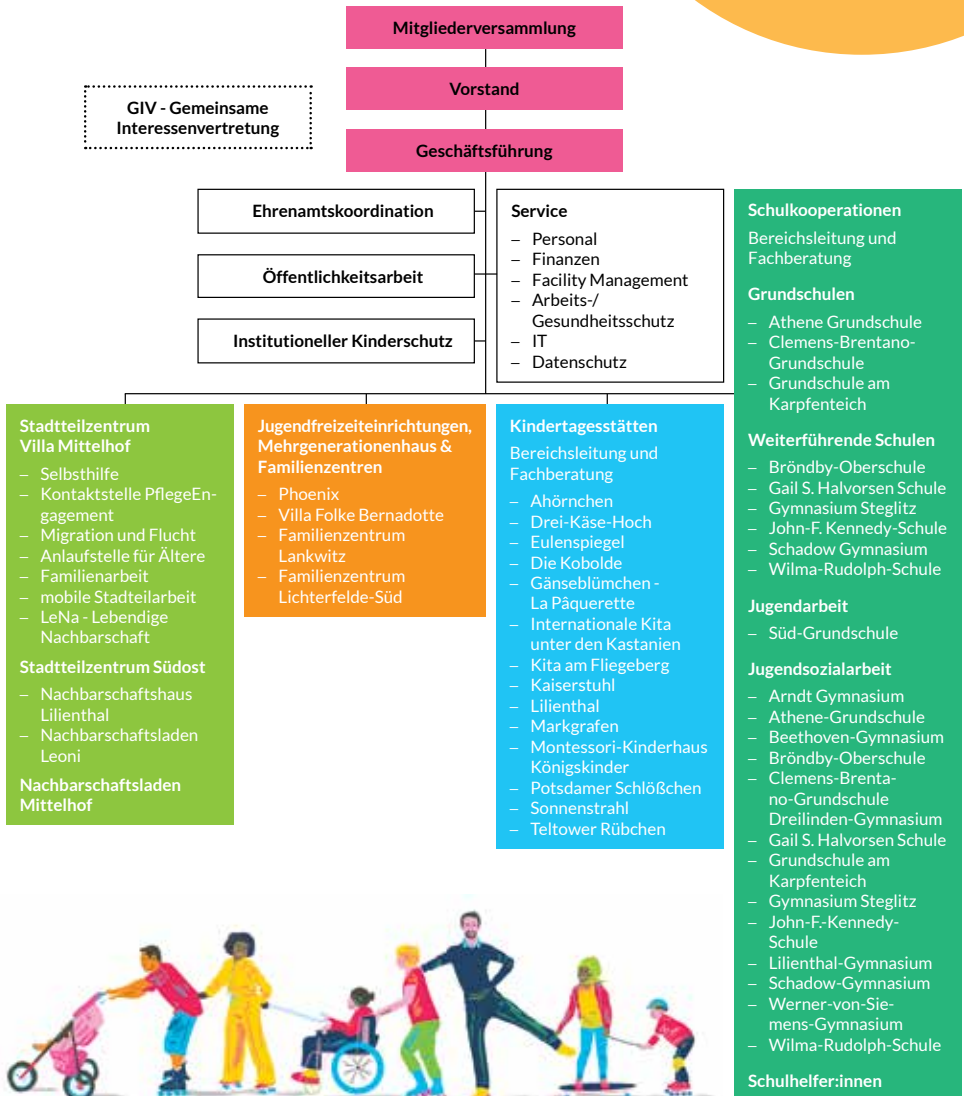
instagram.com/mittelhofev



youtube.com/@mittelhofe.v.1007

Organigramm des Mittelhof e.V.

SOZIALLES- KÖNNER IN STEGLITZ- ZEHLENDORF





Adressen

Mittelhof e.V. Geschäftsstelle

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

Geschäftsführung

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

❖❖❖ Bewerbungsmanagement

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

❖❖❖ Koordination Ehrenamt

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

❖❖❖ Koordination Öffentlichkeitsarbeit

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

Stadtteilzentrum

Villa Mittelhof

❖❖❖ Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

Königstraße 42 - 43, 14163 Berlin,
villa@mittelhof.org

❖❖❖ Selbsthilfe Kontaktstelle

☎ 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, b.zey@mittelhof.org

❖❖❖ Mobile Stadtteilarbeit

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

❖❖❖ Migration und Flucht

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

Nachbarschaftsladen Mittelhof

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



Stadtteilzentrum Südost

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

Jugendfreizeiteinrichtungen & Mehrgenerationenhaus

- ❖ **Phoenix – Jugendfreizeiteinrichtung
und Mehrgenerationenhaus**
☎ 84 50 92 47, Fax 84 59 16 60
Teltower Damm 228, 14167 Berlin
Leitung *Ilona Weinen*
phoenix@mittelhof.org
- ❖ **Villa Folke Bernadotte** ☎ 77 05 99 75
Jungfernstieg 19, 12207 Berlin
Leitung *Alexander Kutsche*
folke.bernadotte@mittelhof.org

Familienzentren

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

Kindertagesstätten s. S. 11 ff

Schulkooperationen s. S. 18 ff

Stichwortverzeichnis

	Seite		Seite
Adressen	11 ff, 18 ff, 124 ff	Gesprächsgruppen	30, 31 f, 36, 40 f, 47, 78
Alpha-Bündnis	90	Gruppenübersicht	40 ff, 46, 51 f
AlzheimerAngehörigenInitiative	40, 47	Handarbeiten	40, 46, 65, 83
Angebote für Geflüchtete	46 f, 61, 65, 120	Hausaufgaben	24, 26, 83
Ängste und Depressionen	39, 40 f, 44	Info-Messe	78
Anlaufstelle für Ältere	77	Informationsveranstaltungen	
Ausflüge/ Führungen	56, 76, 85, 98	für Erwachsene	33 ff, 49, 50, 51, 74, 77
Ausstellungen	75	für Eltern	90, 96
Barrierefrei	30, 38, 58, 59 f	Interkulturelle Begegnung	24, 46, 55 ff, 104
Beratung	29 ff, 42, 53, 56, 63 ff, 96, 102 f, 119	Inklusion	11, 17
Besuchsdienste	53	Jubiläum Selbsthilfe	41
Berufliche Orientierung	56	Jugendkultur	80 ff, 110 ff
Bürger-Engagement	24 ff, 29, 93	Jungen	84
Bundesfreiwilligendienst	26	Kindertagesstätten	8 ff
Digitale Angebote	32, 77, 78, 89, 97	Kino	76
Demenz	35, 40, 47, 50, 77	Kleidertausch	117
Dritte Orte	29	Klettern	105, 117
Ehrenamtliche/freiwillige Mitarbeit	24 ff	Kochen & backen	56, 66, 70, 83, 84, 95, 104, 111, 112
Eltern-/Familienberatung	63, 101 ff, 115 ff	Kontaktstelle PflegeEngagement	48 ff
Eltern-Kind-Gruppen	105, 106, 115 ff	Konzert	75
Elternkurse	40, 96, 104, 115	Kreativangebote für Erwachsene	40 f, 71
Entspannung	33, 52, 69, 89, 95	für Kinder & Jugendliche	83, 85
Fahrrad	32, 62, 82, 97	Kursanmeldung	122
Familienzentrum Lankwitz	114 ff	Lastenfahrrad	62, 82
Familienzentrum Lichterfelde – Süd	100 ff	Lebensmittel retten	95
Ferienprogramm	85, 113	Lesung und Literatur	34, 35, 70 f, 111
Frauen	24, 40 f, 45, 46, 65, 74, 78, 86, 97, 104, 111	Mädchen	65, 83
Freiwilligenagentur	26	Männer	40 ff, 63, 73, 78, 79
Frühstück	31, 66, 103, 116	Mediation	23, 36, 119
Fußball	83, 116, 117	Medienkompetenz	
Gartenarbeit/-gruppe	24 ff, 87	für Erwachsene	32, 77, 78, 89, 97
		für Kinder & Jugendliche	112



	Seite
Mobile Stadtteilarbeit	61
Mütter	47, 86, 110, 106, 115, 120
Musikangebote	
für Erwachsene	52, 68, 69, 70
für Kinder & Jugendliche	83, 87, 105, 113
Nachbarschaftscafé	25, 31, 60f, 66, 67, 75, 82, 94, 111, 115
Nachbarschaftshaus Lilienthal	92 ff
Nachbarschaftshilfe	22, 29, 78, 89, 97
Nähen	65, 83, 84
Patenschaften	24, 57
PEKIP	67, 105, 117
Pflegende Angehörige	24, 29, 40 ff, 47, 49 ff
Phoenix	80 ff
Philosophie	41, 98
Pilates	71, 72
Podcast	112
Raumvermietung	4
Repair-Café	62
Rückbildung	105, 118
Rückengymnastik	72, 87
Runder Tisch Lichterfelde Süd	99
Runder Tisch Queeres S-Z	74
SchreibBabyAmbulanz	64, 102
Schulkooperation	17ff
Schwangerschaft	101, 105, 115, 119
Selbsthilfekontaktstelle	38 ff
Silvesterball	74
Singen	32, 43, 68, 71, 86, 87, 105, 117
Sommerfest	68
Spaziergang	32, 76, 79, 98
Spenden	130, 2, Rückseite

	Seite
Spielgruppen	
für Erwachsene	33, 34, 41, 69, 72, 79, 87
Spielangebote für Kinder/Familien	33, 66, 67, 68, 86, 96, 103, 106, 113
Sport und Bewegung für Erwachsene	32, 40, 71 ff, 79, 86 ff, 97, 118
für Kinder & Jugendliche	84, 116, 117
Sprachcafé	56, 61
Sprachen für Erwachsene	56 f, 61, 69, 70, 106
für Kinder & Jugendliche	108
Tai Chi, Qi Gong	63, 98, 118
Tanzkurse und -veranstaltungen	
für Erwachsene	74, 97
Tauschen und Schenken	62, 82, 95, 117
Theater für Erwachsene und Kinder	34, 47
Trauer	41, 43, 44, 53
Trödel	68
Upcycling/Recycling	65, 72, 83
Väter	41, 101, 105, 116
Veranstaltungen für Familien	67, 68, 106, 107
Veranstaltungsübersicht	5 ff
Villa Mittelhof	58 ff
Villa Folke Bernadotte	110 ff
Weihnachtszauber	68
Wohnen	35, 53
Workshop	31, 44 f, 50, 85, 96, 106, 113
Yoga für Erwachsene	33, 44, 47, 51, 73, 89
für Schwangere	105
für Kinder	86
Zuhörbank/Plauderhaltestelle	33, 98
Zumba	118

IMPRESSUM

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

Geschäftsführung
Simone Will
Markus Schönbauer

Layout Booth Design Unit
Satz Agnes Wischhöfer
Redaktion Nina Karbe
Illustration
S. 27, 123 Christine Rösch
Fotos Victoria Tomaschko,
Jörg Farys, Christian Vagt,
Scarlett Werth,
shutterstock.com und andere

Einfach scannen
und spenden



DER PARITÄTISCHE
LÄNDER ÜBERZEHNERVERBAND



Unsere Aufgaben

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

KURSGEBÜHREN

Einzahlungen auf unser Konto bei der SozialBank
IBAN DE25 3702 0500 0003 1128 00

SPENDEN

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

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

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

Der Mittelhof e.V. wird gefördert und unterstützt durch die Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung, die Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie, das Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin, das Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin, Jugendamt, den bezirklichen Integrationsfonds Steglitz-Zehlendorf, das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ), aus Mitteln des Landes Berlin sowie der Arbeitsgemeinschaft der Berliner Krankenkassen und Krankenkassenverbände, der Landesverbände der Pflegekassen in Berlin und dem Verband der privaten Krankenversicherungen e.V., durch die Berliner Sparkasse, die Deutsche Fernsehlotterie, die Santor Stiftung, den Paritätischen Wohlfahrtsverband, LV Berlin e.V. sowie durch weitere Zuwendungen für diverse Einzelprojekte.