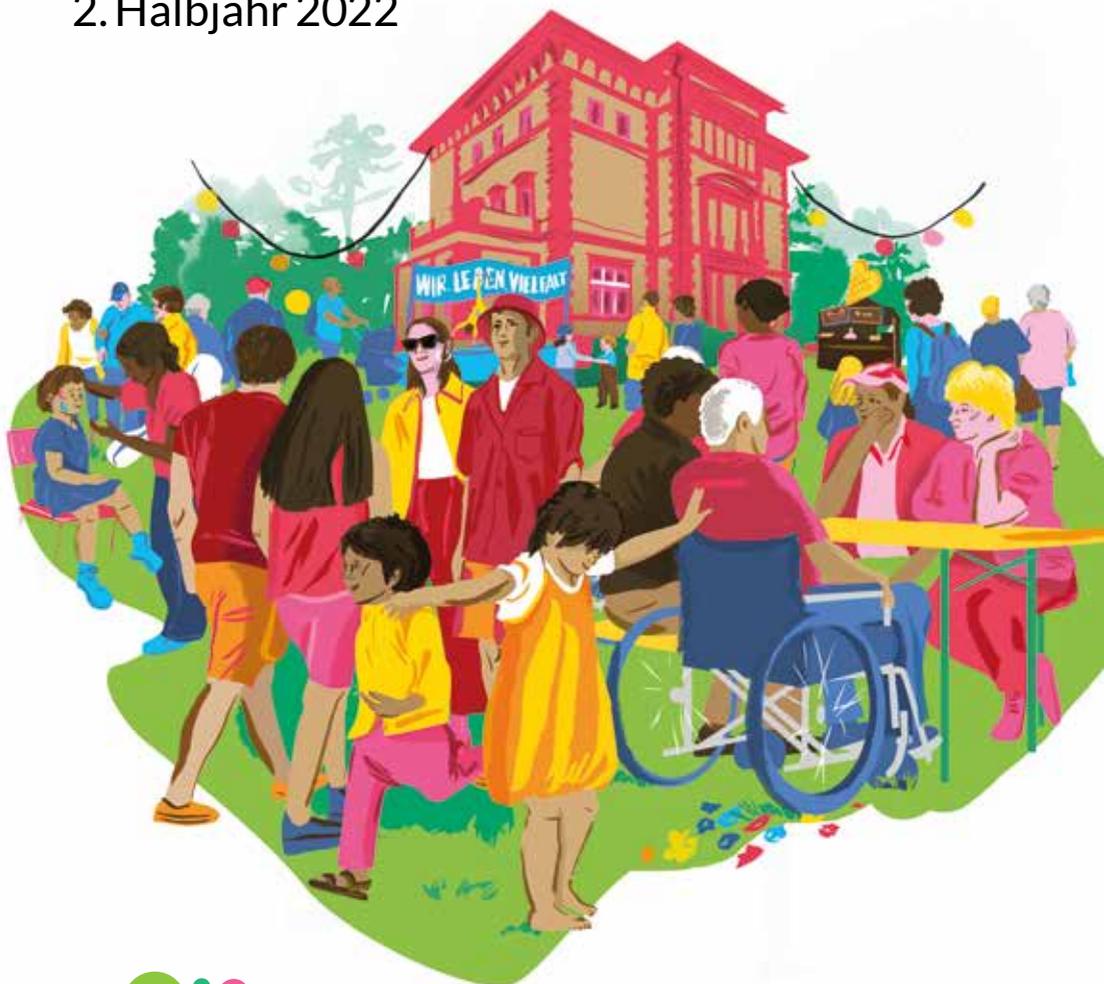


PROGRAMM

Mittelhof e. V.
2. Halbjahr 2022



Mittelhof
75 Jahre Vielfalt

www.mittelhof.org

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



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

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

 facebook.com/Mittelhof

 instagram.com/mittelhofev



Liebe Nachbar:innen,

nach mehr als 12 Monaten Baugeschehen freuen wir uns riesig über unser neues Schmuckstück und Geschenk an die Bürger:innen in Steglitz-Zehlendorf: das ebenerdig und barrierefrei zugängliche Gartenhaus der Villa Mittelhof.

Zwei helle Seminarräume und ein großzügiger Bewegungsraum bieten Platz für neue Angebote, die für alle Menschen gut erreichbar und zugänglich sind. Die feierliche Eröffnung findet im Rahmen des Sommerfestes des Stadtteilzentrum der Villa Mittelhof am 2. September 2022 statt. Hierzu laden wir Sie ganz herzlich ein!

Bei der Gelegenheit wollen wir auch Geburtstag feiern: Der Mittelhof e.V. wird in diesem Jahr 75 Jahre alt! Seit einem Dreivierteljahrhundert arbeiten Menschen im Mittelhof e.V. daran, die Bürger:innen im Bezirk Steglitz-Zehlendorf in allen ihren Lebensphasen zu begleiten, wo nötig Unterstützung zu bieten und den Mittelhof als Ort der Gemeinschaft und Vielfalt erlebbar zu machen. Heute sind wir im Mittelhof rund 450 hauptamtliche und mehr als 300 ehrenamtliche Mitarbeitende und wir übernehmen auch heute und in der Zukunft zivilgesellschaftliche Verantwortung in unserem Heimatbezirk Steglitz-Zehlendorf. Wer mehr über den Mittelhof e. V. und seine Geschichte erfahren möchte, dem sei unser Jubiläumsbuch „70 Jahre Mittelhof“ ans Herz gelegt, das ein sehr lebendiges und weiterhin aktuelles Portrait zeichnet (abrufbar unter www.mittelhof.org/70_jahre_mittelhof_1947-2017.pdf).

Im vorliegenden Programmheft finden Sie ein vielseitiges Angebot an Veranstaltungen, Kursen, Beratungen, getreu unserem Anspruch: „Wir sind für alle nah“. Kommen Sie vorbei, machen Sie mit, probieren Sie Neues aus, genießen Sie Vertrautes.

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

Mit herzlichen Grüßen
Markus Schönbauer und Simone Will
Geschäftsführung



Inhalt

- 5 Registerstelle
- 6 Veranstaltungsübersicht
- 9 Kursanmeldung
- 10 Ehrenamt
- 16 Nachbarschaftshilfe
Steglitz-Zehlendorf
- 20 Selbsthilfe
- 30 Kontaktstelle PflegeEngagement
- 40 Arbeit mit geflüchteten Menschen
- 46 Villa Mittelhof
- 64 Phoenix Jugendfreizeiteinrichtung
und Mehrgenerationenhaus
- 84 Nachbarschaftshaus Lilienthal
- 92 Familienzentrum Lichterfelde-Süd
- 98 Villa Folke Bernadotte
- 108 Familienzentrum Lankwitz
- 114 Kindertagesstätten
- 118 Schulkooperationen
- 124 Adressen
- 130 Stichwortverzeichnis

Raumvermietung im Mittelhof e. V.

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

Villa Mittelhof

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

Phoenix

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

Nachbarschaftshaus Lilienthal

- ☎ 75 65 49 70
giese@mittelhof.org

Villa Folke Bernadotte

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

Registerstelle Steglitz-Zehlendorf

zur Erfassung rechter und diskriminierender Vorfälle

Seit Januar 2019 liegt die Koordination der Registerstelle Steglitz-Zehlendorf beim Mittelhof e.V.. Die Register dokumentieren in allen Berliner Bezirken extrem rechte und diskriminierende Vorfälle. Ziele sind die Sammlung und Auswertung von extrem rechten Vorfällen und das Sichtbarmachen von Diskriminierung im Alltag. Diese Vorfälle werden von Bürger:innen des Bezirks gemeldet oder durch die Registerstelle recherchiert.

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

Die Arbeit der Berliner Register wird durch das Landesprogramm gegen Rechtsextremismus, Rassismus und Antisemitismus „Demokratie. Vielfalt. Respekt.“ der Senatsverwaltung für Justiz, Vielfalt und Antidiskriminierung gefördert.

Vorfälle und Anfragen nehmen wir via Mail: sz@berliner-register.de
Twitter: @RegisterBSZ
Instagram: @RegisterBSZ
gerne entgegen.

Weitere Informationen sowie die Auswertungen der letzten Jahre finden sie unter:
www.berliner-register.de/steglitz-zehlendorf





Seite **Regelmäßige Veranstaltungen**

- 26 ❖ Abenteuer Selbsthilfe – Gruppentraining für aktive Mitglieder von Selbsthilfegruppen, Villa Mittelhof, 8. und 22. September, 6. und 13. Oktober
- 19 ❖ Digitalstammtisch, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße
Jeweils 1. Mittwoch im Monat
- 53 ❖ Familientrödel Villa Mittelhof
27. August, 24. September, 29. Oktober
- 19 ❖ Nachbar:innen-Treff, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße
Jeweils letzter Freitag im Monat
- 34 ❖ Pflegerechtsberatung der Verbraucherzentrale Berlin, Villa Mittelhof
6. September, 1. November
- 49 ❖ Repair-Café Zehlendorf, Villa Mittelhof
26. Juli, 23. August, 27. September, 25. Oktober, 22. November
- 57 ❖ Schöne Villa Party, Villa Mittelhof
30. September, 21. Oktober, 25. November
- 82 ❖ Schulung für Angehörige von Menschen mit Demenz, Phoenix
22. und 29. September, 6., 13. und 20. Oktober
- 19 ❖ Spiele-Nachmittag, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße
Jeweils 2. Freitag im Monat

Die in dieser Übersicht und auch in den einzelnen Bereichen mit dem Symbol gekennzeichneten Angebote finden (auch weiterhin) online statt.





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

7

Seite August

- 19 ❖ 5.8. FR, Nachbarschaftsladen Berlinickestr. CleanUp-Aktion
- 53 ❖ 27.8. SA, Villa Mittelhof Familientrödel
- 32 ❖ 31.8. MI, Villa Mittelhof Info: Gesetzliche Betreuung als Ehrenamt
- 25 ❖ 31.8. MI, Reha Steglitz Albrechtstr. Info: Psychose und Selbsthilfe

Seite September

- 53 ❖ 2.9. FR, Villa Mittelhof Sommerfest
- 34 ❖ 6.9. DI, Villa Mittelhof Info: Pflegeverträge – Tipps für Verbraucher:innen
- 27 ❖ 8.9. DO, Villa Mittelhof Gruppentraining Selbsthilfe: Meine Gruppe und ich
- 19 ❖ 13.9. FR, Nachbarschaftsladen Berlinickestr. CleanUp-Aktion
- 53 ❖ 13.9. FR, Villa Mittelhof Info für Eltern: Abi - und dann?
- 25 ❖ 21.9. MI, Hertha-Müller-Haus Info: Alter, Einsamkeit und Sucht
- 27 ❖ 22.9. DO, Villa Mittelhof Gruppentraining Selbsthilfe: Konflikte in der Gruppe
- 59 ❖ 22.9. DO, Villa Mittelhof Reisebericht Neuseeland
- 53 ❖ 24.9. SA, Villa Mittelhof Familientrödel
- 50 ❖ 29.9. DO, Villa Mittelhof Kleidertausch

Aktuelles zum Mittelhof jederzeit auf www.mittelhof.org und

-  [twitter@Mittelhof_eV](https://twitter.com/Mittelhof_eV)
-  facebook.com/Mittelhof
-  instagram.com/mittelhofev



Seite **Oktober**

- 27 ❖ 6.10. DO, Villa Mittelhof
Gruppentraining Selbsthilfe:
Die Gruppe lebendig erhalten
- 32 ❖ 12.10. MI, Villa Mittelhof
Info: Vorsorgevollmacht,
Patientenverfügung
- 27 ❖ 13.10. DO, Villa Mittelhof
Gruppentraining Selbsthilfe:
Abschied in Gruppen
- 25 ❖ 17.10. MO, Villa Mittelhof
Info für Angehörige: Diagnose
Psychische Erkrankung
- 25 ❖ 18.10. DI, Villa Mittelhof
Workshop: Kraftquellen und
innere Balance
- 33 ❖ 19.10. MI, Villa Mittelhof
Info: Alles über Testament
und Erbrecht
- 33 ❖ 20.10. DO, Villa Mittelhof
Info: "Darüber wird bei
uns nicht geredet"
- 25 ❖ 20.10. DO, Online - Info:
Hilfe bei selbstschädigendem
Aufschieben –  Prokrastination
- 57 ❖ 27.10. DO, Villa Mittelhof
Ausstellungseröffnung Fotogruppe,
"Bäume"
- 53 ❖ 29.10. SA, Villa Mittelhof
Familienrödel

Seite **November**

- 34 ❖ 1.11. DI, Villa Mittelhof
Info: Rechte von pflegenden
Angehörigen
- 26 ❖ 2.11. MI, Reha Steglitz Albrechtstr.
Info: Depression
- 26 ❖ 8.11. DI, Villa Mittelhof
Selbsthilfestammtisch:
Stabil in unsicheren Zeiten
- 33 ❖ 10.11. DO, Villa Mittelhof
Info: Bestattungsvorsorge
- 57 ❖ 10.11. DO, Villa Mittelhof
Book Dating
- 26 ❖ 13.11. SO, Villa Mittelhof Workshop:
Gedenken mit Herz und Hand
- 53 ❖ 15.11. FR, Villa Mittelhof
Info für Eltern: Abi - und dann?
- 19 ❖ 17.11. DO, Nachbarschaftsladen
Berlinickestraße Märchen für
Erwachsene
- 58 ❖ 24.11. Do, Villa Mittelhof
Literarische Teestunde
- 19 ❖ 25.11. FR, Nachbarschaftsladen
Berlinickestraße
Adventskranzbinden

Seite **Dezember**

- 58 ❖ 13.12. So, Villa Mittelhof
Weihnachtsmatinee der
Hausmusikgruppe



Kursanmeldung

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

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

Unser Service

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

Bank für Sozialwirtschaft
BIC: BFSWDE33BER

Villa Mittelhof
IBAN DE80 1002 0500
0003 1128 05

Phoenix
Jugendfreizeiteinrichtung
und Mehrgenerationenhaus
IBAN DE80 1002 0500
0003 1128 05

Nachbarschaftshaus
Lilienthal
IBAN DE53 1002 0500
0003 1128 06

Villa Folke Bernadotte
IBAN DE04 1002 0500
0003 1128 15



Mitmachen/Ehrenamt

Machen Sie mit!

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

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

Bei Ihrem Ehrenamt unterstützen wir Sie gerne durch:

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



Der Mittelhof sucht freiwillig Mitarbeitende für:

Kontaktstelle

PflegeEngagement

Claudia Hofbauer

☎ 80 19 75 - 38

hofbauer@mittelhof.org

- den ehrenamtlichen Besuchsdienst: Besuche bei älteren alleinlebenden Menschen oder bei zu Pflegenden zu Hause zur Entlastung der Angehörigen. Keine Pflege! Näheres zum Besuchsdienst s. S. 36
- das nachbarschaftliche Unterstützungsnetz „Fee im Kiez“ aus der Region Onkel Toms Hütte, Argentinische Allee Näheres zu den Kiezfeen s.S.

Arbeit mit Geflüchteten und Zugewanderten

Sabine Pfuhl

☎ 0152 22 75 58 65

pfuhl@mittelhof.org

Susanne Strätz

☎ 80 19 75 - 45

straetz@mittelhof.org

- Patinnen und Paten für geflüchtete Menschen: Anwendung der deutschen Sprache, Ausflüge und Aktivitäten etc.
- Unterstützung bei der Wohnungssuche (Wohnungsangebote recherchieren, Vermieter:innen kontaktieren, Wohnungsbesichtigungen begleiten)

Villa Mittelhof

Frank Balzer

☎ 80 19 75 - 33

ehrenamt@mittelhof.org

- Mitarbeit im Nachbarschaftscafé
- Unterstützung bei der Nutzung von PCs, Tablets und Smartphones
- Leitung von diversen Sprachkursen
- Vorbereitung und Mithilfe bei Festen und Veranstaltungen
- Gartenpflege
- handwerkliche Tätigkeiten
- Unterstützung im Kulturbereich
- Nachbarschaftliche Unterstützung
- Reparaturen von Gebrauchsgegenständen



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

13

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

Villa Folke Bernadotte

☎ 77 05 99 75
folke.bernadotte@mittelhof.org

- Mitarbeit im Nachbarschaftscafé
- Backen für das Nachbarschaftscafé
- Vorbereitung und Mithilfe bei Festen und Veranstaltungen
- Gartenpflege / Handwerkliche Tätigkeiten

Nachbarschaftshaus Lilienthal

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

- Unterstützung bei den Kreativangeboten einmal in der Woche nachmittags für Kinder ab 3 Jahren
- Unterstützung beim Mütter-Frühstück, mit Fremdsprachenkenntnissen (Arabisch, Farsi, Russisch und Türkisch)

Familienzentrum Lichterfelde-Süd

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

- Cafédienst & Service (insbes. nachmittags und abends)
- Gartenpflege /-gruppe
- Angebote für Kinder und Jugendliche z. B. Sport, kreativ
- Angebote für alle Generationen z.B. Bewegung, Kultur, Kreativ
- Vorbereitung und Mithilfe bei Festen, Veranstaltungen und Kursen
- Reparaturen von Dingen des Alltags
- Ausstellungsunterstützung / Kurator:in
- Backen für das Nachbarschaftscafé
- Schlagzeugunterricht für Kinder und Jugendliche

Phoenix

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

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

Phoenix

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



Nina Karbe
 ☎ 27 97 97 27
 nachbarschaftshilfe@
 mittelhof.org

❖ **Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah**
 Wir suchen immer Menschen, für Einkaufshilfe, Besuche, Spaziergänge, Hausaufgabenhilfe und mehr in der Nachbarschaft.

Franziska Jentsch
 ☎ 27 97 98 96
 digitalenachbarschaftshilfe@
 mittelhof.org

❖ **Digitale Nachbarschaftshilfe** Wir suchen Menschen, die gut darin sind älteren Menschen digitale Zusammenhänge näherzubringen, z.B. einer älteren Nachbarin mit ihrem Smartphone helfen oder einem älteren Nachbarn zeigen, wie man an einer Videosprechstunde teilnimmt.

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

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

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

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

Weitere Unterstützungsmöglichkeiten

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? Wir beraten Sie über die Möglichkeiten und begleiten Ihren Einsatz.



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

15

Bundesfreiwilligendienst

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

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

Die Freiwilligenagentur Steglitz-Zehlendorf

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

Weitere Informationen unter www.freiwilligenagentur.info



Kontakt
Frank Balzer
☎ 80 19 75 - 33
zehendorf@freiwilligenagentur.de
**Sprechzeiten in
der Villa Mittelhof**
DI 14 - 18 Uhr
Bitte mit Voranmeldung

Veranstaltung

❖ **Informationsveranstaltung: Gesetzliche Betreuung als Ehrenamt - kann ich das?** In Kooperation mit dem Cura Betreuungsverein s. S.

MI 31. August 15.30 - 17 Uhr



Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf

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

Sich in der Nachbarschaft freundlich zu begegnen und gegenseitig auszuhelfen, wirkt sich positiv auf das Lebensgefühl aus. Deshalb wollen wir weiterhin Menschen in Steglitz-Zehlendorf mehr miteinander in Kontakt bringen. Nicht erst seit der Corona-Pandemie wurde deutlich, dass digitale Teilhabe für alle Menschen immer wichtiger wird. Daher erweitern wir die Nachbarschaftshilfe um diesen Aspekt: Wir machen ältere Menschen fit mit Smartphone, Tablet, Laptop, PC und Internet.

Sie wünschen sich Unterstützung?

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

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

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

Nachbarschaftshelfer:innen / Digital-Helfer:innen gesucht!

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

Kontakt

Nachbarschaftsladen
Berlinickestraße 9
12165 Berlin-Steglitz

nachbarschaftshilfe@
mittelhof.org
www.mittelhof.org

Nina Karbe
☎ 27 97 97 27

Sprechzeiten:

MO 10 - 12 Uhr
DO 15 - 18 Uhr

Franziska Jentsch
☎ 27 97 98 96

Digitale Sprechstunde:

MO 10 - 12 Uhr
DO 15 - 18 Uhr
Anmeldung ☎ 27 97 98 96

gefördert durch





Veranstaltungen für Nachbarschaftshelfer:innen/Digital-Helfer:innen

Termine und Voraussetzungen bitte erfragen unter ☎ 27 97 97 27

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

Veranstaltungen für alle Nachbar:innen

Die Teilnahme an den folgenden Veranstaltungen ist kostenfrei. Spenden sind willkommen. Wir bitten in jedem Fall um vorherige Anmeldungen direkt im Laden, unter ☎ 27 97 97 27 oder nachbarschaftshilfe@mittelhof.org

Voraussetzungen bitte erfragen unter ☎ 27 97 98 96

- ❖ **Tablet-/Smartphone-Ausleihe** Als Senior:in können Sie bei uns ein Tablet bzw. ein Smartphone ausleihen, um zu erfahren, welche guten, auch gesundheitlichen Vorteile die Nutzung mit sich bringen kann. Sie werden von einer/ einem ehrenamtlichen Digital-Helfer:in begleitet.

Treffpunkte und Zeiten bitte erfragen ☎ 27 97 97 27

- ❖ **Spaziergangsgruppen** Treffen Sie andere Nachbar:innen und gehen Sie miteinander spazieren.

Termin nach Vereinbarung ☎ 27 97 97 27

- ❖ **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht** Im halbstündigen Einzelgespräch können Sie sich informieren und Ihre Fragen stellen.



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

- ❖ **Nachbarschafts-Mediation** Konflikte? Mediation hilft, festgefahrene Situationen zu klären und den Weg für eine nachhaltige Lösung frei zu machen. Wir als erfahrene Mediatoren und Mediatorinnen unterstützen Sie dabei. Leitung Ulrike Steckkönig, zert. Mediatorin; Hanno H. Jordan, Mediator (BM).
Termin nach Vereinbarung
☎ 27 97 97 27
- ❖ **Nachbar:innen-Treff** Lernen Sie in entspannter Runde andere Nachbar:innen kennen, die Lust auf neue Kontakte haben. Kommen Sie bei einer Tasse Kaffee ins Gespräch und finden Sie Gemeinsamkeiten.
jeweils letzter FR im Monat
10.30 - 12 Uhr Anmeldung
☎ 27 97 97 27
- ❖ **Spiele-Nachmittag** Lernen Sie in geselliger Runde gemeinsam mit anderen Nachbar:innen verschiedene Spiele kennen oder spielen Sie Ihr Lieblingsspiel.
jeweils zweiter FR im Monat
15 - 17 Uhr Anmeldung
☎ 27 97 97 27
- ❖ **Digital-Stammtisch** Hier haben Sie Möglichkeit, in entspannter Runde gemeinsam mit anderen Nachbar:innen digitale Anwendungen kennen zu lernen und Fragen auszutauschen.
jeweils erster MI im Monat
15 - 17 Uhr
Anmeldung ☎ 27 97 98 96
- ❖ **CleanUp-Aktion** Lasst uns gemeinsam unsere Gegend sauberer machen. Wir gehen in kleineren Gruppen durch die umliegenden Straßen und befreien die Straßen von Müll. Material wird gestellt.
FR 5. August und
DI 13. September
jeweils 17 - 19 Uhr
Treffpunkt vor dem Laden
- ❖ **Märchen für Erwachsene** Auch in diesem Winter lassen wir uns in die Welt der Märchen entführen. Simone Nauck liest Märchen aus aller Welt.
DO 17. November
18.30 - 20 Uhr, Anmeldungen
bitte bis zum 10. November
- ❖ **Adventskranzbinden** Wir stimmen uns gemeinsam auf die Adventszeit ein und binden und schmücken gemeinsam einen Adventskranz. Kosten bitte bei der Anmeldung erfragen.
FR 25. November 16 Uhr
Anmeldungen bitte bis
zum 15. November



Selbsthilfe

Was bedeutet Selbsthilfe?

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

Was sind die Angebote der Selbsthilfekontaktstelle?

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

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

Kontakt

Petra Glasmeyer
Barbara Dieckmann
Alina Becker
☎ 80 19 75 - 14
Fax: 80 19 75 - 59
selbsthilfe@mittelhof.org
Königstraße 42 - 43
14163 Berlin

Sprechzeiten

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



Weitere Informationen zu Selbsthilfegruppen in Berlin
SEKIS Bismarckstr. 101,
10625 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



Übersicht über Selbsthilfegruppen in Steglitz-Zehlendorf

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

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

- Abendgespräche Online-Gesprächsgruppe
- ADS-Betroffene
- AD(H)S-Elterngruppe
- Alzheimer Angehörigen Beratung
- Alzheimer Angehörigen Gruppe
- Amputierten Treffpunkt Berlin-Brandenburg
- Angehörige von Demenzkranken
- Angehörige von Suchterkrankten
- Angehörigengruppe von seelisch erkrankten Menschen
- Angst I und II
- Anonyme Alkoholiker - AA für Frauen
- Anonyme Alkoholiker - AA englischsprachig
- Aquarellmalen (geschlossen)
- Autobiographisches Schreiben
- Berufstätige Single Frauen
- Bipolare Störungen
- Chinesische Tuschkmalerei (geschlossen)
- Cochlea-Implantat (in Gründung)
- Co-Working-Café für Studierende (in Gründung)
- Denken – Fühlen – Handeln I und II
- Depressionen „Blue Butterfly“
- Depression Frauen 50+
- Depressionen "Crazy pink flowers"
- Depressionen und soziale Ängste "Anti-Melancholie-Lach-Therapie" 25 -35 Jahre
- Depressionen und soziale Ängste "Zurück ins Leben" 35 -60 Jahre (geschlossen)
- Der richtige Umgang mit mir und meinen Mitmenschen (in Gründung)
- Einfühlsame Kommunikation (GFK)
- Fahrradselbsthilfewerkstatt "Grüne Radler"
- Frauengesprächskreise (5 Gruppen)
- Frauengruppe arabischsprachig (2 Gruppen)
- Frauengruppe interkulturell
- Frauenselbsthilfe nach Krebs I – Brustkrebs
- Frauenselbsthilfe nach Krebs II – alle Krebsarten (Frauen, Männer und Angehörige)



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

23

- Griechische Migrant:innen im 3. Lebensabschnitt, auf der Suche nach dem Glück: Persefonie
- Griechischer Stammtisch
- Guttempler (zwei Gruppen)

- Hashimoto/Morbus Basedow
- Hausmusikgruppe
- Herausforderung Scheidung: ein Forum für betroffene Frauen (in Gründung)
- Hochsensibel
- Hofpoeten

- Kreatives Schreiben

- Legasthenie und Dyskalkulie – Elternselbsthilfegruppe
- Literaturgruppe

- Männergesprächskreis
- Meine Eltern sind jetzt alt
- Multiple Sklerose
- Musiktherapie bei Krebserkrankung

- NA – Narcotics Anonymous

- Osteoporose

- Parkinson
- Philosophischer Gesprächskreis
- Pflegende Angehörige (7 Gruppen)
- Polyneuropathie (PNP) I, II und III
- Prokrastination (Verschiebestörung)
- Psychose

- Romanwerkstatt – Autor:innen unterstützen sich

- Schlaf-Los
- Sonntag (nicht) allein, Frauengruppe 60+
- Spielgruppen
- Suchtgefährdete und süchtige Jugendliche - Elternkreis/Angehörige
- Suchtgruppe II und III

- Trauergruppe
- Türkische Müttergruppe

- Wohntisch Zehlendorf (Wohnen 60+)

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

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



Beratungen der Selbsthilfe Kontaktstelle

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

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 80 19 75 - 14
Kostenfrei, Spenden
willkommen

- ❖ **Kurzzeitberatung der Selbsthilfekontaktstelle** Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in max. 3 Terminen Ihre beruflichen oder privaten Probleme auf neue Lösungsmöglichkeiten zu untersuchen. Beraterinnen Petra Glasmeyer oder Alina Becker, Sozialpädagoginnen

s. S. 37 f
s. S. 50 ff
s. S. 68 ff
s. S. 94, 95
s. S. 100
s. S. 112 f

Weitere Beratungsangebote

- ❖ **in der Kontaktstelle PflegeEngagement**
- ❖ **in der Villa Mittelhof**
- ❖ **im Phoenix**
- ❖ **im Familienzentrum Lichterfelde-Süd**
- ❖ **in der Villa Folke Bernadotte**
- ❖ **im Familienzentrum Lankwitz**

Veranstaltungen der Kontaktstelle

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

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



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

25

- ❖ **Psychose und Selbsthilfe – eine Kooperation mit der Reha Steglitz** Thomas Kilian ist Soziologe und erlitt 1991 seine erste Psychose. Er ist seit 25 Jahren in der Selbsthilfe für Psychose-Erfahrene aktiv. Er ist überzeugt, Selbsthilfe stabilisiert und führt langfristig zu einem besseren Umgang mit der Krankheit und anderen Problemen. Veranstaltungsort Reha-Steglitz Tageszentrum, Albrechtstraße 15, 12167 Berlin. Kostenfrei

MI 31. August 15 Uhr
Anmeldung ☎ 22 50 54 60
- ❖ **Alter, Einsamkeit und Sucht** Eine Kooperation mit der Guttempler Suchtgruppe „Harmonie“. Der Suchtberater Herr Zimmermann aus der Integrativen Suchtberatung „Königsberger 11“ geht mit Betroffenen, Angehörigen und allen, die Interesse an dem Thema haben, ins Gespräch. Hertha-Müller-Haus, Argentinische Allee 89, 14163 Berlin. Kostenfrei

MI 21. September
19 - 20.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org
- ❖ **Diagnose: Psychische Erkrankung - Info für Angehörige** Als Angehörige entstehen mit dieser Diagnose genauso viele Fragen, wie für die Erkrankten- wo gibt es Hilfe, was kann ich tun, wo sind meine Grenzen? Leitung Irmgard Lohbreier. Kostenfrei

MO 17. Oktober 18 - 20 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org
- ❖ **Kraftquellen und innere Balance** In diesem interaktiven Workshop wollen wir gemeinsam herausfinden, welche Dinge uns Mut, Kraft und Energie im Leben geben und wie wir diese "Kraftquellen" für ein zufriedenes und ausgewogenes Leben nutzen können. Jens Erik Geißler, Autor und Fortbildner. 5 €

DI 18. Oktober 18 - 20 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org
- ❖ **Online Veranstaltung: Hilfe bei selbstschädigendem Aufschieben – Prokrastination** Seit 2012 beschäftigt sich eine Selbsthilfegruppe intensiv mit dem Thema. Was hat sich bewährt, wie helfen sich Betroffene untereinander? Leitung Constantin Bartning. Kostenfrei

DO 20. Oktober 19 - 21 Uhr
Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org
Der Link zur Veranstaltung wird zeitnah versandt



MI 2. November 15 Uhr
Anmeldung ☎ 22 50 54 60

❖ **Depression - eine Krankheit mit vielen Gesichtern- in Kooperation mit der Reha Steglitz** Wer war nicht schon mal erschöpft, lustlos, traurig, übermüdet oder schlaflos, verzweifelt, leer... Ab wann ist das eine Depression? Und was kann man tun, wenn es nicht aufhören will? Referentin Inken Resa-Thomas, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Veranstaltungsort Reha-Steglitz Tageszentrum, Albrechtstraße 15, 12167 Berlin. Kostenfrei

DI 8. November
18.30 - 20 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org

❖ **Selbsthilfestammtisch: Stabil in unsicheren Zeiten** Krisen und Herausforderungen in unserem Lebensumfeld sind allgegenwärtig. Wieviel Raum geben Gruppen aktuellen Themen bei den Treffen? Welcher Umgang hat sich bewährt, was brauchen Gruppen, wenn im Außen Turbulenzen auftreten? Diesen Fragen gehen wir gemeinsam nach. Methodische Begleitung Alina Becker, Petra Glasmeyer. Kostenfrei

Workshops und Fortbildung in der Selbsthilfe

SO 13. November
16.30 - 19 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org

❖ **Gedenken mit Herz und Hand Eine Kooperation mit der Kontaktstelle PflegeEngagement** Atelier DirZuliebe will Trauernde miteinander in Kontakt bringen sowie in Kreativem Gedenken und Gestalten deren Verstorbene miteinander beziehen. Ina Seidelmann, Pädagogin, Trauererfahrene. Kostenfrei

DO 8. und 22. September, 6.
und 13. Oktober 18 - 21 Uhr
Anmeldung ☎ 89 02 85 39
fortbildung@sekis-berlin.de

Abenteuer Selbsthilfe – Das Gruppentraining für aktive Mitglieder von Selbsthilfegruppen Diese Reihe setzt sich aus 4 Modulen zusammen. Die Seminare bauen aufeinander auf und können nur als Block gebucht werden. Leitung Götz Liefert und Petra Glasmeyer. 20 € (Zahlung vor Ort)



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

27

- ❖ **Modul 1: Meine Gruppe und ich** In diesem Einführungsseminar werden wir uns zunächst mit der eigenen Rolle in der Selbsthilfegruppe beschäftigen. DO 8. September
18.30 - 21.30 Uhr
- ❖ **Modul 2: Konflikte in der Gruppe** In diesem Seminar werden wir uns damit beschäftigen, wie Gruppen arbeitsfähig werden bzw. bleiben und welche Hindernisse überwunden werden müssen. Im Zentrum steht der Umgang mit Konflikten. DO 22. September
18.30 - 21.30 Uhr
- ❖ **Modul 3: Die Gruppe lebendig erhalten** Dieses Mal werden wir uns mit Prozessen beschäftigen, die zu einem Gruppenklima beitragen, in dem Freude am gemeinsamen Arbeiten vorhanden ist oder wiedergefunden wird, sowie Respekt, Wertschätzung und Toleranz bestehen. DO 6. Oktober
18.30 - 21.30 Uhr
- ❖ **Modul 4: Abschluss und Abschied in Gruppen** Am letzten Abend werden wir uns intensiv mit dem Thema Abschied in Gruppen beschäftigen und herausarbeiten, was für uns in welcher Situation einen gelungenen Abschied ausmacht. DO 13. Oktober
18.30 - 21.30 Uhr

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

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



- ❖ **Abendgespräche – Online-Gesprächsgruppe** Wir sprechen über unseren Alltag, tauschen uns aus über das was uns bewegt- Leichtes aber auch Belastungen haben hier Raum. Wer Kontakt und einfühlsame Gespräche sucht ist willkommen. Der Link wird nach der Anmeldung versandt MI 18- 19 Uhr
Anmeldung
selbsthilfe@mittelhof.org



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

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

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

Kontakt
Barbara Dieckmann
☎ 0152 22 84 13 89
dieckmann@mittelhof.org
Ellen Ohmes
☎ 68 81 21 34
ohmes@mittelhof.org

❖❖❖ **Cochlea-Implantat** Die Gruppeinitiatorin möchte sich gerne mit anderen CI-Träger:innen austauschen: „Gegenseitiges Verständnis und Erfahrungen helfen mit der schwierigen Situation umzugehen“ Ein Termin wird gemeinsam gefunden.

❖❖❖ **Herausforderung Scheidung – ein Forum für betroffene Frauen** Für eine Gruppengründung werden Frauen gesucht, die in Trennung oder Scheidung leben und sich über Unsicherheiten und Probleme austauschen möchten. Im Vordergrund steht dabei nicht die Verarbeitung der Trennung selbst, sondern die direkten Folgen, die sich aus einer Trennung bzw. Scheidung ergeben in rechtlicher, wirtschaftlicher und sozialer Hinsicht.

❖❖❖ **Angst II** Die Gruppe ist offen für Menschen, die über ihre Ängste mit anderen Betroffenen sprechen möchten und auch zuhören können. Erfahrungsaustausch und Verständnis füreinander unterstützen im Alltag.

Selbsthilfe und Migration

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

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

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



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

Übersicht Gruppen

- arabischsprachige Frauengruppe I und II
- interkulturelle Frauengruppe I und II
- Türkische Müttergruppe
- presischsprachige Gruppe (AWA) s. S.
- ukrainische Frauengruppe
- Verschiedene griechischsprachige Gruppen in der Hellenischen Gemeinde Berlin

Veranstaltungen

- ❖ **Workshop für Frauen zu Gesundheitsthemen in Arabisch und Persisch (Ernährung, Bewegung,...)**
- ❖ **Workshops für Frauen zum Thema Stressbewältigung in Arabisch und Persisch**
- ❖ **Ausflüge mit zugewanderten Frauen**

Termine bitte erfragen
Anmeldung
☎ 0152 22 84 13 89,
dieckmann@mittelhof.org
MO - DO 10 - 15 Uhr

Alzheimer Angehörigen-Initiative

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



Info ☎ 47 37 89 95
www.alzheimerforum.de

- ❖ **Angehörigen-Gesprächsgruppe** Die Angehörigen sprechen unter fachkompetenter Leitung über ihren Alltag. Leitung Rosemarie Drenhaus-Wagner. Anmeldung erforderlich
- ❖ **Tagesgruppe zur Unterstützung und Entlastung von pflegenden Angehörigen im Phoenix s. S. 82**

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

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

Die Selbsthilfekontaktstelle wird gefördert durch die Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales 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 solange wie möglich zu Hause leben. Es sind vor allem die pflegenden Angehörigen, die zur Erfüllung dieses Wunsches beitragen. Ziel unserer Arbeit ist es, die häusliche Pflege zu entlasten und somit zur Verbesserung der Lebensqualität beizutragen.

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

Was wir unterstützen

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

Zudem bieten wir

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

Wen wir unterstützen

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

Kontakt

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

Sprechzeiten in der Villa Mittelhof

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


Sprechzeiten im

Nachbarschaftsladen
Berlinickestr. 9, 12165 Berlin
☎ 27 97 97 28
MO 10 - 12 Uhr, DO 15 - 18 Uhr
und nach Vereinbarung



Veranstaltungen

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

Termin bitte erfragen
Info 27 97 97 28

❖❖❖ **Der Allgemeine Sozialdienst stellt sich vor** Beratung und Hilfestellungen zu: Häuslicher Pflege, Stiftungsmitteln, rechtlicher Betreuung, Besuchs- und Begleitdiensten, Wohnsituation, finanziellen Fragen: Grundsicherung im Alter, Hilfe zum Lebensunterhalt und zur Pflege, Wohngeld. Leitung Mitarbeitende des ASD Steglitz-Zehlendorf. Nachbarschaftsladen des Mittelhof e.V., Berlinickestr. 9, 12165 Berlin

MI 31. August 15.30 - 17 Uhr

❖❖❖ **Gesetzliche Betreuung als Ehrenamt - kann ich das?** Was ist eine gesetzliche Betreuung? Welche Aufgaben, Rechte und Pflichten gehen damit einher? Der Cura-Betreuungsverein informiert Angehörige und Engagierte. Leitung Christian Noé, Cura-Betreuungsverein

MI 12. Oktober
15.30 - 17 Uhr

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

Termin bitte erfragen

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



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

- ❖ **Alles über Testament und Erbrecht** Informationen über gesetzliche Erbfolge, Pflichtteilsrecht, Berliner Testament, Erbvertrag. Leitung Klaus Striewe, Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht
MI 19. Oktober
16 - 17.30 Uhr
- ❖ **„Darüber wird bei uns nicht geredet!“ - Oder doch?** Bei Themen wie Krankheit, Alter, Pflegebedürftigkeit und Tod verschließen wir gekonnt Ohren und Augen. Besonders als Angehörige beschäftigen uns viele Fragen, wenn Menschen, die uns nahe stehen, hilfebedürftig werden. Trotzdem versuchen wir, unangenehme, auch schmerzhaft Themen zu vermeiden. Wir lenken uns ab, verschieben das Sprechen darüber auf einen späteren Zeitpunkt. Aber wann ist das und wie macht man das? Leitung Marlies Carbonaro, Gerontotherapeutin
DO 20. Oktober 17 - 19 Uhr
- ❖ **Bestattungsvorsorge** Was wünsche ich mir für meine oder die Bestattung einer mir nahestehenden Person, wie kann ich mitgestalten, worauf muss ich achten - Vorsorge solange die „Welt noch in Ordnung ist“. Leitung Jochen Hohmann, Bestatter
DO 10. November
16 - 17.30 Uhr
- ❖ **Gedenken mit Herz und Hand Kreative Trauerarbeit** – in Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle s.S.
So 13. November
16.30 - 19 Uhr



Informationen der Pflegerechtsberatung der Berliner Verbraucherzentrale für Pflegende, Pflegebedürftige und Interessierte. Zu den verschiedenen Themen gibt es kurze Inputs und ausreichend Zeit für Ihre Fragen. Den Zugangslink für die beiden online-Veranstaltungen (September und November) bekommen Sie bei der Anmeldung. Leitung Oleh Vovk, Jurist und Mitarbeiter der Pflegerechtsberatung der VZ Berlin

DI 6. September
10 - 11.30 Uhr

- ❖ **Ambulante und stationäre Pflegeverträge – Tipps für Verbraucher:innen** Es gibt zahlreiche Optionen, wie Pflege organisiert werden kann. Pflegebedürftige oder ihre Angehörigen beauftragen Pflegedienste und schließen Heimverträge ab. Sie erfahren heute, worauf Sie bei der Wahl des Pflegedienstes oder des Pflegeheims und bei Abschluss eines Pflegevertrages achten sollten.

DI 1. November
10 - 11.30 Uhr

- ❖ **Rechte von pflegenden Angehörigen** Beantragung von Pflegegrad und Pflegeleistungen, Organisation der Pflege – bei Pflegebedürftigkeit einer nahestehenden Person stehen Angehörige vor zahlreichen Herausforderungen. Ein großer Teil von pflegenden Angehörigen ist berufstätig. Durch diese Mehrfachbelastung kommen eigene Bedürfnisse schnell zu kurz. Pflegenden Angehörigen haben Rechte und Ansprüche auf Leistungen: Pflegegeld, Verhinderungspflege, Recht auf Erholung, Schulungskurse, Freistellung von der Arbeit. Wie ist es möglich, Pflege und Berufstätigkeit zu vereinbaren?



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

35

Gruppen für pflegende Angehörige

Begleitete Selbsthilfegruppen pflegender Angehöriger

Info ☎ 27 97 97 28

In den Gruppen können Sie über Ihre Erfahrungen und Belastungen im Pflegealltag sprechen, Lösungen für Probleme finden und praktische Tipps austauschen. Infos zur Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen s. S. 21

- ❖ **Gruppe in Steglitz** Pflegestützpunkt Steglitz, Albrechtstr. 81a, 12167 Berlin. Leitung Jutta Simon, Diplom-Sozialpädagogin 1. MO im Monat 10 - 12 Uhr
- ❖ **Gruppe in Zehlendorf-Mitte** Villa Mittelhof, Kate. Leitung Eva Vogt, Diplom-Kulturpädagogin, Trauerberaterin 2. DI im Monat 18 - 20 Uhr
- ❖ **Abendgruppe in Zehlendorf-Mitte** Clayallee 345, 14169 Berlin Leitung Susanne Baschinski, Diplom-Sozialpädagogin 3. MI im Monat 18 - 20 Uhr
- ❖ **Gruppe in Wannsee** Vitans Senioren Centrum Schäferberg, Königstr. 25 - 27, 14109 Berlin. Leitung Jutta Simon, Diplom-Sozialpädagogin 3. DO im Monat 11 - 13 Uhr
- ❖ **Gruppe in Zehlendorf-Süd** mit Schwerpunkt auf dem Übergang in die stationäre Versorgung. Heinrich- und Margarete Grüber-Haus, Teltower Damm 124, 14167 Berlin. Leitung Susanne Baschinski, Diplom-Sozialpädagogin letzter DO im Monat 18 - 20 Uhr
- ❖ **Gruppe in Lichterfelde-Ost** Villa Folke Bernadotte, Jungfernstieg 19, 12207 Berlin. Leitung Jutta Simon, Diplom-Sozialpädagogin 2. und 4. FR im Monat 11 - 13 Uhr
- ❖ **Gruppe in Lichterfelde-Ost im Aufbau** Villa Folke Bernadotte, Jungfernstieg 19, 12207 Berlin. Leitung Margret Bovenberg, Diplom-Volkswirtin 2. und 4. DI im Monat 10 - 12 Uhr



weitere Gruppen und Kurse

Termin nach Absprache
Info ☎ 27 97 97 28

❖ "Hilfe - meine Eltern sind jetzt alt!" Wie gehe ich als Tochter/Sohn damit um? Die Gruppe erwachsener Kinder alter Eltern trifft sich selbständig und freut sich über Zuwachs.

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

❖ Klöntisch für ältere und einsame Nachbar:innen
Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Seniorenfreizeitstätte Hertha- Müller-Haus, Argentinische Allee 89, 14163 Berlin. Leitung N.N.

MI 11 - 12.30 Uhr

❖ Spaziergangsgruppe s. S. 60

s. S. 29

❖ Angebote der Alzheimer Angehörigen-Initiative

s. S. 82

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

s. S. 82

❖ Schulung für Angehörige von Menschen mit Demenz

Besuchsdienst

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

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

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

❖ **Schulungsreihe für Ehrenamtliche im Besuchsdienst, in der Gruppenbegleitung und Nachbarschaftshilfe im Kontext von häuslicher Pflege** Das vermittelte Wissen zu familiärer Pflege, Nachbarschaftshilfe und Gruppenarbeit stärkt die Sicherheit und Handlungsoptionen Ehrenamtlicher. 11 Module an 11 Terminen von März bis Juni 2023



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

37

Förderung von Nachbarschaftsbeziehungen und gegenseitiger Hilfe

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

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

❖ **Fee im Kiez – Nachbarschaftliche Unterstützung und Begleitung rund um den U-Bhf. Onkel Toms Hütte** Wir bieten älteren Menschen kleine nachbarschaftliche Hilfen und suchen Menschen, die sich mit ihrer Zeit für die Nachbarschaft einsetzen.

Sabine Salvermoser
Info ☎ 80 19 75 - 38
kpe@mittelhof.org

Beratung

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

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

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

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

Termine nach Vereinbarung
☎ 80 19 75 - 38

❖❖❖ **Barrierearme Wohnraumgestaltung für Menschen mit Teilhabeeinschränkungen** 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

s. S. 52
s. S. 69

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

s. S. 24
s. S. 50 ff
s. S. 68 ff
s. S. 95
s. S. 100
s. S. 112 f

Weitere Beratungsangebote

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



selko»

Dachverband der Berliner
Selbsthilfe-Kontaktstellen und der
Kontaktstellen PflegeEngagement

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

Staub

(lat. pulvis, pulveris)

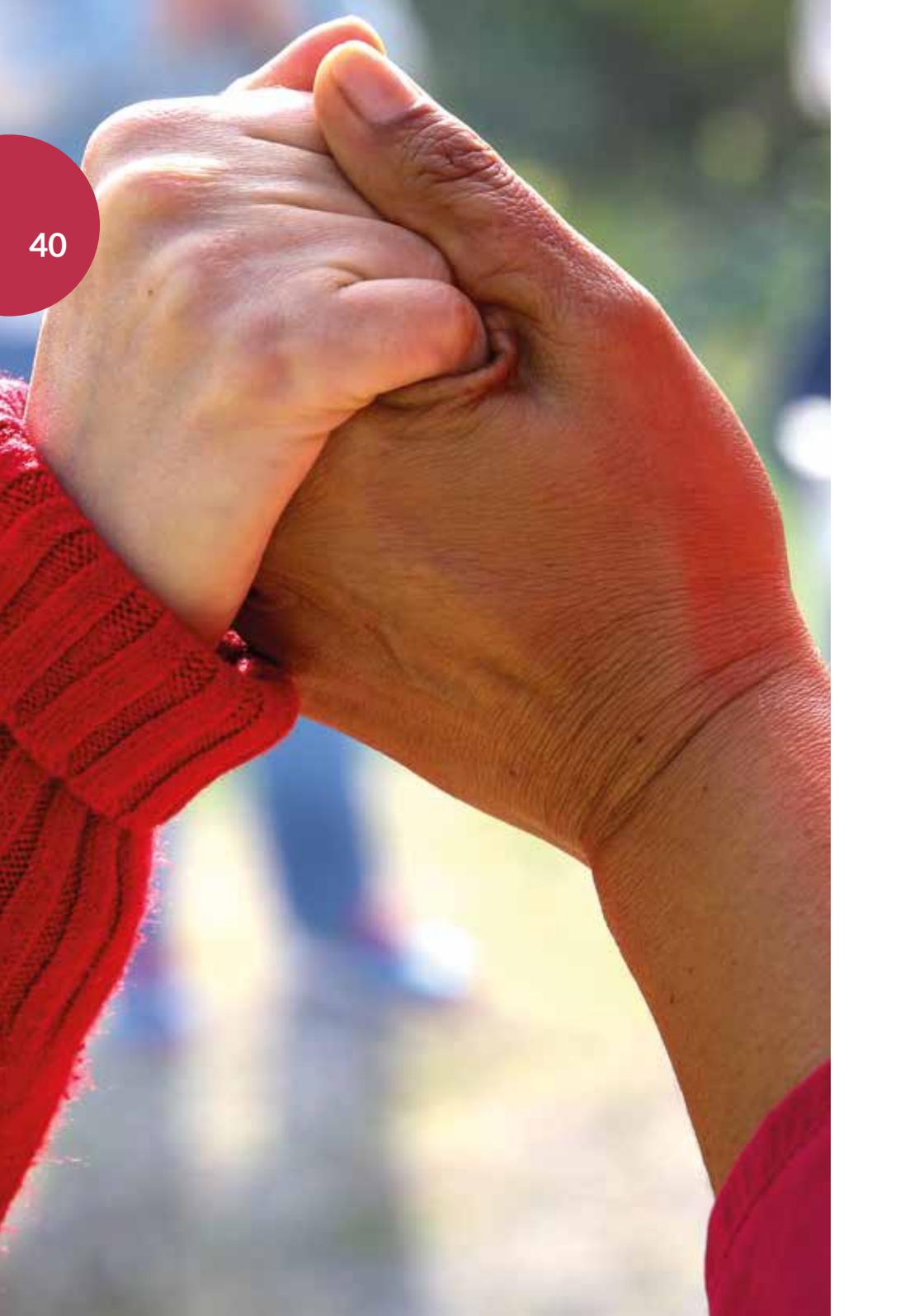


**WEIL WIR DEFINITIV WISSEN,
WORUM ES GEHT,
WISSEN WIR AUCH DEFINITIV,
WIE ES WIEDER WEG GEHT.**

ALLES AUS REINER LEIDENSCHAFT.

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





Arbeit mit geflüchteten und zugewanderten Menschen

Bedarfsorientiert und ganzheitlich

Im Mittelhof e.V. unterstützen wir in vielfältiger Weise zugewanderte Menschen. Dabei sind Themen wie Sprache, Kita, Schule, Arbeit und Wohnen, aber auch die Kontakte zu deutschsprachigen Menschen besonders wichtig. Auch die Begleitung in ganz praktischen Alltags-/Rechtsfragen hat eine große Bedeutung.

Wir arbeiten niedrigschwellig, ganzheitlich und bedarfsorientiert. Angebote werden je nach Bedarfen geschaffen und auch angepasst. Seit dem Krieg in der Ukraine gibt es neue Flüchtlingsgruppen, die zum Teil ganz andere Fragen haben und denen wir mit neu geschaffenen Angeboten gerecht werden wollen. Zugewanderte Menschen finden den Weg in die Angebote ohne große Hürden. Sie werden in ihren verschiedenen Belangen wahrgenommen, d.h. die Lebenssituation wird immer als Ganzes erfasst.

Die Formate sind sehr vielfältig: Beratung, Selbsthilfegruppen, Integration durch Ehrenamt, Kultur, Qualifizierungen, offene Cafés... Nicht zuletzt durch die Erfahrungen der Corona-Pandemie sind die Formen der Durchführung variabel. Vom Spaziergang bis hin zur online-Gruppe wird alles angeboten.

Das Team ist interkulturell und mehrsprachig. Zahlreiche Ehrenamtliche unterstützen diese Arbeit. Unter den Ehrenamtlichen sind auch viele zugewanderte Menschen: Sie helfen in allen Bereichen und sind eine unverzichtbare Stütze der Arbeit.

Wir arbeiten stets im lokalen Netzwerk. So können verschiedene Akteure für die Menschen eingebunden werden.

Kontakt

Clayallee 345, 14169 Berlin

☎ 68 81 06 60

welcome@mittelhof.org

Königstraße 42 - 43

14163 Berlin

☎ 80 19 75 - 45

interkulturell@mittelhof.org



Qualifizierung & Engagement – Zugewanderte fördern

Kontakt

Clayallee 345

14169 Berlin

Termine nach Vereinbarung

☎ 68 81 06 60

welcome@mittelhof.org

Ansprechpartnerinnen:

Barbara Dieckmann, Sabine

Pfuhl, Panagiota Adamidou,

Gerald Saathoff, Frank Balzer,

Bettina Zey, Susanne Strätz,

Petra Glasmeyer

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

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



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



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

43

Kontaktstelle Integration

Die Kontaktstelle Integration bietet niedrigschwellige Begleitung durch offene Angebote im Stadtteil und ergänzende Beratung. Die ergänzende Beratung erfolgt in verabredeten Terminen und online. Geflüchtete Menschen werden in folgenden Bereichen individuell begleitet:

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

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

Kontakt

Felicitas Karimi,
Panagiota Adamidou
Clayallee 345, 14169 Berlin
☎ 0174 241 16 93
karimi@mittelhof.org,
adamidou@mittelhof.org

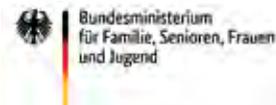




Patenschaftsprogramm

Kontakt

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



Wir vermitteln und begleiten Patenschaften für geflüchtete Menschen.

Mögliche Inhalte einer Patenschaft:

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

Wir begleiten Sie bei Ihrer Patenschaft:

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

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

Interkulturelle Nachbarschaftsarbeit

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

- Das Sprachcafé im Nachbarschaftscafé der Villa Mittelhof, als Spaziergang oder online als Video-Konferenz s. S. 49
- Die Nähstuben s. S. 52 und 55
- Regelmäßige gemeinsame Veranstaltungen für alteingesessene und neuzugezogene Berliner:innen (Konzert- und Museumsbesuche, Lesungen, Feste oder Ausflüge)

Kontakt

Susanne Strätz
Villa Mittelhof
Königstraße 42 - 43
14163 Berlin
☎ 80 19 75 - 45
Mobil 0174 170 68 65
straetz@mittelhof.org



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

45

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



Stadtteilarbeit in Lankwitz

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

Kontakt Ulrike Schrötter
☎ 0173 362 57 60
schroetter@mittelhof.org

gefördert von



Weitere Angebote für geflüchtete und zugewanderte Menschen

- ❖ **Selbsthilfe und Migration**
- ❖ **in der Villa Mittelhof**
- ❖ **im Phoenix**
- ❖ **im Familienzentrum Lankwitz**

s. S. 28 f
s. S. 49, 52, 55
s. S. 75, 80 ff
s. S. 113



Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

Liebe Freundinnen und Freunde,
liebe Nachbarinnen und Nachbarn,

lang hat's gedauert, aber nun sind sie fertig, unsere neuen barrierefreien Räume für Gruppen und Veranstaltungen. Vor allem Lieferengpässe haben die Fertigstellung verzögert. Nun freuen wir uns über zwei schöne neue Gruppenräume, den großen Bewegungs- und Sportraum und die neu und ansprechend gestaltete Außenfläche rund um das Gartenhaus. Hier werden wir Yoga (S. 56), Feldenkrais, Standfest und mobil und Tai Chi anbieten (S. 60 und 61). Später kommen Familien- und Kinderangebote dazu. Offiziell eröffnen wir die neuen Räume mit Politik und Senatsverwaltung bei unserem Sommerfest am Freitag, den 2. September (S. 53). Zwei lange Pandemie-Jahre konnten wir unser schönes Fest nicht feiern, in diesem Jahr wird es wohl wieder gehen. Dazu möchten wir Sie sehr herzlich einladen.

In einigen Bereichen Zehlendorfs treffen Sie seit dem Frühjahr auf unsere drei Kolleg:innen des Teams der Mobilien Stadtteilarbeit. Unterwegs mit rotem E-Bike und Anhänger sind sie an mehreren Standorten präsent, um mit den dort lebenden Menschen in Kontakt zu kommen. Bei diesem leider befristeten Projekt geht es darum, die Folgen der Pandemie durch Angebote und Aktivitäten zu mildern und Menschen zu beraten und zusammenzubringen. Näheres erfahren Sie auf S. 63.

Das Stadtteilzentrum Villa Mittelhof ist für Sie da. Bitte scheuen Sie sich nicht, sich mit Ihren Anliegen und Ideen an uns zu wenden.

Herzliche Grüße sendet Ihnen
Ihr Team des Stadtteilzentrums Villa Mittelhof

Gefördert durch die Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales

Kontakt

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

Leitung

Gerald Saathoff

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

Raumvermietung s. S. 4



Das Team des Stadtteilzentrums stellt sich vor

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

DI - FR 10 - 18 Uhr

Mittagstisch:

DI - FR 11.30 - 13.30 Uhr

Kontakt Heidi Berding

☎ 80 19 75 - 30, - 12

berding@mittelhof.org

Nachbarschaftscafé

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

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



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

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

Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

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

s. S. 28 f
s. S. 40 ff

s. S. 112, 113
s. S. 52
s. S. 55
s. S. 74, 80 f

Mitmachen/Ehrenamt in der Villa Mittelhof

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

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

s. S. 16 ff

Reparieren, Schenken, Tauschen und Leihen

- **Repair Café Zehlendorf – Wegwerfen? Denkste!** Lampe defekt? Kaffeemaschine kaputt? Radio streikt? Staubsauger saugt nicht? Toaster raucht? Naht gerissen? Reißverschluss klemmt? Loch in der Hose? In unserem Repair Café werden kaputte Dinge und Kleidung repariert. Unser Motto: Reparieren statt wegwerfen. Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

4. Di im Monat
16.30 - 19.30 Uhr
Info und Anmeldung
Ingo Ewert
☎ 0172 538 57 15



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

FR 16 - 19 Uhr
Kontakt Jürgen Abeler
☎ 801 87 53

DO 29. September
17 - 19 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 40

Informationen
und Anmeldung
www.flotte-berlin.de

s. S. 67

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

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

❖ **Kleidertausch** Ein Treffpunkt zum Tauschen und Verschenken von intakter und sauberer Kleidung und Schuhen für Erwachsene. Die Veranstaltung findet unter freiem Himmel oder im großen Zelt statt. Anmeldung erforderlich

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

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

Beratungsangebote für verschiedene Lebenssituationen

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 80 19 75 - 39

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

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 44 70 89 38

❖ **Konfliktklärung und Mediation** Lassen Sie sich von einem Mediator bei ungelösten Konflikten mit Nachbar:innen, Freund:innen oder Kolleg:innen beraten und bei der Lösung unterstützen. Leitung Rolf Brüggemann, Mediator BM ©. Kostenfrei, Spenden willkommen



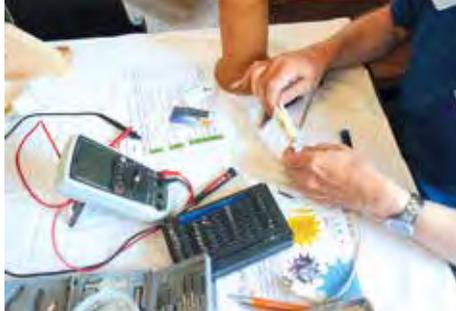
Wir hoffen, dass alle Angebote wie angekündigt stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich unter den jeweiligen Kontaktdaten nach den Bedingungen oder schauen Sie auf unsere Webseite www.mittelhof.org

51

- ❖ **Konfliktlösung durch Mediation** Mediation als Methode zur Klärung von Beziehungen zwischen den Generationen, von Paaren oder in der Nachbarschaft. Mediator Uwe Mädger, Diplom-Ingenieur, Mediator des BM e. V. Kostenfrei, Spenden willkommen
Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 20 25 69 55
www.uebungssscheune.de
- ❖ **SchreiBabyAmbulanz** Die neuen Lebensumstände mit einem Baby bringen Eltern oft an den Rand ihrer Kräfte. Wenn das Baby viel schreit, es Schwierigkeiten beim Essen gibt und das Schlafverhalten sehr unruhig ist, können wir helfen! Beraterin Sophie Honig
Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 0157 58 54 17 16
- ❖ **Sinnvolle und barrierearme Wohnraumgestaltung für Ältere**
s. S. 38
- ❖ **Trauer braucht Zeit und Raum**
s. S. 38

Beratung zu rechtlichen Fragen

- ❖ **Allgemeine Beratung zu familienrechtlichen Fragen** Sie können sich u.a. über Regelungen der elterlichen Sorge und zu Unterhalts- und Umgangsrechtsfragen informieren und beraten lassen. Berater Prof. Dr. Knösel, Dozent für Familienrecht. Kostenfrei, Spenden willkommen
letzter MO im Monat
18 - 19 Uhr
Termine bitte erfragen
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 39
- ❖ **Allgemeine Beratung zu Sozial-, Arbeits-, Familien-, und Mietrecht** Zu diesen Themen werden Sie kompetent beraten. Berater Ralf Müller-Amenitsch, Anwalt. Kostenfrei, Spenden willkommen
Termin nach Vereinbarung
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 33



DO 1. September und DO 6.
Oktober jeweils 17 - 18 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38

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

s. S. 27
s. S. 37 f
s. S. 68 ff
s. S. 94, 95
s. S. 100
s. S. 112 f

Weitere Beratungsangebote

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

Kursanmeldung s. S. 9

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

Kurse und Gruppen für Jugendliche

❖ **Nähstube für Mädchen und junge Frauen ab 15 Jahren aus allen Ländern** Für alle, die gern nähen lernen möchten oder schon ein bisschen nähen können. Wenn ihr Lust habt, zusammen zu nähen und manchmal auch etwas gemeinsam zu unternehmen, dann meldet euch.

MI 18 - 20 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 80 19 75 - 45 oder
☎ 0174 170 68 65
straetz@mittelhof.org

❖ **Neu: Repair - Refashion - Upcycling: Nähstube für Mädchen und junge Frauen ab 16 Jahren aus allen Ländern** Aus Alt mach Neu - wir nähen zusammen mit dir aus deiner aussortierten Kleidung oder aus Stoffresten neue schöne Dinge.

s. S. 70 ff
s. S. 101 ff
s. S. 109 ff

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

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



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

Veranstaltungen für Eltern und Familien

- ❖ **Abi und dann? Ein Infoabend für Eltern** Im Studien- und Berufswahlprozess können Eltern wertvolle Begleiter*innen sein. Damit das besser gelingt, wird in dieser Veranstaltung viel aktuelles Wissen zum Thema Studium -auch duales- vermittelt (heutige Struktur, NC, Arbeitsmarkt, inhaltliche Systematik) und hilfreiche Tipps zur Studienwahl und sinnvollen Begleitung durch Eltern gegeben. Referentin Constanze Lanz, Praxis für berufliche Zukunft. Kostenfrei
DI 13. September und DI 15. November 19 - 20.30 Uhr
Anmeldung erforderlich unter ☎ 80 49 50 45 oder info@praxis-fuer-berufliche-zukunft.de
- ❖ **Familienrödel** Für Kinderkleidung, Spielzeug, Kinderwagen, Bücher, Hausrat... Standgebühr für Kinder und Erwachsene 5 € / Meter Verkaufsfläche; Tische sind selber mitzubringen. Die Zahl der Stände ist limitiert. Anmeldegebühr 5 €, wird am Markttag mit der Standmiete verrechnet. Keine Erstattung bei Nichtinanspruchnahme. Auch Kinder unter 14 Jahren, die ihre eigenen Sachen auf einer Decke (nicht mehr als einen Meter, Kosten 1 €) verkaufen wollen, müssen sich anmelden. Auch diese Plätze sind limitiert.
Markgrafenstraße, jeweils SA 27. August, 24. September, 29. Oktober 10 - 13 Uhr
Aufbau der Stände: 8.30 - 9.30 Uhr
Anmeldung: Ausschließlich persönlich im Café der Villa Mittelhof DI - FR 10 - 18 Uhr
- ❖ **Sommerfest der Villa Mittelhof** Mit viel Musik, Tanz und guter Laune bei schönem Wetter im Garten der Villa Mittelhof.
FR 2. September 15 - 19 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 40 villa@mittelhof.org

Weitere Angebote für Eltern und Familien

- ❖ **im Phoenix** s. S. 74 f
- ❖ **im Familienzentrum Lichterfelde-Süd** s. S. 94 ff
- ❖ **im Familienzentrum Lankwitz** s. S. 109 ff



Kursanmeldung s. S. 9

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

M0040

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

1. und 3. DO 16.45 - 18.45 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

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

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

s. S. 58

MO 18 - 20 Uhr
janseverit@gmail.com

Kurse und Gruppen für Erwachsene

- ❖ **Blockflötengruppen** Ziel ist das Spielen von Renaissance-Musik. Bitte Altblockflöten mitbringen. Für Fortgeschrittene. Leitung Frau Eichler. 1,50 € pro Termin
- ❖ **Computer-Club** Erfahrungsaustausch, Fachsimpeln und Anregungen rund um den Computer mit Menschen, die schon einiges wissen und gerne dazulernen möchten. PC-Arbeitsplätze mit Internetzugang stehen zur Verfügung. 1,50 € pro Termin
- ❖ **Doppelkopf-Spielgruppe** Leitung Joachim Intek. 1,50 € pro Treffen
- ❖ **English daily life conversation, topics of general interest** Daily life conversation (newspaper reading and translation) for elderly and young-at-hearts. I invite you to join us for a trial lesson. Leitung Manfred Schmidt, Wirtschaftsübersetzer IHK. 1,50 € pro Treffen
- ❖ **Hausmusikgruppe** trifft sich zum gemeinsamen Musizieren (Alte Musik). Weitere Spieler:innen von Streich- und Holzblasinstrumenten sind willkommen. Leitung Annegret Beck, Klavierlehrerin. 1,50 € pro Treffen
- ❖ **Weihnachtskonzert der Hausmusikgruppe**
- ❖ **Inklusive Musikband Amaryllis** Amaryllis ist eine inklusive Musikband zur gesellschaftlichen Einbindung von Menschen mit Behinderungen über die Musik. Interessent:innen mit und ohne Handicaps sind herzlich willkommen! Leitung Jan Severit, Musiktherapeut



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

- ❖ **Literaturgruppe** Aus einer Auswahl von Romanen entscheidet sich die Gruppe für eine Lektüre, eigene Vorschläge sind willkommen. Beim nächsten Treffen sprechen wir über unsere Eindrücke. Gemeinsam sollen Vergnügen, Leselust und –neugier gesteigert werden. Leitung Renate Brosch, Literaturwissenschaftlerin. 1,50 € pro Treffen

4. DO im Monat 17 - 19 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 38
hofbauer@mittelhof.org

- ❖ **Mittelhof-Chor „Cascada“** Die Fähigkeit zum Singen ist uns angeboren, jedoch kann uns dieser natürliche Zugang im Laufe des Lebens aus unterschiedlichen Gründen verloren gehen. Sowohl Anfänger:innen als auch fortgeschrittene Sänger:innen können hier das Potenzial ihrer Stimme zum Blühen bringen. Einfühlsam und in eigenem Tempo können sich dabei neue Räume öffnen. Wir singen Musikstücke unterschiedlichen Charakters: Internationale, Folk, Pop und leichte klassische Lieder. Leitung Erika Rojo, Sängerin. 20 € monatlich

M0059
MO 18.15 - 20 Uhr fortlaufend
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

- ❖ **Nähstube für (geflüchtete) Frauen in der Villa Mittelhof** Schicke Klamotten entwerfen, zuschneiden und nähen? In der Nähstube der Villa Mittelhof treffen sich Frauen aus allen Nationen zum Nähen, Kaffeetrinken und Plaudern.

MO 15 - 18 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 80 19 75 - 45 oder
☎ 0174 170 68 65
straetz@mittelhof.org

- ❖ **Pilates** Pilates-Training verbessert die Körperhaltung, löst Verspannungen, mobilisiert die Wirbelsäule und sorgt für mentale Ausgeglichenheit. Leitung Marion Honold. 65 € für 10 Termine. Ab 25. August. Freie Plätze bitte erfragen

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

- ❖ **Stricken, häkeln und plaudern** Entspannt handarbeiten und plaudern im Nachbarschaftscafé. Anfänger:in? Profi? Egal! Aufgrund der aktuellen Situation ist die Gruppe geschlossen. Kostenfrei

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



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

❖ **Veganer Brunch – Get together** Jede:r bringt etwas mit, gemeinsam genießen wir: rein pflanzlich, vollwertig und bio, das ist unser Motto. 2,50 € pro Termin. Koordination Ulrich Jürgenlohmann

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

❖ **Yoga** Du möchtest Dir eine Ruheinsel schaffen und Zeit für Dich - dann bist du bei diesem Kurs genau richtig. Hatha-Yoga mit Meditation, Körperübungen (Asanas) und Pranayama sowie chanten von Mantren. Die Praxis ist für Anfänger und Fortgeschrittene und wird je nach Anspruch angepasst. Ziel ist es, dass du dich nach der Praxis gestärkt und energiegeladener fühlst. Probiere es aus und komm zur kostenlosen Probestunde! Leitung Olivia Standke, Yogalehrerin. 100 € für 10 Termine ab 23. August

M0215

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

❖ **Yoga verbindet** Haltungs- und Atmungsfehler werden korrigiert, Verspannungen gelöst. Wir erfahren Ausgeglichenheit und werden beweglicher und kräftiger. Leitung Franziska Landies (BYV). 100 € für 10 Termine. Ab 14. September und 23. November. Krankenkassenzuschuss möglich

SA 11 - 12.30 Uhr
Anfänger:innen,
Wiedereinsteiger:innen
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

❖ **Mit Yoga ins Wochenende** Hatha Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele mit dem Ziel, geistige Ruhe, Gelassenheit, Konzentration auf das Wesentliche, Achtsamkeit und Entspannung zu erlangen. Leitung Franziska Landies, Yogalehrerin (BYV). 100 € für 10 Termine. Ab 17. September und 26. November. Krankenkassenzuschuss möglich

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

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



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

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

Info ☎ 80 19 75 - 38

Weitere Kurse und Gruppen für Erwachsene

❖ im Phoenix

s. S. 75 f

❖ im Nachbarschaftshaus Lilienthal

s. S. 90 f

❖ in der Villa Folke Bernadotte

s. S. 105 f

Selbsthilfe und PflegeEngagement

❖ alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle

ab S. 20

❖ alle Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement

ab S. 30

Veranstaltungen für Erwachsene

❖ Sprachcafé für geflüchtete Menschen und Nachbar:innen

s. S. 49

❖ Die Schöne Villa-Party „Let´s Dance!“ zu 70´s Disco, World music, Rock & Pop, Dance-Classics und mehr! Mit Djane Ima Berlin. 5 €. Bitte schauen Sie auf unsere Webseite, ob und zu welchen Bedingungen die Veranstaltung durchgeführt wird

30. September, 21. Oktober, 25. November 19.30 - 23 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 40 und villa@mittelhof.org

❖ Book Dating in Kooperation mit Buchlounge Zehlendorf

DO 10. November 19 Uhr

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

Info ☎ 80 19 75 - 38



Ausstellungen, Lesungen und Konzerte im Nachbarschaftscafé

Ausstellungseröffnung
DO 27. Oktober 19 Uhr
Ausstellungszeitraum bis
Oktober 2023
Info ☎ 80 19 75 - 38

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



DO 24. November
19.30 - 21 Uhr
Anmeldung unter Angabe der
Kursnummer SZ210-005
service@vhsz.de und
☎ 90299 5020

❖ **'Literarische Teestunde - Das Sterben und der Tod'** "in Kooperation mit der Victor-Gollancz- VHS-Steglitz-Zehlendorf. Lesung ausgewählter Texte (Lyrik und Prosa) bekannter oder vergessener Autoren mit Tee und Musik im Nachbarschaftscafé. Der Tod ist groß. / Wir sind die Seinen / lachenden Munds..." (Rainer Maria Rilke) Texte zu Sterben und Tod von: Andreas Gryphius, Heine, Kleist, Lessing, Eichendorff, Chamisso, Claudius, Storm, Fontane, Lasker-Schüler, Stefan Zweig, Benn, Brecht, Hesse, Sachs, Celan, Christa Wolf, Reiner Kunze, u.a.. Leitung Jutta Rosenkranz. 11 € / erm 7 €

SO 13. Dezember 11 - 13 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 38

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

s. S. 19
s. S. 24 ff
s. S. 32 ff

weitere Veranstaltungen für Erwachsene

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



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

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
zey@mittelhof.org

Sprechzeiten:

MO 16 - 18 Uhr

DO 12 - 14 Uhr

Wir bitten um Überweisung der Kursgebühren.

Veranstaltungen für Ältere

❖ **Neuseeland: Reisebericht - Bildvortrag mit Gespräch.** Mit dem Tandem haben Gisela und Manfred Bertelmann 4000 km durch das faszinierende Land erradelt. Kostenfrei. Wir bitten um Anmeldung unter 80 19 75 39

DO 22. September

14.30 - 16 Uhr

Info und Anmeldung

☎ 80 19 75 - 39

Kurse und Gruppen für Ältere

Kursanmeldung s. S. 9

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

M0245

MO 12.30 - 14 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 39

zey@mittelhof.org

❖ **Computerkurs für Einsteiger:innen mit Aufbaukurs** Schritt für Schritt, Vermittlung von Grundlagenwissen, Einführung in Word (Schreibprogramm), Einführung in E-Mail und Einführung ins Internet. Es werden keine Grundkenntnisse vorausgesetzt. Im Anschluss findet ein weiterführender Kurs statt. Leitung Rosa Landies. 27 € für 9 Termine ab 11. August

M0352

DO 14 - 15.30 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 39

zey@mittelhof.org



DI 14- 16 und DO 10- 12 Uhr

Info ☎ 96 08 64 52
neuendin@freenet.de

- ❖ **Hilfe für Smartphone und Laptop.** Keine Apple Geräte. Einzelberatung und nur nach Anmeldung. Leitung Inge Neuendank. Kostenfrei, Spenden willkommen

DO 10- 11.30 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 39

- ❖ **„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.

M0240

DI 11.30- 12.30 Uhr

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

- ❖ **Feldenkrais** Zur Wiedererlangung der vollen Mobilität nach Verletzungen und zum Abbau von fehlerhaften Bedingungen Schmerzen. Leitung Michael Richter, Feldenkrais-Lehrer. 65 € für 10 Termine. Ab 23. September. Freie Plätze bitte erfragen

jeweils 1. und 3. DO im Monat

15- 16.30 Uhr

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

- ❖ **Frauengruppe 65+** neue Kontakte; ins Gespräch kommen; Themen besprechen; gemeinsame Unternehmungen. Freie Plätze bitte erfragen

MI 11- 13 Uhr

Info ☎ 811 64 73 oder
mittelhofmaenner@
gmail.com

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

MI 13- 16.30 Uhr

Info ☎ 25 05 09 36
mediensprechstunde@
online.de

- ❖ **Mediensprechstunde** Haben Sie Fragen zu Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone? Dann kommen Sie zu unserer Sprechstunde. Leitung Manfred Bertelmann und Bernd Reinhard. Ihre Anmeldung ist erforderlich

MI 11-12.30 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 39

- ❖ **Spaziergangsgruppe** Abwechslung im Alltag, ins Gespräch kommen und sich an der frischen Luft bewegen mit Vera Zienicke.



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

61

- ...❖ **Spielgruppen** Spielende finden hier Mitspielende, können neue Spiele lernen oder neue Spielrunden eröffnen. Skat, Doppelkopf.. Info ☎ 80 19 75 - 39
- ...❖ **Standfest und Mobil** Mit einfachen Übungen fördern Sie Ihre Beweglichkeit und Standfestigkeit. Leitung Bettina Zey. Beginn bitte erfragen. Kostenfrei in Kooperation mit der AOK Nordost M0242 DI 9.30 - 10.30 UHR Info ☎ 80 19 75 - 39
- ...❖ **Tai Qi** Wenn unser Qi fließt sind wir gesund. Unsere Hände lassen wir arbeiten, sie nehmen Energie auf, bewegen sich, lösen Blockaden. Leitung Uwe Marlaine Mädger, Tai Qi Lehrer. 65 € für 10 Termine, ab 22. August M0340 MO 15 - 16 Uhr Info ☎ 80 19 75 - 39
- ...❖ **Zur Zeit geschlossene Gruppen: Fideler Club, Frauengesprächskreise, Frauen 65+. Bitte freie Plätze erfragen**

Weitere Angebote für Ältere

- ...❖ **im Phoenix**

s. S. 76 f



Mobile Stadtteilarbeit des Stadtteilzentrums Villa Mittelhof

Was machen wir?

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

Das Team der Mobilen Stadtteilarbeit ist aktiv in den Straßen rund um Zehlendorf Mitte und Süd und die Berlepschstraße unterwegs. Auch die drei Unterkünfte für Geflüchtete im Osteweg, Hohentwielsteig und Am Beelitzhof erreichen wir mit unserem Angebot.

Unser Team kommt direkt vor Ort mit Ihnen in Kontakt. Wir besuchen zentrale Plätze und gehen auf Sie zu.

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

Wo sind wir unterwegs?

Wir sind mit unserem roten Fahrrad in den oben genannten Sozialräumen unterwegs, um mit Ihnen bei einer Tasse Tee oder Kaffee ins Gespräch zu kommen. Den aktuellen Standort können Sie jederzeit auf unserer Facebook-Seite oder unserem Instagram-Account einsehen oder telefonisch erfragen. Sie möchten, dass wir auch bei Ihnen in der Nachbarschaft vorbeischauen? Sprechen Sie uns gerne an!

Kontakt Projektbüro

Villa Mittelhof, Kate

Königstraße 42 - 43

☎ 80 19 75 - 36

mobil 0174 190 39 95





Phoenix – Jugendfreizeiteinrichtung und Mehrgenerationenhaus

Offen für Alle

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

Kontakt

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

Leitung

Ilona Weinen

Öffnungszeiten

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

Verkehrsverbindungen

Bus X10 und 285
Am Rehwechel



Raumvermietung s. S. 4



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander

Berlin
Zehlendorf



Dieses Projekt wird finanziell
gefördert durch das Jugendamt
Steglitz-Zehlendorf

BERLIN





Das Team des Phoenix

Im Phoenix freuen sich auf Ihren / deinen Besuch: Ilona Weinen, Leitung – Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann, Kinder- und Jugendarbeit – Lukas Aderhold, Kinder- und Jugendarbeit – Maren Bächle (ohne Foto), Kinder- und Jugendarbeit – Nurten Acik, Verwaltung – Ronny Bartz, Hauswirtschaft

MO - FR 9 - 18.30 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47

Nachbarschafts- und Internetcafé

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

Kulinarische Kochfreuden für Generationen zusammen

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

❖❖❖ **Kochen zum Wochenende für alle ab 10 Jahren s. S. 72**

Kontakt

phoenix@mittelhof.org

☎ 84 50 92 47

Mitmachen / Ehrenamt

s. S. 16 ff

Mitmachen / Ehrenamt

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

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



Tauschen, Schenken und Leihen

- ❖ **Bücherboxx: Teilen, Tauschen, Weitergeben** In diese ehemalige Telefonzelle können ausgelesene Bücher gebracht und die, die einem gefallen, daraus mitgenommen werden. Kostenfrei
- ❖ **Lastenfahrrad ausleihen** In Kooperation mit dem Projekt flotte kann ein Lastenfahrrad (E-Bike) bei uns ausgeliehen werden.
- ❖ **Lastenfahrrad ausleihen in der Villa Mittelhof**

durchgängig geöffnet
Info ☎ 84 50 92 47

Informationen
und Anmeldung
www.flotte-berlin.de

s. S. 50

Förderung der Lese-, Schreib- und Rechenkompetenz

Alpha-Bündnis Steglitz-Zehlendorf Der Mittelhof e.V. ist Träger des sich in Gründung befindenden Alpha-Bündnis Steglitz-Zehlendorf. Dieses bringt Akteure zusammen, die sich für mehr Teilhabe und Selbstbestimmung von Betroffenen engagieren und bündelt Informationen über Bildungs-, Beratungs- und Hilfsangebote im Bezirk.

Kontakt
Kerstin Bolik
alphabetisierung@mittelhof.org
www.alpha-buendnis-sz.de
☎ 0177 892 12 89

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

MI 13- 15 Uhr
Auch online-Beratungen
möglich
Kontakt Kerstin Bolik
☎ 0177 892 12 89
alphabetisierung@mittelhof.org





Beratungsangebote für verschiedene Lebenssituationen

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

❖ Job-Patenschaften – Wegbegleiter ins Berufsleben

Unsere Jobpaten bieten mit ihrer Berufserfahrung Hilfe an. Von Gestaltung der Schulzeit über Praktikumsauswahl bis Ausbildungsplatzsuche. Berater Paul Gesikiewicz. Kostenfrei

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

❖ Mediation – Konflikte lösen – Kommunikationshilfe

Spannungen, z.B. in der Familie, der Nachbarschaft, im Arbeitsumfeld oder auch im Ehrenamt, können schnell zu Konflikten führen, die unüberwindbar scheinen. Hier bieten wir vertrauliche Hilfe in Einzelgesprächen oder im Team für Sie an. Interkulturelle und sprachliche Kompetenz runden unser Angebot ab. Im privaten, ehrenamtlichen und sozialen Bereich kostenfrei, Spenden willkommen, Die Mediation kann zum Infektionsschutz auch online durchgeführt werden. Leitung Cordula de Pous, zert. Mediatorin, Dipl. Kulturwirtin; Petra Wachter, Mediatorin, Volljuristin; Dr Matthias Bruhn, lizenzierter Mediator, Dipl.-Ing. Energietechnik, Erfahrung u.a. in Familien- und Wirtschaftsmediation



Anmeldung ☎ 84 50 92 47

❖ Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht

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

Termin bitte erfragen

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



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

- ❖ **Informationsveranstaltung zu Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung in der Villa Mittelhof s. S. 32**
MI 12. Oktober
15.30 - 17 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38
und kpe@mittelhof.org
- ❖ **Hilfe und Unterstützung bei Ämterfragen und Formularen**
Sie benötigen Unterstützung beim Ausfüllen von Formularen oder im Kontakt mit Ämtern? Wünschen Sie Hilfe bei Fragen zur Ausbildung oder zum Berufseinstieg? Dann nutzen Sie das Beratungsangebot von Herrn Maier. Kostenfrei, Spenden willkommen
DI 10 - 12 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 0172 158 58 69
Anmeldung erforderlich
- ❖ **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
☎ 0171 953 25 07
- ❖ **Unabhängige Pflegeberatung** Kompetente, unverbindliche Information zu Leistungen in der Pflege, Hilfsmitteln, Antragstellung, Entlastung für Angehörige. Berater Jörg Elsässer, Dipl. Pflegewirt. Kostenfrei, Spenden willkommen
Termin nach Vereinbarung
Anmeldung
☎ 0163 633 99 20

Beratung zu rechtlichen Fragen

- ❖ **Alles über Testament und Erbrecht** s. S. 52



Termin nach Vereinbarung
Anmeldung

☎ 0162 868 00 23

Anmeldung erforderlich

2. MI im Monat 14 - 16 Uhr
Anmeldung

☎ 0162 868 00 23

Anmeldung erforderlich

s. S. 24

s. S. 37 f

s. S. 50 ff

s. S. 95

s. S. 100

s. S. 112 f

Kursanmeldung s. S. 9

P0135

Termin nach Absprache

Info ☎ 84 50 92 47

Alexandra von zur

Mühlen-Oehlmann

phoenix@mittelhof.org

MO 18 - 20.15 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47

Alexandra von zur

Mühlen-Oehlmann

phoenix@mittelhof.org

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

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

Weitere Beratungsangebote

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

Kurse und Gruppen für Kinder und Jugendliche

❖ **Bandkeller für Jugendliche ab 12 Jahren** Ihr wollt eine Band gründen oder seid sogar schon eine? Alles, was fehlt, ist ein Probenraum? Dann probiert es doch mit unserem Bandkeller! 25 € monatlich bei zwei Stunden pro Woche, Ermäßigungen für Schüler:innen, Student:innen und Azubis. Anmeldung erforderlich

❖ **Bandworkshop für Fortgeschrittene ab 9. Klasse** aus aller Welt. Für alle, die Spaß und Interesse haben, gemeinsam Musik zu machen. Leitung Oliver Heß. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich



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

71

- ❖ **Basteln, Werken und Upcycling für alle ab 9 Jahren** Vom kreativen Gestalten bis hin zum Werken erschaffen wir Neues zum Gebrauchen, Dekorieren und Verschenken. Oft wiederverwerten wir dabei Wegwerfgut. Leitung Frau Bayer. Kostenfrei, Spenden willkommen

FR 15 - 16 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann
phoenix@mittelhof.org
- ❖ **Boxen ab 10 Jahren** In diesem Kurs erlernst du den Boxsport durch die Anleitung eines professionellen Trainers. So übst du nicht nur bestimmte Schlagtechniken, sondern trainierst auch deine Fitness. Leitung Ben-Julius Flöge. Kostenfrei, Spenden willkommen

DI 16 - 18 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Lukas Aderhold
phoenix@mittelhof.org
Anmeldung erforderlich
- ❖ **Cajon-Workshop der Al-Farabi Musikakademie für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren** Bis mindestens August trommeln wir gemeinsam spontan und ausgelassen. Willkommen sind alle musikinteressierten Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Leitung Jonathan Delazer (Perkussionist). Kostenfrei, Spenden willkommen

DO 15.30 - 16.30 Uhr
Info ☎ 0176 46 68 02 12
Gabriella Goncalves
Gabriella.goncalves@al-farabi.de
- ❖ **Cajon Workshop generationsübergreifend**

s. S. 77
- ❖ **Fitness-Dance-Workshop ab 8 Jahren** Euch erwartet Spaß an Bewegung. Gern könnt ihr eure Lieblingsmusik auflegen und eure Ideen mit einfließen lassen. Bitte bringt gute Laune, ein Handtuch und Wasserflasche mit! Leitung Jessica Schuchardt. Kostenfrei, Spenden willkommen

MI 16 - 16.45 Uhr für Mädchen,
17 - 17.45 Uhr für alle
Info ☎ 0176 73 12 19 10
jessicaschuchardt99@gmail.com
Anmeldung erforderlich
- ❖ **Fußballspiel und -spaß / soccer für 8- bis 15-Jährige** Spaß beim Spiel haben und dabei noch ein paar Tricks lernen, Pässe und Ähnliches üben? Bei schlechtem Wetter im Saal. Leitung Paul Gesikiewicz. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

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



s. S. 78
s. S. 78
s. S. 68

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

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

s. S. 78

MI 16 - 18 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Lukas Aderhold
phoenix@mittelhof.org
Anmeldung erforderlich

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

- ❖ Gitarren-AG s. für Generationen zusammen
- ❖ Happy English Hour s. für Generationen zusammen
- ❖ Job-Patenschaften, auch für Auszubildende

❖ **Jungenangebot: Erwachsenwerden mit der Phoenixzeit für 13- bis 15-Jährige Jungen** In Kooperation mit Manne e. V. Für Jungen auf dem Weg zum jungen Mann gibt es Treffen zu Themen wie Familie, Liebe, Körper, Rausch und Grenzerfahrungen sowie ein 5-tägiges Outdoor-Camp inklusive Übergangsritual. Veranstaltungsorte Phoenix und NATURräume in Brandenburg. Leitung vier Mitarbeiter von Manne e. V. Potsdam. 850 €, Verpflegung inklusive

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

❖ **Malgruppe s. für Generationen zusammen**

❖ **„Modern Art“ ab 10 Jahren** Graffiti, StreetArt oder Comic. In diesem kreativen Workshop probierst du verschiedene Kunsttechniken aus und übst dich im Umgang mit Bleistift, Sprühdose oder Pinsel. Leitung Lukas Aderhold. Kostenfrei, Spenden willkommen

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



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

73

- ❖ **Schlagzeuglessons für Kinder ab 8 Jahren** Ihr liebt Rhythmus und wollt Schlagzeug spielen, ausprobieren und lernen? Im Phoenix habt ihr die Gelegenheit dazu. Leitung Bianka Wolter-Fenske. 5 € pro Termin. Anmeldung erforderlich
DI 17 - 18 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann
phoenix@mittelhof.org
- ❖ **Schulaufgabenbetreuung** Statt Zuhause kannst Du Deine Hausaufgaben auch im Phoenix machen. Kontakt Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann, Lukas Aderhold. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich
MO - DO 14.30 - 15.15 Uhr
und nach Absprache
Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org
- ❖ **Schul-Nachhilfe** Gezielte Hilfen in Problemfächern, z.B. Deutsch, Mathe oder Englisch. Ehrenamtliche Nachhilfelehrer:innen unterstützen dich beim Lernen und Vorbereiten von Arbeiten. Kontakt Lukas Aderhold. Kostenfrei, Spenden willkommen
Termin nach Absprache
Info ☎ 84 50 92 47
Lukas Aderhold
phoenix@mittelhof.org
- ❖ **Theater for you ab 5. Klasse** Von der Idee bis zur Ausführung entscheiden wir alles gemeinsam. Für alle, die Lust haben, sich als Schauspieler:innen zu probieren. Leitung Alina Klauß. Kostenfrei, Spenden willkommen
MO 16.15 - 17 Uhr
Info ☎ 0177 801 99 47
suedstern@mittelhof.org
Anmeldung erforderlich
- ❖ **Tischtennis s. für Generationen zusammen**
s. S. 79

Ferienangebote

- ❖ **Sommer- und Herbstferien** mit super Workshops, Spaß, Spiel, Shows und leckerem Essen im Phoenix, z. B. beim beliebten TalentCAMPus. Weiteres auf www.mittelhof.org/phoenix oder www.vhssz.de für den TalentCAMPus. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich
7. - 8. Juli, 8. - 12. August,
15. - 19. August,
24. - 28. Oktober,
31. Oktober - 4. November
Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org



11. - 15. Juli, 18. - 22. Juli,
25. - 29. Juli

Info ☎ 033205 60 47 57

Heidi Thoma

www.yoyocamps.de

❖ **YoYo Sprachcamps für Kinder und Jugendliche in den Sommerferien** Feriencamps mit YoYoCamps: Sprachferien für Kids im Sommer 2022. Alle Camps finden auf Englisch mit muttersprachlichen Teamer:innen statt. Anmeldung erforderlich

alle Schulferien

Info ☎ 84 50 92 47

phoenix@mittelhof.org

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

s. S. 52

s. S. 101 ff

s. S. 109 ff

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

❖ **in der Villa Mittelhof**

❖ **in der Villa Folke Bernadotte**

❖ **im Familienzentrum Lankwitz**

Kursanmeldung s. S. 9

Kurse und Gruppen für Eltern und Familien

Info Florentine.Halder@

wortlaut.de

☎ 789 54 60 12

❖ **Elternclub – gemeinsam aktiv** Du suchst in oder nach der Elternzeit nach einer neuen Beschäftigung? Das Projekt des Trägers wortlaut bietet arbeitssuchenden und nichterwerbstätigen Eltern einen Rahmen, um gemeinsam einen Schritt aus der Elternzeit heraus in die Berufswelt und zu Beratungsangeboten im Kiez zu wagen. Kostenfrei.

Mi 17 - 18.30 Uhr

Einstieg jederzeit möglich

Info ☎ 0152 22 84 13 89

Kostenfrei

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



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

75

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

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

Weitere Angebote für Eltern und Familien

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

s. S. 53
s. S. 94 ff
s. S. 109 ff

Kurse und Gruppen für Erwachsene

Kursanmeldung s. S. 9

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

MO - FR 10 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47

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

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

- ...❖ **Linedance** Energie tanken, Gemeinsamkeit genießen, kein:e Partner:in erforderlich, keine Altersvorgabe, bequeme Kleidung. Nur für Fortgeschrittene! Leitung Hans-Jürgen Schwanke, gepr. Heilpraktiker für Psychotherapie. 60 € für 10 Termine

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

- ...❖ **Rückenschule – schmerzfrei und fit für den Alltag** Übungen dem QiGong angelehnt zur Stärkung der Muskulatur, des Rückgrats, zur Steigerung der Belastbarkeit und Erhöhung der Beweglichkeit. Leitung Klaus Bergmann. 2 € pro Termin

DI 9 - 10 Uhr
Info ☎ 0157 76 41 01 99



P0032

K1 DO 19 - 20 Uhr

K2 DO 20 - 21 Uhr

K3 DO 21 - 22 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47

Anmeldung erforderlich

MO 20.15 - 21.15 Uhr

MI 19 - 20 Uhr

Info ☎ 0176 92 45 57 71

Anmeldung erforderlich

s. S. 18 f

s. S. 54 ff

s. S. 90 f

s. S. 105 f

ab S. 20

ab S. 30

❖ **Tanzkurse** für Anfänger:innen (K1), Fortgeschrittene I (K2) und Fortgeschrittene II (K3). Erlernen und Vertiefen der Standard- und lateinamerikanischen Tänze: Walzer, Fox-trott, Tango, Rumba, Cha Cha Cha, Jive und Discofox. Leitung Bastian und Susanne Klemke, Tanzlehrerpaar. 75 € pro Person für 10 Termine

❖ **Yoga** Gesund bleiben, gesünder werden, Energie tanken, Entspannung erfahren. Leitung Renate Kollonitsch, Yoga-lehrerin BDY/ EYU. 8 € pro Termin

Weitere Angebote für Erwachsene

❖ **im Nachbarschaftsladen**

❖ **in der Villa Mittelhof**

❖ **im Nachbarschaftshaus Lilienthal**

❖ **in der Villa Folke Bernadotte**

❖ **alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle**

❖ **alle Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement**

Ausstellungen

Kontakt ☎ 84 50 92 47

Sie möchten gerne Ihre Werke ausstellen?

Sprechen Sie uns an!

Kurse, Gruppen und Veranstaltungen für Ältere

Kursanmeldung s. S. 9

MO 10.30 - 11.30 Uhr

Info ☎ 712 93 63

Anmeldung erforderlich

❖ **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. 80 € für 10 Termine



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

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

MI 10.15 - 11.15 Uhr
Info ☎ 815 87 00
Anmeldung erforderlich

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

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

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

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

Weitere Angebote für Ältere

❖❖❖ **Spieletreff**

s. S. 79

❖❖❖ **in der Villa Mittelhof**

s. S. 59 ff

Kurse und Gruppen für Generationen zusammen

Kursanmeldung s. S. 9

❖❖❖ **Basteln, Upcycling und Werken**

s. S. 71

❖❖❖ **Cajon-Workshop der Al-Farabi Musikakademie für alle ab 10 Jahren** Bis mindestens August trommeln wir gemeinsam, spontan und ausgelassen. Willkommen sind alle musikinteressierten Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Leitung Jonathan Delazer (Perkussionist). Kostenfrei, Spenden willkommen

DO 17 - 18.30 Uhr
Info ☎ 0176 46 68 02 12
Gabriella Goncalves
Gabriella.goncalves@al-farabi.de



MI 15 - 16 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47

- ❖ **Fitness-Parcours im Freien** Hier können Jung und Alt an den Outdoor-Sportgeräten im Garten des Phoenix unter Anleitung von Dagmar Böschen, ehemalige Fitness-Trainerin und Heilpraktikerin, die eigene Fitness steigern. Draußen, wetterfeste Kleidung nötig.

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

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

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

- ❖ **Gitarren-AG für 15- bis 80-Jährige** Pop, Rock, Folk und Blues auf der Gitarre begleiten und dazu singen. Anfänger:innenschulung bei mehreren Interessent:innen möglich. Gitarren sind vor Ort. Leitung Rolf Arlt. 2 € pro Termin, für Jugendliche kostenfrei. Anmeldung erforderlich

Termin bitte erfragen
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur
Mühlen-Oehlmann
phoenix@mittelhof.org

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

DO 16 - 17.30 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org

- ❖ **Malgruppe** Alle ab 8 Jahren sind willkommen, die Spaß am Malen haben; Lust haben, Neues auszuprobieren oder altes Können auffrischen wollen. Leitung Marion Zabre. 2 € pro Termin, Ermäßigungen erfragen, Jugendliche kostenfrei

DI 18 - 20 Uhr
Info ☎ 70 76 03 60

- ❖ **Malkurs** Der Künstler Peter Splitt gibt seine Erfahrungen in lockerer Atmosphäre weiter. Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse sind willkommen. 10 € pro Termin, Ermäßigungen erfragen



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

79

- ❖ **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 ☎ 0172 388 52 53
Andreas Müller
andreas.m@gmx.org
- ❖ **Tischtennisgruppe** Wer Spaß am Tischtennispielen hat, ist hier herzlich willkommen. Schläger können gegen einen Pfand ausgeliehen werden. 2 € pro Termin
MI 11.30 - 13.30 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Anmeldung erforderlich
- ❖ **Tai Ji Quan Traditioneller Yang Stil aus Yongnian** Das chinesische Schattenboxen ist Gesundheitsübung, Meditation und Kampfkunst in Einem. Bitte bringen sie bequeme Kleidung mit. Leitung Thomas Weiser, Fitness- und Wellness-Trainer
DI 19.45 - 21.15 Uhr
Info ☎ 83 22 86 73
Anmeldung erbeten
- ❖ **Transkulturelle Frauengruppe ab 16 Jahren** Wir wollen als Gruppe von Frauen unterschiedlicher Herkunft, Religion und Überzeugung im gleichberechtigten Dialog unsere Fähigkeiten als Kulturvermittlerinnen entwickeln. Als „Brückenbauerinnen“ zwischen den Kulturen können wir für mehr Verständnis und ein friedliches Miteinander werben, indem wir uns informieren, voneinander lernen, Mediationstechniken üben, vermitteln oder „übersetzen“, auch wenn wir dieselbe Sprache sprechen. Leitung Maryia Nikoui. Kostenfrei, Spenden willkommen
FR nach Vereinbarung
Info 71 20 15 55
Maryia Nikoui
- ❖ **Qi Gong für alle Altersgruppen** Unter Anleitung von Thomas Weiser, Fitness- und Wellness-Trainer, können alle Qi Gong – Begeisterten Körper und Geist trainieren. Anmeldung erforderlich
DO 8 - 9 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47



SA 10.45 - 11.45 und
11.45 - 12.45 Uhr
Info ☎ 83 22 86 73
kontakt@fitness-zumba-
berlin.de

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

s. S. 107

Weitere Angebote für Generationen zusammen

❖ in der Villa Folke Bernadotte

Generationen und Kulturen zusammen – Activities for all generations and cultures

Der Mittelhof e.V. ist engagiert in der Arbeit mit Geflüchteten. Auch im Phoenix leben wir eine Willkommenskultur. Das Phoenix ist für alle da. Alle Angebote im Phoenix sind für Menschen mit und ohne Flucht- und Migrationserfahrung offen. Es gibt folgende Angebote, die sich zum gegenseitigen Kennenlernen eignen und unter Umständen besonders interessant für Menschen sind, die neu in unserem Kiez leben.

Mittelhof is involved in refugee work. At Phoenix we live a welcoming culture. Phoenix is for everyone! Generally all activities offered by Phoenix are open for people with and without experience of escape. The following activities help to get to know each other and might be particularly interesting for people who are new in our neighborhood.

22. - 27. Oktober 2022
Info ☎ 84 50 92 47
Ilona Weinen
Anmeldung erforderlich

❖ **Familienreise des Phoenix** Sie haben Lust mit anderen Familien zu verreisen, sich auszutauschen und dabei Anregungen für die Gestaltung des Familienalltags zu bekommen? Für Familien mit geringem Einkommen werden, in Kooperation mit dem Deutschen Familienverband, Reisen veranstaltet.



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

81

- ❖ **Freiwillig engagiert / Volunteering** Wenn Sie Interesse haben, sich im Phoenix für Geflüchtete zu engagieren, melden Sie sich gerne. If you are interested in volunteering, please contact us. Info ☎ 84 50 92 47
Ilona Weinen
weinen@mittelhof.org

- ❖ **Internetcafé** In unserem PC-Raum kann jeder kostenfrei das Internet nutzen. In our PC room everybody can use the internet for free. MO - FRI 9 - 18.30 Uhr,
MON - FRI 9 a.m. - 6.30 p.m.

- ❖ **Interkulturelle Gruppe für Frauen** s. S. 74

- ❖ **Interkultureller Imkerkurs „Gemeinsam Imkern“** Der 1-jährige Kurs in Kooperation mit Stadtbienen e.V. verbindet praktische Naturerfahrungen und einen nachhaltigen Austausch zwischen Menschen mit und ohne Migrationshintergrund. Gemeinsam übernehmen die Teilnehmenden Verantwortung für ein Bienenvolk und erleben an diesem das Zusammenspiel von Natur und Gemeinschaft hautnah. Monatliche Treffen ab Mai. Ab 16 Jahren. Kostenfrei SA vormittags 2 Std monatlich
Info und Anmeldung
Anja Kern ☎ 0176 30 10 99 33
anja@stadtbienen.org
Ilona Weinen
☎ 0173 801 34 74

- ❖ **Transkulturelle Frauengruppe ab 16 Jahren** s. S. 79

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

Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

- ❖ bei "Arbeit mit Geflüchteten und Zugewanderten" s. S. 40 ff
- ❖ in der Villa Mittelhof s. S. 49, 52, 55
- ❖ des Familienzentrums Lankwitz s. S. 112, 113



Veranstaltungen zum Thema Demenz

jeweils DO 22.,
29. September,
6., 13., 20. Oktober
17.30 - 19.30 Uhr
Anmeldung
☎ 0163 604 89 52

s. S. 29

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

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

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.



Nachbarschaftshaus Lilienthal

Willkommen im neu ausgebauten Familien- und Stadtteilzentrum

Das Nachbarschaftshaus Lilienthal wurde 2019 umfangreich umgebaut und saniert. Heute findet sich unter seinem Dach das Familienzentrum Lichterfelde-Süd und ein Teil des Stadtteilzentrums SüdOst. Das Nachbarschaftshaus steht auf einem etwa 4000 Quadratmeter großen Grundstück und bietet in gemütlichen, großzügigen Räumen viel Platz für die Wünsche der Besucher:innen. Sie finden bei uns freundlich gestaltete Gruppenräume für Gesprächs-, Freizeit- und Selbsthilfegruppen, Eltern-Kind-Kurse, 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!

Im Nachbarschaftshaus gibt es eine Integrationskindertagesstätte für 104 Kinder.

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

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

Kontakt

Schütte - Lanz - Str. 43,
12209 Berlin

☎ 49 80 56 47 oder

☎ 75 65 49 70

lilienthal@mittelhof.org

www.mittelhof.org



Leitung

Hanno Giese

Raumvermietung s. S. 4

Dieses Projekt wird finanziell
gefördert durch das Jugendamt
Steglitz-Zehlendorf

BERLIN



Stadtförderung
für Mütter, Jugend
und Familie

BERLIN





Das Team im Lilienthal

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

Kontakt Hanno Giese
 ☎ 49 80 56 47
 Standort NBH Lilienthal

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

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

Treffpunkt Nachbarschaft Stadtteilzentrum SüdOst

Mit einem neuen Nachbarschaftsladen eröffnete am 28. Mai 2021 das Stadtteilzentrum SüdOst einen weiteren Standort für seine interkulturelle Nachbarschafts- und Familienarbeit im Bezirk. Das ehemalige Friseurgeschäft wurde dafür grundsanitiert und bedarfsgerecht umgebaut. Entstanden ist ein heller, freundlicher Treffpunkt für alle Nachbar:innen (Familien, ältere Menschen, Jugendliche). Im Vordergrund stehen die Begegnung und der Austausch miteinander, aber auch die Hilfe und Unterstützung bei sozialen und alltäglichen Problemen. Über das Nachbarschaftscafé hinaus werden auch lokale Initiativen und Selbsthilfegruppen einen Platz finden, um sich zu



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

87

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

Stadtteilarbeit in Lankwitz

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

Nachbarschaftscafé im NBH Lilienthal

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

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

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

Gefördert von



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



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

Öffnungszeiten
bitte erfragen
Info ☎ 75 65 49 70
weber@mittelhof.org

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

Umgangscafé Für in Trennung lebende Väter und Mütter, die bereits eine gute Umgangsregelung für ihr Kind gefunden haben. In unserem Café finden Sie eine neutrale und kindgerechte Umgebung. Hier haben Sie die Möglichkeit, Zeit mit Ihrem Kind zu verbringen. Eine pädagogische Fachkraft ist dabei stets ansprechbar und auf Wunsch erhalten Sie pädagogische Anregungen und Unterstützung zum Umgang mit Ihrem Kind. Bei Bedarf bekommen Sie Informationen über Eltern-Kind-Angebote im Bezirk. Ein gemütlicher Bereich mit Spielsachen steht zur Verfügung.

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

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

Bewegungsetage Hier finden Präventions-, Entspannungs-, Sport- und Tanzkurse für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Familien statt. Die 120 m² große Bewegungsetage kann auch für Seminare und Fortbildungen genutzt werden.



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

89

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

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

Mitmachen / Ehrenamt

- ❖ **Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt S. 13**
- ❖ **Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah**

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

s. S. 16 ff

Tauschen statt Wegwerfen

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

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



s. S. 52
s. S. 70 ff
s. S. 94 ff
s. S. 101 ff
s. S. 109 ff

Kursanmeldung s. S. 9

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

MI 11 - 12 Uhr
Info silviamichalek2@
gmail.com

L0036

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

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

Angebote für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien

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

Kurse und Gruppen für Erwachsene

- ❖ **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 Maïke Canzler. 160 € für 10 Termine
- ❖ **Gymnastik für Frauen 55+** Wir freuen uns über neue Frauen, die ohne Leistungsstress Freude an Bewegung und Gymnastik haben. Leitung Silvia Michalek
- ❖ **Hatha Yoga** In diesem Kurs lernen Sie einfache, aber wirk-same Yoga-Übungen, die Ihnen im Alltag mehr Balance, Stabilität und Ausgeglichenheit geben. Leitung Claudia Steiger, Yogalehrerin. 30 € monatlich
- ❖ **Hatha Yoga meets Feetup® Yoga** Das Ziel von Hatha Yoga ist es, die unterschiedlichen Körperfunktionen in eine harmonische Übereinstimmung zu bringen. Dieses funkti-oniert durch verschiedene Körperhaltungen (Asanas), Atem- (Pranayama) und Entspannungsübungen (Shavasana) sowie Meditation. Der Feetup® Yoga Hocker dient zur Unterstützung von Asanas. Er wird zur vielseitigen und



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

einzigartigen Ergänzung der Yogaübungen eingesetzt. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen und geübte Teilnehmer:innen. Leitung Susana Geißler-Perez, Yogalehrerin (BDY), Meditationskursleiterin (BDY) und zertifizierte Feedup® Teacher Trainerin.

Veranstaltungen für Erwachsene

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

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

Weitere Angebote für Erwachsene

- ❖ im Nachbarschaftsladen s. S. 18 f
- ❖ in der Villa Mittelhof s. S. 54 ff
- ❖ im Phoenix s. S. 75 f
- ❖ in der Villa Folke Bernadotte s. S. 105 ff

Beratung

- ❖ in der Villa Mittelhof s. S. 50 ff
- ❖ im Phoenix s. S. 68 ff
- ❖ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd s. S. 95
- ❖ in der Villa Folke Bernadotte s. S. 100
- ❖ im Familienzentrum Lankwitz s. S. 112 f

Selbsthilfe, PflegeEngagement

- ❖ alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle ab S. 20
- ❖ alle Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement ab S. 30



Familienzentrum Lichterfelde-Süd

Willkommen im ausgebauten Familienzentrum

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

In unserem Familienzentrum finden Eltern:

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

Das Haus ist somit in den Bereichen Familienbildung, Familienberatung, Familienpartizipation und Familienbegegnung eine Anlaufstelle für Familien, die hier im Umkreis leben: Vater-Mutter-Kind-Familien, Alleinerziehende, Regenbogenfamilien, Familien aller Kulturen, mit oder ohne Migrationshintergrund! Eltern sind herzlich eingeladen, sich einzubringen und das Familienzentrum aktiv mitzugestalten. In der individuellen Beratung erhalten Eltern Unterstützung rund um den Familienalltag, erfahren von den Angeboten des Hauses oder bekommen bei Bedarf Kontakt zu weiterführenden Hilfen.

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

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



Kontakt

Schütte - Lanz - Str. 43,
12209 Berlin

☎ 75 65 49 70

Fax 75 65 48 97

familienzentrum-lis@
mittelhof.org

www.mittelhof.org



Koordination

Conny Weber

Raumvermietung s. S. 4





Kurse und Gruppen für Kinder und Eltern

DO 9.15 - 10.30 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org

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

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

❖❖ **Familienbasteln** Im Kieztreff bietet das Familienzentrum wöchentlich montags einen Bastelnachmittag an und lädt zum gemeinsamen Kleben, Schneiden und Malen ein. Für Eltern mit Kindern von 3 bis 6 Jahren. Im Kieztreff, Celsiusstraße 60, Leitung Pia Drews, Anmeldung erforderlich, Kostenfrei

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

❖❖ **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. Keine Anmeldung erforderlich. Beraterin Sophie Honig. Kostenfrei

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

❖❖ **Mütter-Kind-Frühstück** Beim gemeinsamen Frühstück können Sie andere Mütter treffen und kennen lernen, sich mit ihnen über kleine und große Alltagsorgen austauschen oder sich einfach entspannen. Auch ist hier ein Raum für Fragen, Unsicherheiten und Interesse an weiteren Unterstützungsangeboten im Bezirk. Im Café gibt es Krabbeldecken und Spielanreize für die Kleinen. Für Mütter in der Schwangerschaft und mit Kindern im 1. Lebensjahr. Leitung Conny Weber. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei



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

95

❖ **Musikangebot – Musikgarten** Im Musikgarten-Kurs wird gemeinsam gesungen, geklatscht und sich zu verschiedenen Liedern bewegt. Verse und Fingerspiele werden gesprochen und erste Erfahrungen mit Klanghölzern oder Glöckchen können von den Kleinen gesammelt werden. Für ein Elternteil mit Kind im Alter von 18 bis 36 Monaten. Leitung Sonja Gamer. Anmeldung erforderlich. 20 € für 9 Einheiten

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

❖ **Online-Beratung** Bei Unsicherheiten, Problemen oder Wunsch nach Unterstützung beraten wir Sie gerne auch telefonisch oder im Chat. Fragen zum Thema „Familie und Familienalltag mit jüngeren Kindern“, Erziehungsfragen oder Konflikte mit den Kindern unterschiedlichen Alters können hier lösungsorientiert besprochen werden. Kostenfrei

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



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

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

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

DO 9 - 10.30 Uhr,
10.45 - 12.15 Uhr und
12.30 - 14 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@mittelhof.org



DO Termin nach
Vereinbarung
Info ☎ 0157 58 54 17 16
familienzentrum-lis@
mittelhof.org

DO 15.15 - 16 Uhr und
16.15 - 17 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org

Monatlich online, Termin
bitte erfragen



DO 18 - 19 Uhr
Info ☎ 0176 83 37 40 85,
Susana.yoga@gmx.de und
☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org

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

❖ **Spiel und Bewegung 2 - 4 Jahre.** In der Spiel- und Bewegungsgruppe für Kinder zwischen 2 und 4 Jahren erleben die Kleinen in der Bewegungsetage des Familienzentrums verschiedene Renn-, Kletter-, Motorik- und Turnangebote und sollen dabei spielerisch die Freude an Bewegung und dem gemeinsamen Spiel entdecken. Leitung Patricia Kellmer (Sportkinder Berlin e.V.). Anmeldung erforderlich. 10 € für 5 Einheiten

❖ **Themen-Elternabend** Regelmäßig können Sie sich in den Themen-Elternabenden zu bestimmten Themen informieren und mit einer pädagogischen Fachkraft und anderen Eltern ins Gespräch kommen. Bereiche wie Sauberkeitsentwicklung, nächtliches Durchschlafen, Trotzphase oder Medienkonsum im Kita-Alter finden hier jeweils einen Abend Platz. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

❖ **Yoga für Schwangere** unterstützt körperliche und emotionale Ausgewogenheit, den Umgang mit Ängsten, Entspannung und die Beziehung von Mutter und Kind. Von Beginn der Schwangerschaft bis kurz vor der Geburt geeignet. Einstieg jederzeit möglich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und etwas Warmes zum Überziehen. Leitung Susana Geißler-Perez, Yogalehrerin (BDY), Meditationskursleiterin (BDY). Anmeldung erforderlich. 20 € monatlich



Weitere Angebote für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien

❖ in der Villa Mittelhof

❖ im Phoenix

❖ in der Villa Folke Bernadotte

❖ im Familienzentrum Lankwitz

s. S. 52 ff

s. S. 70 ff

s. S. 101 ff

s. S. 109 ff



Praxis für Logopädie Doris Schüpfer

Staatl. geprüfte Logopädin

Stimm · Sprech · Sprachtherapie
Myofunktionelle Therapie

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



Villa Folke Bernadotte

Eine Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtung in Lichterfelde

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

In kreativen und sportbetonten AG's, wie zum Beispiel Töpfern oder Klettern, können Kinder und Jugendliche ihre eigenen Fähigkeiten entdecken und stärken. Im kreativen Medienlabor entwickeln und fördern wir ihre Medienkompetenz.

In der neuen Jugendgarage können Jugendliche ab 10 Jahren Billard und Games spielen oder einfach chillen. In der Tanzwerkstatt lernen sie angesagte Dance Moves kennen und können im Kletterlabor toprope-klettern.

In Kooperation mit dem Familienzentrums Lankwitz finden am Vormittag Eltern-Kind-Kurse statt. Nähere Angaben zu den Angeboten finden Sie auf den Seiten des Familienzentrums Lankwitz ab S. 110.

Ein beliebter Treffpunkt ist das Nachbarschaftscafé und das angrenzende Spielzimmer für kleine und große Besucher:innen. Im Café hängen regelmäßig wechselnde Bilder von Künstler:innen. Es gibt selbstgemachten Kuchen, Kaffee und Kakao. Im Wintergarten befindet sich unsere Bücherecke, in der jede:r ein Buch kostenfrei mitnehmen oder abgeben kann. In den Abendstunden gibt es für Erwachsene Sport- und Kreativkurse, Beratung sowie Selbsthilfegruppen.

Neugierig geworden? Wir freuen uns auf euren Besuch!

Kontakt

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

Leitung

Alexander Kutsche

Sprechzeiten

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



Raumvermietung s. S. 4

100



Das Team der Villa Folke Bernadotte

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

DI-DO 15- 18 Uhr
(angebotsorientierte
Öffnung)
Kontakt ☎ 77 05 99 75
folke.bernadotte@
mittelhof.org

Kontakt ☎ 77 05 99 75

s. S. 13

s. S. 16 ff

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

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

s. S. 51, 113

Nachbarschaftscafé

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

Mitmachen/Ehrenamt

❖ Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt

❖ Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah

Tauschen und Schenken

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

Beratung

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

❖ **Schreibbaby-Ambulanz**



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

101

Weitere Beratungsangebote

- ❖ in der Selbsthilfekontaktstelle s. S. 24
- ❖ in der Kontaktstelle PflegeEngagement s. S. 37 f
- ❖ in der Villa Mittelhof s. S. 50 ff
- ❖ im Phoenix s. S. 68 ff
- ❖ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd s. S. 94, 95
- ❖ im Familienzentrum Lankwitz s. S. 112 f

Kurse und Gruppen für Kinder

Kursanmeldung s. S. 9

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

Kletterlabor im Keller der Villa mit zwei 8 Meter hohen Wänden. Hier könnt ihr unter fachkompetenter Aufsicht Klettern und Sicherungstechniken erlernen. Bei uns können alle klettern! Die Kletterkurse sind mit dem „berlinpass“ förderungsfähig. Eine Ermäßigung auf Anfrage ist möglich.
Kontakt Alexander Kutsche
☎ 77 05 99 79

- ❖ **Kindergeburtstag für Kinder ab 6 Jahren** Für max. 6 Kinder: 2,5 Stunden-Kurs 120 €, Aufschlag für Jugendraum- und Gartennutzung vor und/oder nach dem Klettern 25 €
V0128
- ❖ **Kinder- und Jugendklettern ab 6 Jahren** Die Grundtechniken des Kletterns werden erlernt und vertieft: Kletterspezifische Bewegungsabläufe, Sicherungstechniken sowie Materialkunde. Teilnehmendenzahl begrenzt.
K1 DI 16 - 18 Uhr
K2 DO 16 - 18 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79
folke.bernadotte@mittelhof.org



Angebote für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

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

❖ **Improtheater** Leitung Frau Lattermann

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

❖ **Offene Villa - für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren** In unserem gemütlichen Keller könnt ihr Dart, Tischtennis, Tischkicker und beliebte Gesellschaftsspiele spielen, mit iPads lustige iPad-Trailer drehen. In der Kreativ-Werkstatt könnt ihr verschiedene Sachen basteln oder malen. Natürlich könnt ihr auch hier die Hausaufgaben machen oder einfach chillen. Kommt vorbei!

MO - DO 16 - 18 Uhr
FR 16.30 - 20 Uhr
Info ☎ 77 05 99 75

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

DI 15 - 16 Uhr
Mai - September
Info ☎ 77 05 99 79
Kontakt N.N.

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

DI 14.30 - 16 Uhr
Info ☎ 77 05 99 95
phartmann@mittelhof.org
Kontakt Paula Hartmann

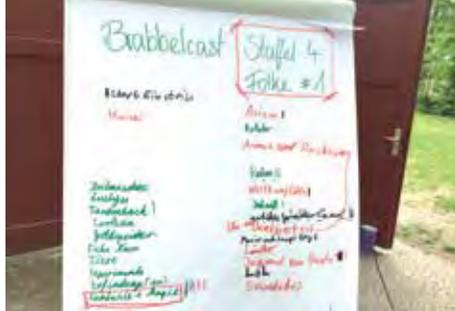
❖ **VillART** Bei VillArt setzen wir künstlerische und dekorative Ideen für zu Hause und in der Villa um. Ihr habt die Möglichkeit, an der Gestaltung unserer Räume mitzuwirken und kleine Kunstwerke zu gestalten. Kommt vorbei und bringt gerne eure Ideen mit.



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

103

- ❖ **Starke Mädchen! Mädchentag in der Jugendgarage** Dienstag ist die Jugendgarage zwischen 16 und 18 Uhr nur für euch reserviert. Hier könnt ihr euch treffen, austauschen, Billard oder Playstation spielen sowie mit uns neue Projekte planen oder DIY-Ideen umsetzen.
DI 16 - 18 Uhr
Info ☎ 77 05 99 95
phartmann@mittelhof.org
Kontakt Paula Hartmann
- ❖ **Billard-Club** Verbessert eure Billard-Skills im Billard-Club. Haltung, Trick-Shots oder über die Bande spielen: wir üben alles bis es klappt ... mit Steigerungs-Garantie. Einstieg jederzeit möglich – unabhängig von euren vorhanden Skill-Level.
MI 16 - 17.30 Uhr
Info ☎ 77 05 99 95
Kontakt Paula Hartmann
folke.bernadotte@mittelhof.org
- ❖ **Tanzwerkstatt** Hier lernt ihr coole Moves von- und miteinander. Gemeinsam entwickeln wir eine Choreographie. In verschiedenen Übungen kannst du die Gruppe und deinen Körper besser kennenlernen sowie deinen eigenen Style finden. Am besten kommst du in bequemen Klamotten. Du brauchst keine Vorkenntnisse.
MI 16 - 17.30 Uhr
Info ☎ 77 05 99 95
Kontakt Hanna-Rebekka Girsule, folke.bernadotte@mittelhof.org
- ❖ **Wir machen den Garten fit!** Der Garten hinter der Jugendgarage wird unsere kleine Oase – jeden Donnerstag könnt ihr mit anpacken, um den Garten noch schöner zu machen. Umgraben, kleine Beete anlegen, Sitzmöglichkeiten oder Hochbeete bauen: Naturfreund:innen und alle Interessierten sind willkommen! Keine Vorkenntnisse nötig.
DO 14 - 16 Uhr
Info ☎ 77 05 99 95
Kontakt Paula Hartmann
folke.bernadotte@mittelhof.org
- ❖ **Tischtennis – Club** Jeden Donnerstag lädt die Villa ein sich im Tischtennis-Club neuen Herausforderungen zu stellen. Ob im Einzel, Doppel, Chinesisch oder in Aufschlag- bzw. Schmetterertechniken. Bist du bereit für den ersten Aufschlag? Keine Vorkenntnisse nötig.
DO 16 - 17.30 Uhr
Info ☎ 77 05 99 95
Kontakt Hanna-Rebekka Girsule, folke.bernadotte@mittelhof.org



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

❖ **Medien-AG** In der Medien-AG erarbeiten wir zusammen spannende Podcast-Folgen. Über Planung, Aufnahme, Schnitt, Cover-Design und Upload gibt es vielfältige Möglichkeiten, sich einzubringen und neue Skills zu lernen.

FR 16 - 17.30 Uhr
Info ☎ 77 05 99 95
Kontakt Hanna-Rebeka
Girsule, folke.bernadotte@
mittelhof.org

❖ **Alles Theater** Du kannst dich aktiv in der Umsetzung spannender Themen einbringen.

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

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

s. S. 52
s. S. 70 ff
s. S. 109 ff

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

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

Kursanmeldung s. S. 9

**Kurse, Gruppen und Veranstaltungen
für Eltern und Familien**

s. S. 109
s. S. 111

- ❖ Eltern-Kind-Frühstück
- ❖ Klettermäuse



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

Weitere Angebote für Eltern und Familien

❖ in der Villa Mittelhof

❖ im Phoenix

❖ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd

❖ im Familienzentrum Lankwitz

s. S. 53

s. S. 74 f

s. S. 94 f

s. S. 109 ff

Kurse und Gruppen für Erwachsene

Kursanmeldung s. S. 9

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

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

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

❖ **Keramikkurs für Erwachsene** Wir werden kleine Gefäße, Krüge oder Vasen aufbauen. Wer möchte, kann Reliefs oder Figuren modellieren. Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Leitung Andrea Tran-Betcke. 5 € pro Termin inkl. Materialkosten

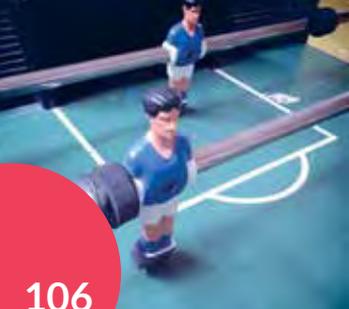
DI 17 - 18.30 Uhr
Info ☎ 77 05 99 75

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

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

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

DI 13 - 14.30 Uhr
Kontakt Teresa Neumann
teneumann@gmx.net



DO 15.45- 17.15 Uhr
Info ☎ 77 05 99 75

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

s. S. 54 ff
s. S. 75 f
s. S. 90 f

DO 10- 11.30 Uhr
Info ☎ 39 09 68 59

Info ☎ 77 05 99 75

❖❖ **Tai Che Gong** Leitung Frau Wölfling. 1,50 € pro Person / Treffen

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

Weitere Kurse und Gruppen für Erwachsene

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

Veranstaltungen für Erwachsene

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

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



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

107

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

s. S. 18 f
s. S. 24 ff
s. S. 32 ff
s. S. 57 f

Selbsthilfe und PflegeEngagement

...❖ **Selbsthilfegruppen in der Villa Folke Bernadotte**

Info ☎ 80 19 75 - 14

- Angehörige von Suchterkrankten
- Legasthenie und Dyskalkulie Elterngruppe
- Verlassene Eltern

- **Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige**

Info ☎ 80 19 75 - 38

...❖ **alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle**

ab S. 20

...❖ **alle Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement**

ab S. 30

Kurse und Gruppen für Generationen zusammen

Kursanmeldung s. S. 9

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

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

Weitere Angebote für Generationen zusammen

...❖ **im Phoenix**

s. S. 77 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
- Das Landesprogramm Berliner Familienzentren ist eine Initiative der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie in Kooperation mit den Berliner Jugendämtern. Weitere Informationen finden Sie unter www.berliner-familienzentren.de

gefördert von



Kurse und Gruppen für Kinder, Eltern und Familien

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

... Eltern-Kind-Frühstück mit Kindern von 0 - 2 Jahren

Kosten 3 € pro Termin. Leitung Katrin Specht

... Eltern-Kind-Turnen für Kinder von 2 - 4 und von 5 - 6 Jahren

Kleine Ballspiele und verschiedene kleinkindgerechte Turngeräte laden ein, Spaß und Freude an Bewegung spielerisch zu entdecken. Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung Christine Gleisberg. 16 € monatlich

Kontakt

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

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



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

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



Termin bitte erfragen

Info ☎ 54 49 21 62

s. S. 13

Mi 18.30 - 20.15 Uhr

Info ☎ 0179 748 37 18

MO 15 - 17 Uhr

Info ☎ 54 49 21 62 oder

☎ 0152 29 16 42 38

DI 16 - 17 Uhr 3 - 5-jährige

DO 16 - 17 und 17 - 18 Uhr

5 - 7-jährig

Info ☎ 0170 243 98 52

info@actionklotz.de

Fr 16 - 17 und 17 - 18 Uhr

Info ☎ 0170 243 98 52

info@actionklotz.de

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

❖❖❖ **Familienpat:innen**

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

❖❖❖ **Internationales Häkelcafé** Frauen mit und ohne Zuwanderungsgeschichte sind herzlich eingeladen, mit uns zu häkeln, Kaffee zu trinken, zu erzählen und zu lachen. Kinder können gerne mitgebracht werden. Leitung: Eitan Hussien (Stadtteilmutter) und Katrin Specht. Kostenfrei, Spenden willkommen

❖❖❖ **Kinderfußballgruppe für 3 - 7-Jährige Kinder** Beim Kinderfußball wollen wir durch freudvolle Spielformen die Begeisterung für den Fußball wecken. Bei uns steht der Spaß immer im Mittelpunkt. Mit abwechslungsreichen Spielen trainieren wir die Grundtechniken von Dribbling, Finten, Passspiel und Torschuss. Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung Moritz Klotz. 25 € monatlich, Ermäßigung möglich

❖❖❖ **Kindersport für 3 - 7Jährige Kinder** Auf spielerische Weise lernen die Kinder in abwechslungsreichen Kursen Bewegungen und Spiele rund um den Sport kennen. Trainingsinhalte sind Rennen, Springen, Klettern, Balancieren, große Abenteuerparcours und viele Fang- und Ballspiele. Alles was Kindern großen Spaß macht.. Turnhalle Beethovenstraße 34, 12247 Berlin. Leitung Moritz Klotz. 25 € monatlich, Ermäßigung möglich



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

111

❖ **Klettermäuse** Bewegungsstationen, Klettermöglichkeiten, Rutschen, Rollen, Spielen für Kinder zwischen 10 und 24 Monaten. Leitung Katrin Specht. 20€ monatlich

K1 MI 9 - 10 Uhr
K2 MI 10.30 - 11.30 Uhr
K3 FR 9 - 10 Uhr
K4 FR 10.30 - 11.30 Uhr
Info ☎ 0152 29 16 42 38
specht@mittelhof.org

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

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

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

Termine bitte erfragen
Info ☎ 54 49 21 62
familienzentrum@mittelhof.org

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

DI 17.30 - 18.30 Uhr
Info ☎ 52 28 40 43

❖ **Der Treff für Alleinerziehende mit Kindern von 0 bis 3 Jahren** ist ein Ort der Begegnung und des gemeinsamen Austauschs. Eigene Wünsche, Ideen und Anregungen können gerne eingebracht werden. Leitung Cornelia Frisch. Kostenfrei

DO 10.30 - 12 Uhr
Info ☎ 54 49 21 62
alleinerziehend.treff@web.de

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

Samstagsvormittag
Termin bitte erfragen
Info ☎ 54 49 21 62



MI 18 - 19 Uhr

Info ☎ 0157 86 78 39 01

❖ **Yoga für Schwangere** In diesem Kurs praktizieren wir Übungen und Techniken, die während der Schwangerschaft, der Geburt und in der Zeit danach helfen können, sich kraftvoll und entspannt zu fühlen. Leitung Carolina Frischke. 20 € monatlich

FR 10 - 11.30 Uhr

Info ☎ 0179 379 88 42

❖ **Zeit für Berührung - Babymassage** Unsere Babys berühren uns im Körperkontakt, mit Blicken und Lauten. In dieser Gruppe nehmen wir uns Zeit, uns berühren zu lassen und diese Berührung zu erwidern. Leitung Christiane Kappeler, Hebamme. 20 € monatlich

s. S. 52 ff

s. S. 70 ff

s. S. 94 f

Weitere Angebote für Kinder, Eltern und Familien

❖ in der Villa Mittelhof

❖ im Phoenix

❖ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd

Beratung für Eltern und Familie

Termin bitte vereinbaren

Info ☎ 54 49 21 62

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

Termin bitte vereinbaren

Info ☎ 0152 29 16 42 38

oder ☎ 54 49 21 62

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

Termin nach Vereinbarung

Info ☎ 54 49 21 62

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



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

113

... ❖ **Schreibaby-Ambulanz** Sie erhalten sanfte körperorientierte Unterstützung, wenn Ihr Kind unter Schlaf-, Schrei- oder Fütterstörungen leidet. Berater Gerd Poerschke, Psychologe und Körperpsychotherapeut. Kostenfrei, Spenden willkommen

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 0332 03 22 01
oder 0160 96 75 49 03

Weitere Beratungsangebote

- ... ❖ in der Selbsthilfekontaktstelle
- ... ❖ in der Kontaktstelle PflegeEngagement
- ... ❖ in der Villa Mittelhof
- ... ❖ im Phoenix
- ... ❖ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd
- ... ❖ in der Villa Folke Bernadotte

s. S. 24
s. S. 37 f
s. S. 50 ff
s. S. 68 ff
s. S. 95
s. S. 100

Angebote für geflüchtete Eltern und Familien

... ❖ **Elternkurs Starke Eltern-Starke Kinder** auf arabisch für Mütter mit Zuwanderungsgeschichte. In diesem Kurs erfahren Sie viel über Erziehungsfragen und können sich angeregt darüber austauschen. Leitung Moutiaa Khangi. Kostenfrei

Termin bitte erfragen
Info ☎ 0172 263 09 56
und ☎ 54 49 21 62

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

Info ☎ 0172 263 09 56

Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

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

s. S. 28 f
s. S. 40 ff
s. S. 49, 52, 55
s. S. 74, 80 f



Kindertagesstätten

Kinder brauchen Kinder und lebendige Lebenserfahrungen

Nach Monaten des Lockdowns und immer wieder veränderten Corona-Bestimmungen in den Berliner Kitas freuen wir uns alle sehr, dass unsere Kitas wieder allen Kindern ein pädagogisches Bildungs- und Betreuungsangebot vor Ort machen können. Mit Kreativität, Leidenschaft und großem Engagement haben die Kitas einen Weg zurück in die „Normalität“ gefunden, von der wir alle hoffen, dass sie Bestand hat:

Denn Kinder brauchen andere Kinder und sie haben ein Recht auf Bildung, auf soziale Erfahrungen und Erlebnisse, die ihnen nur ihre Kita bieten kann.

Trotz der schwierigen Arbeitsbedingungen können wir in allen Einrichtungen auf eine gute Personalausstattung zurückgreifen und im kommenden Kitajahr wieder die Vielfalt und Qualität in der pädagogischen Arbeit vor Ort umsetzen, die die Einrichtungen des Mittelhof e.V. auszeichnet.

Wir danken allen Mitarbeiter:innen für die hohe Impfbereitschaft. Die Kinder sind dadurch zum einen besser vor einer Corona-Infektion geschützt und zum anderen können eventuelle Einrichtungsschließungen im Infektionsfall vermieden werden. Unser Dank gilt insbesondere auch den Eltern aller Kinder! Obwohl viele Familien durch die Pandemie selber erheblich belastet waren, haben Sie durch Ihr Verständnis und Ihre konstruktive Kooperation die Arbeit in den Kitas nachhaltig unterstützt.

Wir freuen uns auf eine weiterhin vertrauensvolle Zusammenarbeit, damit die Kinder auch die kommenden Monate in ihrer Kita gemeinsam und gesund erleben können.

Kontakt Bereichsleitung

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

Pädagogische Fachberatung

Beata Heiße, ☎ 80 19 75 - 28
heisse@mittelhof.org
Philipp Rahn, ☎ 80 19 75 - 18
rahn@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



Alle Kindertagesstätten des Mittelhof e.V. im Überblick

in Zehlendorf

❖ Internationale Kita unter den Kastanien

(seit 2019) Brittdorfer Weg 16c

Leiterin *Daniela Bilke*

Trilingual: Deutsch/Englisch/Griechisch

128 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt

7 - 17 Uhr, ☎ 22 32 04 32

kastanien@mittelhof.org

❖ Kita „Ahörnchen“ (seit 1968)

Ahornstr. 1a, 14163 Berlin

Leiterin *Carola Grunow*

67 Plätze, ab 1 Jahr - Schuleintritt

7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 801 67 15

ahoernchen@mittelhof.org

❖ Kita „Teltower Rübchen“ (seit 1969)

Hohenzollernstr. 4 - 6, 14163 Berlin

Leiter *Stefan Klaue*

50 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt

7 - 17 Uhr, ☎ 802 12 01

ruebchen@mittelhof.org

❖ Kita „Kaiserstuhl“ (seit 1970)

Kaiserstuhlstr. 25, 14129 Berlin

Leiterin *Claudia Heinrich-Ay*

Kooperation mit der Johanna-
Gerdes-Grundschule e.V.

35 Plätze, 2 Jahre - Schuleintritt

8 - 17 Uhr, ☎ 803 28 67

kaiserstuhl@mittelhof.org

❖ Kita „Markgrafen“ (seit 1972)

Markgrafenstr. 8, 14163 Berlin

Leiterin *Tanja Lipczynski*

Bilinguale Abteilung: Deutsch/Englisch

95 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt

8 - 17 Uhr, ☎ 84 11 82 46

markgrafen@mittelhof.org

❖ Kita „La Pâquerette-Gänseblümchen“

(seit 2005) Hohenzollernstr. 4 - 6,

14163 Berlin, Leiterin *Celine Feuerstein*

Bilingual: Deutsch/Französisch

45 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt

7 - 17 Uhr, ☎ 81 05 81 15

gaensebluemchen@mittelhof.org

❖ „Montessori-Kinderhaus Königskinder“

(seit 1970) Königstr. 43a, 14163 Berlin

Leiterin *Heike Mindach*

Montessori-Pädagogik

50 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt

7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 801 84 57

koenigskinder@mittelhof.org

in Wilmersdorf

❖ Kita „Eulenspiegel“ (seit 1984)

Sigmaringer Str. 16, 10713 Berlin

Leiterin *J. Reimann*

25 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt

7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 861 27 67

eulenspiegel@mittelhof.org



in Steglitz

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

- ❖ **Kita „Potsdamer Schlößchen“** (seit 1982)
Potsdamer Str. 9, 12205 Berlin
Leiterin *Sabine Ludwig*
50 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 84 31 46 30
potsdamer@mittelhof.org
- ❖ **Kita „Sonnenstrahl“** (seit 2010)
Murtener Str. 10, 12205 Berlin
Leiterin *Ines Lifke*
60 Plätze, 8 Wochen - Schuleintritt
7 - 17 Uhr, ☎ 84 11 90 80
sonnenstrahl@mittelhof.org

Mediation in Kita (MIK)



Brücken bauen - mit Konflikten wachsen
und fürs Leben lernen.

Weitere Informationen:

www.mittelhof.org/kitas/mediation-in-kita
gefördert durch die Stiftung Parität Berlin,
die Gerhard Jaeck Stiftung und die Berliner
Sparkasse. Kooperationspartner:
Evangelische Hochschule Berlin und
Deutsches Kinderhilfswerk



Kooperation mit Schulen

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

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

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

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

Durch die enge Vernetzung mit allen Mitarbeiter:innen beim Mittelhof greifen unsere Fachkräfte an den Schulen auf ein Netzwerk zurück, das im Bedarfsfall gut und schnell unterstützt.

Wir gestalten förderliche Rahmenbedingungen, damit die Kinder und Jugendlichen gemeinsam mit ihren Eltern, Lehrkräften und weiteren Kooperationspartner:innen ihre individuellen Lernziele entwickeln können.

Kontakt

Bereichsleitung

Kerstin Eberhardt

☎ 80 19 75 - 46

eberhardt@mittelhof.org

Fachkoordination

Kirsten Heinz

☎ 80 19 75 - 47

heinz@mittelhof.org

Fachkoordination

Schulpflegehilfe

Susann Nagel

☎ 80 19 75 - 49

nagel@mittelhof.org

Bewerbungsmanagement

Gabriele Maierski

☎ 80 19 75 - 35

jobs@mittelhof.org

Verwaltung

Manuela Zimmermann

kinderbetreuung@

mittelhof.org



Ganztagsbetreuung an Grundschulen

❖ Athene-Grundschule

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

Leitung *Manuela Krüger-Pfundt*

☎ 81 00 97 31, athene@mittelhof.org

Curtiusstraße 39, 12205 Berlin

www.athene-grundschule.de

❖ Grundschule am Karpfenteich

Ergänzende Förderung und Betreuung

Leitung *Katja Worch*, ☎ 72 00 69 95/96,

karpfenteich@mittelhof.org, Hildburg-

hauser Str. 135 - 145, 12209 Berlin

www.grundschule-am-karpfenteich.de

❖ Clemens-Brentano-Grundschule

Ergänzende Förderung und Betreuung

Leitung *Dario Fränkel*, ☎ 81 78 96 25,

brentano@mittelhof.org

Murtener Str. 10a, 12205 Berlin

www.c-brentano-grundschule.de

❖ Johanna-Gerdes-Grundschule

Ergänzende Förderung und Betreuung

Leitung *Claudia Heinrich-Ay*

☎ 803 28 67, kaiserstuhl@mittelhof.org

Kaiserstuhlstr. 25, 14129 Berlin

www.johanna-gerdes-grundschule.de



Ganztagsbetreuung an weiterführenden Schulen

❖ Wilma-Rudolph-Oberschule

Teilgebundener Ganztag an der

Integrierten Sekundarschule (ISS), Leitung

Sebastian Krzyzanowski, ☎ 0177 801 99 15,

krzyzanowski@mittelhof.org,

Am Hegewinkel 2a, 14169 Berlin

www.wilma-rudolph.de

❖ Bröndby-Oberschule Teilgebundener

Ganztag an der Integrierten

Sekundarschule (ISS), Leitung *Mirko Stein*

☎ 90299 20 88, stein@mittelhof.org

Dessauerstraße 63, 12249 Berlin

www.broendby.de

❖ Gail S. Halvorsen Schule Ganztag an der

Integrierten Sekundarschule, Leitung

Simone Schulte, ☎ 53 67 71 40

halvorsen@mittelhof.org

Im Gehege 6, 14195 Berlin,

www.halvorsen-schule.de

❖ Gymnasium Steglitz

Offener Ganztag am Gymnasium

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

mobil 0162 155 36 03, otium@mittelhof.org,

Heesestraße 15, 12169 Berlin

www.gymnasiumsteglitz.de



❖ **John-F. Kennedy-Schule** Ganztags an der Integrierten Sekundarschule, Leitung *Damiano Montana*, jfk@mittelhof.org
Teltower Damm 87 - 93, 14167 Berlin
www.jfks.de

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

Jugendarbeit an Schule

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

Schulhelfer:innen

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

Jugendsozialarbeit an Schule

www.mittelhof.org/schulkooperationen/jugendsozialarbeit

an Grundschulen

❖ **Athene-Grundschule**
Ansprechpartnerinnen
Lucie Hespelt, ☎ 0152 03 12 74 60,
hespelt@mittelhof.org,
Smaragda Siouti, ☎ 0171 90 27 69,
siouti@mittelhof.org,
Curtiusstr. 37, 12205 Berlin
www.athene-grundschule.de

❖ Clemens-Brentano-Grundschule

Ansprechpartnerin *Simone Förster*
☎ 0172 864 86 72, foerster@mittelhof.org,
Kommandantenstr. 83 - 84, 12205 Berlin
www.c-brentano-grundschule.de

❖ Grundschule am Karpfenteich

Ansprechpartner:innen *Sarah Stehlmann*,
☎ 0152 21 80 66 81,
stehlmann@mittelhof.org,
Dennis Bornhöft, ☎ 0173 362 57 22,
bornhoeft@mittelhof.org, Hildburghäuser
Str. 135, 12209 Berlin
www.grundschule-am-karpfenteich.de

an weiterführenden Schulen

❖ Arndt Gymnasium Ansprechpartnerin

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

❖ Beethoven-Gymnasium

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

❖ Bröndby-Oberschule Ansprechpartner

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

❖ Dreilinden-Gymnasium

Ansprechpartner:innen *Lea Nissen*
☎ 0162 239 64 78, nissen@mittelhof.org,
Gabriel Nachtigall Pich,
☎ 0174 334 87 45, pich@mittelhof.org
Dreilindenstr. 49, 14109 Berlin
www.dreilinden-gymnasium.de

❖ Gail S. Halvorsen Schule

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

❖ Gymnasium Steglitz

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

❖ John-F.-Kennedy-Schule

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

❖ Lilienthal-Gymnasium

Ansprechpartner:innen
Kristin Noffke, ☎ 0174 292 94 06,
noffke@mittelhof.org,
Jonas Maier, ☎ 0174 292 92 04,
maier@mittelhof.org
Ringstr. 2 - 3, 12203 Berlin
www.lilienthal-gymnasium-berlin.de





❖❖❖ **Schadow-Gymnasium**

Ansprechpartner:innen

Irene Hoffmann, ☎ 0162 239 64 83,

hoffmann@mittelhof.org,

Emil Schumacher, ☎ 0172 153 46 67,

schumacher@mittelhof.org,

Beuckestr. 27 - 29, 14163 Berlin

www.schadow-gymnasium.de

❖❖❖ **Werner-von-Siemens-Gymnasium**

Ansprechpartnerin *Melanie Hörchner*,

☎ 0172 864 86 68, hoerchner@

mittelhof.org, Beskidenstr. 1, 14129 Berlin

www.siemens-gymnasium-berlin.de

Gefördert durch





Mittelhof e.V. Geschäftsstelle

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

Empfang und Information

☎ 80 19 75 - 11, Fax 80 19 75 - 59

Geschäftsführung

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

❖ Bewerbungsmangement

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

❖ Koordination Ehrenamt

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

❖ Koordination Öffentlichkeitsarbeit

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

Stadtteilzentrum

Villa Mittelhof

❖ Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

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

❖ Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle

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

❖ Kontaktstelle PflegeEngagement

☎ 80 19 75 - 38 und ☎ 27 97 97 28,
kpe@mittelhof.org

❖ Anlaufstelle für Ältere ☎ 80 19 75 - 39

Bettina Zey, zey@mittelhof.org

❖ Arbeit mit geflüchteten und zugewanderten Menschen

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

❖ Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf

☎ 27 97 97 27, *Nina Karbe*
 Berlinickestraße 9, 12165 Berlin
nachbarschaftshilfe@mittelhof.org

❖ Mobile Stadtteilarbeit

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

Stadtteilzentrum Südost

❖ Nachbarschaftshaus Lilienthal

☎ 49 80 56 47, Schütte-Lanz-Straße 43,
 12209 Berlin, Leitung *Hanno Giese*
lilienthal@mittelhof.org

❖ Nachbarschaftstreff Leonorenstraße

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



Familienzentren

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

Jugendfreizeiteinrichtungen & Mehrgenerationenhaus

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

Kindertagesstätten

- ❖ **Bereichsleitung Anne Pallada**
☎ 80 19 75 - 37
- in Zehlendorf/ Nikolassee**
- ❖ **Kita „Markgrafen“** ☎ 84 11 82 46
Leitung *Tanja Lipczynski*
markgrafen@mittelhof.org
- ❖ **Kita „Ahörnchen“** ☎ 801 67 15
Leitung *Carola Grunow*
ahoernchen@mittelhof.org
- ❖ **Kita „Teltower Rübchen“** ☎ 802 12 01
Leitung *Stefan Klaue*
ruebchen@mittelhof.org
- ❖ **„Montessori-Kinderhaus Königskinder“**
☎ 801 84 57
Leitung *Heike Mindach*
koenigskinder@mittelhof.org
- ❖ **Kita „Kaiserstuhl“** ☎ 803 28 67
Leitung *Claudia Heinrich-Ay*
kaiserstuhl@mittelhof.org
- ❖ **Kita „La Pâquerette – Gänseblümchen“**
☎ 81 05 81 15, Leitung *Celine Feuerstein*
gaensebluemchen@mittelhof.org
- ❖ **Internationale Kita unter den Kastanien**
☎ 22 32 04 32, Leitung *Daniela Bilke*
kastanien@mittelhof.org



in Lichterfelde/Lankwitz

❖ Kita „Lilienthal“ ☎ 75 65 49 71

Leitung *Janin Taulien*
lilienthal@mittelhof.org

❖ Kita „Am Fliegeberg“ ☎ 711 70 84

Leitung *Yael Neumann*
fliegeberg@mittelhof.org

❖ Kita „Potsdamer Schlößchen“

☎ 84 31 46 30
Leitung *Sabine Ludwig*
potsdamer@mittelhof.org

❖ Kita „Drei-Käse-Hoch“ ☎ 76 76 98 34

Leitung *Manuela Lewerenz*
dreikaesehoch@mittelhof.org

❖ Kita „Die Kobolde“ ☎ 834 14 77

Leitung *Diandra Rodriguez*
kobold@mittelhof.org

❖ Kita „Sonnenstrahl“ ☎ 84 11 90 80

Leitung *Ines Lifke*
sonnenstrahl@mittelhof.org

in Wilmersdorf

❖ Kita „Eulenspiegel“ ☎ 861 27 67

Leitung *J. Reimann*
eulenspiegel@mittelhof.org

Schulkooperationen

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

Ganztagsbetreuung an Grundschulen

❖ **Athene-Grundschule** ☎ 81 00 97 31

Leitung *Manuela Krüger-Pfundt*
athene@mittelhof.org
www.athene-grundschule.de

❖ **Grundschule am Karpfenteich**

☎ 72 00 69 95/96, Leitung *Katja Worch*
karpfenteich@mittelhof.org
www.grundschule-am-karpfenteich.de

❖ **Clemens-Brentano-Grundschule**

☎ 81 78 96 25, Leitung *Dario Fränkel*,
brentano@mittelhof.org
www.c-brentano-grundschule.de

❖ **Johanna-Gerdes-Grundschule**

☎ 803 28 67, Leitung *Claudia Heinrich-Ay*
kaiserstuhl@mittelhof.org
www.johanna-gerdes-grundschule.de



Ganztagsbetreuung an weiterführenden Schulen

- ❖ **Wilma-Rudolph-Oberschule**
☎ 0177 801 99 15
Leitung *Sebastian Krzyzanowski*
krzyzanowski@mittelhof.org
www.wilma-rudolph.de

- ❖ **Bröndby-Oberschule** ☎ 90299 20 88
Leitung *Mirko Stein*
stein@mittelhof.org
www.broendby.de

- ❖ **Gail S. Halvorsen Schule**
☎ 53 67 71 40, Leitung *Simone Schulte*
halvorsen@mittelhof.org
www.halvorsen-schule.de

- ❖ **Gymnasium Steglitz** ☎ 93 95 34 09, mobil
0162 155 36 03, Leitung *Stephanie Böhm*
otium@mittelhof.org
www.gymnasiumsteglitz.de

- ❖ **John-F. Kennedy-Schule**
Leitung *Damiano Montana*
jfk@mittelhof.org, www.jfks.de

- ❖ **Schadow Gymnasium**
☎ 030 902 99 58 17, mobil 0177 801 99 28,
Leitung *Barbara Gignoux*
schadow@mittelhof.org
www.schadow-gymnasium-berlin.de

Jugendarbeit an Schule

- ❖ **Süd-Grundschule – Schülerclub**
„Südstern“ ☎ 0177 801 99 47
Leitung *Alina Klauß*
suedstern@mittelhof.org
www.sued-grundschule.de

Jugendsozialarbeit an Grundschulen

- ❖ **Athene-Grundschule**
Ansprechpartnerinnen *Lucie Hespelt*,
☎ 0152 03 12 74 60, hespelt@mittelhof.org,
Smaragda Siouti, ☎ 0171 90 27 69,
siouti@mittelhof.org,
www.athene-grundschule.de

- ❖ **Clemens-Brentano-Grundschule**
Ansprechpartnerin *Simone Förster*
☎ 0172 864 86 72,
foerster@mittelhof.org,
www.c-brentano-grundschule.de

- ❖ **Grundschule am Karpfenteich**
Ansprechpartner:innen *Sarah Stehlmann*,
☎ 0152 21 80 66 81,
stehlmann@mittelhof.org,
Dennis Bornhöft, ☎ 0173 362 57 22,
bornhoeft@mittelhof.org,
www.grundschule-am-karpfenteich.de

an weiterführenden Schulen

- ❖ **Arndt Gymnasium** Ansprechpartnerin
Kerstin Müller, ☎ 0173 695 13 12,
 mueller@mittelhof.org
 www.arndt-gymnasium.de
- ❖ **Beethoven-Gymnasium**
 Ansprechpartnerin *Tanja Peters*
 ☎ 0177 801 99 32, peters@mittelhof.org
 www.beethoven-gymnasium.eu
- ❖ **Bröndby-Oberschule** Ansprechpartner:
 innen *Daniel Kraft*, ☎ 0172 779 02 21,
 kraft@mittelhof.org
 baechle@mittelhof.org, www.broendby.de
- ❖ **Dreilinden-Gymnasium**
 Ansprechpartnerinnen *Lea Nissen*
 ☎ 0162 239 64 78, nissen@mittelhof.org,
Gabriel Nachtigall Pich, ☎ 0174 334 87 45,
 pich@mittelhof.org
 www.dreilinden-gymnasium.de
- ❖ **Gail S. Halvorsen Schule**
 Ansprechpartnerin *Maya Schofeld*
 ☎ 0172 793 53 19, schofeld@mittelhof.org
 www.halvorsen-schule.de
- ❖ **Gymnasium Steglitz**
 Ansprechpartnerinnen
Inken Weiler ☎ 0152 03 12 89 42,
 weiler@mittelhof.org,
Olena Jähne ☎ 0173 513 05 96,
 jaehne@mittelhof.org
 www.gymnasiumsteglitz.de



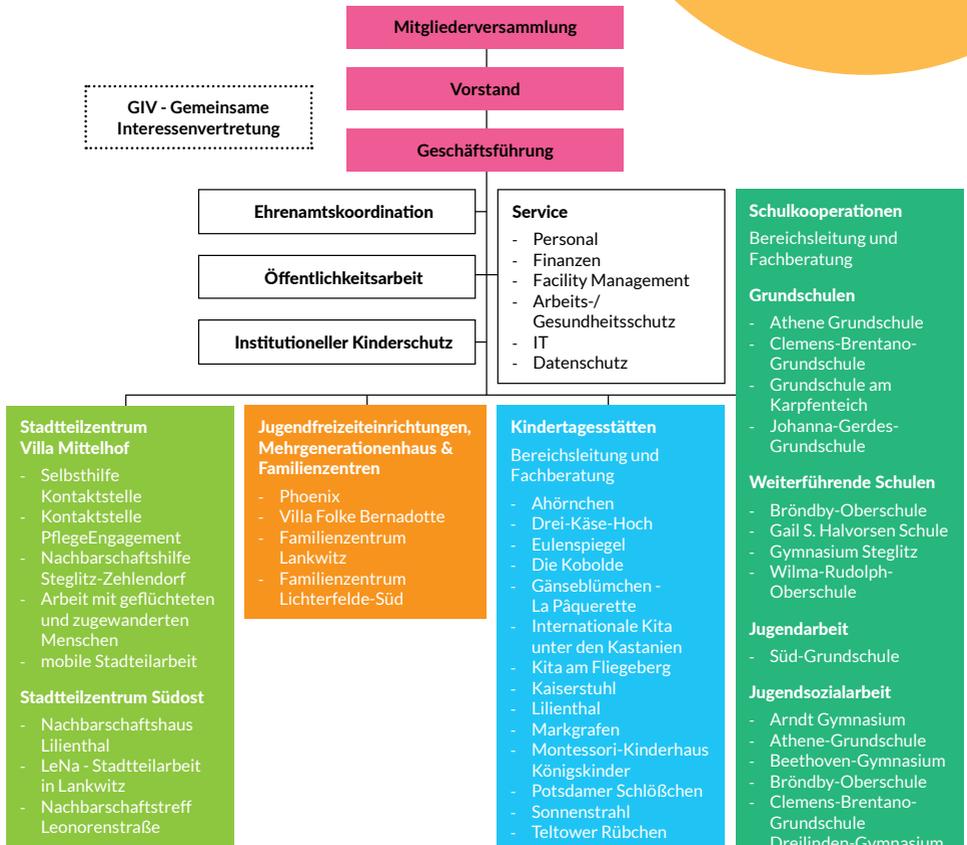
- ❖ **John-F.-Kennedy-Schule**
 Ansprechpartnerin *Jennifer Riek*
 ☎ 0172 153 96 24, riek@mittelhof.org
 www.jfks.de
- ❖ **Lilienthal-Gymnasium**
 Ansprechpartner:innen
Kristin Noffke, ☎ 0174 292 94 06,
 noffke@mittelhof.org,
Jonas Maier, ☎ 0174 292 92 04,
 maier@mittelhof.org
 www.lilienthal-gymnasium-berlin.de
- ❖ **Schadow-Gymnasium**
 Ansprechpartner:innen
Irene Hoffmann, ☎ 0162 239 64 83,
 hoffmann@mittelhof.org,
Emil Schuhmacher, ☎ 0172 153 46 67,
 schuhmacher@mittelhof.org,
 www.schadow-gymnasium.de
- ❖ **Werner-von-Siemens-Gymnasium**
 Ansprechpartnerin *Melanie Hörchner*,
 ☎ 0172 864 86 68,
 hoerchner@mittelhof.org
 www.siemens-gymnasium-berlin.de

Schulhelfer:innen

Förderung, Hilfe und Pflege von Kindern und Jugendlichen mit zusätzlichem Unterstützungsbedarf
 Koordination *Susann Nagel*,
 nagel@mittelhof.org, ☎ 80 19 75 - 49

Organigramm des Mittelhof e.V.

SOZIALLES- KÖNNER IN STEGLITZ- ZEHLENDORF



Stichwortverzeichnis

	Seite		Seite
Adressen	116 f, 120 ff, 124 ff	Frauen	22, 23, 28, 29, 52, 55, 60, 74, 79, 90, 110
Alpha-Bündnis	67	Frauengesprächsgruppen	22, 23, 28, 60, 61, 74, 79, 110
AlzheimerAngehörigenInitiative	29	Freiwilligenagentur	15
Angebote für Geflüchtete	28, 40 ff, 49, 52, 55, 74, 80 f, 113	Frühstück	48, 56, 94, 109
Ängste und Depressionen	22, 25, 28	Fußball	71, 110
Anlaufstelle für Ältere	59 ff	Gartengruppe	78, 103
Ausstellungen	58, 76, 107	Gedächtnistraining	77
Babymassage	112	(Gemeinsam) Wohnen	38, 56
Begegnungscafé	106	Gesprächsgruppen für ältere Menschen	35 f, 60, 61, 63
Beratung	24, 25, 29, 34, 38, 41 ff, 50 ff, 60, 68 ff, 87, 93, 94, 95, 100, 112 f	Gymnastik	75, 76, 77, 90, 111
Besuchsdienste	17 f, 36	Handarbeiten	55, 110
Berufliche Orientierung	42, 44, 53, 68	Informationsveranstaltungen	
Bürger-Engagement	10 ff, 16 ff, 42, 45, 49, 81, 86, 87, 89, 91	Gesundheitsthemen	25 f
Chor, gemeinsam singen	55, 58, 78	der Selbsthilfekontaktstelle	25 ff
Coaching	38, 42	der Kontaktstelle PflegeEngagement	32 ff
Computergruppen & -kurse	17, 18, 54, 59, 60, 67, 69, 81	Interkulturelle Begegnung	29, 42 ff, 49, 52, 55, 74, 79, 80 f, 87, 113
Demenz	29, 82	Jugendkultur	70 ff, 102 f
Ehrenamtliche/freiwillige Mitarbeit	10 ff, 16 ff, 37, 41, 42, 65, 66, 73, 78, 81, 87	Jungen	72
Elternberatung	51, 93, 94, 95, 112 f	Kindertagesstätten	114 ff
Eltern-Kind-Gruppen	74, 75, 94 ff, 109 ff	Klettern	95, 101, 110, 111
Elternkurse	96, 110, 113	Kochen	66, 72, 78, 89, 102
Entspannung	56, 76, 88, 90, 96	Kontaktstelle PflegeEngagement	30 ff
Ernährung	56, 66, 72, 89	Kreativangebote für Erwachsene	19, 22, 78, 105, 110
Fahrrad-Selbsthilfe	50	für Kinder & Jugendliche	71, 72, 78, 88, 93, 94, 99, 102, 103, 109
Familienzentrum Lankwitz	108 ff	Kursanmeldung	9
Familienzentrum Lichterfelde – Süd	92 ff	Lastenfahrrad	50, 67
Ferienprogramm	73 f, 104	Lebensmittel retten	89



	Seite
LeNa – Lebendige Nachbarschaft	45, 87
Lesung und Literatur	55, 57, 58
Mädchen	52, 57, 71, 103
Männer	60
Malen für Erwachsene	78
für Kinder & Jugendliche	78, 94, 102
Mediation	19, 50, 51, 68, 112, 117
Medienkompetenz	
für Erwachsene	14, 17 ff, 42, 59, 60, 69, 81
für Kinder	81, 104
Mobile Stadtteilarbeit	62 f
Mütter	29, 74, 87, 88, 94, 96, 111, 113
Musikangebote für Erwachsene	54, 55, 78
für Kinder & Jugendliche	70, 71, 73, 78, 95, 103, 110
Nachbarschaftscafés	48, 66, 87, 100
Nachbarschaftshaus Lilienthal	84 ff
Nachbarschaftshilfe	16 ff, 37
Nachhilfe, Hausaufgaben	17, 73, 102
Nähen	52, 55
Patenschaften	13, 44, 68
Pflege	23, 29, 30 ff, 69, 82
Pflegende Angehörige	23, 29, 30 ff, 82
Pflegerecht	34
Phoenix	64 ff
Pilates	55
Raumvermietung	4
rechtliche Beratung	34, 51 f, 69 f, 100
Registerstelle	5
Repair-Café	49
Rückengymnastik	75
Runder Tisch	91
SchreiBabyAmbulanz	51, 96, 113

	Seite
Schulkooperation	118 ff
Schwangerschaft	93, 94, 96, 109, 112
Selbsthilfe	20 ff
Sommerfest	53
Spenden	Rückseite
Spielgruppen für Erwachsene	54, 61, 79, 107
für Kinder	75, 79, 94, 95, 96, 101, 107, 110
Sport und Bewegung	
für Erwachsene	56, 60, 61, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 90, 96, 105, 110, 111, 112
für Kinder & Jugendliche	71, 78, 79, 94, 95, 101, 109, 110, 111
Sprachcafé	49
Sprachen für Erwachsene	54, 78, 105, 106
für Kinder & Jugendliche	74, 78
Stadtteilarbeit Lankwitz	86, 87
Tai Chi, Qi Gong	61, 79, 111
Tanzkurse und -veranstaltungen	
für Erwachsene	57, 75, 76, 80, 105, 106
für Kinder & Jugendliche	71, 103
Tauschen und Schenken	49 f, 67, 89, 100
Theater für Kinder	73, 104
Trauer	23, 26, 38
Trödelmarkt	53
Väter	88, 95, 110, 111
Veranstaltungen für Familien	53, 80
Veranstaltungsübersicht	6 ff
Villa Mittelhof	46 ff
Villa Folke Bernadotte	98 ff
Vorsorge	18, 32 f
Weihnachtskonzert	58
Yoga	56, 76, 90, 96, 112

IMPRESSUM

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

Geschäftsführung
Markus Schönbauer
stellv. Simone Will

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

Unsere Aufgaben

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

SPENDEN

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

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

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



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