

# PROGRAMM

Mittelhof e. V.  
1. Halbjahr 2021



**Mittelhof**  
Wir. Leben. Vielfalt.

[www.mittelhof.org](http://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](https://facebook.com/Mittelhof)

 [instagram.com/mittelhofev](https://instagram.com/mittelhofev)



## Liebe Nachbarinnen und Nachbarn,

mit diesem Programmheft wollen wir ein Zeichen der Hoffnung setzen. Und auch wenn am Ende nicht alle geplanten Veranstaltungen stattfinden können: Es kommt ganz sicher die Zeit, in der wir uns wieder ohne Sorge in den Einrichtungen des Mittelhof e.V. begegnen werden!

Das vorliegende Programm ist also eine Einladung an Sie, einen optimistischen Blick nach vorne zu werfen. Es ist eine Einladung, sich auszumalen, wie es sein wird, die Mitmenschen auf Veranstaltungen, in Kursen und Gruppen wieder zu treffen, die wir vielleicht seit Wochen und Monaten nicht gesehen und gesprochen haben.

Wir sind sehr froh, dass ein Teil der Angebote auch bei fortgesetzten Corona-Beschränkungen weiterhin stattfinden kann. Vor allem Angebote für die psychosoziale Gesundheit sind in dieser Zeit für die Teilnehmer\*innen von hoher Bedeutung und auch die Nachbarschaftshilfe (Einkäufe, Spaziergänge, etc.) bleibt weiter am Start und macht einen guten und wichtigen „Job“. Beratungen für die verschiedenen Projekte werden weiterhin angeboten – ggf. telefonisch oder digital – und auch die Freizeiteinrichtungen und Familienzentren halten den Kontakt mit Kindern, Jugendlichen und Familien.

Aktuelle Informationen finden Sie wie gewohnt auf unserer Internetseite:  
[www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org)

Trotz allem Corona-Ärgernis ist uns im Mittelhof e.V. eine Sache in den letzten Monaten gut gelungen. Wir haben uns in der digitalen Kommunikation toll weiterentwickelt: Neben dem Facebook-Auftritt, dem Twitter-Kanal, verschiedenen Instagram-Accounts der Einrichtungen und dem „Brabbelcast“ aus der Villa Folke Bernadotte auf Spotify, empfehlen wir Ihnen vor allem unseren neuen YouTube-Kanal [www.mittelhof.org/youtube](http://www.mittelhof.org/youtube).

Schauen Sie mal vorbei – digital und bald auch wieder analog!

Mit herzlichen, nachbarschaftlichen Grüßen,  
Markus Schönbauer und Simone Will  
Geschäftsführung



## Inhalt

- 6      Veranstaltungsübersicht
- 10     Ehrenamt
- 16     Nachbarschaftshilfe  
Steglitz-Zehlendorf
- 22     Selbsthilfe
- 34     Kontaktstelle  
PflegeEngagement
- 42     Arbeit mit geflüchteten  
Menschen
- 48     Villa Mittelhof
- 66     Mehrgenerationenhaus  
Phoenix
- 86     Nachbarschaftshaus  
Lilienthal
- 96     Villa Folke Bernadotte
- 106    Familienzentrum  
Lankwitz
- 112    Kindertagesstätten
- 116    Schulkooperationen
- 120    Kursanmeldung
- 121    Adressen
- 126    Stichwortverzeichnis

### Raumvermietung im Mittelhof e. V.

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

#### Villa Mittelhof

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

#### Mehrgenerationenhaus Phoenix

- 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

5

## zur Erfassung rechter und diskriminierender Vorfälle

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

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

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

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

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





## Seite **Regelmäßige Veranstaltungen**

- 28 ❖ Blaukraut bleibt Blaukraut, Workshop zu Sprache, Villa Mittelhof  
19. Januar, 2. und 16. Februar
- 56 ❖ Erste Hilfe am Kind und Baby  
2. Februar, 13. März, 25. April, 5. Juni, 24. September
- 56 ❖ Familientrödel Villa Mittelhof  
24. April, 29. Mai, 26. Juni
- 19 ❖ Märchen für Erwachsene, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße  
21. Januar, 18. Februar, 18. März
- 19 ❖ Nachbar\*innen-Treff, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße  
8. Februar, 1. April, 2. Juni
- 51 ❖ Repair-Café Zehlendorf, Villa Mittelhof  
26. Januar, 23. Februar, 23. März, 27. April, 25. Mai, 22. Juni
- 85 ❖ Schulung für Angehörige von Menschen mit Demenz, Phoenix  
9., 16. und 23. Februar, 2. und 9. März
- 29 ❖ Selbsthilfegruppen leiten, Villa Mittelhof  
15., 22. und 29. April, 6. Mai
- 60 ❖ Singabende in der Villa Mittelhof  
22. April, 20. Mai, 17. Juni
- 83 ❖ Trödelmarkt, Phoenix  
18. April, 6. Juni



Seite **Januar**

- 19 ❖ 21.1. Do, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße  
Märchen für Erwachsene
- 51 ❖ 26.1. Di, Villa Mittelhof:  
Repair-Café Zehlendorf
- 28 ❖ 30.1. Sa, Villa Donnersmarck  
Selbsthilfe in Zeiten von Corona

Seite **Februar**

- 19 ❖ 18.2. Do, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße  
Märchen für Erwachsene
- 19 ❖ 23.2. Di, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße: Info Sturzprophylaxe und Hausnotruf
- 51 ❖ 23.2. Di, Villa Mittelhof  
Repair-Café Zehlendorf
- 36 ❖ 24.2. Mi, Villa Mittelhof Info:  
Pflegeverträge, Pflegemängel
- 36 ❖ 25.2. Do, Villa Mittelhof Info:  
Bestattungsvorsorge

Seite **März**

- 61 ❖ 4.3. Do, Villa Mittelhof  
Literarische Teestunde
- 28 ❖ 6.3. Sa, Villa Mittelhof Mitmachworkshop Nachhaltig leben
- 36 ❖ 9.3. Di, Villa Mittelhof Info:  
Vorsorgevollmacht,  
Patientenverfügung
- 27 ❖ 10.3. Mi, Villa Mittelhof Info: Ängste im Zusammenhang mit Corona
- 20 ❖ 15.3. Mo, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße Info: Steuererklärung für Rentner\*innen
- 19 ❖ 18.3. Do, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße  
Märchen für Erwachsene
- 51 ❖ 23.3. Di, Villa Mittelhof  
Repair-Café Zehlendorf
- 25 ❖ 25.3. Do, Villa Mittelhof Info:  
Mobilitätshilfedienst  
Märchen für Erwachsene
- 29 ❖ 26.3. Fr, Villa Mittelhof Workshop:  
Das Glück dieser Erde

Seite **April**

- 37 ❖ 14.4. MI, Villa Mittelhof Info: Testament und Erbrecht
- 29 ❖ 15.4. DO, Villa Mittelhof Meine Rolle als Gruppenleitung
- 61 ❖ 15.4. DO, Villa Mittelhof Literarische Teestunde
- 83 ❖ 18.4. SO, Phoenix Trödelmarkt
- 71 ❖ 21.4. MI, Phoenix Info: Testament und Erbrecht
- 20 ❖ 21.4. MI, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße Upcycling-Workshop
- 30 ❖ 22.4. DO, Villa Mittelhof Handwerkszeug in der Gruppenleitung
- 60 ❖ 22.4. DO, Villa Mittelhof Singabende
- 56 ❖ 24.4. SA, Villa Mittelhof Familientrödel
- 51 ❖ 27.4. DI, Villa Mittelhof Repair-Café Zehlendorf
- 27 ❖ 28.4. MI, Villa Mittelhof Info: Krisenerfahrung – eine Zusatzqualifikation im Job
- 30 ❖ 29.4. DO, Villa Mittelhof Konflikte in der Gruppe

Seite **Mai**

- 20 ❖ 1.5. SA, Stadtpark Steglitz Picknick im Park
- 52 ❖ 4.5. DI, Villa Mittelhof Kleidertausch
- 30 ❖ 6.5. DO, Villa Mittelhof Der Spagat zwischen Leitung und eigener Betroffenheit
- 27 ❖ 9.5. SO, Villa Mittelhof Singing Sunday
- 60 ❖ 20.5. DO, Villa Mittelhof Singabende
- 51 ❖ 25.5. DI, Villa Mittelhof Repair-Café Zehlendorf
- 37 ❖ 26.5. MI, Villa Mittelhof Workshop: Einführung in Entspannungsverfahren
- 27 ❖ 27.5. DO, Villa Mittelhof Selbsthilfe Stammtisch
- 76 ❖ 28.5. FR, Phoenix – Festival 3.0
- 55 ❖ 28.5. FR, Villa Mittelhof Tag der Nachbarn
- 56 ❖ 29.5. SA, Villa Mittelhof Familientrödel

Seite **Juni**

- 27 ❖ 1.6. DI, Villa Mittelhof Lesung: Depression – und jetzt?
- 64 ❖ 3.6. DO, Seniorenfreizeitstätte Hans-Rosenthal-Haus „Gut älter werden in Steglitz Zehlendorf“
- 83 ❖ 6.6. SO, Phoenix Trödelmarkt
- 20 ❖ 10.6. DO, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße CleanUp-Aktion
- 60 ❖ 17.6. DO, Villa Mittelhof Singabende
- 29 ❖ 19.6. SA, Villa Mittelhof Nicht immer nur nett
- 20 ❖ 21.6. MO, Stadtpark Steglitz Sommer – Singen im Park
- 51 ❖ 22.6. DI, Villa Mittelhof Repair-Café Zehlendorf
- 56 ❖ 26.6. SA, Villa Mittelhof Familientrödel

Seite **August**

- 56 ❖ 20.8. FR, Villa Mittelhof Sommerfest

Aktuelles zum Mittelhof jederzeit auf [www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org) und

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

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

 [instagram.com/mittelhofev](https://instagram.com/mittelhofev)



# Mitmachen/Ehrenamt

## Machen Sie mit!

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

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

Sie können weiterhin etwas Neues ausprobieren oder Ihre Fähigkeiten weitergeben. Im Gespräch informieren wir Sie über alle Möglichkeiten eines Einsatzes und suchen nach einer passenden Tätigkeit.

Bei Ihrem Ehrenamt unterstützen wir Sie gerne durch:

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

Auf den nächsten Seiten finden Sie eine Übersicht aller Ehrenamtsangebote in den unterschiedlichen Orten im Mittelhof e.V. Zum Teil könnten diese Angebote weiterhin eingeschränkt sein. Sie können 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. 39

### Arbeit mit Geflüchteten und Zugewanderten

Sabine Pfuhl

☎ 68 81 06 60

welcome@mittelhof.org

Susanne Strätz

☎ 80 19 75 - 45

straetz@mittelhof.org

- Patinnen und Paten für geflüchtete Menschen: Anwendung der deutschen Sprache, Ausflüge und Aktivitäten etc.
- Unterstützung bei der Wohnungssuche (Wohnungsangebote recherchieren, Vermieter\*innen kontaktieren, Wohnungsbesichtigungen begleiten)
- Deutschsprachige Menschen zur Unterstützung im Sprachcafé in der Villa Mittelhof
- Digital Natives und computeraffine Menschen zur Unterstützung unserer Online-Angebote

### 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



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

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

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

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

**Villa Folke Bernadotte**

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

**Nachbarschaftshaus  
Lilienthal**

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

**Mehrgenerationenhaus  
Phoenix**

☎ 84 50 92 47  
mgh@mittelhof.org

**Mehrgenerationenhaus**

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



☎ 27 97 97 27  
nachbarschaftshilfe@  
mittelhof.org

❖ **Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah**  
Zur Vermittlung der grundlegenden Fähigkeiten im Umgang mit dem Tablet an Senior\*innen suchen wir computeraffine Menschen.

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 Schule.

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

## Weitere Unterstützungsmöglichkeiten

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

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

## Unternehmensengagement

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

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

## Bundesfreiwilligendienst

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

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



15

## Die Freiwilligenagentur Steglitz-Zehlendorf

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

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



### Kontakt

Frank Balzer

☎ 80 19 75 - 33

zehlendorf@

freiwilligenagentur.de

**Sprechzeiten in  
der Villa Mittelhof**

DI 14 - 18 Uhr

Bitte mit Voranmeldung



## 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](mailto:schuepfer@logopaedischepraxis.com)

[www.logopaedischepraxis.com](http://www.logopaedischepraxis.com)



# Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah

17

## Was machen wir?

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

### Was wollen wir erreichen?

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

### Sie wünschen sich Unterstützung?

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

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

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

### Nachbarschaftshelfer\*innen gesucht!

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

### Kontakt

Nachbarschaftsladen  
Berlinickestraße 9  
12165 Berlin-Steglitz

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

### Sprechzeiten:

MO, MI, FR 10 - 12 Uhr  
DI 15 - 17 Uhr  
DO 15 - 18 Uhr

gefördert durch

*Skala* ≡



### Das Team im Nachbarschaftsladen

Selma Weigelt, Nina Karbe, Anna Huk

## Veranstaltungen für Nachbarschaftshelfer\*innen

Die Veranstaltungen für Nachbarschaftshelfer\*innen finden an verschiedenen Orten im Bezirk statt, ggf. auch virtuell. Wir benötigen für alle Veranstaltungen dringend eine vorherige Anmeldung.

monatliche Termine und Voraussetzungen bitte erfragen unter ☎ 27 97 97 27

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

monatlich

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

## Veranstaltungen für alle Nachbar\*innen

Die Teilnahme an den folgenden Veranstaltungen ist kostenfrei, sofern nichts anderes vermerkt. Die Veranstaltungen finden an verschiedenen Orten im Bezirk statt. Wir bitten in jedem Fall um vorherige Anmeldungen direkt im Laden, unter ☎ 27 97 97 27 oder [nachbarschaftshilfe@mittelhof.org](mailto:nachbarschaftshilfe@mittelhof.org)

DO 18 - 19 Uhr  
per zoom, Link auf [www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org)

❖ **„markultur Steglitz“** Wir laden ein zur wöchentlichen Kultursendung. Unser Nachbarschaftshelfer Marco stellt jeweils eine\*n Künstler\*in, einen Ort – eben bezirkliche Kultur – vor.



- ❖ **Spaziergänge** Bewegungsfreudige Nachbar\*innen sind eingeladen zu coronakonformen Spaziergängen mit anderen Interessierten.

Bis auf weiteres Treffpunkt  
DI 10.30 Uhr S-Schlachtensee  
SO 11 Uhr Konzertmuschel  
im Stadtpark Steglitz
- ❖ **Digitale Eintrittskarten** Sie können digitale Eintrittskarten nicht selbst erwerben? Rufen Sie uns an: Wir vereinbaren einen Termin, an dem Sie mit Bargeld vorbeischaun. Und wir kaufen das Ticket für Sie.

Termin nach Vereinbarung
- ❖ **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht** Im halbständigen Einzelgespräch können Sie sich informieren und Ihre Fragen stellen.

Termin bitte erfragen
- ❖ **Märchen für Erwachsene** Erleben Sie einen märchenhaften Abend in gemütlicher Runde. Frau Nauck liest Märchen aus aller Welt.

jeweils DO 21. Januar,  
18. Februar, 18. März  
18 - 19.30 Uhr  
Anmeldung bitte jeweils  
10 Tage vorher
- ❖ **Spieleunde** Treffen Sie in kleiner Runde auf andere Spieler\*innen und versuchen Sie sich in Rummicub, Skipbo, Rage und Co.

jeden letzten Freitag im  
Monat 15 - 17 Uhr  
Anmeldung bitte jeweils  
eine Woche vorher
- ❖ **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.

MO 8. Februar 15 - 16.30 Uhr  
DO 1. April 10.30 - 12 Uhr  
MI 2. Juni 15 - 16.30 Uhr  
Anmeldung bitte jeweils  
eine Woche vorher
- ❖ **Sturzprophylaxe und Hausnotruf** Das Deutsche Rote Kreuz stellt vor, welche Unterstützungsmöglichkeiten es im Alter gibt, damit das Leben zuhause noch ein Stück sicherer wird.

DI 23. Februar 10.30 - 12 Uhr  
Anmeldung bitte bis  
15. Februar



MO 15. März

15 - 17 Uhr

Anmeldung bitte bis

5. März

- ❖ **Steuererklärungen für Rentner\*innen** Auch im Alter kann es durchaus Sinn ergeben, eine Steuererklärung anzufertigen. Was muss dabei beachtet werden? Welche Tipps gibt es?

MO 19. - FR 23. April

- ❖ **Tauschbörse** Sie haben Dinge, die noch gut sind, die Sie aber nicht mehr benötigen? Bringen Sie uns ein Foto, wir hängen es aus. Vielleicht findet sich so ein neuer Besitzer, eine neue Besitzerin. Sie suchen etwas? Genauso hängen wir auch ein Gesuch aus.

MI 21. April 16 - 18 Uhr

Anmeldung bitte bis

12. April

- ❖ **Upcycling-Workshop - Kreativnachmittag für alle Nachbar\*innen** Aus alten Alltagsmaterialien Neues gestalten! Jede\*r wird selbst aktiv und kann das Ergebnis am Ende mitnehmen.

SA 1. Mai 15 Uhr

- ❖ **Picknick im Park** Wir begrüßen den Frühling, das Grün und hoffentlich auch die Sonne mit einem Picknick für alle Nachbar\*innen im Stadtpark Steglitz. Jede/r bringt dafür etwas Leckeres mit.

DO 10. Juni 17 - 19 Uhr

Anmeldung bitte bis 4. Juni

- ❖ **CleanUp-Aktion** Machen wir gemeinsam unsere Gegend sauberer. Wir treffen uns vor dem Laden und gehen dann in kleineren Gruppen durch die umliegenden Straßen und sammeln den Müll ein. Material wird gestellt.

MO 21. Juni 16 Uhr

Anmeldung bitte bis 14. Juni

- ❖ **Sommer-Singen im Park zur Fete de la Musique** Wir begrüßen den Sommer mit gemeinsamem Gesang. Dafür treffen wir uns im Stadtpark Steglitz und stimmen miteinander ein.

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





# Selbsthilfe

## Was bedeutet Selbsthilfe?

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

### Was sind die Angebote der Selbsthilfekontaktstelle?

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

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

### Kontakt

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

### Sprechzeiten

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



## Übersicht über Selbsthilfegruppen in Steglitz-Zehlendorf

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

- ADS-Betroffene
- AD(H)S-Elterngruppe
- Afghanische Selbsthilfegruppe
- Alzheimer Angehörigen Beratung
- Alzheimer Angehörigen Gruppe
- Amputierten Treffpunkt Berlin-Brandenburg
- Angehörige von Demenzkranken
- Angehörige von Menschen nach Suizid
- Angehörige von Suchterkrankten
- Angehörige von Suchtkranken (griechischsprachig)
- Angehörigengruppe von seelisch erkrankten Menschen
- Angst I und II
- Anonyme Alkoholiker - AA für Frauen
- Anonyme Alkoholiker - AA englischsprachig
- Aquarellmalen (geschlossen)
- Autobiographisches Schreiben (geschlossen)
- Berufstätige Single Frauen
- Bipolare Störungen
- Burnout – Verausgaben bis ans Limit
- Chinesische Tuschkmalerei
- Denken – Fühlen – Handeln
- Depressionen „Blue butterfly“
- Depression Frauen 50+
- Depressionen "Crazy pink flowers"
- Depressionen und soziale Ängste "Anti-Melancholie-Lach-Therapie" 25 -35 Jahre
- Depressionen und soziale Ängste "Zurück ins Leben" ab 35 Jahren
- Fahrradselbsthilfewerkstatt "Grüne Radler"
- Frauengesprächskreise (5 Gruppen)
- Frauengruppe arabischsprachig
- Frauengruppe persischsprachig
- Frauenselbsthilfe nach Krebs
- Griechische Migrant\*innen im 3. Lebensabschnitt, auf der Suche nach dem Glück: Persefonie
- Griechischer Stammtisch
- Guttempler (zwei Gruppen)
- Hashimoto/Morbus Basedow
- Hausmusikgruppe
- Hermeneutischer Gesprächskreis
- Hochsensibel
- Hofpoeten (geschlossen)
- Kreatives Schreiben
- Kriegs- und Nachkriegskinder
- Legasthenie und Dyskalkulie – Elternselbsthilfegruppe
- Literaturgruppe



- Marfan
- Meine Eltern sind jetzt alt
- Musiktherapie bei Krebserkrankung
  
- NA – Narcotic Anonymous
  
- Osteoporose
  
- Parkinson
- Philosophischer Gesprächskreis (geschlossen)
- Pflegende Angehörige (7 Gruppen)
- Polyneuropathie (PNP) I und II
- Prokrastination (Verschiebestörung)
  
- Romanwerkstatt – Autor\*innen unterstützen sich
  
- Sex und 60+
- Singen für Menschen mit und ohne Depressionen in Neugründung
- Sonntag (nicht) allein, Frauengruppe 60+
- Spielgruppen
- SchmerzLos I und II
- Suchtgruppe (geschlossen)
- Suchtgefährdete und süchtige Jugendliche - Elternkreis/Angehörige
- Suchtgruppe III
  
- Trauercafé
- Trommeln für das innere Gleichgewicht
- Töpfern (2 Gruppen)
- The Work of Byron Katie
- Türkische Müttergruppe

- Übungsgruppe Einfühlsame Kommunikation (GFK)
- Vegane Ernährung
- Wohntisch Zehlendorf

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

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

Weitere Informationen zu Selbsthilfegruppen in Berlin erhalten Sie bei:

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

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

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



## Beratungen der Selbsthilfe Kontaktstelle

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

Termin nach Vereinbarung  
Info ☎ 0172 600 88 56  
Kostenfrei

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

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

❖ **Kurzzeitberatung der Selbsthilfekontaktstelle** Wir bieten Ihnen die Möglichkeit in max. 3 Terminen, Ihre beruflichen oder privaten Probleme auf neue Lösungsmöglichkeiten zu untersuchen. Beraterinnen Petra Glasmeyer, Diplom-Sozialpädagogin; Hanne Theurich, Diplom-Sozialpädagogin, Supervisorin

s. S. 53

❖ **Trauerberatung**

s. S. 40  
s. S. 52 ff  
s. S. 69 ff  
s. S. 98  
s. S. 110 f

### Weitere Beratungsangebote

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

## Veranstaltungen der Kontaktstelle

Aufgrund der Covid 19 Pandemie sind für alle Veranstaltungen Anmeldungen bis spätestens 5 Tage vor dem angegebenen Termin erforderlich. Aktuelle Informationen finden Sie regelmäßig auf der Webseite [www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org) und auf den Aushängen in den Schaukästen.



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

...❖ **Ängste**, die im Zusammenhang mit der Corona-Krankheit Covid19 entstanden sind, und ihre Folgen. Ein Vortrag von Dr. Gerald Hopf, Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie. 5€

MI 10. März 18 - 19.30 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org

...❖ **Krisenerfahrung – Eine Zusatzqualifikation im Job** Was sind Erfahrungsexpert\*innen? Wie können Krisen- und Genesungserfahrung zur Ressource werden? Welche Berufsmöglichkeiten gibt es? Annegret Corsing und Nora Fieling von die erfahrungsexperten gUG stellen sich und ihre Arbeit vor. 5 €

MI 28. April 18 - 20 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org

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

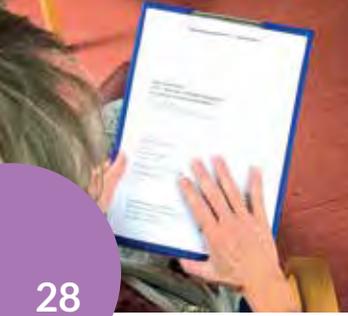
SO 9. Mai 14 - 17 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org

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

DO 27. Mai 18.30 - 20.30 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org

...❖ **Lesung „Depression – und jetzt? Wegweiser einer Erfahrungsexpertin“** Erhält man die Diagnose, steht zunächst ein großes Fragezeichen im Raum. Warum ich? Was nun? Nora Fieling schrieb aufgrund ihrer eigenen Erfahrung das Buch, dass sie sich inmitten ihrer depressiven Krisen selbst gewünscht hätte und stellt es an diesem Abend vor. 5 €

DI 1. Juni 18 - 20 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org



## Workshops und Fortbildung in der Selbsthilfe

Jeweils DI 19. Januar, 2. und  
16. Februar 16 - 18 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org

❖ **Blaukraut bleibt Blaukraut... - Eine heiter-praktische Einführung in die Welt von Sprache und Sprechen** Das Sprechvermögen ist uns angeboren. Doch sobald wir das Angebotene gezielt und mit Schönheit verwenden wollen, bemerken wir, dass es eben doch geformt und gepflegt sein möchte. Der Kurs öffnet dem Interessierten einen Blick auf den persönlichen Umgang mit Sprache. Artikulations-, Körper- und Atemübungen sowie das gemeinsame Lesen von Texten zeigen den Weg zu einem bewussteren Sprachgebrauch, der uns in Alltag und Beruf unterstützen kann. Leitung Silvia Ladewig, Märchenerzählerin. 15 €/ erm 12 €

SA 30. Januar 11 - 16 Uhr  
Villa Donnersmarck,  
Schädestr. 9 - 13,  
14165 Berlin  
Anmeldung ☎ 89 02 85 39  
fortbildung@sekis-berlin.de

❖ **Selbsthilfe in Zeiten von Corona** Unsere Auftaktveranstaltung steht diesmal ganz im Zeichen der Zeit. Wie funktioniert Selbsthilfe in Zeiten von Corona? Welche Erfahrungen haben die Selbsthilfegruppen in den vergangenen Monaten gemacht? In welcher Form fand Austausch statt – im Live-Kontakt, am Telefon oder in Videokonferenzen? Was an Kommunikation und Unterstützung war möglich und was hat gar nicht geklappt? Kostenfrei

SA 6. März 15 - 18 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org

❖ **Nachhaltig leben – Mitmachworkshop** Gemeinsam sammeln wir Ideen zum aktiven, nachhaltigen Gestalten unseres Alltags. Ermutigen uns in der Gruppe, tauschen uns aus und setzen einige Ideen sofort in die Praxis um. Veränderung ist möglich, wir alle sind gefragt und finden tatkräftige Antworten. Dieser Start-Workshop möchte zu regelmäßigen Treffen und praktischem Ausprobieren ermutigen-Gruppengründung ausdrücklich erwünscht. Leitung Michaela Geissler, HP und Netzwerkerin. 5 € für Material



❖ "Das Glück dieser Erde...Was bedeutet es für mich?" Begegnung, Austausch und Selbsterkenntnis. Ein Workshop für die seelische Gesundheit. Moderation Annett Brunk. 5 €

❖ **Nicht immer nur nett** Diese Fortbildung geht der Frage nach, wie Menschen im Gespräch bleiben können ohne Ärger, Kritik oder Frust aus Rücksichtnahme zu vermeiden. Mit kurzen theoretischen Beiträgen und vorrangig praktischen Übungen aus dem Gruppenalltag üben wir miteinander, „nicht immer nur nett“ zu sein, sondern ehrlich und respektvoll das zum Ausdruck zu bringen, was in uns lebendig ist. Leitung Sabine von Wegerer und Petra Glasmeyer. 10 €

### **Selbsthilfegruppen leiten - eine Fortbildungsreihe für Leiterinnen und Leiter von Selbsthilfegruppen**

Diese Fortbildungsreihe besteht aus vier Bausteinen und wendet sich an Mitglieder von Selbsthilfegruppen, die sich als ausgewiesene oder „heimliche“ Leiterinnen bzw. Leiter ihrer Gruppe verstehen. Leitung Götz Liefert und Hanne Theurich. Die vier Bausteine können nur gesamt gebucht werden. 20 €

❖ **Baustein 1 – Meine Rolle als Gruppenleitung** Gruppenleitung in einer Selbsthilfegruppe zu sein, ist eine verantwortungsvolle Aufgabe und kann eine besondere Herausforderung darstellen. Wir werden uns in diesem Baustein mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Was bedeutet Leitung in der Selbsthilfegruppe?
- Welche Aufgaben sind damit verbunden?
- Was ist in meiner Verantwortung, was ist Sache des einzelnen Gruppenmitgliedes bzw. der Gruppe?

FR 26. März  
16.30 - 19.30 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org

SA 19. Juni 10 - 16 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
fortbildung@sekis-berlin.de

Anmeldung ☎ 89 02 85 39  
fortbildung@sekis-berlin.de  
Villa Folke Bernadotte  
Jungfernstieg 19  
12207 Berlin

DO 15. April 18 - 21 Uhr



DO 22. April 18 - 21 Uhr

- ❖ **Baustein 2 – Mein Handwerkszeug in der Gruppenleitung**  
Welche Instrumente sind für meine Arbeit als Gruppenleitung hilfreich? In diesem Baustein wollen wir uns mit Moderationstechniken, Gruppenregeln, Sitzungsabläufen und Konzepten beschäftigen, die sinnvoll sind, um die Arbeit in der Selbsthilfegruppe produktiver zu gestalten.

DO 29. April 18 - 21 Uhr

- ❖ **Baustein 3 – Konflikte in der Gruppe** Konflikte können in jeder Gruppe entstehen – bei gelungener Konfliktlösung fühlt sich die Gruppe nicht nur erleichtert, sondern auch bereichert und kann daran wachsen. In diesem Baustein werden wir uns damit beschäftigen, was überhaupt ein Konflikt ist, zu welchen typischen Gruppenkonflikten es kommen kann und welche konstruktiven Lösungsmöglichkeiten es gibt. Wir werden insbesondere die Rolle der Gruppenleitung in Konflikten beleuchten

DO 6. Mai 18 - 21 Uhr

- ❖ **Baustein 4 - Der Spagat zwischen Leitung und eigener Betroffenheit** Wie gehe ich damit um, einerseits Betroffener mit eigenen Themen und eigenen Bedürfnissen an die Gruppe zu sein und andererseits das Gruppengeschehen zu gestalten bzw. Überblick zu behalten?

## Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Digitale 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.



- ❖ **Angehörige von Menschen nach Suizid** In der Gemeinschaft und dem Schutz einer Gruppe können wir uns gegenseitig unterstützen und den Schmerz aushalten lernen. Offene Gruppe für alle Hinterbliebenen – Familienmitglieder, Freund\*innen und andere Nahestehende.  
3. MI im Monat 17 - 19 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 14
  
- ❖ **ADS –betroffene Erwachsene** Oft nicht direkt bemerkt, ist die Symptomatik bei Betroffenen komplex und wird häufig erst im Erwachsenenalter diagnostiziert. Der Austausch in der Gruppe kann helfen, psychische und soziale Probleme zu verstehen und einen alltagspraktischen Umgang zu finden.  
MI 19.45 - 21.45 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 14
  
- ❖ **Sex&60 plus** Ziel ist die Bewahrung der Sexualität als eine wichtige Quelle von Lebensfreude und Bindemittel in Partnerschaften, unabhängig von Geschlecht und sexueller Orientierung (Toleranz / Respekt / Empathie)  
1. und 3. MO im Monat  
10 - 12 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 14
  
- ❖ **SchmerzLos I und II Für Menschen mit chronischen Schmerzen** 3. MI im Monat 14.30 Uhr im Gutshaus Lichterfelde und 18 Uhr in der Schmerztagesklinik Charité Benjamin Franklin.  
3. MI im Monat 14.30 - 16 Uhr  
und 18 - 19.30 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 14
  
- ❖ **Συναντήσεις νέων μεταναστριών και μεταναστών από την Ελλάδα** Stammtisch für neue Zuwanderinnen und Zuwanderer aus Griechenland Information und Anmeldung ☎ 792 95 87, stammtisch.hgb@gmail.com www.facebook.com/hgstammtisch  
κάθε δεύτερη Πέμπτη,  
19.30-23.00  
σε διαφορετικό μπαρ/καφέ  
κάθε φορά  
Χριστίνα Σημαντήρη



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

## Selbsthilfe und Migration

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

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

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

## Übersicht Gruppen

- arabischsprachige Frauengruppe
- arabischsprachige Frauengruppe
- persischsprachige Frauengruppe
- Griechische Migrant\*innen im 3. Lebensabschnitt, auf der Suche nach dem Glück: Persefonie
- Griechischer Stammtisch
- Angehörige von Suchtkranken (griechischsprachig)
- Afghanische Selbsthilfegruppe
- Türkische Müttergruppe

## Veranstaltungen

Termin bitte erfragen  
 Anmeldung  
 ☎ 0152 22 84 13 89,  
 dieckmann@mittelhof.org

- ❖ Workshop für Frauen „Wie gehe ich mit diskriminierenden Äußerungen um und wie kann ich reagieren?“



## Alzheimer Angehörigen-Initiative

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

- ❖ **Angehörigen-Gesprächsgruppe** Die Angehörigen sprechen unter fachkompetenter Leitung über ihren Alltag. Leitung Rosemarie Drenhaus-Wagner. Anmeldung erforderlich
- ❖ **Tagesgruppe zur Unterstützung und Entlastung von pflegenden Angehörigen im Phoenix s. S. 85**

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



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

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

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





# Kontaktstelle PflegeEngagement

## Hilfenetze für die häusliche Pflege

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

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

### Was wir unterstützen

- Selbsthilfeaktivitäten
- ehrenamtliches Engagement
- nachbarschaftliche Kontakte 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
- 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 Mehr- generationenhaus Phoenix

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

### Sprechzeit im Pflegestützpunkt Steglitz

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



## Veranstaltungen

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

MI 24. Februar 10 - 11.30 Uhr

❖ **Pflegeverträge, Pflegemängel** Es gibt zahlreiche Optionen die Pflege von Angehörigen zu organisieren. Viele Verbraucher\*innen schließen dazu Verträge mit einem Pflegedienst oder einem Pflegeheim ab. Wir zeigen auf, was Sie bei der Wahl der Anbieter und bei Vertragsabschluss beachten sollten. Außerdem klären wir die Frage, welche rechtlichen Mittel Ihnen zur Verfügung stehen, wenn Sie mit der Pflege nicht zufrieden sind. Leitung Maren Müller, Verbraucherzentrale Berlin

DO 25. Februar  
16 - 17.30 Uhr

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

DI 9. März 15 - 16.30 Uhr

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

DO 25. März 11 - 12.30 Uhr

❖ **Informationen zum Mobilitätshilfedienst** Wenn Sie durch Ihr Alter, eine Behinderung oder Krankheit die Wohnung aus eigener Kraft nicht mehr verlassen können, dann hilft der Mobilitätshilfedienst. Leitung Rainer Saad, Leiter der Berliner Mobilitätshilfedienste der Diakonie



- ❖ **Alles über Testament und Erbrecht** Informationen über gesetzliche Erbfolge, Pflichtteilsrecht, Berliner Testament, Erbvortrag. Leitung Klaus Striwe, Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht  
MI 14. April 16 - 17.30 Uhr
- ❖ **Informationsveranstaltung zu Testament und Erbrecht im Phoenix s. S. 71**  
MI 21. April 18 - 19.30 Uhr
- ❖ **Einführung in Entspannungsverfahren** Lernen Sie durch Ausprobieren verschiedene Techniken kennen und finden Sie heraus, welche Ihnen persönlich hilfreich sein kann. Leitung Angelika Brandt, Beraterin für Gesundheitsförderung und Entspannungsverfahren.  
MI 26. Mai 15 - 17 Uhr

## Gruppen für pflegende Angehörige

- Begleitete Selbsthilfegruppen pflegender Angehöriger** Info ☎ 80 19 75 - 38  
In den Gruppen können Sie über Ihre Erfahrungen und Belastungen im Pflegealltag sprechen, Lösungen für Probleme finden und praktische Tipps austauschen. Infos zur 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 im Aufbau** Clayallee 345, 14169 Berlin. Leitung Susanne Baschinski, Diplom-Sozialpädagogin  
3. MI im Monat 18 - 20 Uhr  
voraussichtlich ab  
Januar 2021



3. DO im Monat 11 - 13 Uhr

❖ **Gruppe in Wannsee** Vitanas Senioren Centrum Schäferberg, Königstr. 25 - 27, 14109 Berlin. Leitung Jutta Simon, Diplom-Sozialpädagogin

letzter DO im Monat  
18 - 20 Uhr

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

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

❖ **Gruppe in Lichterfelde-Ost** Villa Folke Bernadotte, Jungfernstieg 19, 12207 Berlin. Leitung Jutta Simon, Diplom-Sozialpädagogin

## weitere Gruppen und Kurse

Termin nach Absprache  
Info ☎ 80 19 75 - 38

❖ **Meine Eltern sind jetzt alt** Veränderungen, Herausforderungen – wie gehe ich als Tochter/Sohn damit um? Die Gruppe erwachsener Kinder alter Eltern freut sich über Zuwachs.

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

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

2. DO 17 - 19 Uhr,  
4. DO 16 - 18 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 38

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

MI 11 - 12.30 Uhr

❖ **Spaziergangsgruppe s. S. 63**



- ❖ **Tagesgruppe der Alzheimer Angehörigen-Initiative zur Unterstützung und Entlastung von pflegenden Angehörigen im Phoenix** s. S. 85
- ❖ **Weitere Angebote der Alzheimer Angehörigen-Initiative** s. S. 33
- ❖ **Schulung für Angehörige von Menschen mit Demenz** s. S. 85

## Besuchsdienst

- ❖ **Der Ehrenamtliche Besuchsdienst** Viele ältere Menschen und zu Pflegende sind immobil und viel alleine. Bringen Sie Freude mit ehrenamtlichen Besuchen!  
Claudia Hofbauer  
Info ☎ 80 19 75 - 38  
kpe@mittelhof.org
- ❖ **Schulungsreihe für Ehrenamtliche im Besuchsdienst, in der Gruppenbegleitung und Nachbarschaftshilfe im Kontext von häuslicher Pflege** Das vermittelte Wissen zu familiärer Pflege, Nachbarschaftshilfe und Gruppenarbeit stärkt die Sicherheit und Handlungsoptionen Ehrenamtlicher. 12 Module an 10 Terminen ab September.  
Termine bitte erfragen  
Info ☎ 80 19 75 - 38  
Leitung Mitarbeiter\*innen der Berliner Kontaktstellen  
PflegeEngagement

## 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



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

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

## Beratung

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

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

1. DI im Monat 10- 12 Uhr  
ab 2. März  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38

- ❖ **Pflegerechtsberatung** Wir beraten Sie über Ihre Rechte in ambulanter und stationärer Pflege. Beratung Maren Müller und Oleh Vovk, Verbraucherzentrale Berlin. Kostenfrei

s. S. 54  
s. S. 71

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

s. S. 26  
s. S. 52 ff  
s. S. 69 ff  
s. S. 98  
s. S. 110 f

## Weitere Beratungsangebote

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



41

# PflegeSelbsthilfe

Unterstützung für Angehörige  
in Berlin

Kontaktstellen  
PflegeEngagement

Telefon: 030 890 285 36 | [www.pflegeselbsthilfe-berlin.de](http://www.pflegeselbsthilfe-berlin.de)

ANZEIGE



# Arbeit mit geflüchteten und zugewanderten Menschen

## Bedarfsorientiert und ganzheitlich

In den letzten Jahren sind viele Menschen zu uns gekommen, geflüchtet aus Krisen- oder Kriegsgebieten, geflohen vor Not und Verfolgung. Inzwischen leben sie, Kinder, Jugendliche und Erwachsene, schon eine ganze Weile in Deutschland. Die größten Sprachhürden sind überwunden, eine erste Orientierung gefunden und nun steht die Suche nach Wohnraum und Beschäftigung im Vordergrund. Und das Bedürfnis nach einem Austausch, einer Begegnung auf Augenhöhe ist groß.

Im Mittelhof e.V. unterstützen wir in vielfältiger Weise die geflüchteten und zugewanderten Menschen. Dabei sind Themen wie Kita, Schule, Arbeit und Wohnen, aber auch die Kontakte zu deutschsprachigen Menschen besonders wichtig. Mit unseren Angeboten wollen wir einen Beitrag zur Integration leisten: Die Unterschiede wahrnehmen, die Gemeinsamkeiten entdecken. Zahlreiche Ehrenamtliche unterstützen diese Arbeit, haben die Herausforderungen angenommen und nutzen auch die Chancen, die aus den persönlichen Begegnungen entstehen.

Sie finden alle aktuellen Veranstaltungen und Sprechzeiten auf unserer Homepage:

[www.mittelhof.org/angebote-fuer-gefluechtete-menschen](http://www.mittelhof.org/angebote-fuer-gefluechtete-menschen)

### 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. Computer, Mathematik, Zeit- und Büromanagement, Englisch). Die Teilnehmer\*innen können bei Bedarf ein persönliches Coaching sowie praktische Unterstützung beim beruflichen Werdegang in Anspruch nehmen.

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



## Kontaktstelle Integration

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

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

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

## Patenschaftsprogramm

Wir vermitteln und begleiten Patenschaften für geflüchtete Menschen.

### Mögliche Inhalte einer Patenschaft:

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

### Wir begleiten Sie bei Ihrer Patenschaft:

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

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

### Kontakt

Clayallee 345, 14169 Berlin

☎ 0174 241 16 93

karimi@mittelhof.org,

adamidou@mittelhof.org

Ansprechpartnerinnen:

Felicitas Karimi,

Panagiota Adamidou



### Kontakt

Clayallee 345

14169 Berlin

Termine nach Vereinbarung

☎ 0152 22 75 58 65

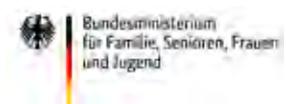
pfuhl@mittelhof.org

Ansprechpartnerin:

Sabine Pfuhl



ÜBERNEHMEN SIE EINE CHANCEN-PATENSCHAFT





## Interkulturelle Nachbarschaftsarbeit

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

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

- Das Sprachcafé in der Villa Mittelhof s. S. 47
- Die Nähstuben s. S. 51 und 55
- Die afghanische Gruppe AWA s. S. 52
- Regelmäßige interkulturelle Veranstaltungen (Museumsbesuche, Ausstellungen, Lesungen, Feste, Ausflüge)



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

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

### Stadtteilarbeit in Lankwitz

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

gefördert von

Senatsverwaltung  
für Integration, Arbeit  
und Soziales



### Weitere Angebote für geflüchtete und zugewanderte Menschen

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

s. S. 51, 54, 55, 58  
s. S. 82, 84 f  
s. S. 111

# JETZT BEWERBEN: [WWW.MITTELHOF.ORG/](http://WWW.MITTELHOF.ORG/) FREIE- STELLEN



**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.



# Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

Liebe Freundinnen und Freunde,  
liebe Nachbarinnen und Nachbarn,

im letzten Programm schrieben wir von unserer Hoffnung, dass wir unsere Arbeit bald wieder im gewohnten Umfang aufnehmen könnten. Unsere Chöre würden wieder singen, alle Gruppen und Kurse sich wieder treffen. Die Schöne Villa Partys würden zum Tanzen einladen und das Café wäre voller Leben. Nun müssen wir weiter mit Einschränkungen leben. Dieses Programm spiegelt die ungewisse Situation wieder.

Bei einigen Angeboten werden Sie keine Termine finden. Bitte informieren Sie sich bei Bedarf auf unserer Webseite [www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org). Dort veröffentlichen wir alle Änderungen und auch die Termine von Veranstaltungen. Bei vielen anderen Angeboten haben wir Termine festgelegt. Unter den gegebenen Bedingungen sollten Sie sich auch hier auf unserer Webseite informieren, ob diese Angebote wirklich stattfinden. Einige Veranstaltungen werden wir auf Youtube laufen lassen. Bei allem sorgen wir für möglichst sichere Bedingungen. Dafür haben wir ein Schutzkonzept erarbeitet, das immer wieder aktualisiert wird.

Wir sind weiterhin für Sie da. Bitte scheuen Sie sich nicht, sich mit Anliegen und Fragen an unsere Mitarbeiter\*innen zu wenden. Nutzen Sie in dieser Zeit gerne auch unsere Mittwochaabend-Gespräche auf Zoom. Sie finden den Zugang ebenfalls auf [www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org). Auch unsere Nachbarschaftshilfe (S. 16) bietet weiterhin Unterstützungsmöglichkeiten.

Gemeinsam werden wir diese Krise durchstehen.

Ihr Team des Stadtteilzentrums Villa Mittelhof

## Kontakt

Königstraße 42 - 43  
14163 Berlin  
☎ 80 19 75 - 40  
[villa@mittelhof.org](mailto:villa@mittelhof.org)  
[www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org)

## Leitung

Gerald Saathoff

Sie finden die Villa Mittelhof  
auch auf Facebook:  
[www.facebook.com/  
villamittelhof](http://www.facebook.com/villamittelhof)

Raumvermietung s. S. 4



### Das Team des Stadtteilzentrums stellt sich vor

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

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!

MI Spaziergang  
14 - 15.30 Uhr  
FR Zoom-Meeting 16 - 18 Uhr  
**Kontakt** Susanne Strätz  
☎ 80 19 75 - 45 oder  
☎ 0174 170 68 65  
straetz@mittelhof.org

#### Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

- bei "Arbeit mit Geflüchteten und Zugewanderten"
- des Familienzentrum Lankwitz
- in der Villa Mittelhof: Nähstube für Frauen und Nähstube für Mädchen ab 15 Jahren
- AWA - afghanische Selbsthilfegruppe
- im Mehrgenerationenhaus Phoenix

s. S. 42 ff  
s. S. 111  
s. S. 58  
s. S. 55  
s. S. 55  
s. S. 82, 84 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!** Kaffeemaschine kaputt? Toaster raucht? Lampen funktionieren nicht mehr? Im Repair-Café können diese und andere Gegenstände repariert werden. Ausgeschlossen sind alle nicht tragbaren Gegenstände, Kaffeevollautomaten, Kleidungsstücke, Handys, Computer und Bildschirme. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung unbedingt erforderlich

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



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

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

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

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

DI 4. Mai 17 - 19 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 40

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

Informationen  
und Anmeldung  
www.flotte-berlin.de

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

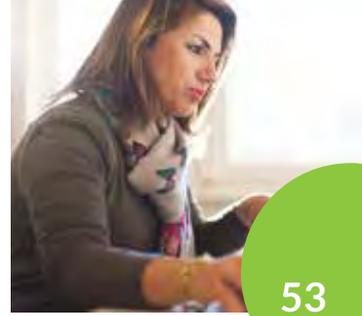
## Beratungsangebote für verschiedene Lebenssituationen

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



- ❖ **Konfliktlösung durch Mediation** Mediation als Methode zur Klärung von Beziehungen zwischen den Generationen, von Paaren oder in der Nachbarschaft. Mediator Uwe Mädger, Diplom-Ingenieur, Mediator des BM e.V. Kostenfrei, Spenden willkommen
- ❖ **SchreiBabyAmbulanz** Die neuen Lebensumstände mit einem Baby bringen Eltern oft an den Rand ihrer Kräfte. Wenn das Baby viel schreit, es Schwierigkeiten beim Essen gibt und das Schlafverhalten sehr unruhig ist, können wir helfen! Beraterin Linda Dokkedahl, Heilpraktikerin
- ❖ **Trauerberatung** Trauer ist eine natürliche Reaktion auf Verlust, Abschied und Trennung. Was brauchen Sie jetzt in dieser für Sie belastenden Lebenssituation? Beraterin Sarah Benz, Diplom-Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin. Kostenfrei, Spenden willkommen

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

Termin nach Vereinbarung  
Info ☎ 0176 63 27 86 69

Termin nach Vereinbarung  
Info ☎ 80 19 75 - 14

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

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

Termin nach Vereinbarung  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 33



1. DO im Monat 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. 74

❖ **Pflegerechtsberatung**

s. S. 26  
s. S. 40  
s. S. 69 ff  
s. S. 98  
s. S. 110 f

#### Weitere Beratungsangebote

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

Kursanmeldung s. S. 120

#### M0219

K1 DO 15.30 - 16.30 Uhr  
K2 DO 17 - 18 Uhr  
Anmeldung ☎ 84 72 32 90

## Kurse und Gruppen für Kinder und Jugendliche

❖ **Fleck, Fläche, Linie und Punkt Malkurs** für Kinder ab 4 Jahren. Es wird keine Grenze gesetzt zwischen Realität und Phantasie, Material und Vorstellungskraft, denn Malen ist sehen und fühlen zugleich. Leitung Arianna Toscano. 65 € zzgl. Materialkosten für 10 Termine. Beginn bitte erfragen unter ☎ 80 19 75 - 40

FR 17 - 18 Uhr, bei Bedarf  
zusätzliche Termine  
Anmeldung  
☎ 0152 24 12 59 02  
tanzfee00@gmail.com

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



- ❖ **Nähstube für Mädchen ab 15 Jahren aus allen Ländern**  
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.

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

- ❖ **Plastisches Gestalten mit Ton für Kinder ab 4 Jahren**  
Mit Ton zu arbeiten erfordert Geduld, Konzentration und Ausdauer. Die Kinder werden kleine Objekte und große Freude mit nach Hause bringen. Leitung Arianna Toscano. 65 € zzgl. Materialkosten für 10 Termine, Beginn bitte erfragen unter ☎ 80 19 75 - 40

**M0221**  
K 1 MI 15.30 - 16.30 Uhr  
K 2 MI 16.45 - 17.45 Uhr  
Anmeldung ☎ 84 72 32 90

### Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

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

s. S. 72 ff  
s. S. 91 f  
s. S. 98 ff  
s. S. 107 ff

### Kurse und Gruppen für Eltern und Familien

Kursanmeldung s. S. 120

- ❖ **„AWA“: Zusammen in Gemeinschaft** ist eine afghanische Selbsthilfegruppe, die gerne mit Menschen aller Nationalitäten in Kontakt kommen möchte. Hier wird Farsi und Deutsch geredet und unterrichtet. AWA ist für Menschen jeder Nationalität und jeden Alters offen.

SO 10 - 14 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 45  
straetz@mittelhof.org  
oder Mahdi Ahmadi  
☎ 0152 10 21 56 72

### Veranstaltungen für Eltern und Familien

- ❖ **Tag der Nachbarn** Gemeinsam speisen und Kultur genießen. Bitte Teller und Besteck mitbringen.

FR 28. Mai 16 - 19 Uhr  
Info 80 19 75 - 40 und villa@mittelhof.org



FR 20. August 15 - 19 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 40  
villa@mittelhof.org

Markgrafenstraße, jeweils  
SA 24. April, 29. Mai und  
26. Juni 10 - 13 Uhr  
Aufbau der Stände:  
8.30 - 9.30 Uhr  
Anmeldung: Ausschließlich  
persönlich im Café der Villa  
Mittelhof DI - FR 10 - 18 Uhr

s. S. 83

Jeweils SA 2. Februar,  
13. März, 25. April, 5. Juni,  
24. September 14 - 18 Uhr  
Bewegungsraum Kita Mark-  
grafen, Markgrafenstraße 8,  
14163 Berlin  
anmeldung@  
seminar-ersthilfe.de

s. S. 60

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

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

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

❖❖❖ **Trödelmarkt im Mehrgenerationenhaus Phoenix**

❖❖❖ **Kompaktseminar „Erste Hilfe am Kind und Baby“** Seminarinhalte sind u. a. Wiederbelebung bei Säuglingen und Kindern, Entfernen von Fremdkörpern aus den Atemwegen, Vergiftung, plötzlicher Kindstod (SIDS), Fieberkrämpfe in einer Mischung von theoretischem Fachwissen und praktischen Übungen. Die Teilnahmebescheinigung kann zur Erstattung bei einigen Krankenkassen eingereicht werden. Leitung Florian Pawlik. 49 € / Person.

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

### Weitere Angebote für Eltern und Familien

❖❖❖ **im Mehrgenerationenhaus Phoenix**

❖❖❖ **in der Villa Folke Bernadotte**

❖❖❖ **im Familienzentrum Lankwitz**



## Kurse und Gruppen für Erwachsene

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

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

❖ **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

Kursanmeldung s. S. 120

MI 14- 15.30 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 39  
zey@mittelhof.org

**M0040**  
DI 18 - 20 Uhr  
Info ☎ 81 29 55 68  
Günter Schultze

kann zur Zeit leider nicht stattfinden  
Info ☎ 80 19 75 - 39

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

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

MO 18 - 20 Uhr  
janseverit@gmail.com



4. DO im Monat 17 - 19 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 38

#### M0059

MO 18.30 - 20 Uhr fortlaufend  
Info ☎ 80 19 75 - 39  
zey@mittelhof.org

Kann zurzeit leider nicht stattfinden. Bitte fragen Sie regelmäßig nach oder informieren sich auf [www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org)  
Kontakt ☎ 80 19 75 - 45 oder ☎ 0174 170 68 65  
straetz@mittelhof.org

s. S. 38

#### M0277

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

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

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

❖ **Mittelhof-Chor „Cascada“** Wir gehen auf eine musikalische Entdeckungsreise und singen traditionelle deutsche, klassische und folkloristische Lieder. Leitung Anna Walewski, Sängerin. 20 € monatlich

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

❖ **Trauercafé im Mittelhof**

❖ **Pilates** Pilates-Training verbessert die Körperhaltung, löst Verspannungen, mobilisiert die Wirbelsäule und sorgt für mentale Ausgeglichenheit. Leitung Marion Honold. 65 € für 10 Termine ab 7. Januar

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



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

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

❖ **Yoga verbindet** Haltungs- und Atmungsfehler werden korrigiert, Verspannungen gelöst. Wir erfahren Ausgeglichenheit und werden beweglicher und kräftiger. Leitung Franziska Landies, Yogalehrerin (BYV). 97,50 € für 10 Termine ab 13. Januar und 14. April. Krankenkassenzuschuss möglich

❖ **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 16. Januar und 10. April. Krankenkassenzuschuss möglich

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

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

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

**M0215**  
MI 18.30 - 20 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 39  
zey@mittelhof.org

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

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

Info ☎ 80 19 75 - 14  
Info ☎ 80 19 75 - 38

### Weitere Kurse und Gruppen für Erwachsene

❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix

❖ im Nachbarschaftshaus Lilienthal

❖ in der Villa Folke Bernadotte

s. S. 78 ff

s. S. 93 ff

s. S. 102 ff



ab S. 22

ab S. 34

### Selbsthilfe und PflegeEngagement

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

### Veranstaltungen für Erwachsene

s. S. 51

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

Jeweils DO 19 - 21 Uhr  
22. April, 20. Mai, 17. Juni  
Info ☎ 80 19 75 - 40  
[villa@mittelhof.org](mailto:villa@mittelhof.org)

Wenn in geschlossenen  
Räumen wieder getanzt  
werden darf, veröffentlichen  
wir Termine auf  
[www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org)

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

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

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

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

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



## Ausstellungen und Lesungen im Nachbarschaftscafé

- ❖ **Fotoausstellung "Berlin bei Tag und Nacht"** Fotos der Foto-  
gruppe „Licht und Farbe“ im Foyer und Treppenhaus der  
Villa Mittelhof

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

- ❖ **„Ich schreib allein / weil eine Stimme in mir ist, die will  
nicht schweigen“ (Sylvia Plath)** Ein poetischer Querschnitt  
der Werke großer internationaler Dichterinnen von der  
Renaissance bis zur Gegenwart.

- ❖ **"Wer wirft unser Herz vor uns her...?" Rilke auf Reisen**  
Rilkes Reisen waren Lehrjahre des Sehen-Lernens und  
bildeten die Grundlage für seine Fähigkeit, das Geschaute  
mit Worten zu gestalten.

### weitere Veranstaltungen für Erwachsene

- ❖ **in der Selbsthilfekontaktstelle**
- ❖ **in der Kontaktstelle PflegeEngagement**

Ausstellungszeitraum  
bis Oktober 2021  
Info ☎ 80 19 75 - 38



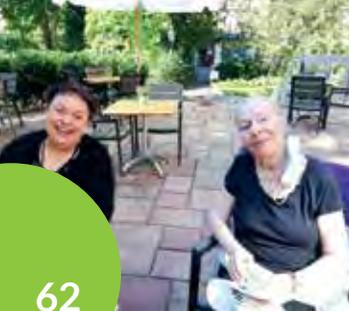
Anmeldung unter Angabe der  
Kursnummer  
service@vhsz.de und  
☎ 90299 5020

DO 4. März 19.30 - 21 Uhr  
Kursnummer SZ210-002

DO 15. April 19.30 - 21 Uhr  
Kursnummer SZ210-004

s. S. 26 ff

s. S. 36 f



### Kontakt Bettina Zey

☎ 80 19 75 - 39

zey@mittelhof.org

Sprechzeiten:

MO 16 - 18 Uhr

DO 12 - 14 Uhr

Wir bitten um Überweisung  
der Kursgebühren.

Kursanmeldung s. S. 120

#### M0245

MO 12.30 - 14 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 39

zey@mittelhof.org

#### M0352

MI 15 - 16.30 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 39

zey@mittelhof.org

DO 10 - 12 Uhr

Info ☎ 96 08 64 52

neuendin@freenet.de

DO 10 - 12 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 39

## 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, Caf etrieb sowie Kulturprogramm und Informationsveranstaltungen.

## Kurse und Gruppen für Ältere

- ❖ **Computerkurs für Fortgeschrittene** Grundlagen für Windows 10 werden vertieft. Grundkenntnisse und eigener PC zu Hause müssen vorhanden sein. Leitung Ursula Nadolph. 21 € für 7 Termine ab 11. Januar und 29. März
- ❖ **Computerkurs für Einsteiger\*innen mit Aufbaukurs** Schritt für Schritt, Vermittlung von Grundlagenwissen, Einführung in Word (Schreibprogramm), Einführung in E-Mail und Einführung ins Internet. Es werden keine Grundkenntnisse vorausgesetzt. Im Anschluss findet ein weiterführender Kurs statt. Leitung Rosa Landies. 30 € für 10 Termine ab 6. Januar und 5. Mai
- ❖ **Hilfe für Smartphone und Laptop.** Keine Apple Geräte. Einzelberatung und nur nach Anmeldung. Leitung Inge Neuendank. 5 €
- ❖ **„Die Junggebliebenen“** Wir sind ab Mitte 70 und tauschen Gedanken aus, sprechen über Aktuelles und Themen, die uns persönlich beschäftigen. Freie Plätze bitte erfragen. Leitung Bettina Zey



- ❖ **Feldenkrais** Zur Wiedererlangung der vollen Mobilität nach Verletzungen und zum Abbau von fehlerhaften bewegungsbedingten Schmerzen. Bitte freie Plätze erfragen. Leitung Michael Richter, Feldenkrais-Lehrer. 65 € für 10 Termine. Freie Plätze und Termin bitte erfragen
  - ❖ **Frauengruppe 65+** neue Kontakte; ins Gespräch kommen; Themen besprechen; gemeinsame Unternehmungen. Freie Plätze bitte erfragen
  - ❖ **Kopflust statt Kopflast - Ganzheitliches Gedächtnistraining** bezieht spielerisch und ohne Stress oder Leistungsdruck alle Sinne und beide Gehirnhälften ein. Die Durchblutung und der Stoffwechsel werden verbessert, dies hebt das körperliche und geistige Wohlbefinden. Leitung Sabine Schwarzlose, Gedächtnistrainerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Poesiepädagogin. 97,50 € für 10 Termine ab 12 Januar. Kostenlose Schnupperstunde möglich
  - ❖ **Männergesprächs- und -aktionsclub** Für Männer, die nicht mehr im Berufsleben stehen und Interesse an Gesprächen und gemeinsamen Aktivitäten haben.
  - ❖ **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
  - ❖ **Smartphone-Kurs für Einsteiger\*innen und wenig Geübte** Vermittelt wird alles rund um die Grundfunktionen des Smartphones bis hin zur Navigation sowie zusätzlich Tipps & Tricks. Bitte bringen Sie ein eingerichtetes Smartphone (nur Android, nicht iPhone) und unbedingt das Ladekabel mit. Leitung Inge Neuendank. Termine bitte erfragen
- M0240**  
DI 17 - 18 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 39  
zey@mittelhof.org
- jeweils 1. und 3. DO im Monat  
15 - 16.30 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 39  
zey@mittelhof.org
- M0346**  
DI 10 - 11.30 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 39  
zey@mittelhof.org
- MI 11 - 13 Uhr  
Info ☎ 811 64 73 oder  
mittelhofmaenner@  
gmail.com
- MO 14.30 - 17.30 Uhr  
Info ☎ 25 05 09 36  
mediensprechstunde@  
online.de
- M0246**  
DI 14.30 - 16 Uhr  
Info ☎ 96 08 64 52  
neuendin@freenet.de



MI 11-12.30 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 39

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

Aktuell finden keine Kartenspielergruppen statt. Bitte fragen Sie nach!  
Info ☎ 80 19 75 - 39

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

#### M0242

MI 17 - 18 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 39

❖❖❖ **Standfest und Mobil - modernes Training 65+** Sie fördern Ihre Mobilität und Standfestigkeit durch spezielle Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen sowie durch koordinatives Training. Leitung Berthold Peitsch, Übungsleiter Sturzprävention und Seniorensport. 65 € für 10 Termine ab 6. Januar. Weitere Termine bitte erfragen

#### M0340

MO 17 - 18 Uhr  
und SA 13 - 14 Uhr

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

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



## Veranstaltungen für Ältere

❖ **Informationsveranstaltung „Gut älter werden in Steglitz-Zehlendorf“.** Der Runde Tisch „Gut älter werden in Steglitz-Zehlendorf“, Stadträtin Frau Böhm und Stadtrat Herr Mückisch laden Sie ganz herzlich ein! Wir möchten mit Ihnen über das Thema Älterwerden in Steglitz-Zehlendorf ins Gespräch kommen. Sie erhalten Informationen über Freizeit, Begegnung, Kultur, Bewegung, Gesundheit, Freiwilliges Engagement, Nachbarschaftshilfe, Sicherheit und Wohnen im Alter. Bei Kaffee und Kuchen stehen Mitarbeitende verschiedener Organisationen für Fragen und Austausch zur Verfügung. Wir freuen uns auf Sie und bringen Sie gerne Bekannte mit! Wir bitten um Anmeldung. Kostenfre

DO 3. Juni 14- 17 Uhr  
in der Freizeitstätte  
Hans-Rosenthal-Haus  
Bolchener Str. 5,  
14167 Berlin  
Info und Anmeldung  
☎ 80 19 75 - 39

### Besichtigungen

Aufgrund der Corona- Pandemie bieten wir zur Zeit keine Besichtigungen an. Sobald die Krise überstanden ist, werden wir die abgesagten Besichtigungen nachholen. Die Anmeldelisten bleiben bestehen und wir melden uns bei Ihnen. Wir bitten um Verständnis.

### Weitere Angebote für Ältere

❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix

s. S. 80 f



# Mehrgenerationenhaus Phoenix

## Offen für Alle

Das Phoenix ist ein offener Begegnungsort für Menschen jeden Alters, mit unterschiedlicher Herkunft oder kulturellem Hintergrund. Babys, Kinder, Jugendliche, Erwachsene, ältere Menschen 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 Nachbar\*innen 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. Schauen Sie einfach mal rein. Wir freuen uns auf Sie!

### Kontakt

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

### Leitung

Ilona Weinen

### Öffnungszeiten

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

### Telefonsprechzeit und Anmeldung

DI - FR 12.30 - 13.30 Uhr

### Verkehrsverbindungen

Bus X10 und 285  
Am Rehwechsel



Raumvermietung s. S. 4



### Das Team des Phoenix

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

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 s. Kurse und Gruppen für Kinder und Jugendliche s. S. 74

### Kontakt

mgh@mittelhof.org

☎ 84 50 92 47

Mitmachen / Ehrenamt

Termin bitte erfragen

Info ☎ 84 50 92 47

1. MO im Monat 17 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47

### Mitmachen / Ehrenamt

❖ Aktuelle Gesuche s. Mitmachen / Ehrenamt S. 13

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

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



### ❖ Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah

s. S. 16 ff

## Tauschen, Schenken und Leihen

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

durchgängig geöffnet  
Info ☎ 84 50 92 47

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

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

## Förderung der Lese-, Schreib- und Rechenkompetenz

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

MI 16 - 18 Uhr  
Auch online-Beratungen  
möglich  
Informationen und  
Anmeldung Kerstin Bolik  
☎ 0177 892 12 89

## Beratungsangebote für verschiedene Lebenssituationen

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

Termin nach Vereinbarung  
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

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

Termin bitte erfragen  
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

Termin bitte erfragen

DI 9. März 15 - 16.30 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38  
und kpe@mittelhof.org

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

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

❖ **Informationsveranstaltung zu Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung im Nachbarschaftsladen s. S. 19**

❖ **Informationsveranstaltung zu Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung in der Villa Mittelhof s. S. 36**

#### ❖ 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



❖ **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 ☎ 84 50 92 47

## Beratung zu rechtlichen Fragen

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

MI 21. April  
18 - 19.30 Uhr  
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

❖ **Beratung zu erbrechtlichen Fragen in der Villa Mittelhof**

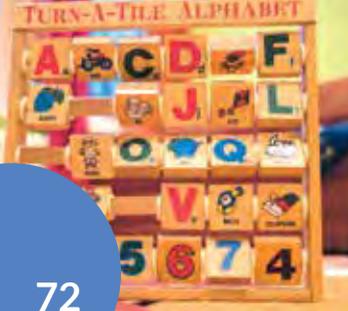
s. S. 54

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

Termin nach Vereinbarung  
Anmeldung ☎ 84 50 92 47  
Anmeldung erforderlich

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

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



s. S. 26  
s. S. 40  
s. S. 52 ff  
s. S. 98  
s. S. 110 f

Kursanmeldung s. S. 120

### P0135

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

### P0136 MO 16.30 - 18 Uhr

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

### MO 18.30 - 20 Uhr

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

### DI 14.30 - 16 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47  
Alexandra von zur  
Mühlen-Oehlmann  
mgh@mittelhof.org  
DI 16 - 17 Uhr

### Weitere Beratungsangebote

- ❖ in der Selbsthilfekontaktstelle
- ❖ in der Kontaktstelle PflegeEngagement
- ❖ in der Villa Mittelhof
- ❖ 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! 15 € monatlich, Ermäßigungen für Schüler\*innen, Student\*innen und Azubis. Anmeldung erforderlich
- ❖ **Bandworkshop für Anfänger\*innen ab 6. Klasse** Egal, ob ihr schon ein Instrument spielt oder noch nicht: Diese Band ist für alle, die Spaß und Interesse am gemeinsamen Musik machen haben. Leitung Ben Döring. Kostenfrei, Spenden willkommen. 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
- ❖ **Basteln, Upcycling und Werken mit Gabi für alle ab 8 Jahren** Kreatives Gestalten mit einfachen Mitteln wie Stift, Papier, Schere etc. und zusätzliche Wiederaufwertung von Wegwerfzut zum Verschenken, selbst benutzen, dekorieren u.s.w.



- ❖ **Boxen für Mädchen ab 10 Jahren** In diesem Kurs erlernst du den Boxsport durch die Anleitung eines professionellen Trainers. So übst du nicht nur bestimmte Schlagtechniken, sondern trainierst auch deine Fitness und Ausdauer. Leitung Ben-Julius Flöge. Kostenfrei, Spenden willkommen
  - ❖ **Boxen für Jungen ab 10 Jahren** In diesem Kurs erlernst du den Boxsport durch die Anleitung eines professionellen Trainers. So übst du nicht nur bestimmte Schlagtechniken, sondern trainierst auch deine Fitness. Leitung Ben-Julius Flöge. Kostenfrei, Spenden willkommen
  - ❖ **Breakdance ab 8 Jahren** Coole Moves zu Hip Hop Musik. Im Stehen, auf dem Boden, Rotationen, Freezes u.s.w. Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene. Leitung Leon Wegner. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich
  - ❖ **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
  - ❖ **Gitarren-AG s. für Generationen zusammen**
  - ❖ **Happy English Hour s. für Generationen zusammen**
  - ❖ **Job-Patenschaften, auch für Auszubildende**
  - ❖ **Jungenangebot: Erwachsenwerden mit der Phoenixzeit für 13- bis 15-jährige Jungen** In Kooperation mit Manne e. V. Für Jungen auf dem Weg zum jungen Mann gibt es Treffen zu Themen wie Familie, Liebe, Körper, Rausch und Grenzerfahrungen sowie ein 5-tägiges Outdoor-Camp inklusive Übergangsritual. Veranstaltungsorte Phoenix und NATURräume in Brandenburg. Leitung vier Mitarbeiter von Manne e. V. Potsdam. 750 €, Verpflegung inklusive
- Info ☎ 84 50 92 47  
Lukas Rüdiger  
mgh@mittelhof.org  
Anmeldung erforderlich
- DI 17 - 18 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Lukas Rüdiger  
mgh@mittelhof.org  
Anmeldung erforderlich
- DO 17 - 18.30 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann  
mgh@mittelhof.org
- MO 17 - 18.30 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann  
mgh@mittelhof.org
- s. S. 81  
s. S. 82  
s. S. 69
- 6 Treffen, Termine und Kosten bitte erfragen (teilweise mehrtägig)  
Info ☎ 033 17 48 08 97  
www.phoenixzeit.de  
phoenix@mannepotsdam.de  
Anmeldung erforderlich



FR 15.30 - 17.30 Uhr  
 Info ☎ 84 50 92 47  
 Lukas Rüdiger  
 mgh@mittelhof.org  
 Anmeldung erforderlich

DI 18 - 19.30 Uhr  
 Info ☎ 84 50 92 47  
 Alexandra von zur  
 Mühlen-Oehlmann  
 mgh@mittelhof.org

s. S. 83, 84

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

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

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

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

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

❖ **Malgruppe s. für Generationen zusammen**

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

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

❖ **Open Phoenix – THE place to play and chill – Spiel-, Spaß-, Chilltreff ab 10 Jahren bzw. ab 5. Klasse** Freund\*innen treffen, das Internetcafé nutzen, Billard, Kicker, Tischtennis, Karten spielen etc. Ganz NEU gibt es eine Graffitiwand zum legalen Sprayen. Alles ohne Anmeldung und kostenfrei



- ❖ **Phoenix-Club** Hier entscheiden die Teilnehmenden gemeinsam, was gemacht wird. Spielen, kochen, basteln u.s.w.. Anmeldung erforderlich  
FR 16 - 17 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann, mgh@mittelhof.org
  
- ❖ **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 - 18.30 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann mgh@mittelhof.org
  
- ❖ **Schulaufgabenbetreuung** Statt Zuhause kannst Du Deine Hausaufgaben auch im Phoenix machen. Kontakt Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann, Lukas Rüdiger. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich  
MO - DO 14.30 - 15.15 Uhr  
und nach Absprache  
Info ☎ 84 50 92 47  
mgh@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 Rüdiger. Kostenfrei, Spenden willkommen  
Termin nach Absprache  
Info ☎ 84 50 92 47  
Lukas Rüdiger mgh@mittelhof.org
  
- ❖ **Streetdance und Hip Hop „Tanzen wie die Stars“ ab 9 Jahren** Lerne coole und einzigartige Tanzmoves zu den Tanzstilen Hip Hop und Streetdance und hab viel Spaß bei der Umsetzung einer Choreographie. Getanzt wird immer zu aktuellen Hits von Künstlern wie Justin Bieber, Meghan Trainor, Sean Paul u.s.w. Leitung Dennis Stegink. Kostenfrei, Spenden willkommen  
DO 15.45 - 16.45Uhr  
Info 84 50 92 47  
Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann mgh@mittelhof.org  
Anmeldung erforderlich
  
- ❖ **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



s. S. 83

❖ Tischtennis s. für Generationen zusammen

## Veranstaltungen für Kinder & Jugendliche

FR 28. Mai 20-0 Uhr  
Einlass ab 19 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Lukas Rüdiger  
mgh@mittelhof.org

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

1. - 5. Februar, 29. März -  
1. April, 24. - 25. Juni,  
26. - 30. Juli, 2. - 6. August  
Info ☎ 84 50 92 47  
mgh@mittelhof.org  
für TalentCAMPus  
www.vhssz.de

## Ferienangebote

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

28. Juni - 2. Juli, 5. - 9. Juli,  
12. - 16. Juli  
Info ☎ 033205 60 47 57  
Heidi Thoma,  
Hannes Lindemann  
www.yoyocamps.de

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

alle Schulferien  
Info ☎ 84 50 92 47  
mgh@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.



## Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

...❖ in der Villa Mittelhof

s. S. 54 f

...❖ im Nachbarschaftshaus Lilienthal

s. S. 90 f

...❖ in der Villa Folke Bernadotte

s. S. 98 ff

...❖ im Familienzentrum Lankwitz

s. S. 107 ff

## Kurse und Gruppen für Eltern und Familien

Kursanmeldung s. S. 120

...❖ **Babymassage „Berührung mit Respekt“** Für Mütter, Väter und Bezugspersonen mit ihrem Baby von 4 Wochen bis zum Krabbellalter (ca. 6 Monate). Der Kurs basiert auf Elementen der indischen und der schwedischen Massage sowie Entspannungsmethoden. Babymassage kann bei Blähungen und Unruhezuständen helfen. Gleichzeitig gibt es Raum zum Austausch der Eltern untereinander.

MI 11 - 12 Uhr

Info ☎ 51 73 48 41

familienzentrum-paulus  
@dwstz.de

Anmeldung erforderlich

...❖ **Beratungssprechstunde** Für alle Fragen rund um Familie und um Ihr Kind. Ansprechpartnerin Karin Brych, Leiterin Ev. Familienzentrum Paulus. Kostenfrei, Anmeldung erforderlich

MI nach Vereinbarung

Info ☎ 0157 72 06 40 38

familienzentrum-paulus  
@dwstz.de

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

MI 17 - 18.30 Uhr

Einstieg jederzeit möglich

Info ☎ 0152 22 84 13 89



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

s. S. 55 f  
s. S. 91 f  
s. S. 102  
s. S. 107 ff

Kursanmeldung s. S. 120

MO-FR 10 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47

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

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

DI 9-10 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47

❖ **Offener Treff im Spielzimmer** Eltern können mit ihren Kindern ohne Anmeldung das kostenlose, gemütliche Spielzimmer zum gemeinsamen Spielen nutzen. Aus aktuellem Anlass nur eingeschränkte Nutzung möglich, Möglichkeit der Nutzung bitte erfragen

### Weitere Angebote für Eltern und Familien

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

### Kurse und Gruppen für Erwachsene

- ❖ **Billard-Gruppe** Gruppe für Billardinteressierte jeden Alters, auch ohne Vorkenntnisse. Neue Gruppen können gern gegründet werden. 2 € pro Termin. Anmeldung erforderlich
- ❖ **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
- ❖ **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
- ❖ **Rückenschule – schmerzfrei und fit für den Alltag** Übungen dem QiGong angelehnt zur Stärkung der Muskulatur, des Rückgrats, zur Steigerung der Belastbarkeit und Erhöhung der Beweglichkeit. Leitung Klaus Bergmann. 2 € pro Termin



- ❖ **Tai Ji Qi Gong im Grünen** für alle Menschen, in Kooperation mit Gesundheit 21. Bei Regen im Saal des Phoenix. Leitung Freundeskreis-Tai-Ji im Grünen. Kostenfrei, Spenden willkommen
- ❖ **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
- ❖ **Yoga und Pilates 65+** Mit Yoga-Übungen und Elementen aus dem Pilates-Training vermittele ich ein Bewegungsprogramm, welches an die Bedürfnisse des Körpers in dieser Altersgruppe angepasst ist. Das Dehnen der Rücken- und Beinmuskulatur und die Kräftigung der Körpermitte sorgt für Stabilität. Die Verbindung der Übungen mit der Atmung sorgt für ein bewusstes Erleben des Körpers und die Erfrischung der Seele. Leitung Christiane Jaschiniok, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin. Bitte mitbringen: Eigene Matte und eine leichte Decke. 90 € für 9 Kursstunden, zahlbar am ersten Kurstag. Anmeldung erforderlich

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

**P0032**  
 K1 DO 19 - 20 Uhr  
 K2 DO 20 - 21 Uhr  
 K3 DO 21 - 22 Uhr  
 Info ☎ 84 50 92 47  
 Anmeldung erforderlich

MO 20.15 - 21.15 Uhr  
 MI 19 - 20 Uhr  
 Info ☎ 0176 92 45 57 71  
 Anmeldung erforderlich

MI 11.30 - 12.30 Uhr  
 24. Februar - 5. Mai  
 Anmeldung ☎ 817 70 84 oder  
 christianejaschiniok@  
 t-online.de

**Weitere Angebote für Erwachsene**

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

s. S. 56 ff  
 s. S. 93 f  
 s. S. 102 ff  
 ab S. 22  
 ab S. 34



**Kontakt** ☎ 84 50 92 47

bis März

März - Juni

Kursanmeldung s. S. 120

### **Kontakt**

Info ☎ 84 50 92 47  
weinen@mittelhof.org

MO 10.30 - 11.30 Uhr

Info ☎ 712 93 63  
Anmeldung erforderlich

MI 10.15 - 11.15 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47  
Anmeldung erforderlich

FR 14 - 15 Uhr

☎ 811 36 31  
☎ 817 37 49  
Anmeldung erforderlich

## Ausstellungen

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

- ❖ **Ausstellung Peter Splitt** Lassen sie sich von den Werken inspirieren und Ihrer Phantasie freien Lauf.
- ❖ **Ausstellung Marina Talalaieva** Naturbilder, die verzaubern

## Kurse, Gruppen und Veranstaltungen für Ältere

- ❖ **Anlaufstellen für ältere Menschen** Wir informieren und beraten zu altersrelevanten Themen. Sie finden hier einen Treffpunkt, Kurse, Kulturprogramm und Informationsveranstaltungen.
- ❖ **Fit, gesund und leistungsfähig für Sie & Ihn** Durch gezielte Kräftigungs-, Venen-, Dehn-, Balance- und Koordinationsübungen wird das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Leitung Karin Finkheiser-Hampel, Sport- und Gymnastiklehrerin. 80 € für 10 Termine
- ❖ **Fitness-Gymnastik** Auch die ältere Generation hält sich fit. Allgemeine Gymnastik zur Stärkung der Muskulatur und der Beweglichkeit. Leitung Frau Scholtes. 2 € pro Termin
- ❖ **Gedächtnistraining – Fit im Kopf** Wir lernen Denkstrategien kennen, schulen die Wahrnehmung, verbessern Konzentration und Merkfähigkeit, steigern unsere Gedächtnisleistungen. Leitung Marie-Christine Rambaud-Schulze, Maria Holkenbrink-El-Ali, Gedächtnistrainerinnen. 5 € pro Termin



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

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

### Weitere Angebote für Ältere

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

s. S. 83  
s. S. 62 ff

## Kurse und Gruppen für Generationen zusammen

- ❖ **Basteln, Upcycling und Werken mit Gabi**
- ❖ **Fitness-Parcours im Freien** Hier können Jung und Alt an den Outdoor-Sportgeräten im Garten des Phoenix unter Anleitung von Dagmar Bösch, ehemalige Fitness-Trainerin und Heilpraktikerin, die eigene Fitness steigern. Draußen, wetterfeste Kleidung nötig.
- ❖ **Gartengruppe** Wer Spaß am Gestalten unseres großen Gartengrundstücks quer durch alle Jahreszeiten hat und Lust verspürt, sich ehrenamtlich zu engagieren, ist hier herzlich willkommen.
- ❖ **Gitarren-AG für 15- bis 80-Jährige** Pop, Rock, Folk und Blues auf der Gitarre begleiten und dazu singen. Anfänger\*innenschulung bei mehreren Interessent\*innen möglich. Gitarren sind vor Ort. Leitung Rolf Arlt. 2 € pro Termin, für Jugendliche kostenfrei. Anmeldung erforderlich

Kursanmeldung s. S. 120

s. S. 72

MI 15- 16 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47

Termin erfragen  
Info ☎ 84 50 92 47

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



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

FR 17 - 18 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Anmeldung erwünscht

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

DI 18 - 20 Uhr  
Info ☎ 70 76 03 60

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

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

- ❖❖❖ **Happy English Hour für alle ab 10 Jahren** In lockerer Atmosphäre und mit viel Spaß spielen, kochen, backen, basteln wir Dinge aus englischsprachigen Ländern und reden dabei Englisch. Dies alles unter Anleitung von amerikanischen Student\*innen. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich
- ❖❖❖ **Indischer Tanz** Wer Lust auf Tanzen im indischen Stil hat, ist hier herzlich willkommen. Auf Wunsch der Teilnehmer\*innen kann eine indische Tanzchoreographie erarbeitet werden. Getanzt wird barfuß, bequeme Kleidung ist erforderlich. Leitung Bithika Chatterjee. Kostenfrei, Spenden willkommen
- ❖❖❖ **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
- ❖❖❖ **Malkurs** Der Künstler Peter Splitt gibt seine Erfahrungen in lockerer Atmosphäre weiter. Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse sind willkommen. 10 € pro Termin, Ermäßigungen erfragen
- ❖❖❖ **Nähgruppe** Alle, die Spaß am selbst entwerfen, zuschneiden und nähen haben, sind hier genau richtig! Der Austausch von Tipps und Anregungen gehört ebenso dazu wie der Spaß am gemeinsamen Nähen. Leitung Annette Spaniel. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich
- ❖❖❖ **Interkulturelle Nähgruppe für geflüchtete Frauen** Schönes selbst entwerfen, zuschneiden und nähen? Unter Anleitung eines Schneiders aus Syrien kann hier der Umgang mit Nähmaschine, Stoffen und Schnitten erlernt werden. Hier treffen sich Frauen zum Nähen und Plaudern. Kostenfrei, Spende willkommen, Anmeldung erforderlich



- ❖ **Spieletreff** Spaß am Spielen! Wir erklären mitgebrachte Spiele oder erproben Spiele, die es neu auf dem Markt gibt. Kommen Sie doch einfach vorbei! Leitung Marion Lübeck. 2 € pro Termin  
1., 3. und 5. MI im Monat  
19 - 23 Uhr  
Info ☎ 0172 388 52 53  
marionluebeck@gmx.de
  
- ❖ **Theatergruppe aller Generationen** Neugierig, was aus dem Zusammenspiel der Generationen entstehen kann? Vorerfahrungen nicht erforderlich. Leitung Jens Clausen, Theaterpädagoge. 12 € monatlich. Anmeldung erforderlich  
**P0189**  
MI 18.30 - 21 Uhr  
Info und Anmeldung Jens Clausen ☎ 0178 563 34 92
  
- ❖ **Tischtennisgruppe** Wer Spaß am Tischtennispielen hat, ist hier herzlich willkommen. Schläger können gegen einen Pfand ausgeliehen werden. 2 € pro Termin  
DI 13 - 15 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  
DO 19 - 20.30 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Anmeldung erbeten
  
- ❖ **Qi Gong für alle Altersgruppen** Unter Anleitung von Thomas Weiser, Fitness- und Wellness-Trainer, können alle Qi Gong – Begeisterten Körper und Geist trainieren. Anmeldung erbeten  
Kurs 1 DI 19.45 - 20.45 Uhr  
Kurs 2 FR 9 - 10 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47

## Veranstaltungen Generationen zusammen

- ❖ **Trödelmarkt** Allseits beliebt und begehrt – schon fast eine Institution im Süden Zehlendorfs! 5 € Standgebühr + 1 € Pfand  
jeweils SO 18. April und  
6. Juni 9 - 16 Uhr  
Anmeldung  
nina.hille@freenet.de
  
- ❖ **Trödelmarkt in der Villa Mittelhof**  
s. S. 56



s. S. 105

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

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

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

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

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

s.S. 77

❖❖❖ **Interkulturelle Gruppe für Frauen**

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

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



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

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

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

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

### Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

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

s. S. 42 ff  
s. S. 51, 54, 55, 58  
s. S. 111

## Veranstaltungen zum Thema Demenz

...❖ **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

jeweils Di 9., 16. und  
23. Februar, 2. und 9. März  
17.30 - 19.30 Uhr  
Anmeldung  
☎ 0163 604 89 52

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

s. S. 33

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

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



# Nachbarschaftshaus Lilienthal

## Willkommen im neu ausgebauten Familien- und Stadtteilzentrum

Das Nachbarschaftshaus Lilienthal steht auf einem etwa 4000 Quadratmeter großen Grundstück und bietet in gemütlichen, großzügigen Räumen viel Platz für die Wünsche der Besucher\*innen. Unterstützt durch Fördermittel des Landes Berlin aus dem Kitaausbauprogramm 2018/2019 „Auf die Plätze, Kitas, los“ und Mitteln der „LOTTO-Stiftung Berlin“ wurde das Nachbarschaftshaus sowie die Kindertagesstätte saniert und erweitert. In der Kindertagesstätte sind 30 neue Betreuungsplätze für Kinder vom 1. Lebensjahr bis zum Schuleintritt entstanden. Das Hauptgebäude wurde zum vom Land Berlin geförderten interkulturellen Familien- und Stadtteilzentrum mit dem Café Lilienthal erweitert. 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 neugierigen 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

Fax 75 65 48 97

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

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



### Leitung

Hanno Giese

Raumvermietung s. S. 4

Aufgrund der Covid-19-Pandemie kann es zu Einschränkungen und Veränderungen kommen. Bitte informieren Sie sich über den aktuellen Stand bei den jeweiligen Kursen unter [giese@mittelhof.org](mailto:giese@mittelhof.org)



### Das Team im Lilienthal

Im NBH Lilienthal freuen sich auf Ihren Besuch: Hanno Giese – Leiter des NBH Lilienthal, Stadtteilzentrumsarbeit, Vermietungen, Kurskoordination, Conny Weber – Koordinatorin des Familienzentrums, Janin Taulien – Familienarbeit und Leitung der Kita Lilienthal

Kontakt Conny Weber

☎ 75 65 49 70

weber@mittelhof.org

### Familienzentrum Lichterfelde Süd

Bei uns finden Eltern und Familien viele Hilfen und Informationen, die während der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren hilfreich sind. Wir bieten Ihnen:

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

Gefördert von



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

Kontakt Hanno Giese

☎ 49 80 56 47

giese@mittelhof.org

**Stadtteilzentrum SüdOst** Das Nachbarschaftshaus ist Teil des Stadtteilzentrums SüdOst, einem Kooperationsprojekt des Mittelhof e.V. und des Stadtteilzentrums Steglitz. Ein weiterer Standort ist in der Leonorenstraße 85 in 12247 Berlin-Lankwitz. Ziel der beiden Standorte 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.



### 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

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. Sie können die Räume des Cafés für Gruppenaktivitäten nutzen.

Wir freuen uns über engagierte Unterstützung für das neu geschaffene Nachbarschaftscafé. Wenn Sie sich über diese Möglichkeiten näher informieren möchten, schreiben Sie bitte eine Email an: [giese@mittelhof.org](mailto:giese@mittelhof.org)

**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.

Kontakt Ulrike Schrötter  
☎ 0173 362 57 60  
[schrötter@mittelhof.org](mailto:schrötter@mittelhof.org)

Gefördert von

Senatsverwaltung  
für Integration, Arbeit  
und Soziales | **berlin** Berlin

MO - FR 15 - 18 Uhr  
Info ☎ 49 80 56 47

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



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

**Lern- und Motorikraum** Für Kinder im Vorschulalter, gerne auch für Kinder 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. Wöchentlich begleitete Nachmittage für Eltern-Kind-Interaktionstrainings sowie eine spielerische Sprachlerngruppe für Mütter und ihre kleineren Kinder.

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

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

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

**Seminarraum mit Kochinsel** Im 50qm 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

**Beratungsraum** Der etwas abgelegene und ruhige 12qm große Beratungsraum mit separatem Eingang lässt sich für vertrauliche Gespräche, Supervision und Beratungen nutzen.



## 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

Im Foyer befinden sich unsere Tauschregale. Hier liegen frei zugänglich unterschiedlichste Dinge wie Bücher, Haushaltsgegenstände, Spielsachen, Kleidung, die für den Tausch bestimmt sind. Die Sachen sollten bitte in funktionstüchtigem, sauberem und gebrauchsfähigem Zustand sein.

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

Termin bitte erfragen

Info: lilienthal@mittelhof.org

## Kurse, Gruppen für Kinder und Eltern

- ❖ **DELFI® – gemeinsam durch das erste Lebensjahr für Babys von der 12. Lebenswoche bis 12 Monate** In den DELFI® – Kursen begleiten wir auf spielerische Weise unsere Babys in ihrer Entwicklung. Die Treffen beinhalten altersentsprechende Lieder, Finger- und Berührungsspiele Leitung Brigitte Hoffmann, zertifizierte Spiel- und Kontaktgruppen- und DELFI – Leiterin. Kostenfrei

Kursanmeldung s. S. 120

Termine der laufenden  
Gruppen bitte erfragen  
Info ☎ 75 65 49 70  
weber@mittelhof.org



MO 16.00 - 17.15 Uhr  
 Kontakt und Anmeldung:  
 mem.steglitz@gmail.com,  
 MaMis en Movimiento e.V.  
 (MeMe e.V.)  
 www.mamismovimiento.  
 de/steglitz-de

### L0123

K1 DO 17.15 - 18.15 Uhr  
 K2 DO 18.20 - 19.20 Uhr  
 K3 MI 17 - 18 Uhr  
 Info 49 80 56 47, giese@  
 mittelhof.org

### L0119

K1 FR 16.30 - 17.25 Uhr  
 K2 FR 17.30 - 18.25 Uhr  
 Info ☎ 49 80 56 47 oder  
 giese@mittelhof.org

MI 16 - 16.45 Uhr  
 Info ☎ 0176 83 37 40 85,  
 www.susanas-yoga-to-go.de  
 80 € / 10 Einheiten, 40 € / 5,  
 Schnupperstunde 8 €,  
 Geschwisterkind 75 € / 10,  
 35 € / 5

❖ **Musikalische Früherziehung für Kinder auf Spanisch** Die Kleinkinder treten gemeinsam mit ihren Eltern in einen ersten Kontakt mit Musik. Dadurch soll das Spanisch der Kinder verbessert werden und gleichzeitig ein Begegnungsraum für Familien angeboten werden. Das Angebot richtet sich an spanischsprachige Familien, aber auch an diejenigen, die irgendeinem Bezug zur spanischen Sprache haben. Leitung Juan José Escudero, Musiker, Musiktherapeut und Musiklehrer aus Spanien. 20 € monatlich für Vereinsmitglieder, 30 € für Nichtmitglieder

❖ **Jazz- & Streetdance von 7 - 18 Jahren** Mit anderen bewegst du dich zu coolen Liedern und treibst die Müdigkeit aus allen Gliedern. Bitte elastische Kleidung anziehen. K1 7 - 10 jährige (Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen), K2 11 - 16 jährige (Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen), K3 7 - 14 jährige (Anfänger\*innen). Leitung Stephanie Biemans-Wildenhayn. K1 - K3 20 € monatlich

❖ **Kreativer Kindertanz** Videoclip Dance, Kindertänze, Line-dance und lateinamerikanische Tänze mit Abstand, K1 für 7 - 10 jährige, K2 für 10 - 13 jährige. Leitung Silke Wollesen, Grundschullehrerin, Tanzlehrerin. 20 € monatlich

❖ **Yoga für Kinder von 4 - 10 Jahren** Durch das Spüren bzw. Nachspüren der Yogaübungen und durch gezielte Wahrnehmungsübungen lernen Kinder, ihren Körper neu zu fühlen. Sie bekommen ein Gefühl der Selbstverantwortung. Mitbringen: bequeme Kleidung und etwas Warmes zum Überziehen. Leitung Susana Geißler-Perez, Yogalehrerin (BDY), Meditationskursleiterin (BDY).



❖ **Yoga für Schwangere** unterstützt körperliche und emotionale Ausgewogenheit, den Umgang mit Ängsten, Entspannung und die Beziehung von Mutter und Kind. Sollten gesundheitliche Bedenken bestehen, muss dies vorher mit der zuständigen Ärzt\*in abgeklärt werden. Mitbringen: bequeme Kleidung und etwas Warmes zum Überziehen. Leitung Susana Geißler-Perez Yogalehrerin (BDY), Meditationskursleiterin (BDY). Kostenfrei

MI 14.45 - 15.45 Uhr  
Info ☎ 0176 83 37 40 85,  
Susana.yoga@gmx.de  
weber@mittelhof.org

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

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

s. S. 54 ff  
s. S. 72 ff  
s. S. 98 ff  
s. S. 107 ff

### Kurse und Gruppen für Erwachsene

Kursanmeldung s. S. 120

❖ **Entspannungskurs** In diesem Kurs lernen Sie durch die Kombination von einfachen Atemübungen und Elementen der Progressiven Muskelentspannung eigenständig und sicher zu entspannen. Leitung Daniela Sportelli, Familien- und Gesundheitscoach. 45 € monatlich

DI 19.30 - 20.30 Uhr  
Info ☎ 0176 70 82 41 60  
info@daniela-sportelli.de

❖ **Fit ab 60 für Frauen!** Ein Kurs für Frauen, die etwas für ihre Fitness und Gesundheit tun möchten. Krankenkassen gestützter Präventionskurs. Einstieg jederzeit möglich! Leitung Maike Canzler. 140 € für 10 Termine

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

❖ **Gymnastik für Frauen 55+** Wir freuen uns über neue Frauen, die ohne Leistungsstress Freude an Bewegung und Gymnastik haben. Leitung Ute Groher

MI 11 - 12 Uhr  
Info ☎ 80 49 16 49



### 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

DI 20.15 - 21.30 Uhr  
 Info ☎ 0176 833 74 085,  
 Susana.yoga@gmx.de  
 120 € für 10 Einheiten, 70 €  
 für 5 Einheiten, Schnupper-  
 stunde einmalig 10 €

MI 18.30 - 19.30 Uhr  
 Info ☎ 0176 26 34 44 54

Termin bitte erfragen  
 Info lilienthal@mittelhof.org

❖❖❖ **Hatha Yoga** In diesem Kurs lernen Sie einfache, aber wirk-  
 same Yoga-Übungen, die Ihnen im Alltag mehr Balance,  
 Stabilität und Ausgeglichenheit geben. Leitung Claudia  
 Steiger, Yogalehrerin. 28 € monatlich

❖❖❖ **Hatha Yoga meets Feetup® Yoga** Der Kurs verbindet Hatha  
 Yoga mit dem Feetup® Yoga Hocker. Das Ziel von Hatha  
 Yoga ist es, die unterschiedlichen Körperfunktionen in eine  
 harmonische Übereinstimmung zu bringen, sodass sie zum  
 Wohl des ganzen Körpers arbeiten. Dieses funktioniert  
 durch verschiedene Körperhaltungen (Asanas), Atem- und  
 (Pranayama) Entspannungsübungen (Shavasana) sowie Me-  
 ditation. Der Feetup® Yoga Hocker dient zur Unterstützung  
 von Asanas. Er wird zur vielseitigen und einzigartigen Er-  
 gänzung der Yogaübungen eingesetzt. Der Kurs richtet sich  
 an Anfänger\*innen und geübte Teilnehmer\*innen. Leitung  
 Susana Geißler-Perez, Yogalehrerin (BDY), Meditations-  
 kursleiterin (BDY) und zertifizierte Feetup® Teacher Trai-  
 nerin.

❖❖❖ **Orientalischer Tanz** Bei orientalischer Musik trainieren wir  
 unterschiedliche Bewegungen, die der Wirbelsäule und  
 dem ganzen Körper gut tun. Wir sind eine nette kleine  
 Gruppe und freuen uns über neue Damen. Anfänger\*innen  
 und auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.  
 Leitung Marion Pufahl. 20 € monatlich

## Veranstaltungen für Erwachsene

❖❖❖ **Kleidertausch s. S. 91**



❖ **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.

Kontakt

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

### Weitere Angebote für Erwachsene

❖ in der Villa Mittelhof

s. S. 56 ff

❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix

s. S. 78 ff

❖ in der Villa Folke Bernadotte

s. S. 102 ff

### Beratung

❖ in der Villa Mittelhof

s. S. 52 ff

❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix

s. S. 69 ff

❖ in der Villa Folke Bernadotte

s. S. 98

❖ im Familienzentrum Lankwitz

s. S. 110 f

### Selbsthilfe, PflegeEngagement

❖ alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle

ab S. 22

❖ alle Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement

ab S. 34



# Villa Folke Bernadotte

## Eine Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtung in Lichterfelde

Die Villa Folke Bernadotte bietet in Zusammenarbeit mit dem Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf Angebote für Kinder und Jugendliche von 6-21 Jahren an. Unser Ziel ist, die Persönlichkeitsentwicklung, das Selbstbewusstsein und die Sozialkompetenz junger Menschen zu fördern und zu stärken.

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

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

In Kooperation mit dem Familienzentrum Lankwitz finden am Vormittag Eltern-Kind-Kurse statt. Nähere Angaben zu den Angeboten finden Sie auf den Seiten des Familienzentrums Lankwitz ab S. 102.

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

Neugierig geworden? Wir freuen uns auf euren Besuch!

### Kontakt

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

### Leitung

Alexander Kutsche

### Sprechzeiten

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



Raumvermietung s. S. 4



### Das Team der Villa Folke Bernadotte

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

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

Kontakt ☎ 77 05 99 75

s. S. 13

s. S. 16 ff

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

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

s. S. 53, 111

### Nachbarschaftscafé

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

### Mitmachen/Ehrenamt

❖ Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt

❖ 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**



### Weitere Beratungsangebote

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

s. S. 26  
s. S. 40  
s. S. 52 ff  
s. S. 69 ff  
s. S. 110 f

### Kurse und Gruppen für Kinder

Kursanmeldung s. S. 120

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

**V0150**  
MO 15.30 - 16.30 Uhr  
und 16.45 - 17.45 Uhr  
Anmeldung ☎ 77 05 99 75

...❖ **Zumba-Kids** Kinder werden angeregt, sich durch Bewegung und Spiel auszudrücken. Gesundheit und Wohlbefinden, Konzentration, Koordination und Selbstbewusstsein werden gefördert, der Stoffwechsel angeregt. Leitung Anna Grün. 5-er Karte (2 Monate gültig) 25 €. Probestunde kostenlos

DI 17.30 - 18.30 Uhr 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 Konrad Schmid**  
☎ 77 05 99 79

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

**V0128**



### V0329

K1 MO 16.30 - 18.30 Uhr

K2 MI 16 - 18 Uhr

K3 FR 16 - 18 Uhr

DO 14-tägig

16.30 - 17.30 Uhr

DO 18 - 19 Uhr

### V0132

DI 17 - 19 Uhr

MO - FR 13 - 18 Uhr

Info ☎ 77 05 99 79

nach Vereinbarung

Info ☎ 77 05 99 79

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

❖ **Klettern inklusiv ab 12 Jahren** Bei diesem offenen Kletterangebot haben Jugendliche und junge Erwachsene mit und ohne Behinderung die Möglichkeit, sich im Klettersport auszuprobieren. Nur mit Anmeldung! Kostenfrei. Für bis zu 6 Teilnehmende

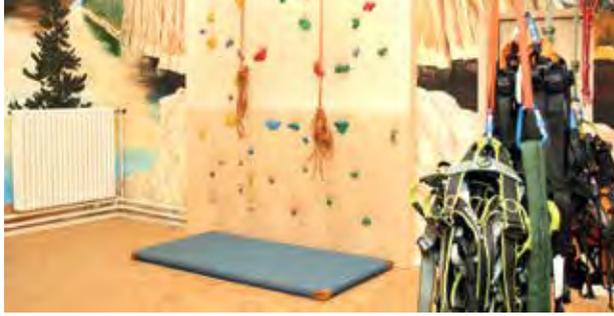
❖ **Offenes Jugendklettern ab 12 Jahren** Toprope-klettern ohne Anmeldung. Für bis zu 6 Teilnehmende

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

## Angebote für Kinder von 6 - 12 Jahren im offenen Bereich

❖ **Offene Villa – für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren** In unserer gemütlichen Kinderetage könnt ihr Dart, Tischtennis, Tischkicker und beliebte Gesellschaftsspiele spielen, mit ipads lustige ipad-Trailer drehen oder Mbots (Roboter) programmieren. In der Kreativ-Werkstatt könnt ihr verschiedene Sachen basteln oder malen. Natürlich könnt ihr auch hier die Hausaufgaben machen oder einfach chillen. Kommt vorbei!

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



**Nachmittags-AGs** Keine Anmeldung erforderlich!

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

**Kreatives Medienlabor**

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

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

Info ☎ 77 05 99 79

Di 15 - 16 Uhr  
Oktober - April

Di 15 - 16 Uhr  
Mai - September  
Kontakt Konrad Schmid

Mi 15.30 - 16.30 Uhr



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

**Angebote für Jugendliche ab 12 Jahren im offenen Bereich**

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

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



DI 16.30 - 18 Uhr  
Info ☎ 77 05 99 95

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

MI 16.30 - 17.30 Uhr  
Info ☎ 77 05 99 75

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

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

## Ferienangebote

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

s. S. 55 f  
s. S. 77 f  
s. S. 91 f  
s. S. 107 ff

### Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

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

Kursanmeldung s. S. 120

## Kurse, Gruppen und Veranstaltungen für Eltern und Familien

**V0088**  
Termin nach Vereinbarung

- ❖ **Eltern-Kind-Klettern** Eltern und Kinder erlernen gemeinsam das Klettern. 15 € pro Eltern-Kind-Paar (max. 6 TN)

s. S. 107  
s. S. 107  
s. S. 108

- ❖ **Schnipsel und Schnapsel**
- ❖ **Eltern-Kind-Frühstück**
- ❖ **Klettermäuse**



## Weitere Angebote für Eltern und Familien

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

s. S. 55 f  
s. S. 77  
s. S. 102  
s. S. 107 ff

## Kurse und Gruppen für Erwachsene

Kursanmeldung s. S. 120

- ❖ **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

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

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

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

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

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

DI 17 - 18.30 Uhr  
Info ☎ 77 05 99 75

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

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



### V0091

DI 10 - 11 Uhr

Info ☎ 0177 811 19 58

DI und DO 19 - 20 Uhr

Anmeldung

☎ 0178 553 15 94

zumbagruen@gmail.com

s. S. 56 ff

s. S. 78 ff

s. S. 93 f

Info ☎ 80 19 75 - 14

Info ☎ 80 19 75 - 38

ab S. 22

ab S. 34

❖ **Sport für Frauen ab 50** Ein Kurs für Frauen, die etwas für ihre Fitness und Gesundheit tun möchten. Teilkosten können von der Krankenkasse übernommen werden. Leitung Maïke Canzler

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

### Weitere Kurse und Gruppen für Erwachsene

❖ in der Villa Mittelhof

❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix

❖ im Nachbarschaftshaus Lilienthal

### Selbsthilfe und PflegeEngagement

❖ Selbsthilfegruppen in der Villa Folke Bernadotte

- Angehörige von Suchterkrankten
- Legasthenie und Dyskalkulie Elterngruppe
- Verlassene Eltern
- The Work of Byron Katie

- Selbsthilfegruppe Pflegenden Angehörige

❖ alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle

❖ alle Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement



## 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

DO 10 - 11.30 Uhr  
Info ☎ 39 09 68 59

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

Info ☎ 77 05 99 75

**Weitere Veranstaltungen für Erwachsene  
bei der Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf  
in der Selbsthilfekontaktstelle  
in der Kontaktstelle PflegeEngagement  
in der Villa Mittelhof**

s. S. 18 ff  
s. S. 26 ff  
s. S. 36 f  
s. S. 60 f

## Kurse und Gruppen für Generationen zusammen

Kursanmeldung s. S. 120

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

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

**Weitere Angebote für Generationen zusammen**

❖ **im Mehrgenerationenhaus Phoenix**

s. S. 81 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](http://www.berliner-familienzentren.de)

gefördert von



## Kurse und Gruppen für Kinder, Eltern und Familien

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

...❖ **Schnipsel und Schnapsel** Hier können Sie gemeinsam mit Ihren Kindern basteln, malen oder spielen und mit anderen Eltern ins Gespräch kommen. Leitung Judith Kraßmann

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



### 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.



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

DO 10 - 11.30 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. 14

MI 18.30-20.15 Uhr  
 Info ☎ 0179 748 37 18

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

Fr 16-17 und 17-18 Uhr  
 Info ☎ 0170 243 98 52  
 info@actionklotz.de

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

❖ **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. Leitung Christine Gleisberg. 16 € monatlich

❖ **Elterntaining 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

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

❖ **Kinderturnen für 3-6-jährige Kinder** Koordinierungs- und kleine Ballspiele, die viel Spaß machen. Turnhalle Beethovenstraße 34, 12247. Leitung Moritz Klotz. 25 € monatlich, Ermäßigung möglich

❖ **Klettermäuse** Bewegungsstationen, Klettermöglichkeiten, Rutschen, Rollen, Spielen für Kinder zwischen 10 und 24 Monaten. Leitung Katrin Specht. 12 € monatlich



- ❖ **Musikgarten für Kinder von 1,5 -3 Jahren** Sie sind herzlich eingeladen zum Singen, Tanzen und Musizieren. Leitung Sylvia Redecker. 12 € monatlich  
FR 15.30- 16.30 Uhr  
Info ☎ 54 49 21 62  
oder 0172 905 00 09
- ❖ **Offener Treff** In der „Oase“ – dem Spielzimmer der Villa Folke Bernadotte – können Sie sich mit anderen Eltern treffen und gemeinsam mit Ihren Kindern (bis 3 Jahre) spielen. Kostenfrei  
MO und DO  
jeweils 10- 12 Uhr  
Anmeldung ☎ 54 49 21 62  
familienzentrum@  
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 11.30- 12.30 Uhr  
Info ☎ 54 49 21 62  
oder 0179 379 88 42
- ❖ **Tai Chi und Qi Gong für Erwachsene** Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung Matthias Winnig. Kosten bitte erfragen  
DI 17.30- 18.30 Uhr  
Info ☎ 52 28 40 43
- ❖ **Väter-Kind-Turnen am Samstagvormittag** (in der kalten Jahreszeit) für Kinder zwischen 2 und 6 Jahren. Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung N.N. Kosten bitte erfragen  
Termin bitte erfragen  
Info ☎ 54 49 21 62
- ❖ **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. 12 € monatlich  
DI 10- 11 Uhr  
Info ☎ 0179 379 88 42



s. S. 51 ff

s. S. 72 ff

## Weitere Angebote für Kinder, Eltern und Familien

❖❖❖ **in der Villa Mittelhof**

❖❖❖ **im Mehrgenerationenhaus Phoenix**

## Beratung für Eltern und Familie

Termin nach Vereinbarung

Info ☎ 54 49 21 62

❖❖❖ **Beratung für Mütter und Väter mit Kindern mit besonderen Entwicklungsverläufen** Beratung Frau Dr. Ebersbach-Scholz. Kostenfrei

Termin nach Vereinbarung

Info ☎ 54 49 21 62

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

Termin bitte vereinbaren

Info ☎ 0152 29 16 42 38

oder ☎ 54 49 21 62

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

MO vormittags

Termin nach Vereinbarung

Info ☎ 54 49 21 62 oder

☎ 0152 29 16 42 38

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

Termin nach Vereinbarung

Info ☎ 54 49 21 62

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



...❖ **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 Mehrgenerationenhaus Phoenix
- ...❖ in der Villa Folke Bernadotte

s. S. 26  
s. S. 40  
s. S. 52 ff  
s. S. 69 ff  
s. S. 98

## Angebote für geflüchtete Eltern und Familien

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

Info ☎ 0172 263 09 56

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

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

### Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

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

s. S. 42 ff  
s. S. 51, 54, 55, 58  
s. S. 77, 84 f



# Kindertagesstätten

## Stark aus der Krise!

Die vergangenen Monate haben auch die Kindertagesstätten des Mittelhof e.V. vor große professionelle und organisatorische Herausforderungen gestellt.

Neben der Einschätzung des eigenen Gesundheitsrisikos mussten die pädagogischen Fachkräfte unterschiedlichste Formate und Angebote entwickeln, um mit all den Familien und Kindern, die die Kitas nicht besuchen durften, in Kontakt zu bleiben. Die Mitarbeiter\*innen des Mittelhof e.V. nutzten verschieden Medien wie Youtube Videos, Newsletter per Mail, Bastelpakete per Post, Interaktive kreative Projekte und ständige telefonische Erreichbarkeit, um den Kontakt vor allem mit den Kindern zu pflegen. Die große Solidarität und das große Engagement unserer Kollegen\*innen hat uns alle beeindruckt! Mit Kreativität, Leidenschaft und großer Flexibilität haben die Kitas einen Weg zurück in eine „Normalität“ gefunden, von der wir alle hoffen, dass Sie bestand hat:

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

Wir sind stolz darauf, mit welcher Besonnenheit, Fachlichkeit und Offenheit alle Mitarbeiter\*innen der Mittelhof Kitas diese Krise gemeistert haben! Diese gemeinsame Erfahrung hat die Teams gestärkt und gut gerüstet, um allen weiteren Entwicklungen zu begegnen.

Pandemiebedingt können die Öffnungszeiten der Kitas abweichen. Informationen dazu in den Einrichtungen.

### 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, ☎ 0177 801 99 16

kastanien@mittelhof.org

#### ❖ Kita „Ahörnchen“ (seit 1968)

Ahornstr. 1a, 14163 Berlin

Leiterin *Carola Grunow*

67 Plätze, ab 1 Jahr - Schuleintritt

7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 801 67 15

ahoernchen@mittelhof.org

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

Hohenzollernstr. 4 - 6, 14163 Berlin

Leiterin *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

Leiter *Peer Schönfelder*

105 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt

8 - 17 Uhr, ☎ 84 11 82 46

markgrafen@mittelhof.org

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

(seit 2005) Hohenzollernstr. 4 - 6,

14163 Berlin, Leiterin *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



115

## 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 - 18 Uhr, ☎ 84 11 90 80  
sonnenstrahl@mittelhof.org

## Mediation in Kita (MIK)



Brücken bauen - mit Konflikten wachsen  
und fürs Leben lernen.

Koordination *Katharina Zimmermanns*

☎ 0152 21 84 46 89

zimmermanns@mittelhof.org

Weitere Informationen:

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



# Kooperation mit Schulen

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 zu unterstützen.

Wir sind verbindliche Ansprechpartner- und Begleiter\*innen für alle Schülerinnen und Schüler im Ganztage 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

### **Fachberatung**

Nils Holst

☎ 80 19 75 - 47

holst@mittelhof.org

## **Koordination**

### **Schulpflegehilfe**

Susann Nagel

☎ 80 19 75 - 49

nagel@mittelhof.org

## **Bewerbungsmanagement**

Kathrin Hoppe

☎ 80 19 75 - 22

Gabriele Maierski

☎ 80 19 75 - 35

jobs@mittelhof.org

## **Verwaltung**

Jacklin Herold

☎ 80 19 75 - 55

kinderbetreuung@mittelhof.org

## Ganztagsbetreuung an Grundschulen

### ❖ Athene-Grundschule

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

Leitung *Manuela Krüger-Pfundt*

Curtiusstraße 39, 12205 Berlin

☎ 81 00 97 31, [athene@mittelhof.org](mailto:athene@mittelhof.org)

[www.athene-grundschule.de](http://www.athene-grundschule.de)

### ❖ Grundschule am Karpfenteich

Ergänzende Förderung und Betreuung

Leitung *Katja Worch*

Hildburghäuser Str. 135 - 145, 12209

Berlin, ☎ 72 00 69 95

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

[www.grundschule-am-karpfenteich.de](http://www.grundschule-am-karpfenteich.de)

### ❖ Clemens-Brentano-Grundschule

Ergänzende Förderung und Betreuung

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

12205 Berlin, ☎ 81 78 96 25,

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

[www.c-brentano-grundschule.de](http://www.c-brentano-grundschule.de)

### ❖ Johanna-Gerdes-Grundschule

Ergänzende Förderung und Betreuung

Leitung *Claudia Heinrich-Ay*

Kaiserstuhlstr. 25, 14129 Berlin

☎ 803 28 67, [kaiserstuhl@mittelhof.org](mailto:kaiserstuhl@mittelhof.org)

[www.johanna-gerdes-grundschule.de](http://www.johanna-gerdes-grundschule.de)

## Ganztagsbetreuung an weiterführenden Schulen

### ❖ Wilma-Rudolph-Oberschule

teilgebundener Ganztag an der

integrierten Sekundarschule (ISS), Leitung *Sebastian Krzyzanowski*, Am Hegewinkel 2a, 14169 Berlin, ☎ 0177 801 99 15,

[krzyzanowski@mittelhof.org](mailto:krzyzanowski@mittelhof.org),

[www.wilma-rudolph.de](http://www.wilma-rudolph.de)

### ❖ Bröndby-Oberschule teilgebundener

Ganztag an der integrierten

Sekundarschule (ISS), Leitung *Mirko Stein*

Dessauerstraße 63, 12249 Berlin

☎ 90299 20 88, [broendby@mittelhof.org](mailto:broendby@mittelhof.org)

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

### ❖ Gail S. Halvorsen Schule Ganztag an der

integrierten Sekundarschule (ISS), Leitung

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

☎ 53 67 71 40, [halvorsen@mittelhof.org](mailto:halvorsen@mittelhof.org)

[www.halvorsen-schule.de](http://www.halvorsen-schule.de)

### ❖ Goethe-Gymnasium (Wilmersdorf)

Offener Ganztag am Gymnasium

Leitung *Gudrun Schleiff*, Gasteiner Str. 23,

10717 Berlin, ☎ 0177 801 99 43

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

[www.goethe-gymnasium.berlin](http://www.goethe-gymnasium.berlin)





### ❖ Gymnasium Steglitz

Offener Ganzttag am Gymnasium  
Leitung *Katharina Tebarth*, Heesestraße 15,  
12169 Berlin, ☎ 0177 801 99 46  
otium@mittelhof.org  
www.gymnasiumsteglitz.de

### ❖ Schadow Gymnasium

Offener Ganzttag am Gymnasium  
Leitung *Barbara Gignoux*  
Beuckestraße 27 - 29, 14163 Berlin,  
☎ 0177 801 99 28,  
schadow@mittelhof.org  
www.schadow-gymnasium-berlin.de

## Jugendarbeit an Schule

### ❖ Süd-Grundschule – Schülerclub

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

## Jugendsozialarbeit an Schule

www.mittelhof.org/schulkooperationen/  
jugendsozialarbeit

Gefördert durch



### ❖ Süd-Grundschule

*Tatjana Dunkel* ☎ 0162 239 64 83  
Claszeile 56, 14165 Berlin,  
dunkel@mittelhof.org  
www.sued-grundschule.de

### ❖ Dreilinden-Gymnasium

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

### ❖ Beethoven Gymnasium *Tanja Peters*

☎ 1778 01 99 32, Barbarastr. 9,  
12249 Berlin, peters@mittelhof.org  
www.beethoven-gymnasium.eu

## Schulhelfer\*innen

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



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

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

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

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

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

## Kursanmeldung

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

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

## Unser Service

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

# Adressen



121

## Mittelhof e.V. Geschäftsstelle

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

### Empfang und Information

☎ 80 19 75 - 11, Fax 80 19 75 - 59

### Geschäftsführung

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

### ❖ Bewerbungsmangement

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

### ❖ Koordination Ehrenamt

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

### ❖ Koordination Öffentlichkeitsarbeit

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

## Stadtteilzentrum

### ❖ Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

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

### ❖ Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle

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

### ❖ Kontaktstelle PflegeEngagement

☎ 80 19 75 - 38, kpe@mittelhof.org

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

Bettina Zey, zey@mittelhof.org

### ❖ Arbeit mit Geflüchteten

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

### ❖ Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf

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

## Jugendfreizeiteinrichtungen & Nachbarschaftshäuser

Treffpunkte für Kinder, Jugendliche, Familien und Nachbarschaft

### in Zehlendorf

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

### in Lankwitz

- ❖ **Villa Folke Bernadotte** ☎ 77 05 99 75  
Jungfernstieg 19, 12207 Berlin  
Leitung *Alexander Kutsche*  
folke.bernadotte@mittelhof.org
  - ❖ **Nachbarschaftshaus Lilienthal**  
☎ 49 80 56 47, Schütte-Lanz-Straße 43,  
12209 Berlin, Leitung *Hanno Giese*  
lilienthal@mittelhof.org
- ### Familienzentrum
- ❖ **Familienzentrum Lankwitz** ☎ 54 49 21 62  
Beethovenstr. 34, 12247 Berlin  
Leitung *Ria Rübél*  
familienzentrum@mittelhof.org



## Kindertagesstätten

- ❖ **Bereichsleitung Anne Pallada**  
☎ 80 19 75 - 37
- ### in Zehlendorf/ Nikolassee
- ❖ **Kita „Markgrafen“** ☎ 84 11 82 46  
Leitung *Peer Schönfelder*  
markgrafen@mittelhof.org
  - ❖ **Kita „Ahörnchen“** ☎ 801 67 15  
Leitung *Carola Grunow*  
ahoernchen@mittelhof.org
  - ❖ **Kita „Teltower Rübchen“** ☎ 802 12 01  
Leitung *Stefan Klaué*  
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**  
Leitung *Daniela Bilke*  
kastanien@mittelhof.org



123

## 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, Leitung *Katja Worch*  
karpfenteich@mittelhof.org  
www.grundschule-am-karpfenteich.de
  
- ❖ **Clemens-Brentano-Grundschule**  
☎ 81 78 96 25, Leitung *Boris Mahn*  
brentano@mittelhof.org  
www.c-brentano-grundschule.de
  
- ❖ **Johanna-Gerdes-Grundschule**  
☎ 803 28 67, Leitung *Claudia Heinrich-Ay*  
kaiserstuhl@mittelhof.org  
www.johanna-gerdes-grundschule.de



## Ganztagsbetreuung an weiterführenden Schulen

- ❖ **Wilma-Rudolph-Oberschule**  
 ☎ 0177 801 99 15  
 Leitung *Sebastian Krzyzanowski*  
[krzyzanowski@mittelhof.org](mailto:krzyzanowski@mittelhof.org)  
[www.wilma-rudolph.de](http://www.wilma-rudolph.de)
- ❖ **Bröndby-Oberschule** ☎ 90299 20 88  
 Leitung *Mirko Stein*  
[broendby@mittelhof.org](mailto:broendby@mittelhof.org)  
[www.broendby.de](http://www.broendby.de)
- ❖ **Gail S. Halvorsen Schule**  
 ☎ 53 67 71 40, Leitung *Simone Schulte*  
[halvorsen@mittelhof.org](mailto:halvorsen@mittelhof.org)  
[www.halvorsen-schule.de](http://www.halvorsen-schule.de)
- ❖ **Goethe-Gymnasium (Wilmerdorf)**  
 ☎ 0177 801 99 43, Leitung *Gudrun Schleiff*  
[omnibus@mittelhof.org](mailto:omnibus@mittelhof.org)  
[www.goethe-gymnasium.berlin](http://www.goethe-gymnasium.berlin)
- ❖ **Gymnasium Steglitz** ☎ 0177 801 99 46  
 Leitung *Katharina Tebarth*  
[otium@mittelhof.org](mailto:otium@mittelhof.org)  
[www.gymnasiumsteglitz.de](http://www.gymnasiumsteglitz.de)
- ❖ **Schadow Gymnasium**  
 ☎ 0177 801 99 28  
 Leitung *Barbara Gignoux*  
[schadow@mittelhof.org](mailto:schadow@mittelhof.org)  
[www.schadow-gymnasium-berlin.de](http://www.schadow-gymnasium-berlin.de)

## Jugendarbeit an Schule

- ❖ **Süd-Grundschule – Schülerclub „Südstern“** ☎ 0177 801 99 47  
 Leitung *Alina Klauss*  
[suedstern@mittelhof.org](mailto:suedstern@mittelhof.org)  
[www.sued-grundschule.de](http://www.sued-grundschule.de)

## Jugendsozialarbeit an Schule

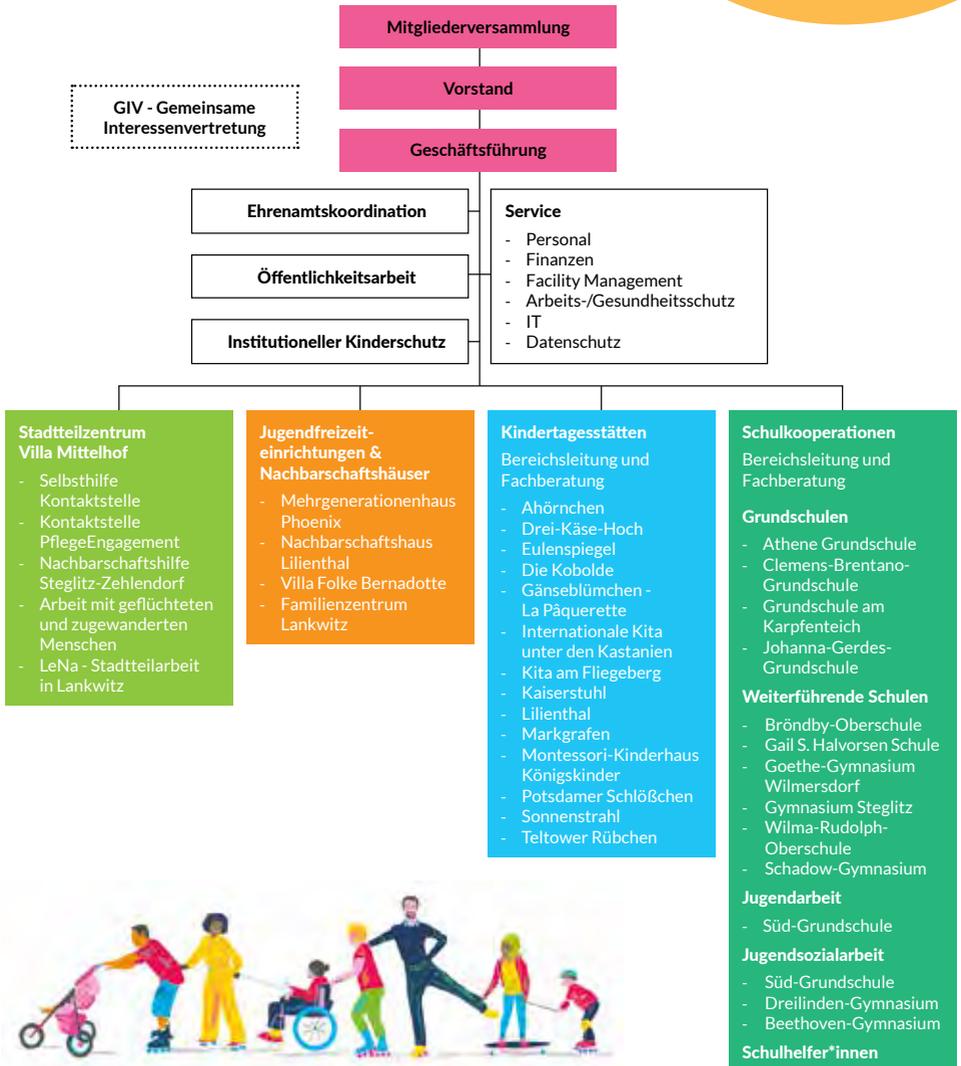
- ❖ **Süd-Grundschule**  
*Tatjana Dunkel* ☎ 0162 239 64 83  
[dunkel@mittelhof.org](mailto:dunkel@mittelhof.org)  
[www.sued-grundschule.de](http://www.sued-grundschule.de)
- ❖ **Dreilinden-Gymnasium**  
*Lea Nissen* ☎ 0162 239 64 78  
[nissen@mittelhof.org](mailto:nissen@mittelhof.org)  
[www.dreilinden-gymnasium.de](http://www.dreilinden-gymnasium.de)
- ❖ **Beethoven Gymnasium** *Tanja Peters*  
 12249 Berlin, [peters@mittelhof.org](mailto:peters@mittelhof.org)  
[www.beethoven-gymnasium.eu](http://www.beethoven-gymnasium.eu)

## Schulhelfer\*innen

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

# Organigramm des Mittelhof e.V.

# SOZIALLES- KÖNNER IN STEGLITZ- ZEHLENDORF



## Stichwortverzeichnis

	Seite		Seite
Adressen	114 f, 118 f, 121 ff	Frauengesprächsgruppen	24, 25, 32, 63, 64, 77
AlzheimerAngehörigenInitiative	33	Freiwilligenagentur	15
Angebote für Geflüchtete	30, 37 ff, 46, 47, 51, 55, 79, 84, 86 f, 111	Feste	55, 56
Ängste und Depressionen	24, 26, 27	Frühstück	50, 59, 107, 110
Anlaufstelle für Ältere	61 ff, 80f	Fußball	73, 108
Ausflüge und Besichtigungen	65, 68	Gartengruppe	81
Ausstellungen	60, 80, 105	Gedächtnistraining	63, 80
Babymassag	77, 109	Gemeinsam Wohnen	59
Begegnungscafé	105	Gesprächsgruppen für ältere Menschen	37, 38, 62, 63
Beratung	26, 40, 43 ff, 52 ff, 69 ff, 77, 98, 110 f	Gymnastik	64, 78, 80, 81, 93, 103, 109
Besuchsdienste	17 f, 39	Handarbeiten	55, 58
Berufliche Orientierung	44, 69	Informationsveranstaltungen	
Büchertausch	52, 69, 98	Alter und Pflege	18 f, 36 f, 64
Bürger-Engagement	5, 11 ff, 17 f, 44, 45, 60, 85, 95	Demenz	85
Chor, gemeinsam singen	20, 25, 27, 58, 60, 81	Gesundheitsthemen	27 ff
Coaching	40, 44	der Selbsthilfekontaktstelle	27 ff
Computergruppen & -kurse	44, 57, 62 f, 69, 71, 84	Interkulturelle Begegnung	32, 45, 46, 51, 55, 82, 110
Demenz	33, 85	Jugendkultur	72 - 76, 92, 100, 101, 102
Ehrenamtliche/freiwillige Mitarbeit	11 ff, 17 ff, 35, 39, 43, 44, 67, 68, 70, 75, 81, 85, 89, 100	Jungen	73
Elternberatung	77, 85, 110	Kindertagesstätten	112 ff
Eltern-Kind-Gruppen	77, 78, 91, 102, 107 ff	Kleidertausch	52, 91
Elternkurse	56, 108, 111	Klettern	99 f, 101, 102, 108
Entspannung	37, 54, 59, 77, 79, 90, 93, 94	Kochen	68, 74, 75, 82, 90, 101
Ernährung	25, 59, 68, 90	Kontaktstelle PflegeEngagement	34 ff
Fahrrad-Selbsthilfe	52	Konzert	76
Familienzentrum	88, 107 ff	Kreativangebote	
Ferienprogramm	76, 102	für Erwachsene	20, 24, 28, 58, 82, 103
Frauen	24, 25, 32, 58, 63, 64, 77, 82, 93, 103, 104	für Kinder & Jugendliche	54, 55, 72, 74, 82, 99, 100, 101, 107
		Kursanmeldung	120



## 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 und andere

## Unsere Aufgaben

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

# SPENDEN

Viele unserer Projekte hätten ohne die Unterstützung von engagierten Menschen nicht realisiert werden können. Mehr Infos finden Sie unter [www.mittelhof.org/spenden](http://www.mittelhof.org/spenden). Auf Wunsch stellen wir Ihnen für Ihre Geldspende ab 200,01 € 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 soziokulturelle Arbeit und im Paritätischen Wohlfahrtsverband.

Der Mittelhof e. V. wird gefördert und unterstützt durch die Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales, die Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung, die Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie, die Senatsverwaltung für Justiz, Verbraucherschutz 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., die SKala Initiative der Phineo gAG, durch Fördermittel des Landes Berlin aus dem KITAUSBAUPROGRAMM 2018/2019 „Auf die Plätze, Kitas, los“ und Mittel der „LOTTO-Stiftung Berlin“, durch die Stiftung Parität Berlin sowie durch weitere Zuwendungen für diverse Einzelprojekte.



**DER PARITÄTISCHE**  
UNSER SPITZENVERBAND

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

Senatsverwaltung  
für Integration, Arbeit  
und Soziales