

PROGRAMM

Mittelhof e. V.
2. Halbjahr 2023





Inhalt

- 4 Kursanmeldung
- 5 Veranstaltungsübersicht
- 8 Ehrenamt
- 14 Nachbarschaftshilfe
Steglitz-Zehlendorf
- 20 Selbsthilfe
- 34 Kontaktstelle PflegeEngagement
- 42 Arbeit mit geflüchteten Menschen
- 47 Registerstelle
- 48 Villa Mittelhof
- 72 Phoenix Jugendfreizeiteinrichtung
und Mehrgenerationenhaus
- 90 Nachbarschaftshaus Lilienthal
- 98 Familienzentrum Lichterfelde-Süd
- 106 Villa Folke Bernadotte
- 116 Familienzentrum Lankwitz
- 122 Kindertagesstätten
- 126 Schulkooperationen
- 132 Adressen
- 138 Stichwortverzeichnis

Raumvermietung im Mittelhof e. V.

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

Villa Mittelhof

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

Phoenix

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

Nachbarschaftshaus Lilienthal

- ☎ 75 65 49 70
giese@mittelhof.org

Villa Folke Bernadotte

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



Liebe Nachbar:innen,

Sie halten den Mittelhof in seiner ganzen Pracht in Ihren Händen. Wir laden Jung und Alt - und alle dazwischen – herzlich ein, den Mittelhof mit seinen vielfältigen Angeboten und als Ort für Ihr Leben zu nutzen.

In diesem Heft finden Sie Möglichkeiten zur Gestaltung Ihrer Freizeit gemeinsam mit anderen Bürger:innen aus Steglitz-Zehlendorf und darüber hinaus. Sie können aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun oder sich über Gesundheitsthemen informieren. Sie können sich bilden oder im Ehrenamt Bildung weitergeben. Sie können in Selbsthilfegruppen anderen zur Seite stehen und Gleichgesinnte finden. Wenn es im Leben mal schwierig wird, erhalten Sie zu vielen Themen konkrete Beratung in den Einrichtungen des Mittelhof e.V.

Ganz besonders wollen wir Sie in diesem Jahr auf das Alfabündnis Steglitz-Zehlendorf aufmerksam machen (s. S. 75). Es ist überraschend zu hören, wie viele Menschen nicht oder nicht ausreichend lesen und schreiben können. Oft kommt man auch ohne diese Fähigkeit durch das Leben und hat dennoch mit erheblichen Einschränkungen zu kämpfen, über die man aber mit niemandem spricht. Es ist jedoch nie zu spät diese Kulturtechniken zu erlernen und dies versuchen wir mit diesem Projekt zu ermöglichen. Mehr Informationen finden Sie auf der Internetseite www.alpha-buendnis-sz.de

Derzeit überarbeiten wir unsere Internetseite und sind optimistisch, Ihnen diese Anfang 2024 zur Verfügung stellen zu können. Alle Angebote und aktuelle Infos finden Sie auf www.mittelhof.org

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Schmökern im aktuellen Programmheft und bis bald im Mittelhof!

Mit nachbarschaftlichen Grüßen
Markus Schönbauer und Simone Will
Geschäftsführung



Kursanmeldung

Bank für Sozialwirtschaft
BIC: BFSWDE33BER
IBAN DE25 3702 0500
0003 1128 00

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

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

Unser Service

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

Veranstaltungsübersicht

Seite **Regelmäßige Veranstaltungen**

- 30 ❖ 5Rhythmen-Tanzworkshop, Villa Mittelhof
17. August, 21. September, 19. Oktober, 16. November, 21. Dezember
- 17 ❖ CleanUp-Aktion, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße
13. Juli, 11. September, 13. Oktober
- 17 ❖ Fahrrad-Selbsthilfewerkstatt, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße
27. Juli, 31. August, 21. September, 13. Oktober
- 58 ❖ Familientrödel Villa Mittelhof
16. September, 14. Oktober
- 64 ❖ Lebendige Bibliothek e.V., Villa Mittelhof
14. September, 12. und 26. Oktober
- 17 ❖ Märchen für Erwachsene, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße
16. Oktober, 13. November, 11. Dezember
- 16 ❖ Mittags-Klöntisch, Restaurant Hoppegarten
Jeweils letzter Mittwoch im Monat
- 16 ❖ Nachbar:innen-Frühstück
Jeweils 1. Freitag im Monat
- 51 ❖ Repair-Café Zehlendorf, Villa Mittelhof
Jeweils 3. Donnerstag im Monat
- 63 ❖ Schöne Villa Party, Villa Mittelhof
29. September, 20. Oktober, 24. November
- 51 ❖ Sprachcafé, Villa Mittelhof
freitags 16 – 18 Uhr

Aktuelles zum Mittelhof jederzeit auf www.mittelhof.org und

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

 facebook.com/Mittelhof

 instagram.com/mittelhofev



Seite Juli

- 66 ❖ 7.7. FR, Senior:innenfreizeitstätte Süd, Teltower Damm 226
Infonachmittag: Gut älter werden in Steglitz-Zehlendorf

Seite August

- 17 ❖ 9.8. MI, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße Info: Individuelle Vorsorge im Katastrophenfall

Seite September

- 27 ❖ 5.9. DI, Villa Mittelhof Workshop: Kraftquellen und innere Balance
36 ❖ 6.9. MI, Villa Mittelhof Info: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung
25 ❖ 7.9. DO, Villa Mittelhof Info: Chronisch erschöpft
58 ❖ 8.9. FR, Villa Mittelhof Sommerfest
36 ❖ 14.9. DO, Villa Mittelhof Info: Humor in der Pflege
17 ❖ 15.9. FR, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße Kleidertausch
52 ❖ 19.9. DI, Villa Mittelhof Kleidertausch
17 ❖ 21.9. DO, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße Info: die Registerstelle

Seite September

- 25 ❖ 27.9. MI, Villa Mittelhof Info: Alkohol – ein Hilfeschrei...
25 ❖ 28.9. DO, Villa Mittelhof Info: naturheilkundliche Behandlung bei Polyneuropathie

Seite Oktober

- 27 ❖ 5.10. DO, Villa Mittelhof Resilienz- und Aufbaustraining bei chronischer Erschöpfung
104 ❖ 7.10. SA, Familienzentrums Lichterfelde Berliner Familiennacht
25 ❖ 11.10. MI, Reha Steglitz Albrechtstraße Info: Ängste in Krisenzeiten
26 ❖ 12.10. DO, Villa Mittelhof Info: Hilfe bei Prokrastination
36 ❖ 17.10. DI, Villa Mittelhof Info: Vorsorge im Notfall
37 ❖ 18.10. MI, Villa Mittelhof Info: Alles über Testament und Erbrecht
36 ❖ 18.10. MI, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße Info: Grundwissen Demenz
37 ❖ 19.10. DO, Villa Mittelhof Info: Bestattungsvorsorge
63 ❖ 19.10. DO, Villa Mittelhof Herbstlese - Literaturtipps
27 ❖ 27.10. FR, Villa Mittelhof Workshop für bewusstes Leben



Seite **November**

- 37 ❖ 1.11. MI, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße Info: Pflegebedürftig – was ist zu tun?
- 28 ❖ 3.11. FR, Villa Mittelhof Workshop: Let's talk about Stigma
- 26 ❖ 8.11. MI, Villa Mittelhof Buchvorstellung: Mit dem schwarzen Hund leben
- 65 ❖ 9.11. DO, Villa Mittelhof Eröffnung Fotoausstellung „Reflexionen“
- 18 ❖ 15.11. MI, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße Info: Bestattungen
- 28 ❖ 16.11. DO, Villa Mittelhof Workshop: Vom Wert des Jammerns
- 65 ❖ 16.11. DO, Villa Mittelhof Literarische Teestunde: Demenz in der Literatur
- 26 ❖ 21.11. DI, Perspektive Zehlendorf Machnower Straße 11 Info für Angehörige: Diagnose psychische Erkrankung
- 26 ❖ 29.11. MI, Villa Mittelhof Selbsthilfestammtisch Krankenkassenförderung

Seite **Dezember**

- 18 ❖ 1.12. FR, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße Adventskranz binden
- 65 ❖ 17.12. SO, Villa Mittelhof Weihnachtsmatinee der Hausmusikgruppe



Mitmachen/Ehrenamt

Machen Sie mit!

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

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

Bei Ihrem Ehrenamt unterstützen wir Sie durch:

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

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

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

Kontakt

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

Sprechzeiten

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



Der Mittelhof sucht freiwillig Mitarbeitende für:

Arbeit mit Geflüchteten und Zugewanderten

Sabine Pfuhl

☎ 0152 22 75 58 65

pfuhl@mittelhof.org

Susanne Strätz

☎ 80 19 75 45 oder

☎ 0174 170 68 65

stratz@mittelhof.org

- Patinnen und Paten für geflüchtete Menschen
- Mitarbeit im Sprachcafé und/oder für das Lernen der deutschen Sprache
- Unterstützung bei Behördengängen und bürokratischen Fragestellungen
- Ehrenamtliche mit Nähkenntnissen zur Unterstützung der Nähstube für geflüchtete Frauen

Familienzentrum

Lankwitz Ria Rübél

☎ 54 49 21 62 oder

0177 801 99 24

familienzentrum@

mittelhof.org

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

Familienzentrum

Lichterfelde-Süd

Conny Weber ☎ 75 65 49 70

familienzentrum-lis@

mittelhof.org

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

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
- das nachbarschaftliche Unterstützungsnetz „Fee im Kiez“ aus der Region Onkel Toms Hütte, Argentinische Allee Näheres zu den Kiezfeen s.S. 40



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

- 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: Sie möchten gerne Zeit mit Kindern
verbringen und Eltern unterstützen?

- Unterstützung des Ferienprogramms für Kinder und
Jugendliche in einer Gemeinschaftsunterkunft in Lankwitz

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

Nachbarschaftshaus Lilienthal

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

Phoenix Jugendfreizeiteinrichtung und Mehrgenerationenhaus

☎ 84 50 92 47
mgh@mittelhof.org

Stadtteilarbeit in Lankwitz

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

Villa Folke Bernadotte

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



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 Sprachkursen
- Gartenpflege
- handwerkliche Tätigkeiten
- Unterstützung im Kulturbereich
- nachbarschaftliche Unterstützung
- Reparaturen von Gebrauchsgegenständen
- Organisation und Begleitung des Kleidertausches

Nina Karbe

☎ 27 97 97 27

nachbarschaftshilfe@mittelhof.org

❖❖❖ Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah

Wir suchen immer Menschen für Einkaufshilfe, Besuche, Spaziergänge, Hausaufgabenhilfe und mehr in der Nachbarschaft.

Selma Weigelt

☎ 27 97 98 96

nachbarschaftshilfe@mittelhof.org

❖❖❖ Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - digital und nah

Wir suchen Menschen, die gerne und geduldig älteren Nachbar:innen digitale Zusammenhänge näherbringen möchten. Beispielsweise das Smartphone erklären, bei der Videosprechstunde unterstützen und mehr. Bei ihnen zuhause oder bei uns im Laden.

Frank Balzer

☎ 80 19 75 33

ehrenamt@mittelhof.org

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

- ❖❖❖ **Ehrenamt an Kitas** Sie möchten sich 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/freie-stellen/

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

Die Freiwilligenagentur Steglitz-Zehlendorf

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

Weitere Informationen unter www.freiwilligenagentur.info



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



Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf

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

Sich in der Nachbarschaft freundlich zu begegnen und gegenseitig auszuhelfen, wirkt sich positiv auf das Lebensgefühl aus. Deshalb wollen wir weiterhin Menschen in Steglitz-Zehlendorf mehr miteinander in Kontakt bringen.

Nicht erst seit der Corona-Pandemie wurde deutlich, dass digitale Teilhabe für alle Menschen immer wichtiger wird. Daher erweitern wir die Nachbarschaftshilfe um diesen Aspekt: Wir machen ältere Menschen fit mit Smartphone, Tablet, Laptop, PC und Internet.

Sie wünschen sich Unterstützung?

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

- sich in der digitalen Welt zurechtzufinden! Die Funktionsweise eines Smartphones, Tablets oder Laptops erlernen, online Waren und Dienstleistungen bezahlen, Arzttermine online buchen, mit Familie und Freunden auf WhatsApp Nachrichten und Bilder austauschen uvm.
- Energiespartipps direkt zu Hause zu bekommen
- gemeinsam einzukaufen
- begleitet zu werden
- zusammen spazieren zu gehen und Ausflüge zu unternehmen
- einmal in der Woche Spiele zu spielen oder sich zu unterhalten
- 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.

Kontakt

Nachbarschaftsladen
Berlinickestraße 9
12165 Berlin-Steglitz

nachbarschaftshilfe@
mittelhof.org
www.mittelhof.org

Nina Karbe
☎ 27 97 97 27

Selma Weigelt
☎ 27 97 98 96

Sprechzeiten:

MO 10 - 12 Uhr
DO 15 - 18 Uhr

Das Projekt „Digitale
Bildung für Ältere“
wird gefördert durch





Nachbarschaftshelfer:innen / Digital-Helfer:innen gesucht!

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

Veranstaltungen für Nachbarschaftshelfer:innen/Digital-Helfer:innen

Termine und Voraussetzungen bitte erfragen

☎ 27 97 97 27

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

Veranstaltungen für alle Nachbar:innen

Die Teilnahme an den folgenden Veranstaltungen ist kostenfrei. Spenden sind willkommen. Schauen Sie regelmäßig auf die Website oder informieren Sie sich direkt im Laden über weitere Veranstaltungen.

jeweils erster FR im Monat
10.30 - 12 Uhr

- ❖ **Nachbar:innen-Frühstück** Frühstücken Sie mit anderen Nachbar:innen gemeinsam in gemütlicher Runde und kommen Sie ins Gespräch. Jede:r bringt etwas zu essen mit. Getränke sind vorhanden.

jeweils letzter MI im Monat
12.30 Uhr, Anmeldung bitte
bis jeweils eine Woche vorher

☎ 27 97 97 28

- ❖ **Mittags-Klöntisch** Im Restaurant Hoppegarten trifft sich eine fröhliche Nachbar:innen-Runde zum Klönen und Kontakten. Kommen Sie gern dazu.



- ❖ **CleanUp-Aktion** Lasst uns gemeinsam unsere Gegend sauberer machen. Wir zeigen Präsenz auf dem und rund um den Hermann-Ehlers-Platz und befreien die Wege von Müll. Material wird gestellt.
DO 13. Juli 18 - 19 Uhr,
MO 11. September 17 - 19 Uhr,
FR 13. Oktober 16 - 18 Uhr
Treffpunkt vor dem Laden

- ❖ **Fahrrad-Selbsthilfewerkstatt** Die Kette quietscht, die Gangschaltung hakt, die Luft ist raus. Bei solchen kleinen Reparaturen steht ein erfahrener Nachbarschaftshelfer mit Rat und Tat zur Seite. Kommen Sie einfach mit Ihrem Fahrrad vorbei.
DO 27. Juli, 31. August,
21. September und 19.
Oktober jeweils 16 - 18 Uhr

- ❖ **Individuelle Vorsorge für den Katastrophenfall** Globale Krisen wie Krieg und Klimawandel erinnern daran, dass eine Katastrophe jeden treffen kann. Christopher Ahrend vom Bevölkerungsschutz der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. erklärt, welche Vorsorge z.B. durch Vorratshaltung sinnvoll ist.
MI 9. August
17.30 - 19.30 Uhr
Anmeldung ☎ 27 97 97 28

- ❖ **Kleidertausch** Ein Treffpunkt zum Tauschen und Verschenken von intakter und sauberer Kleidung und Schuhen für Erwachsene. Die Veranstaltung findet unter freiem Himmel oder im Laden statt.
FR 15. September 16 - 18 Uhr
Anmeldung ☎ 27 97 98 96

- ❖ **Rechte Codes und Gruppen erkennen** Die Registerstelle Steglitz-Zehlendorf stellt ihre Arbeit und im Schwerpunkt Aufkleber, Schriftzeichen und (extrem) rechte Gruppen vor. Damit können Sie erkennen, wann Sie aktiv werden müssen und wohin Sie sich wenden können.
DO 21. September
18.30 - 20 Uhr ☎ 27 97 98 96
Anmeldung bitte per Email:
nachbarschaftshilfe@
mittelhof.org

- ❖ **Märchen für Erwachsene** Auch in diesem Winter lassen wir uns in die Welt der Märchen entführen. Simone Nauck liest Märchen aus aller Welt.
MO 16. Oktober, MO 13.
November und MI 11. Dezember
jeweils 17 - 18.30 Uhr,
Anmeldung bitte bis jeweils
eine Woche vorher
☎ 27 97 97 27



MI 18. Oktober 10 - 12 Uhr
Anmeldung ☎ 27 97 97 28
und kpe@mittelhof.org

❖❖❖ **Informationsveranstaltung Grundwissen Demenz s S. 37**

MI 1. November 10 - 11.30 Uhr
Anmeldung ☎ 27 97 97 28
und kpe@mittelhof.org

❖❖❖ **Informationsveranstaltung Pflegebedürftig – was ist zu tun? s. S. 37**

MI 15. November
15 - 16.30 Uhr, Anmeldung
bitte bis zum 6. November
☎ 27 97 97 27

❖❖❖ **Informationsveranstaltung „Bestattung“** Kein leichtes Thema. Aber wie gut ist es, sich bereits jetzt darüber Gedanken zu machen, nicht nur für die Bleibenden. Kommen Sie mit dem Bestatter Herrn Hohmann ins Gespräch über Formen der Bestattung, über Kosten, über Vorschriften, über eine sinnvolle Vorsorge.

FR 1. Dezember 16 Uhr
Anmeldungen bitte bis zum
17. November ☎ 27 97 97 27

❖❖❖ **Adventskranzbinden** Wir stimmen uns gemeinsam auf die Adventszeit ein und binden und schmücken gemeinsam einen Adventskranz. Materialkosten bitte bei der Anmeldung erfragen.

Treffpunkt und Zeiten bitte
erfragen
☎ 27 97 98 96

❖❖❖ **Stammtisch Digitales** Hier haben Sie die Möglichkeit, in entspannter Runde gemeinsam mit anderen Nachbar:innen digitale Anwendungen kennen zu lernen und Fragen auszutauschen.

Voraussetzungen bitte
erfragen
☎ 27 97 98 96

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

❖❖❖ **Mediensprechstunde und Stammtisch Digitales in der Villa Mittelhof s. S. 67 und 68**



- ❖ **Einführungen in das Videokonferenz Tool Zoom** Im 1:1 Kontakt oder in kleinen Gruppen haben Sie die Möglichkeit, sich das Basiswissen zum Umgang mit Zoom anzueignen.
Anmeldung ☎ 27 97 98 96
- ❖ **Smartphone Workshops** In kleinen Gruppen werden Themen zum Smartphone erläutert und dann gemeinsam Funktionen ausprobiert.
Treffpunkte und Zeiten bitte erfragen ☎ 27 97 98 96
- ❖ **Nachbarschafts-Mediation** Konflikte? Mediation hilft, festgefahrene Situationen zu klären und den Weg für eine nachhaltige Lösung frei zu machen. Wir als erfahrene Mediatoren und Mediatorinnen unterstützen Sie dabei. Leitung Ulrike Steckkönig, Mediatorin; Hanno H. Jordan, Mediator (BM)
Termin nach Vereinbarung
Anmeldung ☎ 27 97 97 27
- ❖ **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht** Im halbstündigen Einzelgespräch können Sie sich informieren und Ihre Fragen stellen.
Termin nach Vereinbarung
Anmeldung ☎ 27 97 97 27
- ❖ **Informationsveranstaltung Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht** s. S. 36
Mi 6. September
15.30 - 17 Uhr
- ❖ **Spaziergangsgruppen / Wanderungen.** Gehen Sie mit anderen Nachbar:innen spazieren oder wandern und lernen Sie sich dabei kennen.
Treffpunkt und Zeiten bitte erfragen ☎ 27 97 97 28



Selbsthilfe

Was bedeutet Selbsthilfe?

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

Was sind die Angebote der Selbsthilfekontaktstelle?

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

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

Kontakt

Petra Glasmeyer,
Alina Becker

☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org
Beratung per Messenger
☎ 0177 801 99 43
Königstraße 42 - 43 - 14163 Berlin

Sprechzeiten

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



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

☎ 892 66 02
sekis@sekis-berlin.de und in
der Selbsthilfe-Datenbank
www.sekis.de

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



Übersicht über Selbsthilfegruppen in Steglitz-Zehlendorf

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

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

- Abendgespräche Online-Gesprächsgruppe
- ADS-Betroffene
- AD(H)S-Elterngruppe
- Alzheimer Angehörigen Beratung
- Alzheimer Angehörigen Gruppe I und II
- Amputierten Treffpunkt Berlin-Brandenburg
- Angehörige von Demenzkranken
- Angehörige von Suchterkrankten
- Angehörigengruppe von seelisch erkrankten Menschen
- Angst (3 Gruppen)
- Anonyme Alkoholiker - AA für Frauen
- Anonyme Alkoholiker - AA englischsprachig
- Aquarellmalen (geschlossen)
- Autobiographisches Schreiben
- Berufstätige Single Frauen (geschlossen)
- Bipolare Störungen
- Chinesische Tuschkmalerei (geschlossen)
- Chronisch Erschöpft - ME/CFS und Long-Covid Betroffene (3 Gruppen)
- Cochlea-Implantat
- Denken – Fühlen – Handeln
- Depressionen (8 Gruppen)
- Depressionen und soziale Ängste "Anti-Melancholie-Lach-Therapie" 20 -40 Jahre
- Der richtige Umgang mit mir und meinen Mitmenschen
- Fahrradselbsthilfewerkstatt "Grüne Radler"
- Frauengesprächskreise (5 Gruppen)
- Frauenselbsthilfe Krebs e.V. I – Brustkrebs
- Frauenselbsthilfe Krebs e.V. II – alle Krebsarten (Frauen, Männer und Angehörige)
- Frauentreff - berufstätig, alleinstehend, unternehmungslustig (in Gründung)
- Guttempler (2 Gruppen)
- Hausmusikgruppe
- Herausforderung Scheidung: ein Forum für betroffene Frauen (in Gründung)
- Herz ohne Stress
- Hochsensibel I (geschlossen)
- Hochsensibel II (in Gründung)
- Hofpoeten



- Kreatives Schreiben
- Kriegskinder / Kriegsengel / Nachkriegskinder
- Legasthenie und Dyskalkulie – Elternselbsthilfegruppe
- Literaturgruppe

- Marfan
- Männergesprächskreis
- Meine Eltern sind jetzt alt
- Migräne
- Workshops rund ums Leben
- Musiktherapie bei Krebserkrankung

- NA – Narcotics Anonymous
- Neuer Lebensabschnitt - Ruhestand

- Osteoporose

- Parkinson (2 Gruppen)
- Philosophischer Gesprächskreis
- Pflegende Angehörige (7 Gruppen)
- Polyneuropathie (3 Gruppen)
- Prokrastination (Verschiebestörung) - Digital

- Schlaf-Los
- Singen für Menschen mit Depressionen
- Spielgruppen
- Suchtgefährdete und süchtige Jugendliche - Elternkreis/Angehörige
- Suchtgruppe (2 Gruppen)

- Trauergruppe
- Trauercafé - offenes Angebot
- Trauerräume - offenes kreatives Angebot
- Trennungsschmerz (in Gründung)
- Türkische Müttergruppe

- Verbindende Kommunikation - Digital

- Wohntisch Zehlendorf (Wohnen 60+)

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

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



Beratungen der Selbsthilfe Kontaktstelle

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

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

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

s. S. 17 f
s. S. 40 f
s. S. 52 ff
s. S. 76 f
s. S. 100 ff
s. S. 120 f

Weitere Beratungsangebote

- ❖ im Nachbarschaftsladen des Mittelhof e.V.
- ❖ in der Kontaktstelle PflegeEngagement
- ❖ in der Villa Mittelhof
- ❖ im Phoenix
- ❖ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd
- ❖ im Familienzentrum Lankwitz

Veranstaltungen der Kontaktstelle

Anmeldungen sind bis spätestens 5 Tage vor dem angegebenen Termin erforderlich. Aktuelle Informationen finden Sie regelmäßig auf der Webseite www.mittelhof.org 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.



❖ **Vortrag: Chronisch erschöpft durch ME/CFS & Long Covid:** Resilienz- und Aufbautraining Der Vortrag verschafft einen Einblick wie die Heilkraft mit Hilfe von Übungen aus dem "Erfahrbaren Atem" aktiviert werden kann, um Widerstandskraft neu aufzubauen. Praktische Übungen ergänzen den Vortrag. Ein vertiefendes Seminar findet im Oktober statt- s. u. Seminare. Leitung Veronika Langguth, Atemtherapeutin und Autorin. Kostenfrei

DO 7. September
17 - 18.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org

❖ **Alkohol – ein Hilfeschrei, Ratgeber und mehr.** Lesung, Gespräche und Diskussion mit Betroffenen und Angehörigen. Burkhard Thom ist seit 30 Jahren trockener Alkoholiker, berät Angehörige Suchtkranker und unterstützt bei der Vermeidung von Rückfällen. Er berichtet von seinen eigenen Erfahrungen und beantwortet offene Fragen. Kostenfrei

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

❖ **Polyneuropathie** Informationen zur Naturheilkundlichen Behandlung. Neben wichtigen Erkenntnissen und Entwicklungen ist auch Zeit für die Fragen der Erkrankten und deren Angehörigen. Leitung Dr. Ina Koubek, Fachärztin für Neurologie, Naturheilverfahren und Schmerztherapie. 2 €

DO 28. September 15 - 17 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
Info ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org

❖ **Ängste in Krisenzeiten** Wie kann Resilienz (innere Stärke) uns helfen, mit Ängsten in Krisenzeiten umzugehen? Vortrag und Erfahrungsaustausch. Eine Veranstaltung im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit in Kooperation mit der Reha Steglitz. Veranstaltungsort Reha-Steglitz gGmbH, Tageszentrum Albrechtstraße, Albrechtstraße 15, 12167 Berlin. Kostenfrei

MI 11. Oktober 15 - 17 Uhr
Anmeldung ☎ 22 50 54 60



DO 12. Oktober 19- 21 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org



❖ **Hilfe bei selbstschädigendem Aufschieben – Prokrastination Online Veranstaltung** Seit 2012 beschäftigt sich eine Selbsthilfegruppe mit dem Thema. Was hat sich bewährt, wie helfen sich Betroffene untereinander? Der Zoom-Link zur Veranstaltung wird kurz vor der Veranstaltung zugesandt. Eine Veranstaltung im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit. Kostenfrei

MI 8. November 18- 20 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org

❖ **Mit dem Schwarzen Hund leben – Buchkino für Menschen mit Depressionen, ihre Angehörigen und Freund:innen.** Das zweite Buch von Matthew Johnstone über seine Depression hält eine Fülle praktischer Ratschläge bereit - darüber, wie man die Krankheit frühzeitig erkennt, was man dagegen tun kann und was man lieber bleiben lässt. Wie können Angehörige helfen, ohne dabei selbst krank zu werden? Wir lesen aus dem Buch vor und sprechen über die Illustrationen. Mit freundlicher Genehmigung des Kunstmann-Verlages. Leitung Maria Collatz. Wir freuen uns über eine kleine Spende.

DI 21. November
17.30- 19.30 Uhr
Anmeldung
☎ 86 80 37 93 103
i.lohbreier@perspektive-
zehendorf.de

❖ **Diagnose: Psychische Erkrankung – Info für Angehörige** Als Angehörige entstehen mit dieser Diagnose genauso viele Fragen wie für die Erkrankten- wo gibt es Hilfe, was kann ich tun, meine Grenzen? Leitung Irmgard Lohbreier, Dipl. Sozialpädagogin, Leiterin einer Gruppe für Angehörige. Veranstaltungsort Perspektive Zehendorf e.V., Kontaktpunkt MI1, Machnow Str. 11, 14165 Berlin. Kostenfrei

MI 29. November
18.30- 20 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org

❖ **Selbsthilfestammtisch: „Ohne Moos nix los“** Förderung von gesundheitsbezogenen Gruppen durch die Krankenkassen. Wer kann Geld beantragen und wofür, an wen können sich Gruppen wenden und wie geht das? All diese Fragen besprechen wir miteinander. Moderation Alina Becker, Petra Glasmeyer



Workshops und Fortbildung in der Selbsthilfe

- ...❖ **Mir Selbst Freund:in sein** Selbstmitgefühl im Alltag üben mit sanfter Yogapraxis, die uns im eigenen Körper beheimatet, Atemübungen, einfachen heilsamen Liedern. Willkommen sind Menschen, die Interesse an einer regelmäßigen gemeinsamen Praxis haben. Leitung Petra Glasmeyer, Yoga-Lehrerin in Ausbildung BDY. Wir bitten um eine Spende
DO 16 - 17.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org

- ...❖ **Kraftquellen und innere Balance** Achtsamkeit und Resilienz-Förderung in Selbsthilfe-Gruppen- was gibt Gruppen Mut, Kraft und Energie? Gemeinsam lenken wir den Blick auf die vielfältigen Möglichkeiten, die Gruppen zur Verfügung stehen. Leitung Jens Erik Geißler, Petra Glasmeyer, Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe. 5 €
DI 5. September 18 - 21 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
fortbildung@sekis-berlin.de

- ...❖ **Seminar „Chronisch erschöpft durch ME/CFS & Long Covid: Resilienz- und Aufbautraining“** Virusinfektionen hinterlassen zum Teil lang andauernde physische und psychische Spuren. Übungen aus dem Erfahrbaren Atem im Sitzen, Stehen und Liegen helfen, die Heilkraft des natürlichen Atemflusses zu aktivieren. So kann die physische und psychische Widerstandskraft neu aufgebaut werden. Leitung Veronika Langguth, Atemtherapeutin und Autorin. 2 €
DO 5. Oktober 14 - 16.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org

- ...❖ **Workshop für bewusstes Leben... Die Welt mit wachen Augen sehen** BewusstSein und Achtsamkeit....Schritte hin zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude. Begegnung, Austausch und Selbsterkenntnis. Moderation Annett Brunk. 2 €
FR 27. Oktober 16 - 19 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org



FR 3. November 16 - 18 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org

❖ **Let's talk about Stigma – Workshop** Cycling for Society e.V. ist in 20 Monaten von Berlin nach Laos geradelt, um die Ausgrenzung von psychisch kranken Menschen aufgrund von Stigmatisierung zu bekämpfen. In ihrem Workshop berichten sie von den Erlebnissen ihrer Reise und wieso es so wichtig ist, über dieses Thema zu sprechen - in Berlin und überall. Leitung Iris Müller und Jan Sin Ngo, Cycling for Society e.V. Wir bitten um eine Spende.

DO 16. November 18 - 21 Uhr
Anmeldung ☎ 89 02 85 39
fortbildung@sekis-berlin.de

❖ **Vom Wert des Jammerns und seinen Grenzen** In dieser Fortbildung wollen wir gemeinsam dem Jammern auf die Spur kommen, die Höhen und Tiefen des Jammerns erkunden: Kann Jammern tatsächlich entlasten und verbinden? Oder verlieren wir uns in Negativschleifen, schüren Ängste und Depression? Wie können Selbsthilfegruppen damit umgehen und was ist ein guter Umgang mit dem Jammern? Helga Schneider-Schelte, Petra Glasmeyer, Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe. 5 €

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Online-Gruppentreffen: Wir bieten allen Selbsthilfegruppen, die Interesse an Online-Treffen haben, kostenlos einen virtuellen Gruppenraum an. Der Austausch per Video Chat kann eine sinnvolle Ergänzung zu Treffen vor Ort sein. Es besteht auch die Möglichkeit „hybrider“ Gruppentreffen- d.h. ein Teil der Mitglieder trifft sich vor Ort, ein Teil schaltet sich digital dazu. Sprechen Sie bitte die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle an.





- ❖ **Trennungsschmerz** Trennung bedeutet eine tief greifende Lebenskrise. Abschied von einem Menschen, Hoffnungen und einem gemeinsamen Lebensentwurf. Eine Trennung verändert Gegenwart und Zukunft. In der neuen Gruppe können wir uns über unseren Schmerz, Erfahrungen und Gefühle austauschen und so spüren, dass wir nicht alleine sind.
2. und 4. Do im Monat
18.30 - 20.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org

- ❖ **Hofpoeten** Schreiben Sie gerne? Wollen Sie Ihr schriftstellerisches Talent verbessern? Dann kommen Sie zu den Hofpoeten! Die Hofpoeten sind eine Autorengruppe, die sich regelmäßig in der Villa Mittelhof trifft, um sich gegenseitig bei der Optimierung eigener Texte zu helfen. Wir verreißen nichts, sondern geben Tipps zum Verbessern. Wenn Sie Interesse haben, egal ob Sie Fragen stellen, einmal hineinschnuppern oder sich anmelden möchten, wenden Sie sich an den Leiter der Gruppe, Ulrich Conrad.
2. und 4. Fr im Monat
16 - 18 Uhr
Anmeldung ☎ 813 31 56
selbsthilfe@mittelhof.org

- ❖ **Selbsthilfegruppe Angst** Hier wird über alles gesprochen, was bewegt - Belastendes und Entlastendes wird miteinander geteilt. Diese Gruppe ist offen für Menschen, die über ihre Ängste mit anderen Betroffenen sprechen möchten und auch zuhören können. Erfahrungsaustausch und Verständnis füreinander unterstützen im Alltag.
DO 16 - 17.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org



Offene Angebote im Rahmen des Netzwerks der Wärme

2. MO im Monat
18 - 20.30 Uhr ☎ 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org

❖❖❖ **Workshops rund ums Leben** In den Sommermonaten führen wir den Offenen Treff „Mitten im Leben und trotzdem einsam“ als Workshop-Reihe fort. Die Workshops finden monatlich statt, sind interaktiv und laden zum Mitmachen ein. Es werden Themen des Lebens besprochen wie z.B. Humor, Konflikte, Grenzen setzen, Annehmen und Loslassen. Ab Herbst ist die Fortsetzung des Offenen Treffs zwei Mal im Monat geplant. Kostenfrei, wir bitten um eine kleine Spende.

3. DO im Monat
15 - 16.30 Uhr (außer Ferien /
Feiertage) ☎ 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org

❖❖❖ **5Rhythmen® -Tanzworkshop** Tanzen macht uns gesünder, klüger und glücklicher. Es schult den Gleichgewichtssinn und die Koordination, kann Symptome von Angst und Depression lindern. Tanzen stärkt unsere Selbstheilungskräfte. Leitung Martina Weinheimer, 5 Rhythmen® Lehrerin. Wir bitten um eine Spende

2. und 4. SO im Monat
14.30 - 17 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org

❖❖❖ **Offenes Trauercafé s. S. 61**

3. SO im Monat 16 - 19 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org

❖❖❖ **Tauerräume - offenes kreatives Angebot s. S. 61**



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 Lankwitz
- arabischsprachige Frauengruppe Zehlendorf
- interkulturelle Frauengruppe zu Frauengesundheit
- interkulturelle Frauengruppe zum Umgang mit Stress
- Türkische Müttergruppe
- persischsprachige Frauengruppe in Gründung
- Gruppe für Familien mit Kindern mit Beeinträchtigung/ Behinderung in Gründung
- ukrainische Frauengruppe
- arabischsprachige Männergruppe
- Verschiedene griechischsprachige Gruppen in der Hellenischen Gemeinde Berlin

Kontakt

Barbara Dieckmann

☎ 0152 22 84 13 89

dieckmann@mittelhof.org

Ellen Ohmes

☎ 0174 292 92 08

ohmes@mittelhof.org

Sabine Pfuhl

☎ 0152 22 75 58 65

pfuhl@mittelhof.org



Veranstaltungen

Termine bitte erfragen

Eröffnungsveranstaltung im Juli 2023, Termin wird unter www.mittelhof.org veröffentlicht.



Info ☎ 47 37 89 95
www.alzheimerforum.de

Gruppe 1: 2. und 4. MO
 im Monat
 Gruppe 2: 1. und 3. MO
 im Monat 16 - 18 Uhr
 Anmeldung ☎ 47 37 89 95

MO 9 - 15 Uhr
 Info ☎ 47 37 89 95

❖ **Ausflüge mit zugewanderten Frauen**

❖ **Wir zeigen unsere Gesichter** Fotografien, Geschichten und Gespräche mit der Selbsthilfegruppe bosnischer Frauen

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 in der Villa Mittelhof**

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

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





Kontaktstelle PflegeEngagement

Hilfenetze für die häusliche Pflege

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

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

Was wir unterstützen

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

Zudem bieten wir

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

Wen wir unterstützen

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

Kontakt

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

Sprechzeiten in der Villa Mittelhof

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


Sprechzeiten im Nachbarschaftsladen

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



Veranstaltungen

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

MI 9. August 17.30 - 19.30 Uhr

❖ **Individuelle Vorsorge für den Katastrophenfall s. S. 17**

MI 6. September
15.30 - 17 Uhr

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

Termin bitte erfragen

❖ **Beratung zu Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht s. S. 19**

DO 14. September
10.30 - 12 Uhr

❖ **Pflege und Humor, geht das? - Geht Pflege ohne Humor?** Hören wir auf zu lachen - hören wir auf zu leben. Eine wahre Behauptung oder provokante These? Pflege und Sorge eines uns nahestehenden Menschen können sehr herausfordernd werden. Eine Möglichkeit, Situationen zu entlasten, kann Humor sein. Humor kann vieles: entspannen, verbinden, Angst nehmen, Stress reduzieren und er stärkt sogar unser Immunsystem. Leitung Marlies Carbonaro, Geronto-therapeutin

MI 20. September
10.30 - 12Uhr

❖ **„Familie leben – trotz Krankheit“** Wie gehen Kinder mit der Erkrankung eines Familienmitglieds oder eines Elternteils um? Wie erkenne ich als Mutter/Vater Belastungen und Bewältigungsstrategien besser? Diese Infoveranstaltung bietet Anregungen für Gespräche mit Ihren Kindern über und Raum zum gegenseitigen Austausch. Referent:innen Melina Sprenger und Benjamin Salzmann vom Projekt Windschatten der Ernst Freiberger Stiftung.



- ❖ **Vorsorge für Notfälle** Zusammenstellung von wichtigen Daten und Fakten zur Orientierungshilfe und Information für Angehörige, Ersthelfer:innen, Ärzt:innen, Vorsorge-Bevollmächtigte, Nachbar:innen usw. Leitung Angelika Hiller
DI 17. Oktober
10.30 - 12 Uhr

- ❖ **Grundwissen Demenz** Was ist eine Demenz? Gibt es einen Unterschied zu Alzheimer? Woran erkenne ich eine Demenz und (wie) kann sie behandelt werden? Vortrag mit Raum für Ihre Fragen. Leitung Marina Dillmann, Ergotherapeutin, Seminarleiterin Gerontologie und Demenz. Nachbarschaftsladen Berlinickestr. 9, 12165 Berlin
MI 18. Oktober
10 - 12 Uhr
Anmeldung ☎ 27 97 97 28
und kpe@mittelhof.org

- ❖ **Alles über Testament und Erbrecht** Informationen über gesetzliche Erbfolge, Pflichtteilsrecht, Berliner Testament, Erbvertrag. Leitung Klaus Striwe, Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht
MI 18. Oktober
16 - 17.30 Uhr

- ❖ **Bestattungsvorsorge** Was wünsche ich mir für meine oder die Bestattung einer mir nahestehenden Person, wie kann ich mitgestalten, worauf muss ich achten - Vorsorge solange die „Welt noch in Ordnung ist“. Leitung Jochen Hohmann, Bestatter
DO 19. Oktober
16 - 17.30 Uhr

- ❖ **Pflegebedürftig – was ist zu tun?** Verschaffen Sie sich Orientierung im „Pflegedschungel“: Wer berät mich? Was bietet die soziale Pflegeversicherung? Wie stelle ich einen Antrag? Welche Hilfen gibt es für pflegende Angehörige? Leitung Mitarbeiterin Pflegestützpunkte Steglitz-Zehlendorf. Nachbarschaftsladen Berlinickestr. 9, 12165 Berlin
MI 1. November
10 - 11.30 Uhr
Anmeldung ☎ 27 97 97 28
und kpe@mittelhof.org

Gruppen für pflegende Angehörige

Begleitete Selbsthilfegruppen pflegender Angehöriger

In den Gruppen können Sie über Ihre Erfahrungen und Belastungen im Pflegealltag sprechen, Lösungen für Probleme finden und praktische Tipps austauschen.

Info ☎ 27 97 97 28



1. MO im Monat 10 - 12 Uhr

❖ **Gruppe in Steglitz** Pflegestützpunkt Steglitz, Albrechtstr. 81a, 12167 Berlin. Leitung Jutta Simon, Diplom-Sozialpädagogin

2. DI im Monat 18 - 20 Uhr

❖ **Gruppe in Zehlendorf-Mitte** Villa Mittelhof, Kate. Leitung Eva Vogt, Diplom-Kulturpädagogin, Trauerberaterin

3. MI im Monat 18 - 20 Uhr

❖ **Abendgruppe in Zehlendorf-Mitte** Villa Mittelhof, Gartenhaus. Leitung Susanne Baschinski, Diplom-Sozialpädagogin

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 ☎ 27 97 97 28

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

MI 15 - 16.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 38

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



❖ **Spaziergangsgruppe s. S. 68**

MI 11- 12.30 Uhr

❖ **Nachbar:innen-Frühstück** im Nachbarschaftsladen
 Berlinickestraße 9, 12165 Berlin – AUCH für pflegende
 Angehörige! Jede:r bringt etwas mit, Getränke sind
 vorhanden. Kommen Sie für eine kleine feine Auszeit vom
 Alltag vorbei. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

1. FR im Monat 10.30 - 12 Uhr
 Info ☎ 27 97 97 28

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

MO 9- 15 Uhr
 Info ☎ 47 37 89 95

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

s. S. 32

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.
 14 Module an 12 Terminen von März bis November 2023.

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

Förderung von Nachbarschafts- beziehungen und gegenseitiger Hilfe

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

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.

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. Kommen Sie gerne vorbei, wenn Sie Unterstützung benötigen oder sich ehrenamtlich in Ihrer Nachbarschaft engagieren möchten. Die Kiezfeen treffen sich jeden 2. Dienstag/Monat um 16.30 Uhr im Hertha-Müller-Haus in der Argentinischen Allee 189, 14163 Berlin.

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



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

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

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

Weitere Beratungsangebote

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

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

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

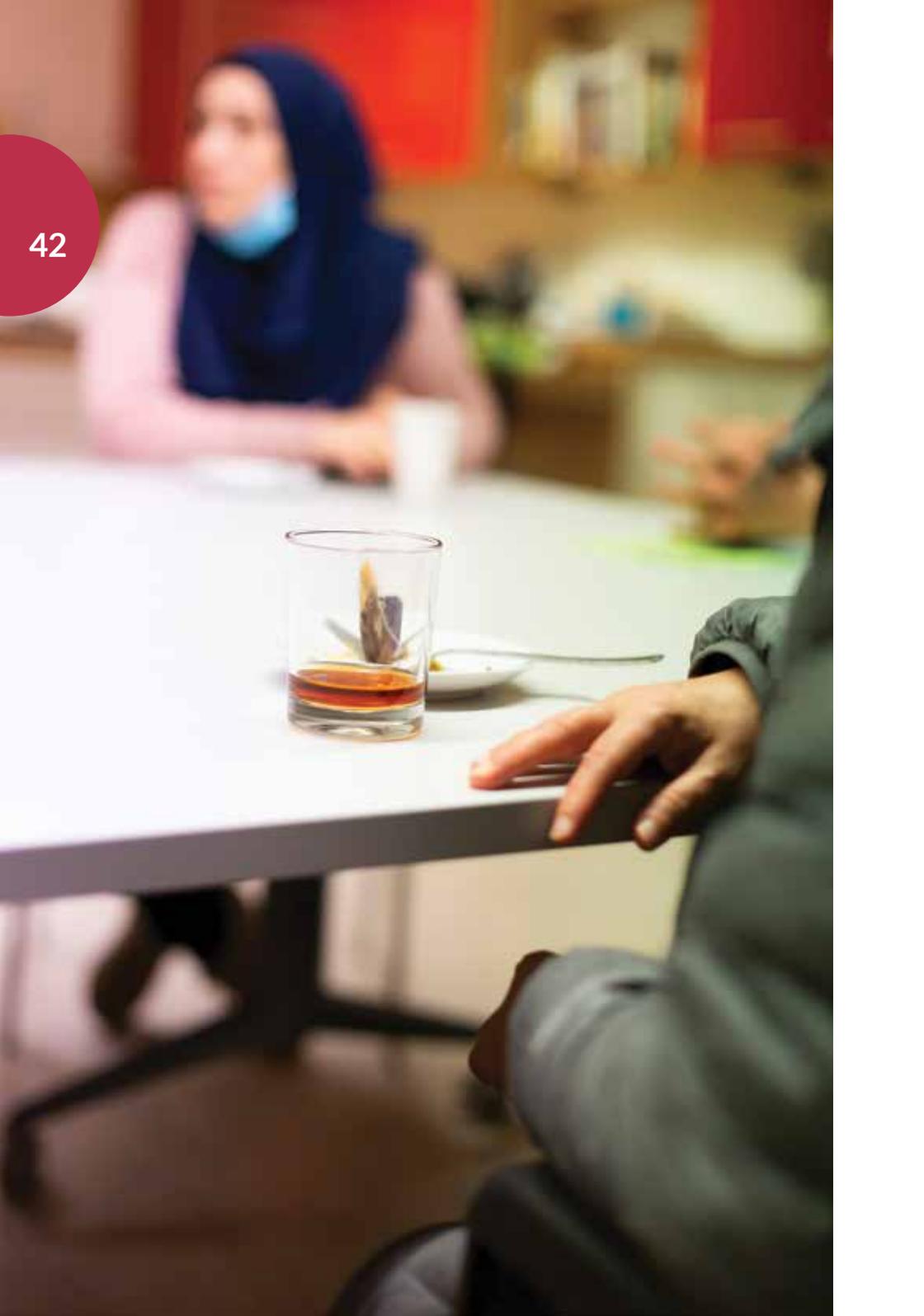
Termine nach Vereinbarung
Info ☎ 80 19 75 - 38

s. S. 55
s. S. 77

s. S. 17 f
s. S. 24
s. S. 52 ff
s. S. 76 f
s. S. 100 ff
s. S. 120 f



selko» Dachverband der Berliner
Selbsthilfe-Kontaktstellen und der
Kontaktstellen PflegeEngagement



Arbeit mit geflüchteten und zugewanderten Menschen

Unterstützung, Begleitung und Angebote

Im Mittelhof e.V. unterstützen wir geflüchtete und zugewanderte Menschen. Wir helfen und beraten unter anderem bei Fragen zu Deutschkursen, der Kita- oder Schulplatzsuche, der Suche nach Ausbildungs- oder Arbeitsplätzen oder der Suche nach einer Wohnung.

Uns ist es wichtig, die Lebenssituation der geflüchteten und zugewanderten Menschen immer als Ganzes zu sehen und unsere Angebote auf ihre aktuellen Bedürfnisse zu richten. Seit dem Krieg in der Ukraine gibt es neue Flüchtlingsgruppen, die zum Teil andere Fragen haben, denen wir mit neu geschaffenen Angeboten gerecht werden wollen.

Unsere Angebote sind vielfältig: Es gibt bei uns eine Beratung zu verschiedenen Themen; es gibt Selbsthilfegruppen; wir versuchen, die Integration durch ein Ehrenamt zu fördern. Wir haben Kulturangebote oder begleiten zu diesen, bieten Qualifizierungen an und haben offene Treffs in Sprachcafés oder Nähstuben.

Die Formen der Durchführung sind variabel. Vom Spaziergang bis hin zur Online-Gruppe wird alles angeboten.

Zahlreiche Ehrenamtliche unterstützen unsere Arbeit. Unter den Ehrenamtlichen sind auch viele zugewanderte und geflüchtete Menschen.

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

Kontakt

Clayallee 345, 14169 Berlin

☎ 68 81 06 60

welcome@mittelhof.org

Königstraße 42 - 43

14163 Berlin

☎ 80 19 75 - 45

interkulturell@mittelhof.org



Interkulturelle Begegnung und Beratung

Kontakt

Tetiana Yahupova,
Ulrike Schrötter,
Clayallee 345, 14169 Berlin

☎ 0174 241 16 93

schroetter@mittelhof.org

Susanne Strätz

Königstraße 42 - 43,
14163 Berlin

☎ 80 19 75 45

oder 0174 170 68 65

interkulturell@mittelhof.org

Das Projekt bietet Beratung und Orientierung für einzelne Personen, aber auch Beratung und gegenseitige Unterstützung in Gruppen. Hier findet Begegnung in interkulturellen Gruppen statt und es gibt eine Vielzahl an sozialkulturellen Angeboten.

In allen Angeboten des Projektes wird ganzheitlich, niedrigschwellig und auf Augenhöhe mit den Menschen gearbeitet.

Wir bieten an:

- Sozialberatung in Einzelgesprächen und in Gruppen
- Beratung zu Arbeit und Ausbildung, Gesundheit und Wohnen
- Wöchentliche Sprachcafés
- Gemeinsame Ausflüge und Aktivitäten zur Begegnung (Konzerte, Museen, Sportveranstaltungen)
- Förderung von migrantischen und interkulturellen Gruppen

Ziel aller Angebote ist zum einen die Stärkung der Menschen mit Flucht- und Zuwanderungsgeschichte. Dabei werden die Menschen nicht nur als Ratsuchende begleitet, sondern auch mit ihren Fähigkeiten gesehen und gefördert.

Wichtiges Ziel ist zum anderen auch die Begegnung und das gegenseitige Kennenlernen mit alteingesessenen Berliner:innen. Nur so können beidseitige Vorbehalte abgebaut und ein Leben miteinander ermöglicht werden.

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

Termine nach Vereinbarung

☎ 0152 22 75 58 65

pfuhl@mittelhof.org

Ansprechpartnerin:

Sabine Pfuhl

gefördert von





Stadtteilarbeit in Zehlendorf

Kontakt

Hareth Almukdad

☎ 0174 189 88 52

almukdad@mittelhof.org



Im Rahmen des Programms „LeNa – Lebendige Nachbarschaft“ der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung 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 von Unterkünften für geflüchtete Menschen in Zehlendorf.

Weitere Angebote für geflüchtete und zugewanderte Menschen

s. S. 31 f
s. S. 51, 55, 60
s. S. 82, 86 ff
s. s. 92
s. S. 121

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

Registerstelle Steglitz-Zehlendorf

Erfassung diskriminierender und (extrem) rechter Vorfälle

Die Registerstelle Steglitz-Zehlendorf dokumentiert extrem rechte und diskriminierende Vorfälle im Bezirk. Diese Vorfälle werden von Bürger:innen gemeldet oder durch die Registerstelle recherchiert. Sie werden anonym auf der Webseite der Berliner Register veröffentlicht.

Die Registerstelle erfasst Diskriminierung aus den Bereichen: Rassismus, Antisemitismus, LGBTIQ*-Feindlichkeit, Feindschaft gegen obdachlose Menschen, Feindschaft gegen Menschen mit Behinderung, Verharmlosung des Nationalsozialismus, rechte Selbstdarstellung und Angriffe gegen politische Gegner. Als Vorfälle zählen u.a. Beleidigungen und Pöbeleien, Aufkleber und Schmierereien, Sachbeschädigungen, strukturelle Benachteiligung oder Angriffe.

Wir weisen Betroffene und Interessierte an geeignete Beratungsstellen und geben Informationen zu Diskriminierung im Bezirk. Bei Interesse an unserer Arbeit oder an einer Veranstaltung nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf.

Je mehr Menschen diskriminierende Vorfälle aus ihrem Umfeld melden, desto differenzierter können wir Diskriminierungen abbilden. So können wir Menschen sensibilisieren und Politik und Wissenschaft informieren.

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

Kontakt:

sz@berliner-register.de

Twitter: @RegisterBSZ

Instagram: @registerbsz

Weitere Informationen

finden Sie unter:

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





Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

Liebe Nachbar:innen, liebe Freund:innen
und Besucher:innen der Villa Mittelhof,

was gibt es Neues in unserem Programm für das 2. Halbjahr 2023? Schweren Herzens beenden wir Ende September die Arbeit unseres Teams der Mobilen Stadtteilarbeit. Die Förderung durch das Land Berlin war von vornherein begrenzt.

Seit Januar 2022 sind die drei Kolleg:innen in Zehlendorf-Süd und -Mitte aktiv und haben mit vielen dort lebenden Menschen über ihre Lebenssituation gesprochen.

Was braucht es, um sich in den Stadtteilen, gerade auch nach der langen Zeit der Pandemie, wohl zu fühlen? Viele Menschen wünschten sich Gelegenheiten und Orte der Begegnung. Das Team brachte sie mit einer Fülle von Aktivitäten und Angeboten zusammen, veranstaltete Kiezspaziergänge, Eltern-Kind-Treffs mit Feuerschale und Stockbrot u.v.m.

Arabische Kinder können im Mehrgenerationenhaus Phoenix ihre Muttersprache lernen, während ihre Mütter parallel miteinander kochen und sich über ihren Alltag austauschen.

Einiges wird das Stadtteilzentrum weiterführen. Ein großes Dankeschön an das Team!

Hinweisen möchten wir auf die drei Veranstaltungen, die wir in Kooperation mit dem Verein Lebendige Bibliothek durchführen. Nach zwei sehr schönen Veranstaltungen im ersten Halbjahr haben wir im September und Oktober wieder drei „lebendige Bücher“ zu Gast: Einen Ex-Junkie, einen Polizeibeamten und einen blinden Menschen. Alle drei können Sie kennenlernen und alle Fragen stellen, die Sie schon immer stellen wollten. Näheres finden Sie auf S. 64.

Es grüßt Sie sehr herzlich das Team des Stadtteilzentrums Villa Mittelhof

Kontakt

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

Leitung

Gerald Saathoff

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

Raumvermietung s. S. 2

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



Das Team des Stadtteilzentrums stellt sich vor

Susanne Strätz, Interkulturelle Begegnung und Beratung, Gerald Saathoff, Leiter des Stadtteilzentrums und Bettina Zey, Anlaufstelle für Ältere – Heidi Berding, Koordination Nachbarschaftscafé – Barbara Dieckmann (ohne Bild), Alina Becker, Petra Glasmeyer, Selbsthilfekontaktstelle – Frank Balzer, Ehrenamtskoordination – Foto S. 16: Nina Karbe, Selma Weigelt – Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf – Foto S. 52: Susanne Melitta Baschinski, Claudia Hofbauer, Sabine Salvermoser, Kontaktstelle PflegeEngagement

DI - FR 10 - 18 Uhr

Mittagstisch:

DI - FR 11.30 - 13.30 Uhr

Kontakt Heidi Berding

☎ 80 19 75 - 30, - 12

berding@mittelhof.org

Nachbarschaftscafé

Das erste herzliche Willkommen in der Villa Mittelhof erfahren Sie in unserem Nachbarschaftscafé im Erdgeschoss. Mit seinen schönen hellen Räumen und der sonnigen Terrasse lädt es zum Verweilen ein. Eltern haben von der Terrasse aus ihre Kinder auf dem Spielplatz im Blick, alle genießen den Ausblick in den Garten. Hier treffen sich Jung und Alt und kommen ins Gespräch. Das Café verfügt über ein liebevoll eingerichtetes Spielzimmer für Kinder. Unser gastronomisches Angebot im Café beinhaltet neben kleinen Snacks einen täglich wechselnden Mittagstisch. Leckere Suppen, saisonal ausgerichtete Hauptspeisen sowie süße Köstlichkeiten erwarten unsere Gäste. Die Salatbar mit frisch zubereiteten Salaten rundet das Angebot ab. Unser reichhaltiges Kuchenbüfett wird mit hausgebackenen Torten und Obstböden bestückt. Dazu reichen wir fair gehandelte Kakaotränke, Darjeeling Tee aus der Teekampagne, frische Ingweraufgüsse und Kaffeevariationen. Frühstücksbüffets bereiten wir gerne für Gruppen ab 10 Personen auf Anfrage zu. Wir freuen uns, Sie in unserem Café begrüßen zu dürfen.



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

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

Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

- ❖ **Selbsthilfe und Migration** s. S. 31 f
- ❖ **bei "Arbeit mit geflüchteten und zugewanderten Menschen"** s. S. 42 ff
- ❖ **in der Villa Mittelhof: Nähstube für Mädchen ab 15 Jahren und Nähstube für Frauen** s. S. 55
s. S. 60
- ❖ **im Phoenix** s. S. 82, 86 f
- ❖ **im Nachbarschaftshaus Lilienthal** s. S. 92
- ❖ **des Familienzentrums Lankwitz** s. S. 121

Mitmachen/Ehrenamt in der Villa Mittelhof

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

- ❖ **Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt** s. S. 12 ff
- ❖ **Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah** s. S. 14 ff

Reparieren, Schenken, Tauschen und Leihen

- ❖ **Repair Café Zehlendorf - Wegwerfen? Denkste!** Lampe defekt? Kaffeemaschine kaputt? Radio streikt? Staubsauger saugt nicht? Toaster raucht? In unserem Repair Café werden kaputte Dinge repariert. Unser Motto: Reparieren statt wegwerfen. Anmeldung ist unbedingt erforderlich. 3. DO im Monat
16.30 - 19.30 Uhr
Info und Anmeldung
Ingo Ewert
☎ 0172 538 57 15



DI, MI 10 - 18 Uhr,
DO 11.30 - 15.30 Uhr
FR 10 - 16 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, lieber Taschen- als gebundene Bücher) in gutem Zustand und in kleinen Mengen gerne entgegen!

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

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

DI 19. September 17 - 19 Uhr
Anmeldung ☎ 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 oder im großen Zelt statt. Anmeldung erforderlich

Informationen und Anmeldung
www.flotte-berlin.de

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

s. S. 75

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

Beratungsangebote für verschiedene Lebenssituationen

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 80 19 75 39

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



❖ **Familienberatung** Die offene Sprechstunde ist ein kostenfreies, vertrauliches Beratungsangebot rund um das Thema Familie. Familie ist da, wo Kinder sind. Gemeinsam verschaffen wir uns einen ersten Überblick und sprechen darüber, wie ein nächster Schritt aussehen könnte. Auf Wunsch kann die Beratung auch telefonisch oder digital stattfinden. Beraterin Sabine Salvermoser, Sozialpädagogin, Systemische Beraterin. Kostenfrei

MO 10 - 12 Uhr oder Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 80 19 75 - 36
oder ☎ 0174 190 17 26
stz.familie@mittelhof.org

❖ **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

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 44 70 89 38

❖ **Konfliktlösung durch Mediation** Mediation als Methode zur Klärung von Beziehungen zwischen den Generationen, von Paaren oder in der Nachbarschaft. Mediator Uwe Mädger, Diplom-Ingenieur, Mediator des BM e. V. Kostenfrei, Spenden willkommen

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 20 25 69 55
www.uebungsscheune.de

❖ **SchreiBabyAmbulanz** Die neuen Lebensumstände mit einem Baby bringen Eltern oft an den Rand ihrer Kräfte. Wenn das Baby viel schreit, es Schwierigkeiten beim Essen gibt und das Schlafverhalten sehr unruhig ist, können wir helfen! Beraterin Sophie Honig, MSc. Klin. Psychologie und Psychotherapie

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 0157 58 54 17 16

❖ **SchreiBabyAmbulanz** im Familienzentrum Lichterfelde-Süd

s. S. 103

❖ **SchreiBabyAmbulanz** im Familienzentrum Lankwitz

s. S. 121

Termin nach Vereinbarung
 Info ☎ 80 19 75 36
 oder ☎ 0174 190 17 26
 stz.familie@mittelhof.org

s. S. 41

s. S. 41

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

Termin nach Vereinbarung
 Anmeldung ☎ 80 19 75 33



❖❖ **Ehrenamtliche Paarberatung** Konflikte sind normal, auch in einer Paarbeziehung. Jede und jeder bekommt die Gelegenheit, die eigene Sichtweise des Konflikts zu schildern und die des anderen zu hören. Alles, was hier besprochen wird, wird absolut vertraulich behandelt. Die Beratung ist kostenfrei, nicht konfessionell und richtet sich an alle Paare. Sie kann einmalig sein, aber auch einen Prozess von mehreren Sitzungen umfassen. Eine Sitzung dauert zwischen 60-90 Minuten. Beraterin Susanne Freund, Bachelor of Science in Psychologie, Paartherapeutin (iska Berlin), Kommunikations- und Verhaltenstrainerin

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

❖❖ **Trauer braucht Zeit und Raum**

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



❖ **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

1. MI im Monat,
September bis Dezember
jeweils 17 - 18 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38

Weitere Beratungsangebote

- ❖ im Nachbarschaftsladen des Mittelhof e.V.
- ❖ in der Selbsthilfekontaktstelle
- ❖ in der Kontaktstelle PflegeEngagement
- ❖ im Phoenix
- ❖ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd
- ❖ im Familienzentrum Lankwitz

s. S. 17 f
s. S. 24
s. S. 40 f
s. S. 76 f
s. S. 100 ff
s. S. 120 f

Kurse und Gruppen für Jugendliche

Kursanmeldung s. S. 4

❖ **Nähstube für Mädchen und junge Frauen ab 14 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. Das Angebot ist kostenlos.

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

❖ **Aus Alt mach Neu: Repair – Refashion – Upcycling: Nähstube für Interessierte ab 16 Jahren aus allen Ländern s. S. 57**

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

- ❖ im Phoenix
- ❖ in der Villa Folke Bernadotte

s. S. 77 ff
s. S. 108 ff



Kontakt

Sabine Salvermoser
 ☎ 80 19 75 36 oder
 ☎ 0174 190 17 26
 stz.familie@mittelhof.org

Angebote für Eltern und Familien

Dank einer Förderung durch das Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf, Abt. Jugend können wir 2023 verstärkt Angebote für Eltern und Familien machen. Ihr findet hier Beratung, Treffpunkte zum Austausch und vielfältige Kurs-, Gruppen- und Veranstaltungsangebote. Im Nachbarschaftscafé steht ein Spielzimmer für Kinder für euch bereit. Orientiert an den Bedarfen und den Jahreszeiten finden weitere Angebote und Veranstaltungen für Familien statt. Nähere Informationen dazu findet ihr auf der Website und auf den Aushängen vor Ort. Wenn ihr weitere Ideen und Bedarfe habt, sprecht uns gern an.

- ❖❖❖ **Ordnungs-Workshop für Familien**
- ❖❖❖ **Eltern-Kind-Treff mit Familientherapeut**
- ❖❖❖ **Feuerschale und Stockbrot**
- ❖❖❖ **Basteln, Spiel und Bewegung**

Kurse und Gruppen für Eltern und Familien

DI 10 - 18 Uhr,
 MI 9.30 - 18 Uhr
 DO 11.30 - 15.30 Uhr
 FR 10 - 16 Uhr

MI 9.30 - 11.30 Uhr
 Offenes Angebot

❖❖❖ **Offenes Kinderspielzimmer im Nachbarschaftscafé**

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

- ❖❖❖ **Familienfrühstück** Hier treffen sich Eltern von kleinen Kindern, um miteinander zu spielen und sich auszutauschen. Dazu gibt es ein kleines kostenfreies Frühstück mit Knabberereien und frischem Obst, Gemüse und Getränken. Wer möchte kann gerne auch etwas Selbstgemachtes von zuhause mitbringen. Die Kinder können im liebevoll eingerichteten Spielzimmer spielen. Im Nachbarschaftscafé gibt es dann ab 10 Uhr weitere Leckereien und Heißgetränke zu kaufen. Leitung Sabine Salvermoser



57

❖ **Qigong für Alleinerziehende** Qigong umfasst eine Vielfalt an Körper-, Atem-, Massage- und Meditationsübungen, die Körper, Seele und Geist stärken, Stagnationen auflösen und Energie harmonisieren. Die Teilnehmenden bauen Stress ab und erlangen körperliche Fitness und Flexibilität, ohne sich merklich anzustrengen. Am Ende jeder Kurseinheit gibt es die Möglichkeit, mit der Kursleiterin ins Gespräch zu kommen, Fragen zu den Übungen zu klären und eine Ernährungsberatung zu erhalten. Babys und Kleinkinder können zum Kurs mitgebracht werden. Für ältere Kinder versuchen wir eine parallele Kinderbetreuung möglich zu machen, sprechen Sie uns bei Interesse gerne an! Kostenfrei

SA 15.30 - 17 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 36
und ☎ 0174 190 17 26
salvermoser@mittelhof.org

Die folgenden Gruppen und Kurse werden in Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Zehlendorf-Mitte des Diakonischen Werks Steglitz-Zehlendorf angeboten. Sie finden statt im Bewegungsraum des Gartenhauses der Villa Mittelhof.

❖ **Kinderyoga für Kinder von 3 - 7 Jahren** fördert motorische Fähigkeiten und verleiht der Fantasie Flügel. Durch Yoga-übungen, Spiel, Gesang, Tanz und Spaß werden Konzentration, Selbstvertrauen und innere Ausgeglichenheit gestärkt. Somit wird Respekt für sich selbst und andere entwickelt. Leitung Aylin Strehlau, Yogalehrerin. 32 € pro Monat

DI 16.30 - 17.30 Uhr
Anmeldung ☎ 0176 21 80 24 35
und info@littleyogis.de

❖ **PEKiP® (Prager-Eltern-Kind-Programm)** Ganzheitliche Entwicklungsbegleitung und Unterstützung für Eltern mit ihren Babys im 1. Lebensjahr. Leitung Karina Hartwig. 140 € für 9 Termine. K1 für im April bis Juni geborene Babys, K2 für im November bis Dezember geborene Babys.

K1 DO 9.30 - 11 Uhr
K2 DO 11.30 - 13 Uhr
K3 DO 13.15 - 14.45 Uhr
Anmeldung
www.hoppimoves.de



DI 15 - 16 Uhr

Anmeldung

☎ 0176 21 80 24 35 und
info@littleyogis.de

- ❖ **Yoga für Eltern im Beisein des Kindes** Du bist Mama oder Papa eines Babys, wolltest mal wieder Körperkultur, sanfte Dehnung, Entspannung erleben und dachtest bisher, das ginge nicht mit deinem Baby? Doch, es geht! Leitung Aylin Strehlau, Yogalehrerin. 40 € pro Monat

Veranstaltungen für Eltern und Familien

FR 8. September 15 - 19 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 40

villa@mittelhof.org

- ❖ **Sommerfest der Villa Mittelhof** Wir feiern mit allen Freundinnen und Freunden, Nachbarinnen und Nachbarn, Kolleginnen und Kollegen, mit Großen und Kleinen, mit Jungen und Alten ein Fest im Garten der Villa Mittelhof.

Jeweils SA 16. September,

14. Oktober 11 - 14 Uhr

Markgrafenstraße

Aufbau der Stände

9.30 - 10.30 Uhr

Anmeldung: Ausschließlich

persönlich im Café der Villa

Mittelhof DI - FR 10 - 18 Uhr

- ❖ **Familienrödel** Für Kinderkleidung, Spielzeug, Kinderwagen, Bücher, Hausrat... Standgebühr für Kinder und Erwachsene 5 € / Meter Verkaufsfläche; Tische sind selber mitzubringen. Die Zahl der Stände ist limitiert. Anmeldegebühr 5 €, wird am Markttag mit der Standmiete verrechnet. Keine Erstattung bei Nichtanspruchnahme. 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.

s. S. 82

s. S. 100 ff

s. S. 117 ff

Weitere Angebote für Eltern und Familien

- ❖ **im Phoenix**
- ❖ **im Familienzentrum Lichterfelde-Süd**
- ❖ **im Familienzentrum Lankwitz**

Kursanmeldung s. S. 4

Kurse und Gruppen für Erwachsene

MI 13.30 - 15 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 39

zey@mittelhof.org

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



❖ **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

FR 10 - 11.30

Info ☎ 80 19 75 - 38

hofbauer@mittelhof.org

❖ **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

MO vierzehntäglich

11 - 13 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 38

hofbauer@mittelhof.org

❖ **Weihnachtsmatinee der Hausmusikgruppe s. S. 65**

SO 17. Dezember

11 - 12.30 Uhr

❖ **Inklusive Musikband Amaryllis** ist eine inklusive

Musikband zur gesellschaftlichen Einbindung von Menschen mit Behinderungen über die Musik.

Interessent:innen mit und ohne Handicaps sind herzlich willkommen! Leitung Jan Severit, Musiktherapeut

MO 18 - 20 Uhr

janseverit@gmail.com

❖ **Lesekreis** Lust am Lesen ist das Motto des Lesekreises.

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

2. DI im Monat 18 - 20 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 38

❖ **Literaturgruppe** Aus einer Auswahl von Romanen entscheidet sich die Gruppe für eine Lektüre, eigene Vorschläge sind

willkommen. Beim nächsten Treffen sprechen wir über unsere Eindrücke. Gemeinsam sollen Vergnügen, Leselust und –neugier gesteigert werden. Leitung Renate Brosch, Literaturwissenschaftlerin. 1,50 € pro Treffen

4. DO im Monat 17 - 19 Uhr

freie Plätze bitte erfragen

Info ☎ 80 19 75 - 38

hofbauer@mittelhof.org



M0059

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

- ❖ **Mittelhof-Chor „Cascada“** Die Fähigkeit zum Singen ist uns angeboren, jedoch kann uns dieser natürliche Zugang im Laufe des Lebens aus unterschiedlichen Gründen verloren gehen. Sowohl Anfänger:innen als auch fortgeschrittene Sänger:innen können hier das Potenzial ihrer Stimme zum Blühen bringen. Einfühlsam und im eigenen Tempo können sich dabei neue Räume öffnen. Wir singen Musikstücke unterschiedlichen Charakters: Internationale, Folk, Pop und leichte klassische Lieder. Leitung Erika Rojo, Sängerin. 25 € monatlich

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

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

s. S. 55

- ❖ **Nähstube für Mädchen und junge Frauen ab 15 Jahren aus allen Ländern**

M0277

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

- ❖ **Pilates-Training** verbessert die Körperhaltung, löst Verspannungen, mobilisiert die Wirbelsäule und sorgt für mentale Ausgeglichenheit. Leitung Marion Honold. 110,50 € für 13 Termine ab 31. August. Kosten können von der Krankenkasse anteilig übernommen werden. Freie Plätze bitte erfragen

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

- ❖ **Aus Alt mach Neu: Repair – Refashion – Upcycling: Nähstube für Interessierte ab 14 Jahren aus allen Ländern** Wir machen aus alten Klamotten oder Stoffen neue schöne Dinge. Stoffe, Nähmaschinen und Zubehör sind auch vorhanden. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Das Angebot ist kostenlos.



❖ **Rückenfit** Endlich frei von Rückenschmerzen! Mit einem beweglichen und starken Rücken kommen wir besser durch den Alltag. Hier findet ihr Kraft für den Rücken, Bauch und Körperhaltung. Ein Kräftigungstraining, das hilft, Rückenschmerzen vorzubeugen und zu lindern. Leitung Sigrid Clauß, Sportlehrerin. 85 € für 10 Termine ab 30. August. Kosten können anteilig von der Krankenkasse übernommen werden.

❖ **Das Trauercafé** ist ein offenes Angebot und möchte in einem geschützten Rahmen die Begegnung von Menschen und ihrer individuell erfahrenen Trauer ermöglichen. Sie sind herzlich eingeladen, im Austausch, in Erinnerungen, im Schweigen, im Weinen, aber auch im Lachen und im Knüpfen neuer Kontakte Möglichkeiten zur Integration der Trauer in eine lebenswerte Gegenwart und Zukunft zu erkunden.

❖ **Trauerräume – offenes kreatives Angebot** Haben wir (den) einen Menschen verloren, gibt es weder Trost noch Abhilfe. Was hätte sein sollen, ist auch mit Kreativität nicht aufzuwiegen. Kreatives Handeln vermag jedoch, der Trauer Ausdruck zu verleihen und dazu beizutragen, das Unbegreifliche zu begreifen. Variierende, von Gemeinschaft und gestalterischem Tun getragene Angebote öffnen Ihnen Räume, sich Ihrer Trauer und Ihren Verstorbenen zu widmen.

M0270

Mi 18 - 19 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 39

zey@mittelhof.org

2. und 4. SO im Monat

14.30 - 17 Uhr

Anmeldung ☎ 752 09 58

selbsthilfe@mittelhof.org

3. SO im Monat 16 - 19 Uhr

Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14

selbsthilfe@mittelhof.org



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

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

M0172

SA 11 - 12.30 Uhr
Anfänger:innen,
Wiedereinsteiger:innen
sind willkommen
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 - 38

❖ **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** Du möchtest Dir eine Ruheinsel schaffen und Zeit für Dich - dann bist du bei diesem Kurs genau richtig. Hatha-Yoga mit Meditation, Körperübungen (Asanas) und Pranayama sowie chanten von Mantren. Die Praxis ist für Anfänger und Fortgeschrittene und wird je nach Anspruch angepasst. Ziel ist es, dass du dich nach der Praxis gestärkt und energiegeladener fühlst. Probiere es aus und komm zur kostenlosen Probestunde! Leitung Olivia Standke, Yogalehrerin. 165,75 € für 13 Termine ab 29. August. Kosten können von der Krankenkasse anteilig übernommen werden

❖ **Mit Yoga ins Wochenende** Hatha Yoga aktiviert und wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele. Stress wird abgebaut, innere Ruhe und Konzentration gefördert, so dass Du achtsamer, entspannter und gelassener durch den Tag gehst. Leitung Franziska Landies, Zertifizierte Yogalehrerin (BYV). 165,75 € für 13 Termine ab 2. September. Kosten können von der Krankenkasse anteilig übernommen werden.

❖ **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: Fotogruppe „Licht und Farbe“, Literaturgruppe**



Weitere Kurse und Gruppen für Erwachsene

- ❖ im Phoenix s. S. 83 ff
- ❖ im Nachbarschaftshaus Lilienthal s. S. 96 f
- ❖ in der Villa Folke Bernadotte s. S. 113

Selbsthilfe und PflegeEngagement

- ❖ alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle ab S. 20
- ❖ alle Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement ab S. 34

Veranstaltungen für Erwachsene

- ❖ Sprachcafé für geflüchtete Menschen und Nachbar:innen s. S. 51
- ❖ **Die Schöne Villa-Party** „Let´s Dance!“ zu 70´s Disco, World music, Rock & Pop, Dance-Classics und mehr! Mit Djane Ima Berlin. 5 €
Jeweils Freitag
29. September, 20. Oktober,
24. November 19.30 - 23 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39 und
villa@mittelhof.org
- ❖ **Herbstlese** Sie lesen gerne? Die dunklere Jahreszeit naht, und wir laden Sie zu einem Blätterascheln der besonderen Art ein: Sie haben heute Gelegenheit, in gemütlicher Runde Anregungen von Gleichgesinnten für neuen Lesestoff zu sammeln und Ihre Lieblingsbücher weiter zu empfehlen. In Kooperation mit der Buchlounge Zehlendorf
DO 19. Oktober 19 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 39



Anmeldung ☎ 80 19 75 - 40
und villa@mittelhof

Veranstaltungsreihe in Kooperation mit Lebendige

Bibliothek e.V. Um das Verständnis für Menschen, die von Ausgrenzung betroffen sind und wenig Gehör finden, zu fördern, initiiert der Lebendige Bibliothek e. V. seit 2017 Gespräche auf Augenhöhe mit „Lebendigen Büchern“. Bitte beachten Sie: Sie können den Personen, die bereit sind über ihr Leben zu sprechen alle Fragen stellen die Sie haben. Die Teilnahmevoraussetzungen für diese Veranstaltungsreihe sind die Bereitschaft zur aktiven Beteiligung am Gespräch und gegenseitiger Respekt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

DO 14. September 19 Uhr

❖ Ein Ex-Junkie berichtet aus seinem Leben

DO 12. Oktober 19 Uhr

❖ Was begegnet einem als Polizeibeamter in Berlin?

DO 26. Oktober 19 Uhr

❖ Wie lebt es sich als blinder Mensch in dieser Stadt?

Ausstellungen, Lesungen und Konzerte im Nachbarschaftscafé

Ausstellungsdauer
bis Ende Oktober
Info ☎ 80 19 75 - 38

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

Ausstellungseröffnung
DO 9. November 19 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 38

❖ Fotoausstellung "Reflexionen" Neue Fotos der Fotogruppe „Licht und Farbe“ im Foyer und Treppenhaus der Villa Mittelhof. Ausstellungszeitraum bis Oktober 2024



- ❖ **Literarische Teestunde: "Der Tag ist voller Risse und Löcher - Demenz in der Literatur"** in Kooperation mit der Victor-Gollancz- VHS-Steglitz-Zehlendorf. Lesung ausgewählter Texte (Lyrik und Prosa) bekannter oder vergessener Autor:innen - bei Kerzenschein, Tee und Musik. Demenz zu werden, erscheint vielen, wenn nicht allen Menschen als furchtbares, leidvolles Schicksal. Die Belletristik zeichnet jedoch ein überraschend vielschichtiges Spektrum der Krankheit. Gedichte und Prosa von J. Bernlef, Arno Geiger, David Wagner, Martina Bergmann und anderen schildern den Alltag von an Demenz Erkrankten mal poetisch, mal humorvoll. Sie zeigen, dass ein positiver Blick auf die Krankheit möglich ist. Leitung Jutta Rosenkranz. 11 € / erm 7 €
- ❖ **Weihnachtsmatinee der Hausmusikgruppe** Mit klassischen weihnachtlichen Klängen und Weihnachtsliedern zum Mitsingen. Leitung Annegret Beck. Kostenfrei

weitere Veranstaltungen für Erwachsene

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

DO 16. November
19.30 – 21 Uhr
Anmeldung unter Angabe der
Kursnummer SZ210-007
service@vhssz.de und
☎ 90299 615



DO 17. Dezember
11 - 12.30 Uhr

s. S. 16 ff
s. S. 24 ff
s. S. 36 f

Angebote für Ältere

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

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



FR 7. Juli 14 - 17 Uhr
 Info und Anmeldung
 ☎ 80 19 75 39
 zey@mittelhof.org
 www.gut-aelter-werden-
 in-sz.de.

❖ **Informationsveranstaltung „Gut älter werden in Steglitz-Zehlendorf“** Der Runde Tisch „Gut älter werden in Steglitz-Zehlendorf“ lädt Sie herzlich ein in die Freizeitstätte Süd, Teltower Damm 226, 14167 Berlin (Bus M285, X10 Am Rehwechel/Am Birkenknick). 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!

Kursanmeldung s. S. 4

M0352

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

❖ **Computerkurs für Einsteiger:innen mit Aufbaukurs** Schritt für Schritt, Vermittlung von Grundlagenwissen, Einführung in Word (Schreibprogramm), Einführung in E-Mail und Einführung ins Internet. Es werden keine Grundkenntnisse vorausgesetzt. Im Anschluss findet ein weiterführender Kurs statt. Leitung Rosa Landies. 30 € für 10 Termine ab 6. Juli

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

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

M0240

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

❖ **Feldenkrais** Zur Wiedererlangung der vollen Mobilität nach Verletzungen und zum Abbau von fehlerhaltungsbedingten Schmerzen. Leitung Michael Richter, Feldenkrais-Lehrer. 85 € für 10 Termine ab 29. August. Freie Plätze bitte erfragen



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

Gruppe 1: 1. und 3. DO im Monat
Gruppe 2: 2. und 4. DO im Monat jeweils 15 - 16.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

- ❖ **Freizeitgruppe für Frauen** Wir unternehmen Ausflüge mit dem VBB Abo 65 plus oder Deutschlandticket in Berlin und Brandenburg. Besichtigungen und Kulturangebote, aber auch Mehrtagesfahrten mit dem Länder-Ticket stehen auf unserem Programm.

DO vierzehntäglich
Info und Anmeldung
☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

- ❖ **Neuer Lebensabschnitt – Ruhestand.** Wir begegnen dem kommenden neuen Lebensabschnitt oftmals mit gemischten Gefühlen. Nach der anfänglich sprudelnden Euphorie folgt vielleicht Ernüchterung. Was fangen wir an mit der gewonnenen Zeit? Wir möchten uns gemeinsam Unterstützung und Anregungen geben, die nächste Lebensphase so zu gestalten, dass Zufriedenheit, psychische Gesundheit und Lebensfreude möglichst lange erhalten bleiben. Lasst uns unsere Zukunft planen!

2. und 4. MO im Monat
16 - 17.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

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

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

- ❖ **Mediensprechstunde** Haben Sie Fragen zu Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone / iphone? Schüler*innen von der Jon-F.-Kennedy- Schule engagieren sich, geben ihr Wissen weiter und erklären Ihnen die Funktionen Ihres Gerätes, beantworten Fragen, helfen Ihnen weiter. Ihre Anmeldung ist erforderlich

1. und 3. MI im Monat, nicht in den Ferien, 16.30 - 18 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 27 97 98 96
nachbarschaftshilfe@mittelhof.org



M0242

MI 11 - 12 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 80 19 75 - 39

M0340

DI 9.30 - 10.30 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 80 19 75 - 39

3. DO im Monat
11 - 12.30 Uhr
Anmeldung ☎ 27 97 98 96
nachbarschaftshilfe@
mittelhof.org

MI 15 - 16 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 80 19 75 - 39

s. S. 84 f

- ❖ **Spaziergangsgruppe** Gemeinsam macht es mehr Spaß! Abwechslung im Alltag, ins Gespräch kommen und sich an der frischen Luft bewegen. Treffpunkt vor der Villa Mittelhof und auch wieder Ankunft. Im Anschluss besteht die Möglichkeit im Café gemeinsam zu essen oder etwas zu trinken.
- ❖ **Standfest und Mobil** in Kooperation mit der AOK Nordost. Mit einfachen Übungen fördern Sie Ihre Beweglichkeit und Standfestigkeit. Leitung Bettina Zey. Kostenfrei. Freie Plätze bitte erfragen
- ❖ **Stammtisch Digitales** Möchten Sie sich gerne in entspannter Runde gemeinsam mit anderen Nachbar:innen zu digitalen Themen austauschen? Dann sind Sie herzlich zu unserem Stammtisch Digitales in die Villa Mittelhof eingeladen. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone, Tablet oder Notebook mit. Anmeldung erforderlich.
- ❖ **Tai Qi** Wenn unser Qi fließt sind wir gesund. Unsere Hände lassen wir arbeiten, sie nehmen Energie auf, bewegen sich, lösen Blockaden. Leitung Uwe Marlane Mädger, Tai Qi Lehrer. 85 € für 10 Termine ab 30. August
- ❖ **Zur Zeit geschlossene Gruppen: Fideler Club, Frauengesprächskreise, Frauen 65+.** Freie Plätze bitte erfragen

Weitere Angebote für Ältere

- ❖ **im Phoenix**



**QR Code scannen
und beraten lassen**

Ihre Ansprechpartnerin:
Heike Efinger

Das **AOK-Gesundheitskonto**

Bis zu 500 Euro jährlich für erweiterte Leistungen und Gesundheitskurse.

Ihr Plus an Leistungen: Wertvolle Vorteile für Sie und Ihre Familie.

Wenn Sie mehr erfahren wollen oder Interesse an einer Mitgliedschaft haben, dann wenden Sie sich an:

Heike Efinger

Telefon: 0800 2 65080-27662

Mobil: 0152 01566962

Mail: Heike.Efinger@nordost.aok.de

Füreinander nah.

AOK Nordost. Die Gesundheitskasse.



Mobile Stadtteilarbeit des Stadtteilzentrums Villa Mittelhof

Was machen wir?

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

Wir sind aktiv in den Straßen rund um Zehlendorf Mitte, Süd und die Berlepschstraße unterwegs. Auch die drei Unterkünfte für Geflüchtete im Osteweg, Hohentwielsteig und Am Beelitzhof erreichen wir mit unserem Angebot.

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

Wir unternehmen Kiezspaziergänge und begleiten die AG „Aktive Nachbarschaft“ in Zehlendorf Süd/Schönow-Buschgraben. Wir schaffen Orte der Begegnung, wie z.B. an der Feuerstühle und im Erzählcafé.

Sie möchten, dass wir auch bei Ihnen in der Nachbarschaft vorbeischaue? Sprechen Sie uns gerne an!

Das Projekt der Mobilen Stadtteilarbeit endet am 30.09.2023. Bis dahin freuen wir uns, Ihre Ansprechpartner:innen zu sein.

Wenn Sie sich in Ihrer Nachbarschaft engagieren möchten, wenden Sie sich bitte nach dem Ende des Projektes an Gerald Saathoff, Leitung des Stadtteilzentrums Villa Mittelhof, Email: saathoff@mittelhof.org

Kontakt Projektbüro

Villa Mittelhof, Kate

Königstraße 42 - 43

☎ 80 19 75 - 36

mobil 0174 190 39 95

stz-mobil@mittelhof.org

Weitere Informationen zu
vorstehenden Angeboten
und Veranstaltung:





Phoenix – Jugendfreizeiteinrichtung und Mehrgenerationenhaus

73

Offen für Alle

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

Kontakt

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

Leitung

Ilona Weinen

Öffnungszeiten

MGH MO - FR 9 - 18.30 Uhr
JFE MO - FR 13.30 - 18.30 Uhr
Bitte beachten Sie, dass es in den Schulferien und an Feiertagen zu veränderten Öffnungszeiten kommen kann.

Verkehrsverbindungen

Bus X10 und 285
Am Rehwechel



Raumvermietung s. S. 2



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander

Berlin
Zehlendorf



Dieses Projekt wird finanziell
gefördert durch das Jugendamt
Steglitz-Zehlendorf

BERLIN





Das Team des Phoenix

Im Phoenix freuen sich auf Ihren / deinen Besuch: v.l.n.r. Maren Bächle, Kinder- und Jugendarbeit – Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann, Kinder- und Jugendarbeit – Nurten Acik, Verwaltung – Ilona Weinen, Leitung – Lukas Aderhold, Kinder- und Jugendarbeit – Ronny Bartz, Hauswirtschaft

MO - FR 9 - 18.30 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47

Nachbarschafts- und Internetcafé

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

Kulinarische Kochfreuden für Generationen zusammen

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

❖❖❖ **Kochen zum Wochenende für alle ab 10 Jahren s. S. 79**

Kontakt

phoenix@mittelhof.org

☎ 84 50 92 47

Mitmachen / Ehrenamt

s. S. 14 ff

Mitmachen / Ehrenamt

❖❖❖ **Aktuelle Gesuche s. Mitmachen / Ehrenamt S. 11**

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



Tauschen, Schenken und Leihen

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

durchgängig geöffnet
Info ☎ 84 50 92 47

Informationen
und Anmeldung
www.flotte-berlin.de

s. S. 52

Förderung der Lese-, Schreib- und Rechenkompetenz

Alpha-Bündnis Steglitz-Zehlendorf Der Mittelhof e.V. ist Träger des Alpha-Bündnis Steglitz-Zehlendorf. Dieses bringt Akteur:innen zusammen, die sich für mehr Teilhabe und Selbstbestimmung von Betroffenen engagieren und bündelt Informationen über Bildungs-, Beratungs- und Hilfsangebote im Bezirk. Haben Sie Fragen oder Interesse an einer Kooperation in unserem Netzwerk? Kontaktieren Sie uns gerne!



Kontakt

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

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

Beratungen online und
mobil möglich
Info und Terminabsprache
Kerstin Bolik
☎ 0177 892 12 89
alphabetisierung@
mittelhof.org





Beratungsangebote für verschiedene Lebenssituationen

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



DI 10 - 12 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47

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

❖ 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

❖ 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

❖ 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

❖ 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



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

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung
☎ 0163 633 99 20

Beratung zu rechtlichen Fragen

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

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung
☎ 0162 868 00 23
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
☎ 0162 868 00 23
Anmeldung erforderlich

Weitere Beratungsangebote

- ❖ im Nachbarschaftsladen des **Mittelhof e.V.**
- ❖ in der **Selbsthilfekontaktstelle**
- ❖ in der **Kontaktstelle PflegeEngagement**
- ❖ in der **Villa Mittelhof**
- ❖ im **Familienzentrum Lichterfelde - Süd**
- ❖ im **Familienzentrum Lankwitz**

s. S. 17 f
s. S. 24
s. S. 40 f
s. S. 52 ff
s. S. 100 ff
s. S. 120 f

Kurse und Gruppen für Kinder und Jugendliche

Kursanmeldung s. S. 4

- ❖ **Abenteuerspiele ab 10 Jahren** Hier erlebst du Abenteuer im Phoenix und naher Umgebung. Stelle dich spannenden Herausforderungen bei kooperativen Spielen, witzigen Challenges, kreativen Schnitzeljagden und erlebnisreichen Abenteueraktionen. Leitung Maren Bächle. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

Di 15 - 17 Uhr
(Mai bis Oktober 2023)
Info ☎ 84 50 92 47
Maren Bächle
baechle@mittelhof.org



PO135

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

MI 16 - 18 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann
phoenix@mittelhof.org

FR 15 - 16 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur
Mühlen-Oehlmann
phoenix@mittelhof.org

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

MO 17 - 18.30 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Maren Bächle
baechle@mittelhof.org
Anmeldung erforderlich

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

❖ **Bandworkshop für Anfänger:innen ab 10 Jahren** Diese Band ist für alle, die gemeinsam mit anderen musizieren wollen. Grundkenntnisse an einem Instrument sind erforderlich. Leitung Emilie Mikolajczyk. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

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

❖ **Boxen ab 10 Jahren** In diesem Kurs erlernst du den Boxsport durch die Anleitung eines professionellen Trainers. So übst du nicht nur bestimmte Schlagtechniken, sondern trainierst auch deine Fitness. Leitung Ben-Julius Flöge. Kostenfrei

❖ **DIY projects & crafting ab 12 Jahren** Hier könnt ihr euch handwerklich und künstlerisch ausprobieren. Gemeinsam suchen wir uns immer wieder neue Projekte und setzen diese um. Von Schmuck über Deko, bis hin zu Holzarbeiten! Leitung Maren Bächle. Kostenfrei



- ❖ **Fußballspiel und -spaß 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. Anmeldung erforderlich
MO 17- 18 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann
phoenix@mittelhof.org

- ❖ **Gitarren-AG s. für Generationen zusammen**
s. S. 86
- ❖ **Job-Patenschaften, auch für Auszubildende**
s. S. 76

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

- ❖ **Jungenangebot: Erwachsenwerden mit der Phoenixzeit für 13- bis 15-jährige Jungen** In Kooperation mit Manne e. V. Für Jungen auf dem Weg zum jungen Mann gibt es Treffen zu Themen wie Familie, Liebe, Körper, Rausch und Grenzerfahrungen sowie ein 5-tägiges Outdoor-Camp inklusive Übergangsritual. Veranstaltungsorte Phoenix und NATURräume in Brandenburg. Leitung vier Mitarbeiter von Manne e. V. Potsdam. 850 €, Verpflegung inklusive
6 Treffen, Termine und Kosten bitte erfragen (teilweise mehrtägig)
Info ☎ 0331 748 08 97
www.phoenixzeit.de
phoenix@mannepotsdam.de
Anmeldung erforderlich

- ❖ **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. Kostenfrei
FR 16- 18 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org
Anmeldung erforderlich



MI 16 - 18 Uhr
 Info ☎ 84 50 92 47
 Maren Bächle
 baechle@mittelhof.org
 Anmeldung erforderlich

❖ **Medien-Kreativ-Studio ab 10 Jahren** Hier kannst du in die Welt der Medien eintauchen, Neues ausprobieren und deine Skills upgraden. Ihr wählt immer wieder neue Themen: von Stop-Motion über Filmdreh, digitale Musikproduktion oder Durchleuchten der neusten TikTok-Trends. In Kooperation mit dem Medienkompetenz-Zentrum Steglitz-Zehlendorf. Leitung Maren Bächle und Rudolf Freundorfer. Kostenfrei

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

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

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

❖ **Nähstube für Mädchen und Frauen ab 12 Jahren aus allen Ländern s. S. 86**

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

DO 15 - 16.30 Uhr
 Info ☎ 84 50 92 47
 Maren Bächle
 baechle@mittelhof.org
 Anmeldung erforderlich

❖ **Ringern und Rangeln ab 10 Jahren** Du hast Freude daran, bei fairen Wettspielen mit anderen Kräfte zu messen? Dann ist unser Kurs "Ringern und Rangeln" genau das Richtige für Dich. Leitung Maren Bächle. Kostenfrei.

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

❖ **Schulaufgabenbetreuung** Statt Zuhause kannst Du Deine Hausaufgaben auch im Phoenix machen. Kontakt Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann, Lukas Aderhold. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich



- ❖ **Theater for you ab 5. Klasse** Von der Idee bis zur Auf-führung entscheiden wir alles gemeinsam. Für alle, die Lust haben, sich als Schauspieler:innen zu probieren. Leitung Alina Klauß. Kostenfrei

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

Ferienangebote

- ❖ **Sommer- und Herbstferien** mit Spiel, Spaß, Ausflügen, Kreativangeboten, Shows, super Workshops und leckerem Essen im Phoenix, z. B. beim beliebten TalentCAMPus. Weiteres auf www.mittelhof.org/phoenix oder für den TalentCAMPus: www.vhssz.de. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

13. und 14. Juli, 7. - 11.,
14. - 18. und 21. - 25. August,
23. - 27. Oktober,
30. Oktober - 3. November
Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org

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

17. - 21. & 24. - 28. Juli
Info ☎ 0332 05 60 47 57
Heidi Thoma
www.yoyocamps.de

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

alle Schulferien
Info ☎ 84 50 92 47
phoenix@mittelhof.org

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

- ❖ in der Villa Mittelhof
- ❖ in der Villa Folke Bernadotte

s. S. 55
s. S. 108 ff



Kursanmeldung s. S. 4

Info Florentine.Halder@
wortlaut.de
☎ 789 54 60 12

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

DI 10 - 11.30 Uhr
(nicht in den Schulferien)
Einstieg jederzeit möglich
Info ☎ 0174 190 17 26

MO - FR 9 - 18.30 Uhr
(Ausnahme: DI findet hier von
10 - 11.30 Uhr die Offene
Krabbel- und Spielgruppe
statt) Info ☎ 84 50 92 47

s. S. 58
s. S. 100 ff
s. S. 117 ff

Kurse und Gruppen für Eltern und Familien

- ❖ **Elternclub – gemeinsam aktiv** Du suchst in oder nach der Elternzeit nach einer neuen Beschäftigung? Das Projekt des Trägers wortlaut bietet arbeitssuchenden und nichterwerbstätigen Eltern einen Rahmen, um gemeinsam einen Schritt aus der Elternzeit heraus in die Berufswelt und zu Beratungsangeboten im Kiez zu wagen. Kostenfrei
- ❖ **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.
- ❖ **Offene Krabbel- und Spielgruppe für Kinder im Alter von ca. 9 - 24 Monaten** Hier kommen Eltern mit kleinen Kindern im Alter von ca. 9 - 24 Monaten zusammen, um gemeinsam zu spielen, sich gegenseitig kennenzulernen und auszutauschen. Während und nach dem Treffen ist Raum für Fragen und Beratung. Im Nachbarschaftscafé gibt es Getränke und Snacks. Begleitung durch Sabine Salvermoser, Sozialpädagogin. Kostenfrei
- ❖ **Offener Treff im Spielzimmer** Eltern können mit ihren Kindern ohne Anmeldung das gemütliche Spielzimmer zum gemeinsamen Spielen nutzen. Kostenfrei

Weitere Angebote für Eltern und Familien

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



Kurse und Gruppen für Erwachsene

Kursanmeldung s. S. 4

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

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

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

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

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

DI 9 - 10 Uhr
Info ☎ 0157 76 41 01 99

❖ **Steptanz für Anfänger:innen** Zu Jazzmusik der 30er und 40er Jahre, aber auch zu modernen Beats, bringen wir die Rhythmen direkt in die Füße. Neben Step-Basic-Techniken erarbeiten wir auch eine Choreographie. Die Lerngruppe setzt sich aus Teilnehmenden mit leichten Vorkenntnissen und ohne Vorkenntnisse zusammen. Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse melden sich bitte vorab bei Kursleiterin Natascha Fiedler per e-mail an info@nataschadiegrosse.de Mitzubringen sind gute Laune, saubere feste Schuhe mit glatter Ledersohle und kleinem Absatz. Leitung Natascha Fiedler. 80,25€, ermäßigt 45,25€ für 20 UE ab 4. September. 8 – 10 Teilnehmende. Anmeldung erforderlich

MO 19.30 - 21 Uhr
Anmeldung VHS
Steglitz-Zehlendorf
90299-6156
service@vhssz.de
Kurs-NR SZ270-000



P0032

K1 DO 19 - 20 Uhr

K2 DO 20 - 21 Uhr

K3 DO 21 - 22 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47

Anmeldung erforderlich

- ❖ **Tanzkurse** für Anfänger:innen (K1), Fortgeschrittene I (K2) und Fortgeschrittene II (K3). Erlernen und Vertiefen der Standard- und lateinamerikanischen Tänze: Walzer, Foxtrott, Tango, Rumba, Cha Cha Cha, Jive und Discofox. Leitung Bastian und Susanna Klemke, Tanzlehrerpaar. 100 € pro Person für 10 Termine. Bitte schauen Sie sich Ihren Wunschkurs vor der Anmeldung an. Es ist nur der gesamte Kurs buchbar und nur eine paarweise Anmeldung möglich.

DI 20 - 21 Uhr

Info ☎ 0176 92 45 57 71

Anmeldung erforderlich

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

s. S. 16 ff

s. S. 58 ff

s. S. 96 f

s. S. 113

ab S. 20

ab S. 34

Weitere Angebote für Erwachsene

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

Ausstellungen

Kontakt ☎ 84 50 92 47

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

Kursanmeldung s. S. 4

Kurse und Gruppen für Ältere

MO 10.30 - 11.30 Uhr

Info ☎ 712 93 63

Anmeldung erforderlich

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



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

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

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

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

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

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

Weitere Angebote für Ältere

❖ **Spieletreff**

s. S. 86

❖ **in der Villa Mittelhof**

s. S. 66 ff

Kurse und Gruppen für Generationen zusammen

Kursanmeldung s. S. 4

❖ **Basteln, Nähen, Upcycling und Werken**

s. S. 78

❖ **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.

MI 15 - 16 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47

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

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



MI 16 - 19 Uhr
 Info ☎ 84 50 92 47
 Alexandra von zur
 Mühlen- Oehlmann
 phoenix@mittelhof.org

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

DO 19 - 21 Uhr
 Info und Anmeldung
 Info ☎ 84 50 92 47
 Kochprojekt-rjfp@web.de
 Julia Thiele
 Anmeldung erforderlich

❖ **Kochen mit geretteten Lebensmitteln** Wir wollen Menschen zusammenbringen und etwas gegen die Lebensmittelverschwendung tun. Aus geretteten Lebensmitteln bereiten wir schmackhafte Gerichte und genießen sie anschließend beim gemeinsamen Abendessen. Die Kochabende sind ein ehrenamtliches Projekt in Kooperation mit dem Real Junk Food Project Berlin. Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt - wir bitten daher um Anmeldung per E-Mail bis spätestens zwei Tage vorher. Leitung Julia Thiele. Kostenfrei, Spenden willkommen

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

❖ **Kreativgruppe** Alle ab 8 Jahren sind willkommen, die Spaß am kreativen Gestalten und Lust haben, Neues auszuprobieren oder altes Können auffrischen wollen. Leitung Marion Zabre. 2 € pro Termin. Ermäßigungen erfragen, Kinder/Jugendliche kostenfrei

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

❖ **Nähstube für alle ab 10 Jahren aus allen Ländern** Du interessierst dich fürs Nähen, aber weißt nicht, wie du anfangen sollst? Dann bist Du bei unserem Nähkurs genau richtig! Nach einer Nähmaschineneinweisung und den ersten Grundlagen nähen wir gemeinsam dein erstes Nähprojekt. Leitung Doris Bayer, Katleen Kuban. Kostenfrei

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

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



- ❖ **Tai Ji Quan Traditioneller Yang Stil aus Yongnian** Das chinesische Schattenboxen ist Gesundheitsübung, Meditation und Kampfkunst in Einem. Bitte bringen sie bequeme Kleidung mit. Leitung Thomas Weiser, Fitness- und Wellness-Trainer

DI 19.45 - 21.15 Uhr
Info ☎ 83 22 86 73
Anmeldung erbeten

- ❖ **Qi Gong für alle Altersgruppen** Unter Anleitung von Thomas Weiser, Fitness- und Wellness-Trainer, können alle Qi Gong – Begeisterten Körper und Geist trainieren. Anmeldung erforderlich

DO 8 - 9 Uhr
Info ☎ 83 22 86 73

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

MI 11.30 - 13.30 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Anmeldung erforderlich

- ❖ **Transkulturelle Frauengruppe ab 16 Jahren** Wir wollen als Gruppe von Frauen unterschiedlicher Herkunft, Religion und Überzeugung im gleichberechtigten Dialog unsere Fähigkeiten als Kulturvermittlerinnen entwickeln. Als „Brückenbauerinnen“ zwischen den Kulturen können wir für mehr Verständnis und ein friedliches Miteinander werben, indem wir uns informieren, voneinander lernen, Mediationstechniken üben, vermitteln oder „übersetzen“, auch wenn wir nicht dieselbe Sprache sprechen. Leitung Maryia Nikoui. Kostenfrei, Spenden willkommen

FR nach Vereinbarung
Info 71 20 15 55
Maryia Nikoui

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

SA 10.45 - 11.45 und
11.45 - 12.45 Uhr
kontakt@fitness-zumba-berlin.de

Weitere Angebote für Generationen zusammen

❖ **in der Villa Folke Bernadotte**

s. S. 115



Generationen und Kulturen zusammen – Activities for all generations and cultures

Der Mittelhof e.V. ist engagiert in der Arbeit mit Geflüchteten. Auch im Phoenix leben wir eine Willkommenskultur. Das Phoenix ist für alle da. Alle Angebote im Phoenix sind für Menschen mit und ohne Flucht- und Migrationserfahrung offen. Es gibt folgende Angebote, die sich zum gegenseitigen Kennenlernen eignen und unter Umständen besonders interessant für Menschen sind, die neu in unserem Kiez leben. Mittelhof is involved in refugee work. At Phoenix we live a welcoming culture. Phoenix is for everyone! Generally all activities offered by Phoenix are open for people with and without experience of escape. The following activities help to get to know each other and might be particularly interesting for people who are new in our neighborhood.

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

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

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

❖ **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.

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. 82

❖ **Interkulturelle Gruppe für Frauen**



- ...❖ **Nähstube für Mädchen und Frauen ab 12 Jahren aus allen Ländern siehe Generationen zusammen** s. S. 86
 - ...❖ **Transkulturelle Frauengruppe ab 16 Jahren** s. S. 87
 - ...❖ **Willkommensbündnis Steglitz-Zehlendorf** Bürger:innen und Institutionen haben sich zusammengeschlossen, um eine Willkommenskultur im Bezirk aufzubauen. Citizens and institutions have aligned to build up a welcoming culture in the district. www.willkommensbueund-nissteglitz-zehlendorf.de
- Weitere Angebote für geflüchtete Menschen**
- ...❖ **Selbsthilfe und Migration** s. S. 31
 - ...❖ **bei "Arbeit mit Geflüchteten und Zugewanderten"** s. S. 42 ff
 - ...❖ **in der Villa Mittelhof** s. S. 51, 55, 60
 - ...❖ **des Familienzentrums Lankwitz** s. S. 121



Nachbarschaftshaus Lilienthal

Willkommen im neu ausgebauten Familien- und Stadtteilzentrum

Das Nachbarschaftshaus Lilienthal wurde 2019 umfangreich saniert und zu einem Stadtteil- und Familienzentrum umgebaut. Das Nachbarschaftshaus steht auf einem etwa 4000 Quadratmeter großen Grundstück und bietet in gemütlichen, großzügigen Räumen viel Platz für die Wünsche der Besucher:innen. Sie finden bei uns freundlich gestaltete Gruppenräume für Gesprächs-, Freizeit- und Selbsthilfegruppen, Eltern-Kind-Kurse, Beratungs- und Bewegungsangebote. Unsere Räumlichkeiten lassen sich auch von bürgerschaftlichen Initiativen nutzen oder z.B. für private Feiern mieten. Wir freuen uns über jede:n neugierige:n Besucher:in. Sie sind herzlich eingeladen, sich mit Ihren Wünschen, Anregungen und Ideen an uns zu wenden und wenn Sie sich bei uns engagieren wollen, freuen wir uns darauf!

Im Nachbarschaftshaus gibt es eine Integrationskindertagesstätte für 104 Kinder.

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

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

Kontakt

Schütte - Lanz - Str. 43,
12209 Berlin

☎ 49 80 56 47 oder

☎ 75 65 49 70

lilienthal@mittelhof.org

www.mittelhof.org



Leitung

Hanno Giese

Raumvermietung s. S. 2

Dieses Projekt wird finanziell
gefördert durch das Jugendamt
Steglitz-Zehlendorf

BERLIN



Stadtfremdenamt
für Migration, Asyl und
Leb. Familie

BERLIN





Das Team im Lilienthal

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

Kontakt Hanno Giese
 ☎ 49 80 56 47
 Standort NBH Lilienthal

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

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

Treffpunkt Nachbarschaft Stadtteilzentrum SüdOst

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



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

Nachbarschaftscafé im NBH Lilienthal

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

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

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 Spielen steht zur Verfügung.

Gefördert durch



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

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



MI und FR 9 - 12 Uhr
 Info ☎ 75 65 49 70
 weber@mittelhof.org

MI 15.15 - 16.45
 Info ☎ 75 65 49 70
 weber@mittelhof.org

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

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



Spielend Deutsch lernen Im Lern-, Spiel- und Motorik-Erlebnisraum können Kinder ohne Kitaplatz miteinander spielen, lernen, Deutsch üben und andere Kinder treffen. Zweimal in der Woche betreuen wir Ihr Kind für drei Stunden. Eine Pädagogin leitet die feste Gruppe und unterstützt die Kinder beim Lernen. Im Fokus liegt das spielerische Ausprobieren und Trainieren der deutschen Sprache. Für Kinder ab 4 Jahren. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

Lern-, Spiel- und Motorik-Erlebnisraum In der Spielgruppe für Kinder zwischen 4 und 6 Jahren haben die Kinder die Möglichkeit, gemeinsam in der Gruppe spielerisch die deutsche Sprache zu erlernen und zu festigen. Von einer Pädagogin der frühen Kindheit angeleitetes Angebot. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

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

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



Mitmachen / Ehrenamt

- ❖ **Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt S. 11**
- ❖ **Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah**

Kontakt

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

s. S. 14 ff

Tauschen statt Wegwerfen

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

MO - FR 12 - 18 Uhr können Lebensmittel gespendet oder abgeholt werden.



Kursanmeldung s. S. 4

MO 18 - 21 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47

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

DO 17 - 19 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47

DO 19 - 20 Uhr
Info
stephi.training@gmail.com

Kurse und Gruppen für Erwachsene

- ❖ **Nähwerkstatt** Ihr habt eine eigene Nähmaschine, aber wisst nicht genau, wie man sie benutzen muss? Bringt eure Maschine und das notwendige Zubehör mit, vielleicht können wir helfen. Keine Knöpfe zu Hause, aber der Knopf am Mantel ist verschwunden? Kommt vorbei, wir haben einen kleinen Knopf-Vorrat im Haus. Katja zeigt euch die ersten Schritte an der Nähmaschine oder gibt Tipps und Ratschläge zu eigenen Nähprojekten. Näh-Kurse geben wir jedoch momentan NICHT. Leitung Katja Kittelmann
- ❖ **Fit ab 60 für Frauen** Ein Kurs für Frauen, die etwas für ihre Fitness und Gesundheit tun möchten. Krankenkassen gestützter Präventionskurs. Einstieg jederzeit möglich! Leitung Maïke Canzler. 160 € für 10 Termine
- ❖ **Mal Dir den Alltagstaub von der Seele (Pablo Picasso)** Malen und zeichnen für Erwachsene. Sie können ihre eigene Kreativität entdecken oder wiederfinden. Malen und kreatives Handeln mit Farben und Formen kann Ihren Stress in neue Kraft verwandeln. Sie brauchen keine malerischen Vorkenntnisse. Die Malsachen stehen schon für Sie bereit. Ihre Ideen und Anregungen sind willkommen. Malbegleiterin Gabriele Ghazanfari Sarabi. 2 € pro Termin für Material
- ❖ **Fitness Tanz-Workout** Du möchtest dich in einer tollen Gruppe auspowern? Dann bist du hier genau richtig! Mit guter Laune und vielen Squads kommst du bei diesem dynamischen, tänzerischen Workout garantiert zum Schwitzen! :-). Das Bewegungsangebot ist offen für alle, die Teilnahmeplätze sind allerdings begrenzt. (Wieder-)Einsteiger:innen sind herzlich willkommen. Melde dich zu deiner kostenlosen Probestunde an: Leitung Stephi Köchel



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

MI 11 - 12 Uhr

❖ **Hatha Yoga** In diesem Kurs lernen Sie einfache, aber wirkungsvolle Yoga-Übungen, die Ihnen im Alltag mehr Balance, Stabilität und Ausgeglichenheit geben. Leitung Claudia Steiger, Yogalehrerin. 30 € monatlich

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

Veranstaltungen für Erwachsene

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

Info lilienthal@mittelhof.org

Kontakt

Hanno Giese ☎ 49 80 56 47

giese@mittelhof.org

Weitere Angebote für Erwachsene

❖ **im Nachbarschaftsladen**

s. S. 16 ff

❖ **in der Villa Mittelhof**

s. S. 58 ff

❖ **im Phoenix**

s. S. 83 f

❖ **in der Villa Folke Bernadotte**

s. S. 113 f

Beratung

❖ **in der Villa Mittelhof**

s. S. 52 ff

❖ **im Phoenix**

s. S. 76 f

❖ **im Familienzentrum Lichterfelde-Süd**

s. S. 95 ff

❖ **im Familienzentrum Lankwitz**

s. S. 120 f

Selbsthilfe, PflegeEngagement

❖ **alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle**

ab S. 20

❖ **alle Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement**

ab S. 34



Familienzentrum Lichterfelde-Süd

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



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

In unserem Familienzentrum finden Eltern:

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

Das Haus ist somit in den Bereichen Familienbildung, Familienberatung, Familienpartizipation und Familienbegegnung eine Anlaufstelle für Familien, die hier im Umkreis leben: Vater-Mutter-Kind-Familien, Alleinerziehende, Regenbogenfamilien und Familien aller Kulturen!

Eltern sind herzlich eingeladen, sich einzubringen und das Familienzentrum aktiv mitzugestalten. In der individuellen Beratung erhalten Eltern Unterstützung rund um den Familienalltag, erfahren von den Angeboten des Hauses oder bekommen bei Bedarf Kontakt zu weiterführenden Hilfen.

Unsere Türen sind in der Regel montags bis freitags von 10-17:30 Uhr geöffnet. Gerne können Sie bei Interesse an unserem Familienzentrum, bei Schwierigkeiten, Fragen oder auf der Suche nach einem „offenen Ohr“ einfach hereinkommen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Kontakt

Schütte - Lanz - Str. 43,
12209 Berlin

☎ 75 65 49 70

Fax 75 65 48 97

familienzentrum-lis@
mittelhof.org

www.mittelhof.org



Koordination

Conny Weber

Raumvermietung s. S. 2

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





Kurse und Gruppen für Kinder und Eltern

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

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

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

❖❖ **Eltern-Kind-Gruppe „Zwergenbande“** Kommt zum Spielen, Toben und gemütlichem Beisammensein gerne zu uns in die Bewegungsetage! Wir werden die Gruppe gemeinsam gestalten und eure Ideen und Wünsche – wenn möglich – umsetzen. Für Eltern mit Kindern zwischen 12 und 36 Monaten. Leitung Kristin Böning. Keine Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

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

❖❖ **Familienbasteln** In verschiedenen Kitas in der Thermometersiedlung bietet das Familienzentrum wöchentlich montags einen Bastelnachmittag an und lädt zum gemeinsamen Kleben, Schneiden und Malen ein. Für Eltern mit Kindern von 3 bis 6 Jahren. Für alle Familien unabhängig vom Besuch dieser Kita. Aktuellen Standort bitte erfragen. Leitung Pia Drews. Keine Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

DO vormittags
Info ☎ 0157 58 54 17 16
familienzentrum-lis@
mittelhof.org

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



- ❖ **Lagerfeuer und Stockbrot** Wöchentlich bei passendem Wetter sind alle Familien im Vorgarten des Familienzentrums zum gemeinsamen Sitzen und Stockbrotbacken an der Feuerschale eingeladen. Leitung Conny Weber. Keine Anmeldung erforderlich. Kostenfrei
- MI 16- 17.30 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@mittelhof.org
- ❖ **Multikulturelle Frauengruppe** Wöchentlich sind am Mittwochvormittag die beiden Stadtteilmütter Frau Abbo (arabisch) und Frau Shafi (farsi) im Familienzentrum anzutreffen. Es gibt ein Frühstück, Fragen zum Leben mit Kindern in Deutschland können gestellt werden; Frauen aus dem eigenen Herkunftsland und auch anderen Kulturen begegnet man hier. Leitung Conny Weber. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei
- MI 10- 12 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@mittelhof.org
- ❖ **Mütter-Kind-Frühstück** Beim gemeinsamen Frühstück können Sie andere Mütter treffen und kennenlernen, sich mit ihnen über kleine und große Alltagsorgen austauschen oder sich einfach entspannen. Auch ist hier ein Raum für Fragen, Unsicherheiten und Interesse an weiteren Unterstützungsangeboten im Bezirk. Im Café gibt es Krabbeldecken und Spielanreize für die Kleinen. Für Mütter in der Schwangerschaft und mit Kindern bis 18 Monaten. Leitung Conny Weber. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei
- DO 9.30 - 11 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@mittelhof.org
- ❖ **Musikangebot – Musikgarten** Im Musikgarten-Kurs wird gemeinsam gesungen, geklatscht und sich zu verschiedenen Liedern bewegt. Verse und Fingerspiele werden gesprochen und erste Erfahrungen mit Klanghölzern oder Glöckchen können von den Kleinen gesammelt werden. Für ein Eltern teil mit Kind. Leitung Sonja Gamer. Anmeldung erforderlich. 20 € für 8 Einheiten
- MI 15.45 - 16.20 Uhr
von 18 bis 36 Monaten
MI 16.45 - 17.20 Uhr
von 3 bis 4 Jahren
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@mittelhof.org



Termin nach Vereinbarung

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



SA vierzehntäglich 10- 12 Uhr

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

DI 9 - 10.30 Uhr, 10.45 - 12.15

Uhr und 12.30 - 14 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org

MO 10 - 11.30 Uhr

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

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

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

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

❖ **Rückbildungskurs mit Baby** Im Kurs sollen alle Muskelpartien, die sich während der Schwangerschaft und Geburt verändert haben, Schritt für Schritt wieder gekräftigt werden. Gemeinsam wird der geschwächte Beckenboden und die tiefe Bauchmuskulatur trainiert. Die Kursgebühr für 10 Stunden wird bei lückenloser Teilnahme von der Krankenkasse übernommen, sofern der Kurs 9 Monate nach der Geburt abgeschlossen ist. Leitung Hebamme Elisabeth Fritz. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei



- ❖ **SchreiBabyAmbulanz.** Wenn Ihr Baby viel schreit, es Schwierigkeiten beim Trinken gibt oder das Schlafverhalten sehr unruhig ist, helfen wir. In einem geschützten Rahmen können Sie hier in dieser anstrengenden Zeit begleitet werden. Beraterin Sophie Honig. Kostenfrei
- ❖ **Schwangeren-Yoga** Zur Unterstützung bei der körperlichen Veränderung in der Schwangerschaft. Stärkt die Verbindung zum Baby und kann das körperliche Wohlbefinden steigern. Sollten gesundheitliche Bedenken bestehen, bitte mit der gynäkologischen Praxis sprechen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, die Kurseinheiten sind nicht fortlaufend. Leitung Franzi Beck. Anmeldung erforderlich. 10 € für 5 Einheiten
- ❖ **Spiel und Bewegung 2 - 4 Jahre.** In der Spiel- und Bewegungsgruppe für Kinder zwischen 2 und 4 Jahren erleben die Kleinen in der Bewegungsetage des Familienzentrums verschiedene Renn-, Kletter-, Motorik- und Turnangebote und sollen dabei spielerisch die Freude an Bewegung und dem gemeinsamen Spiel entdecken. Leitung Leander Schier (Sportkinder Berlin e.V.). Anmeldung erforderlich. 10 € für 5 Einheiten
- ❖ **Spiel- und Bewegung für 4 - 6-Jährige** In der Turnhalle der Mercatorschule haben die Familien zum Spielen und Toben jede Menge Platz. Kinder und Eltern nehmen gemeinsam an dem Angebot teil. Kleine Geschwisterkinder können gerne mitgebracht werden. Sporthalle der Mercator-Grundschule, Mercatorweg 8. Leitung N.N. Keine Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

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

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

DO 15 - 15.45 Uhr und
16 - 16.45 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70
familienzentrum-lis@
mittelhof.org

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



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

- ❖ **Wochenend-Spaß** Wir laden die ganze Familie ein, vierzehntägig den Samstagvormittag mit uns zu verbringen. Euch erwarten verschiedene Aktivitäten, Unternehmungen und eine abwechslungsreiche Zeit mit anderen Familien! Für Eltern mit Kindern von 0 – 6 Jahren. Leitung Conny Weber. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

Veranstaltungen für Eltern und Familien

Monatlich online, Termin
bitte erfragen



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

SA 7. Oktober 16 - 19.30 Uhr

- ❖ **Berliner Familiennacht** Das Familienzentrum beteiligt sich wieder an der berlinweiten Familiennacht und lädt Familien ein, den Abend hier zu verbringen. Verschiedene Mitmach-Aktionen, Lesungen, Lagerfeuer und Spiele erwarten die Familien mit kleineren Kindern im Haus. Kommen Sie gerne vorbei! Keine Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

Weitere Angebote für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien

s. S. 55 ff
s. S. 77 ff
s. S. 108 ff
s. S. 117 ff

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

JETZT BEWERBEN: WWW.MITTELHOF.ORG/ JOBS



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

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

Entdecke die umfassenden
Möglichkeiten für deine
berufliche Entwicklung bei uns.





Villa Folke Bernadotte

Eine Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtung in Lichterfelde

Die Villa Folke Bernadotte ist eine Jugendfreizeiteinrichtung. Im Sinne der Offenen Kinder- und Jugendarbeit bieten wir bedürfnisorientierte Angebote für junge Menschen an. In der Offenen Villa können sich Kinder und Jugendliche in unserem Gemeinschaftsraum, in der Kreativwerkstatt und im Bandraum austoben. Zusätzlich nutzen wir unsere Jugendgarage zum Billard spielen, Zocken und Abhängen. Die Nutzer:innen können eigenständig ihren Interessen nachgehen und partizipativ gemeinsam mit uns Projekte entwickeln. Außerdem bieten wir sportliche, kreative und kulturelle Angebote für Kinder und Jugendlichen an, in denen sie sich auch in einem festeren Rahmen ausprobieren und ihre Fähigkeiten erweitern können. Unser Kletterlabor bietet die Möglichkeit für Kletterkurse und im Bewegungsraum finden Theater- und Tanzangebote statt.

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

Beliebte Treffpunkte sind das Nachbarschaftscafé und das angrenzende Spielzimmer für kleine und große Besucher:innen.

In den Abendstunden gibt es für Erwachsene Sport- und Kreativkurse, Beratung sowie Selbsthilfegruppen.

Die Räumlichkeiten der Villa Folke Bernadotte können für Feiern und Veranstaltungen gemietet werden.

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. 2



Das Team der Villa Folke Bernadotte

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

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

Kontakt ☎ 77 05 99 75

s. S. 11

s. S. 14 ff

MO und DO 15 - 17 Uhr
Info ☎ 77 05 99 75

Kursanmeldung s. S. 4

DI 17.30 - 18.30 Uhr,
DO 17.30 - 18.30 Uhr und
FR 16.30 - 17.30 Uhr
Anmeldung ☎ 0178 553 15 94
zumbagruen@gmail.com

Nachbarschaftscafé

In unserem gemütlichen Café können Sie sich mit Freund:innen und Nachbar:innen treffen, sich austauschen, und mehr über unsere Angebote erfahren. Es gibt Kaffee, Tee und Kuchen (nach Angebot). Montag ist Häkelcafé und Donnerstag Café der Begegnung.

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.

Kurse und Gruppen für Kinder

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



Kletterlabor

Im Keller der Villa mit zwei 8 Meter hohen Wänden. Hier könnt ihr unter fachkompetenter Aufsicht Klettern und Sicherungstechniken erlernen. Bei uns können alle klettern!

Kontakt Alexander Kutsche
☎ 77 05 99 79

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

V0128

❖ **Kinder- und Jugendklettern ab 6 Jahren** Die Grundtechniken des Kletterns werden erlernt und vertieft: Kletterspezifische Bewegungsabläufe, Sicherungstechniken sowie Materialkunde. Teilnehmendenzahl begrenzt.

K2 DO 16.30 - 18 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79
folke.bernadotte@mittelhof.org

Angebote für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

❖ **Improtheater** Leitung Frau Lattermann

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

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

MO und DO 14 - 20 Uhr
DI und MI 14 - 18 Uhr
FR 14 - 19 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79



MO und DO 14 - 20 Uhr
 DI und MI 14 - 18 Uhr
 FR 14 - 19 Uhr
 Info ☎ 77 05 99 75

❖ **Offener Treff in der Jugendgarage** In unserer Jugendgarage hinter dem Haus könnt ihr euch zum Billard spielen treffen, boxen oder einfach chillen.

MO 15 - 16 Uhr
 Info ☎ 77 05 99 95
 phartmann@mittelhof.org

❖ **Mach mit beim Podcast!** Jeden Montag treffen wir uns um an unserem hauseigenen Podcast, dem Brabbelcast, zu arbeiten. Du kannst eigene Ideen und Themen einbringen, Folgen planen und moderieren oder einfach nur mitbrabbeln. Natürlich gehören auch Schnitt, Bearbeitung und Upload zur Produktion eines Podcast. Sei auch Du ein Teil der Podcast-Crew.

DI 15 - 16.30 Uhr
 Info ☎ 77 05 99 95
 phartmann@mittelhof.org
 Kontakt Paula Hartmann

❖ **VIIIART** Bei gemeinsamen Bastel- und Kunstprojekten gibt es Raum zum Austausch und zur Umsetzung eigener kreativer Ideen. Es findet eine künstlerische Auseinandersetzung mit verschiedenen Materialien und Techniken statt, mit denen gemeinsam experimentiert werden kann. Projekte wie die Gestaltung der Räumlichkeiten oder Werke aus Alltagsgegenständen beziehen die Lebenswelt der Teilnehmer:innen ein.

DI 16 - 18 Uhr
 Info ☎ 77 05 99 95
 phartmann@mittelhof.org
 Kontakt Paula Hartmann

❖ **Mädchen-Treff in der Jugendgarage** Während des Mädchen*Treffs steht die Jugendgarage exklusiv den Mädchen* zur Verfügung. Im geschützten Setting können gemeinsame Aktivitäten, entspanntes Abhängen, aber auch die Auseinandersetzung mit geschlechtsspezifischen Themen Raum finden. Mädchen* können sich vernetzen, voneinander lernen, miteinander Spaß haben, sich bestärken und unterstützen.



...❖ **Tanzwerkstatt** Gemeinsam werden Choreografien gelernt und entwickelt, Körperbewusstsein und Achtsamkeit geschult, gespielt und gequatscht. Der Spaß an Bewegung zur Musik steht im Vordergrund. Komm gerne mit deinen Ideen vorbei – let's dance!

MI 16 - 17.30 Uhr
Info ☎ 77 05 99 95
Kontakt Hanna-Rebekka
Girsule, girsule@mittelhof.org

...❖ **Wir machen den Garten fit!** Der Garten hinter der Jugendgarage wird unsere kleine Oase – jeden Donnerstag könnt ihr mit anpacken, um den Garten noch schöner zu machen. Umgraben, kleine Beete anlegen, Sitzmöglichkeiten oder Hochbeete bauen: Naturfreund:innen und alle Interessierten sind willkommen! Keine Vorkenntnisse nötig.

DO 14 - 16 Uhr
Info ☎ 77 05 99 95
Kontakt Paula Hartmann
folke.bernadotte@mittelhof.org

...❖ **Jungs*Treff in der Jugendgarage** Komm vorbei und tausche dich mit anderen Jungs* aus deiner Nachbarschaft aus! Für den Jungs*treff ist unsere Jugendgarage nur für euch reserviert. Ihr entscheidet was ihr machen möchtet und welche Themen für euch wichtig sind! Komm mit deinen Wünschen und Ideen!

DO 17 - 19 Uhr
Info ☎ 77 05 99 95
Kontakt Hanna-Rebekka
Girsule, girsule@mittelhof.org

...❖ **Medien-AG** Aktuell steht die Produktion des hauseigenen Podcasts im Vordergrund. Dabei werden eigene Themen professionell aufgenommen, Tonspuren bearbeitet und geschnitten, Cover-Bilder mit digitalen Programmen erstellt. Außerdem kann mit Programmen aus den Bereichen Filmschnitt und digitales Design experimentiert werden, es können erste Fähigkeiten in der Nutzung dieser erlernt werden.

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



FR 17 - 19 Uhr
 Info ☎ 77 05 99 95
 Kontakt Paula Hartmann u.
 Rebekka Girsule
 folke.bernadotte@
 mittelhof.org

❖ **Koch-Gruppe** Bei der Kochgruppe lernst du, was für die Zubereitung leckerer Gerichte alles gebraucht wird. Ihr entscheidet was jeden Freitag gemeinsam zubereitet und gegessen wird. Für jeden Termin kannst du dich bis Donnerstag vorher anmelden, jedes Treffen kostet 2 Euro. Wir freuen uns auf tolle Abende mit leckeren Gerichten und gemütlichem Beisammensein.

Ferienangebote

VO160 weitere Infos vor
 den jeweiligen Ferien
 unter www.mittelhof.org

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

s. S. 55
 s. S. 77 ff
 s. S. 117 ff

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

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

Kursanmeldung s. S. 4

Kurse, Gruppen und Veranstaltungen für Eltern und Familien

s. S. 117
 s. S. 119

- ❖ Eltern-Kind-Frühstück
- ❖ Klettermäuse

s. S. 56 ff
 s. S. 82
 s. S. 100 ff
 s. S. 117 ff

Weitere Angebote für Eltern und Familien

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



113

Kurse und Gruppen für Erwachsene

Kursanmeldung s. S. 4

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

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

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

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

DI 17 - 18.30 Uhr
Info ☎ 77 05 99 75

❖ **Linedance** Mit viel Spaß und Freude erlernen wir Tänze. Leitung Sonja Tanke. 2 € pro Termin

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

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

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

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

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



s. S. 58 ff
s. S. 83 f
s. S. 96 f

Weitere Kurse und Gruppen für Erwachsene

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

Veranstaltungen für Erwachsene

Info ☎ 77 05 99 75

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

s. S. 16 ff
s. S. 24 ff
s. S. 36 f
s. S. 63 f

Weitere Veranstaltungen für Erwachsene

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

Selbsthilfe und PflegeEngagement

Info ☎ 80 1975 - 14

- ❖ **Selbsthilfegruppen in der Villa Folke Bernadotte**
 - Angehörige von Suchterkrankten
 - Legasthenie und Dyskalkulie Elterngruppe
 - Verlassene Eltern

Info ☎ 80 1975 - 38

- **Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige**

ab S. 20
ab S. 34

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



Kurse und Gruppen für Generationen zusammen

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

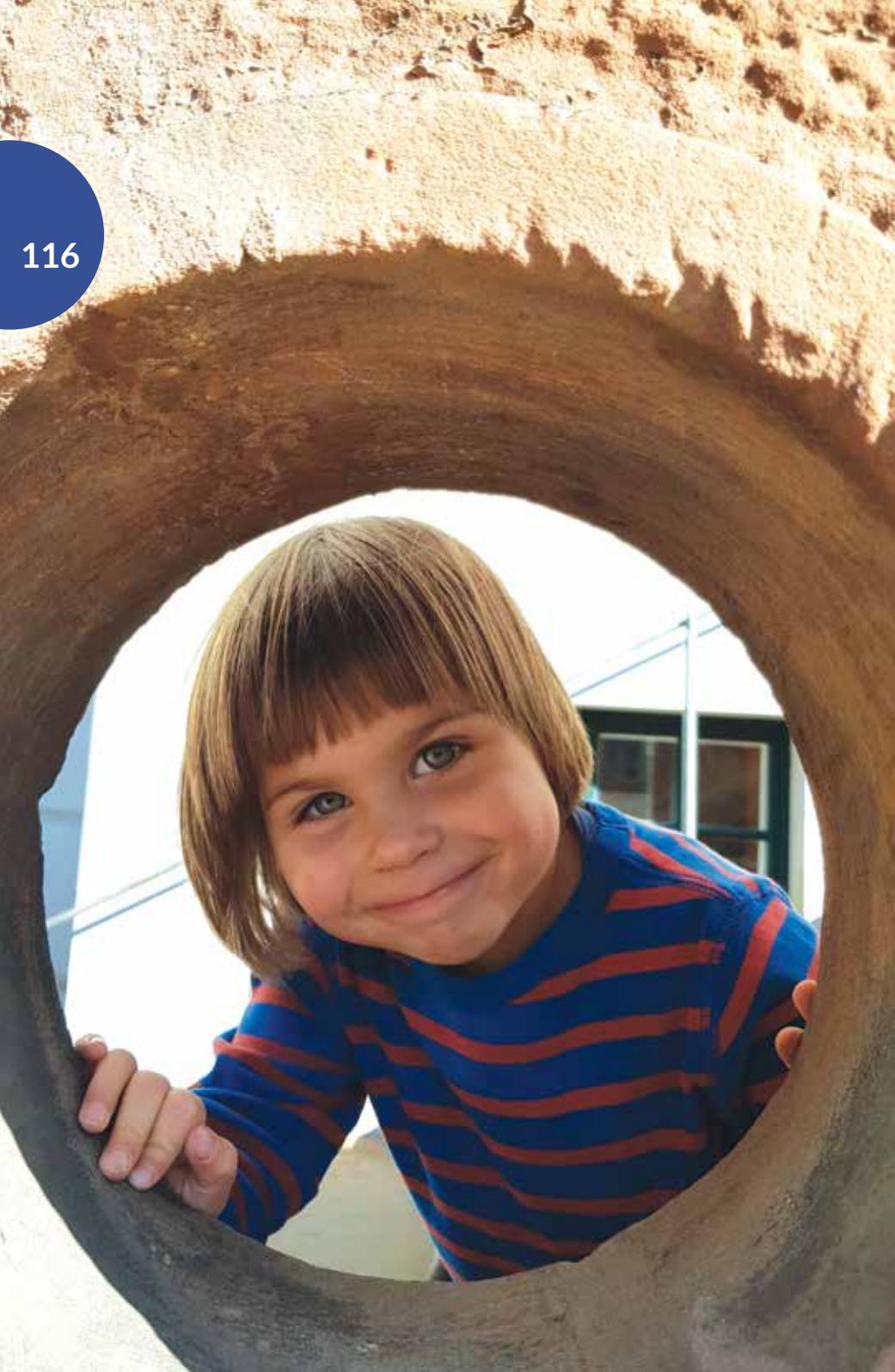
Weitere Angebote für Generationen zusammen

...❖ **im Phoenix**

Kursanmeldung s. S. 4

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

s. S. 85 ff



Familienzentrum Lankwitz

Wir heißen alle Eltern und Familien herzlich willkommen!



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

- Begleitung rund um Schwangerschaft und Geburt
 - Offene Gruppen für Eltern mit Babys und Kleinkindern
 - Bewegungs-, Spiel-, Musik- und Kreativangebote
 - Elternberatung und Elternkurse
 - Informationen über Angebote der Frühen Hilfen im Bezirk
- Das Landesprogramm Berliner Familienzentren ist eine Initiative der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie in Kooperation mit den Berliner Jugendämtern. Weitere Informationen finden Sie unter www.berliner-familienzentren.de

gefördert von



Kurse und Gruppen für Kinder, Eltern und Familien

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

- ... Eltern-Kind-Frühstück mit Kindern von 0 - 2 Jahren
Kosten 4 € pro Termin. Leitung Katrin Specht
- ... Eltern-Kind-Turnen für Kinder von 2 - 4 und von 5 - 6 Jahren
Kleine Ballspiele und verschiedene kleinkindgerechte Turngeräte laden ein, Spaß und Freude an Bewegung spielerisch zu entdecken. Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung Christine Gleisberg. 16 € monatlich

Kontakt

Beethovenstr. 34
12247 Berlin
☎ 54 49 21 62 oder
0177 801 99 24
familienzentrum@
mittelhof.org

Koordinatorin Ria Rübél

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



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

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



Termin bitte erfragen
Info ☎ 54 49 21 62

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

s. S. 10

❖❖❖ **Familienpat:innen**

MI 18.30 - 20.15 Uhr
Info ☎ 0179 748 37 18

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

MO 15 - 17 Uhr
Info ☎ 54 49 21 62 oder
☎ 0152 29 16 42 38

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

DI 16 - 17 Uhr 3-5-jährige
DO 16 - 17 5-7-jährige
Info ☎ 0170 243 98 52
info@actionklotz.de

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

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

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



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

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

❖ **Pekip® 1** Zeit für dein Baby und dich! Das erste Lebensjahr ist eine ganz besondere Zeit. Das Prager Eltern-Kind-Programm begleitet dich und dein Baby mit Spiel- und Bewegungsanregungen durch das erste Jahr. Leitung Jasmine Haury-Krause. Kosten bitte erfragen

DO 9.30 - 11.00 Uhr und
11.30 - 13 Uhr
Info jasminehaury@web.de
oder ☎ 0176 20 14 95 18

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

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

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

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

DI 17.30 - 18.30 Uhr
Info ☎ 52 28 40 43

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

Samstagsvormittag
Termin bitte erfragen
Info ☎ 54 49 21 62



MI 18-19 Uhr
Info ☎ 0157 86 78 39 01

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

FR 10-11.30 Uhr
Info ☎ 0179 379 88 42

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

s. S. 53 f
s. S. 78 f
s. S. 97 ff

Weitere Angebote für Kinder, Eltern und Familien

- ❖ in der Villa Mittelhof
- ❖ im Phoenix
- ❖ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd

Beratung für Eltern und Familie

Termin bitte vereinbaren
Info ☎ 54 49 21 62

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

Termin bitte vereinbaren
Info ☎ 0152 29 16 42 38
oder ☎ 54 49 21 62

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

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 N.N. und Ria Rübel



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

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

Weitere Beratungsangebote

- ...❖ im Nachbarschaftsladen des **Mittelhof e.V.**
- ...❖ in der **Selbsthilfekontaktstelle**
- ...❖ in der **Kontaktstelle PflegeEngagement**
- ...❖ in der **Villa Mittelhof**
- ...❖ im **Phoenix**
- ...❖ im **Familienzentrum Lichterfelde-Süd**

s. S. 17 f
s. S. 24
s. S. 40 f
s. S. 52 ff
s. S. 76 f
s. S. 100 ff

Angebote für geflüchtete Eltern und Familien

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

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

...❖ **Unsere 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

Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

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

s. S. 31 f
s. S. 43 ff
s. S. 51, 55, 60
s. S. 82, 86 ff



Kindertagesstätten

Kinder brauchen Kinder und lebendige Lebenserfahrungen

Nach einem dynamischen Pandemiegeschehen mit all seinen Folgen können sich die Kindertagesstätten des Mittelhof e.V. wieder den Kernaufgaben der pädagogischen Praxis widmen: die Arbeit mit den Kindern, die Gestaltung der Erziehungspartnerschaft mit den Familien der Einrichtungen und die Zusammenarbeit von Kita-Teams, Kita-Leitung und dem Fachbereich Kita des Mittelhof.

Als Reaktion auf die schnell voranschreitende technische Entwicklung, die auch im Alltag von Kitakindern zunehmend raumgreift, ist die Digitalisierung der pädagogischen Arbeit ein einrichtungsübergreifendes Schwerpunktthema. Dazu gehört neben einer Digitalisierungsoffensive, in deren Rahmen ein Budget für die infrastrukturelle und materielle Ausstattung aller Kitas geprüft wird und bedarfsgerecht zur Verfügung gestellt wird, auch die fachlich-inhaltliche Auseinandersetzung mit dem Thema „Digitalisierung im pädagogischen Alltag der Kitas“. Zu diesem Zweck gründete sich die AG Digitalisierung, in der pädagogische Fachkräfte und Leitungen aller Kitas im Mittelhof zusammenkommen und das Thema auf vielfältige Weise bewegen.

Ein weiterer Fokus sind die neu entwickelten pädagogischen Qualitätsstandards, die nach einer prozessorientierten und partizipativen Erarbeitung im Jahr 2023 in die Erprobung gehen und allen Kindertagesstätten als qualitatives Arbeitsinstrument zur Verfügung gestellt werden. Diese Standards bilden dann das Fundament der pädagogischen Praxis und dienen neben der Qualitätsentwicklung und -sicherung vor allem der Handlungssicherheit aller Mitarbeitenden in den Kitas.

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
Leitung *Daniela Bilke, Gudrun Dohle*
Translingual: Deutsch/Englisch/Griechisch
128 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
7 - 17 Uhr, ☎ 22 32 04 32
kastanien@mittelhof.org

❖ Kita „Ahörnchen“ (seit 1968)

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

❖ Kita „Teltower Rübchen“ (seit 1969)

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

❖ Kita „Kaiserstuhl“ (seit 1970)

Kaiserstuhlstr. 25, 14129 Berlin
Leitung *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
Leitung *Tanja Lipczynski, Hendrik Iburg*
Bilinguale Abteilung: Deutsch/Englisch
95 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
8 - 17 Uhr, ☎ 84 11 82 46
markgrafen@mittelhof.org

❖ Kita „La Pâquerette-Gänseblümchen“

(seit 2005) Hohenzollernstr. 4 - 6,
14163 Berlin, Leitung *Céline 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
Leitung *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
Leitung *J. Reimann*
25 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 861 27 67
eulenspiegel@mittelhof.org



in Steglitz

- ❖ **Kita „Am Fliegeberg“** (seit 1958)
Scheelestr. 45, 12209 B erlin
Leitung *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
Leitung *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
Leitung *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
Leitung *Janin Taulien, Fiona Schmaljohann*
104 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 75 65 49 71
kitalilienthal@mittelhof.org

- ❖ **Kita „Potsdamer Schlößchen“** (seit 1982)
Potsdamer Str. 9, 12205 Berlin
Leitung *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
Leitung *Ines Lifke*
60 Plätze, 8 Wochen - Schuleintritt
7 - 17 Uhr, ☎ 84 11 90 80
sonnenstrahl@mittelhof.org

Mediation in Kita (MIK)



Brücken bauen - mit Konflikten wachsen
und fürs Leben lernen.

Weitere Informationen:

www.mittelhof.org/kitas/mediation-in-kita
gefördert durch die Stiftung Parität Berlin.

Kooperationspartner:

Evangelische Hochschule Berlin





Kooperation mit Schulen

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

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

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

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

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

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

Bereichsleitung

Kerstin Eberhardt

☎ 80 19 75 - 46
eberhardt@mittelhof.org

Fachkoordination

Kirsten Heinz

☎ 80 19 75 - 47
heinz@mittelhof.org

Julia Schneeweiß

☎ 80 19 75 - 48
schneeweiss@mittelhof.org

Fachkoordination

Schulpflegehilfe

Susann Nagel

☎ 80 19 75 - 49
nagel@mittelhof.org

Bewerbungsmanagement

Gabriele Maierski

☎ 80 19 75 - 35
jobs@mittelhof.org

Verwaltung Abrechnungen

Lena Schlenner

☎ 80 19 75 - 50
schlenner@mittelhof.org

Betreuungsverträge

eFöB-Verwaltung

Manuela Zimmermann

☎ 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 *Katja Worch*

☎ 81 00 97 31, athene@mittelhof.org

Curtiusstraße 39, 12205 Berlin

www.athene-grundschule.de

❖ Grundschule am Karpfenteich

Ergänzende Förderung und Betreuung

Leitung *Antje Nestler*, ☎ 72 00 69 95/96,

karpfenteich@mittelhof.org, Hildburg-

hauser Str. 135 - 145, 12209 Berlin

www.grundschule-am-karpfenteich.de

❖ Clemens-Brentano-Grundschule

Ergänzende Förderung und Betreuung

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

brentano@mittelhof.org

Murtener Str. 10a, 12205 Berlin

www.c-brentano-grundschule.de

❖ Johanna-Gerdes-Grundschule

Ergänzende Förderung und Betreuung

Leitung *Claudia Heinrich-Ay*

☎ 803 28 67, kaiserstuhl@mittelhof.org

Kaiserstuhlstr. 25, 14129 Berlin

www.johanna-gerdes-grundschule.de

Ganztagsbetreuung an weiterführenden Schulen

❖ Wilma-Rudolph-Oberschule

Teilgebundener Ganztag an der Integrierten Sekundarschule (ISS),

Leitung *Michael Neuwirth*,

☎ 0177 801 99 15, neuwirth@mittelhof.org,

Am Hegewinkel 2a,

14169 Berlin, www.wilma-rudolph.de

❖ Bröndby-Oberschule

Teilgebundener Ganztag an der Integrierten

Sekundarschule (ISS), Leitung *Mirko Stein*

☎ 90299 20 88, stein@mittelhof.org

Dessauerstraße 63, 12249 Berlin

www.broendby.de

❖ Gail S. Halvorsen Schule

Ganztag an der Integrierten Sekundarschule, Leitung

Simone Schulte, ☎ 53 67 71 40

halvorsen@mittelhof.org

Im Gehege 6, 14195 Berlin,

www.halvorsen-schule.de

❖ Gymnasium Steglitz

Offener Ganztag am Gymnasium

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

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

Heesestraße 15, 12169 Berlin

www.gymnasiumsteglitz.de



❖ **John-F. Kennedy-Schule** Ganztage an der Integrierten Sekundarschule, Leitung *Damiano Montana*, ☎ 0174 292 92 45 jfk@mittelhof.org, Teltower Damm 87 - 93, 14167 Berlin, www.jfks.de

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

Jugendarbeit an Schule

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

Schulhelfer:innen

❖ Förderung, Hilfe und Pflege von Kindern und Jugendlichen mit zusätzlichem Unterstützungsbedarf
Koordination *Susann Nagel*
☎ 80 19 7549, nagel@mittelhof.org,
www.mittelhof.org/schulkooperationen/schulhelferinnen

Jugendsozialarbeit an Schule

www.mittelhof.org/schulkooperationen/jugendsozialarbeit

an Grundschulen

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

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

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



an weiterführenden Schulen

❖ Arndt Gymnasium Ansprechpartnerin

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

❖ Beethoven-Gymnasium

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

❖ Bröndby-Oberschule Ansprechpartner

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

❖ Dreilinden-Gymnasium

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

❖ Gail S. Halvorsen Schule

Ansprechpartnerin *Janina Schmidt*
☎ 0174 190 27 69, schmidt@mittelhof.org
Im Gehege 6, 14195 Berlin
www.halvorsen-schule.de

❖ Gymnasium Steglitz

Ansprechpartnerin *Inken Weiler*
☎ 0152 03 12 89 42, weiler@mittelhof.org,
Heesestr. 15, 12169 Berlin
www.gymnasiumsteglitz.de

❖ John-F.-Kennedy-Schule

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

❖ Lilienthal-Gymnasium

Ansprechpartnerin *Kristin Noffke*
☎ 0174 292 94 06, noffke@mittelhof.org,
Ringstr. 2 - 3, 12203 Berlin
www.lilienthal-gymnasium-berlin.de



❖ Schadow-Gymnasium

Ansprechpartner *Emil Schumacher*,
☎ 0172 153 46 67, schumacher@mittelhof.org,
Beuckestr. 27 - 29, 14163 Berlin
www.schadow-gymnasium.de

❖ Werner-von-Siemens-Gymnasium

Ansprechpartnerin *Melanie Hörchner*,
☎ 0172 864 86 68, hoerchner@mittelhof.org,
Beskidenstr. 1, 14129 Berlin
www.siemens-gymnasium-berlin.de

Gefördert durch

gefördert von:



unterstützt von:





Mittelhof e.V. Geschäftsstelle

Königstraße 42 - 43, 14163 Berlin
 www.mittelhof.org, kontakt@mittelhof.org
Empfang und Information
 ☎ 80 19 75 - 11, Fax 80 19 75 - 59

Geschäftsführung

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

❖❖❖ Bewerbungsmanagement

Kathrin Hoppe ☎ 80 19 75 - 22
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 Villa Mittelhof

❖❖❖ Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

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

❖❖❖ **Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle**
 ☎ 80 19 75 - 14, selbsthilfe@mittelhof.org

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

❖❖❖ **Anlaufstelle für Ältere** ☎ 80 19 75 - 39
Bettina Zey, zey@mittelhof.org

❖❖❖ **Arbeit mit geflüchteten und
zugewanderten Menschen**
 ☎ 68 83 83 08, *Barbara Dieckmann*
 Clayallee 345, 14169 Berlin
 welcome@mittelhof.org

❖❖❖ **Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf**
 ☎ 27 97 97 27, *Nina Karbe*
 Berlinickestraße 9, 12165 Berlin
 nachbarschaftshilfe@mittelhof.org

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

Stadtteilzentrum Südost

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

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



Familienzentren

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

Jugendfreizeiteinrichtungen & Mehrgenerationenhaus

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

Kindertagesstätten

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



in Lichterfelde/Lankwitz

☛ Kita „Lilienthal“ ☎ 75 65 49 71

Leitung *Janin Taulien*

kitalilienthal@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 *Katja Worch*

athene@mittelhof.org

www.athene-grundschule.de

☛ **Grundschule am Karpfenteich**

☎ 72 00 69 95/96, Leitung *Antje Nestler*

karpfenteich@mittelhof.org

www.grundschule-am-karpfenteich.de

☛ **Clemens-Brentano-Grundschule**

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

brentano@mittelhof.org

www.c-brentano-grundschule.de

☛ **Johanna-Gerdes-Grundschule**

☎ 803 28 67, Leitung *Claudia Heinrich-Ay*

kaiserstuhl@mittelhof.org

www.johanna-gerdes-grundschule.de



Ganztagsbetreuung an weiterführenden Schulen

❖ Wilma-Rudolph-Oberschule

☎ 0177 801 99 15, Leitung *Michael Neuwirth*, neuwirth@mittelhof.org
www.wilma-rudolph.de

❖ Bröndby-Oberschule

☎ 90299 20 88, Leitung *Mirko Stein*, stein@mittelhof.org
www.broendby.de

❖ Gail S. Halvorsen Schule

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

❖ Gymnasium Steglitz ☎ 93 95 34 09, mobil

0162 155 36 03, Leitung *Stephanie Böhm*, otium@mittelhof.org
www.gymnasiumsteglitz.de

❖ John-F. Kennedy-Schule

☎ 0174 292 92 45
Leitung *Damiano Montana*, jfk@mittelhof.org, www.jfks.de

❖ Schadow Gymnasium

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

Jugendarbeit an Schule

❖ Süd-Grundschule – Schülerclub „Südstern“

☎ 0177 801 99 47
Leitung *Alina Klauß*, suedstern@mittelhof.org
www.sued-grundschule.de

Jugendsozialarbeit an Grundschulen

❖ Athene-Grundschule

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

❖ Clemens-Brentano-Grundschule

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

❖ Grundschule am Karpfenteich

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



an weiterführenden Schulen

•••• Arndt Gymnasium Ansprechpartnerin

Kerstin Müller, ☎ 0173 695 13 12,
mueller@mittelhof.org
www.arndt-gymnasium.de

•••• Beethoven-Gymnasium

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

•••• Bröndby-Oberschule Ansprechpartner

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

•••• Dreilinden-Gymnasium

Ansprechpartnerin *Lea Nissen*
☎ 0162 239 64 78, nissen@mittelhof.org,
www.dreilinden-gymnasium.de

•••• Gail S. Halvorsen Schule

Ansprechpartnerin *Janina Schmidt*
☎ 0174 190 27 69, schmidt@mittelhof.org
www.halvorsen-schule.de

•••• Gymnasium Steglitz

Ansprechpartnerin
Inken Weiler ☎ 0152 03 12 89 42,
weiler@mittelhof.org,
www.gymnasiumsteglitz.de

•••• John-F.-Kennedy-Schule

Ansprechpartnerin *Jennifer Rieck*
☎ 0172 153 96 24, rieck@mittelhof.org
www.jfks.de

•••• Lilienthal-Gymnasium

Ansprechpartnerin
Kristin Noffke, ☎ 0174 292 94 06,
noffke@mittelhof.org,
www.lilienthal-gymnasium-berlin.de

•••• Schadow-Gymnasium

Ansprechpartner *Emil Schuhmacher*,
☎ 0172 153 46 67,
schuhmacher@mittelhof.org,
www.schadow-gymnasium.de

•••• Werner-von-Siemens-Gymnasium

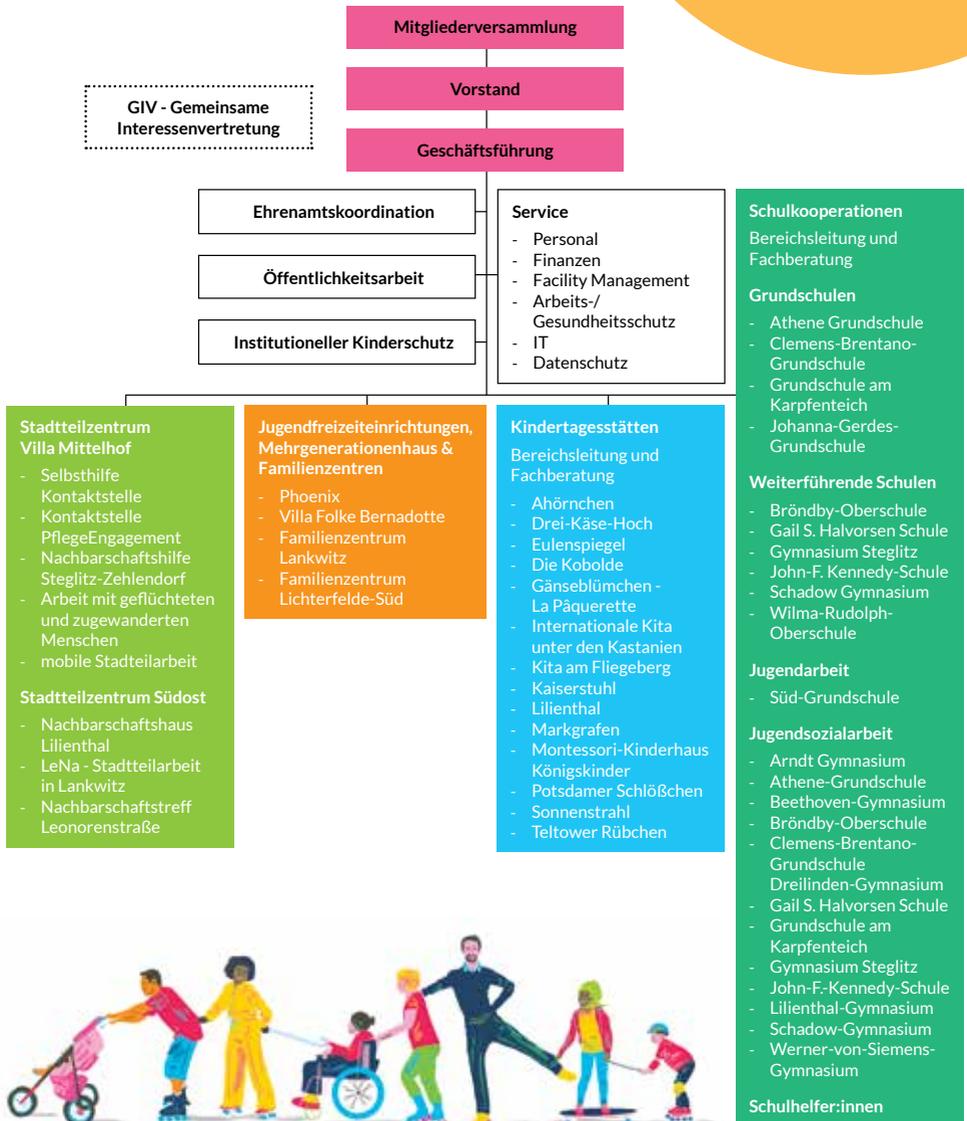
Ansprechpartnerin *Melanie Hörchner*,
☎ 0172 864 86 68,
hoerchner@mittelhof.org
www.siemens-gymnasium-berlin.de

Schulhelfer:innen

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

Organigramm des Mittelhof e.V.

SOZIALLES- KÖNNER IN STEGLITZ- ZEHLENDORF



Stichwortverzeichnis

	Seite		Seite
Adressen	124 f, 128 ff, 132 ff	Freiwilligenagentur	13
Alpha-Bündnis	3, 75	Frühstück	16, 39, 50, 56, 62, 101, 117
AlzheimerAngehörigenInitiative	32	Fußball	78, 118
Angebote für Geflüchtete	31 f, 43 ff, 51, 55, 60, 82, 86, 87, 88, 92, 118, 121	Gartengruppe	11, 12, 85, 111
Ängste und Depressionen	22, 25 26, 29, 30, 36	Gedächtnistraining	85
Anlaufstelle für Ältere	65 ff	(Gemeinsam) Wohnen	23, 41, 44, 62, 66
Ausstellungen	64, 84, 114	Gesprächsgruppen für ältere Menschen	38 f, 66, 67, 68
Babymassage	120	Gruppenübersicht	22 f, 28 f, 31, 38
Beratung	17, 18, 24, 36 f, 41, 52 ff, 82, 91, 93, 94, 99, 102, 117, 120	Gymnastik	83, 84, 85, 97, 119
Besuchsdienste	10, 15, 39, 40	Hausaufgaben	12, 15, 80
Berufliche Orientierung	24, 45, 75, 76, 82	Informationsveranstaltungen	
Bürger-Engagement	8 ff, 15 ff, 39 f, 45, 47, 51, 71, 88, 89, 92, 97	Gesundheitsthemen	25 f, 66
Coaching	40, 76	der Selbsthilfekontaktstelle	25 ff
Computergruppen & -kurse	15, 16, 18, 19, 66, 67, 68, 76	der Kontaktstelle PflegeEngagement	36 f
Demenz	22, 32, 37, 65	„lebendige Bibliothek“	64
Ehrenamtliche/freiwillige Mitarbeit	9 ff, 15 ff, 39 f, 51, 88, 93	für Eltern	36, 104
Elternberatung	53, 56, 92, 99, 117, 120	Interkulturelle Begegnung	31 f, 43 ff, 51, 60, 71, 82, 86, 87, 88, 92, 101, 118
Eltern-Kind-Gruppen	56 ff, 82, 94, 100 ff, 117 ff	Jugendkultur	74 77 ff, 109 ff
Elternkurse	99, 117, 118	Jungen	79
Entspannung	58, 84, 94	Kindertagesstätten	122 ff
Ernährung	57, 74, 79, 94	Kleidertausch	12, 17, 52
Fahrrad-Selbsthilfe	22, 52	Klettern	100, 102, 103, 107, 109, 118, 119
Familienzentrum Lankwitz	116 ff	Kochen	49, 74, 79, 86, 94, 112
Familienzentrum Lichterfelde – Süd	98 ff	Kontaktstelle PflegeEngagement	32 ff
Ferienprogramm	81, 112	Kreativangebote für Erwachsene	18, 51, 60, 61, 78, 86, 96, 22 f, 82, 98, 109, 118
Frauen	22, 31, 32, 55, 60, 67, 68, 82, 87, 96, 97, 101, 118	für Kinder & Jugendliche	78, 80, 81, 86, 100, 109, 110
		Kursanmeldung	4
		Lastenfahrrad	52, 75
		Lebensmittel retten	86, 95



	Seite		Seite
Lesung und Literatur	52, 59, 65	Spielgruppen für Erwachsene	86, 94, 115, 118
Mädchen	55, 110	für Kinder	56 f, 77ff, 82, 100, 102, 103, 117, 118
Männer	31, 67	Sport und Bewegung	
Mediation	9, 18, 53, 76, 87, 120, 125	für Erwachsene	19, 30, 57, 58, 60, 61, 62, 66, 68, 83, 84, 85, 87, 96, 97, 94, 95, 113, 118, 119, 120
Medienkompetenz		für Kinder & Jugendliche	57, 78, 79, 80, 85, 87, 75, 76, 83, 94, 100, 103, 108, 109, 111, 118, 119
für Erwachsene	15, 16, 18, 66, 67, 68, 76, 88	Sprachcafé	51
für Kinder	80, 76, 88, 108, 110, 111	Sprachen für Erwachsene	59, 79, 113
Mobile Stadtteilarbeit	70f	für Kinder & Jugendliche	79, 81, 94
Mütter	31, 58, 82, 93, 101, 121	Tai Chi, Qi Gong	57, 68, 87, 119
Musikangebote für Erwachsene	58, 59, 60, 86	Tanzkurse und -veranstaltungen	
für Kinder & Jugendliche	78, 86, 101	für Erwachsene	30, 63, 83, 84, 86, 87, 113
Nachbarschaftscafés	50, 95, 108	für Kinder & Jugendliche	94, 101, 108, 111
Nachbarschaftshaus Lilienthal	90 ff	Tauschen und Schenken	17, 52, 75, 95, 108
Nachbarschaftshilfe	14 ff, 40	Theater für Kinder	81, 107, 109
Nähen	55, 60, 78, 86, 96	Trauer	41, 61
Patenschaften	10, 45, 76	Trödelmarkt	58
Pflege, pflegende Angehörige	32, 35 ff, 77	Upcycling	60, 78
Phoenix	72 ff	Väter	36, 58, 93, 102, 118, 119
Pilates	60	Veranstaltungen für Familien	58, 104
Raumvermietung	2	Veranstaltungsübersicht	5 ff
Registerstelle	47	Villa Mittelhof	48 ff
Repair-Café	51	Villa Folke Bernadotte	106 ff
Rückengymnastik	61, 83, 85	Vorsorge	17, 19, 36 f
Runder Tisch	97	Weihnachtskonzert	65
SchreiBabyAmbulanz	53, 103, 121	Yoga für Erwachsene	27, 58, 62, 84, 97, 103, 120
Schulkooperation	122 ff	für Kinder	57
Schwangerschaft	99, 101, 102, 103, 117, 120		
Selbsthilfe	20 ff		
Singen	23, 60, 65, 86		
Sommerfest	58		
Spaziergangsgruppen	19, 68		
Spenden	Rückseite		

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, Christian Vagt,
shutterstock.com und andere

Unsere Aufgaben

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

SPENDEN

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

Einzahlungen auf unser Konto bei der
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE25 3702 0500 0003 1128 00

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



 **DER PARITÄTISCHE**
UNTERSTÜTZUNGSVERBAND

BERLIN 
Senatsverwaltung
für Arbeit, Soziales,
Gleichstellung, Integration,
Vielfalt und Antidiskriminierung

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