

# PROGRAMM

Mittelhof e. V.  
2. Halbjahr 2021



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



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

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

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

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



## Liebe Nachbarinnen und Nachbarn,

endlich ist die Zeit gekommen, wo wir uns wieder in den Einrichtungen des Mittelhof e.V. treffen können. Nach einer langen Durststrecke konnten im Juni die ersten Gruppen vor Ort zusammenkommen und auch viele Kursangebote sind wieder angelaufen. Wir sind optimistisch, dass nach und nach auch im Mittelhof wieder so etwas wie Normalität einkehren und uns hoffentlich auch im Herbst/Winter erhalten bleiben wird. Alles ist besser als Lockdown und alleine zuhause zu hocken.

So freuen wir uns auf Sie und Euch und auf viele schöne Momente in den nächsten Wochen und Monaten.

Nach vielen schweren Monaten wollen wir an dieser Stelle einer Gruppe unserer Gesellschaft Danke sagen, die viel Verantwortung trägt und für manche Entscheidung in einer für uns alle neuen Situation teilweise auch viel Kritik einstecken musste. Wir wollen Danke sagen und unsere Wertschätzung ausdrücken dafür, was die politischen Mandatsträger:innen in Bund, Land und Bezirk in den letzten eineinhalb Jahren in der Krise geleistet haben. Schon hier im Mittelhof waren wir mit einer Vielzahl an neuen und teilweise hochkomplexen Fragestellungen konfrontiert. Wir mussten sehr viel Kraft aufwenden, um als Organisation mit mehr als 400 hauptamtlichen und mehr als 300 ehrenamtlichen Kolleg:innen gut durch diesen Sturm zu kommen. Wie ist das erst, wenn man in Pandemiezeiten Verantwortung für ein ganzes Bundesland oder eine Kleinstadt wie Steglitz-Zehlendorf trägt und qua Amt für die Gesundheit der Menschen zuständig ist? Umso mehr sind wir dankbar, dass es Menschen gibt, die diese Verantwortung in der Politik übernehmen und dabei nahe an den Menschen bleiben.

Nun genießen Sie die Lektüre im Programmheft und vor allem die persönlichen Begegnungen im Mittelhof e.V. und in Ihrer Nachbarschaft.

Mit herzlichen Grüßen  
Markus Schönbauer und Simone Will  
Geschäftsführung

## Inhalt

- 6      Veranstaltungsübersicht
- 10     Ehrenamt
- 16     Nachbarschaftshilfe  
Steglitz-Zehlendorf
- 22     Selbsthilfe
- 34     Kontaktstelle PflegeEngagement
- 42     Arbeit mit geflüchteten Menschen
- 48     Villa Mittelhof
- 66     Phoenix
- 86     Nachbarschaftshaus Lilienthal
- 96     Familienzentrum Lichterfelde-Süd
- 100    Villa Folke Bernadotte
- 110    Familienzentrum Lankwitz
- 116    Kindertagesstätten
- 120    Schulkooperationen
- 124    Kursanmeldung
- 125    Adressen
- 130    Stichwortverzeichnis

## Raumvermietung im Mittelhof e. V.

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

### Villa Mittelhof

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

### Phoenix

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

### Nachbarschaftshaus Lilienthal

- ☎ 75 65 49 70  
giese@mittelhof.org

### Villa Folke Bernadotte

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

# Registerstelle Steglitz-Zehlendorf

5

## zur Erfassung rechter und diskriminierender Vorfälle

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

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

### ❖ **Neues Angebot: Sprechen über Diskriminierungserfahrungen im Bezirk**

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

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

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

Fr 13- 14 Uhr via Zoom  
Anmeldung:  
[lahn@mittelhof.org](mailto:lahn@mittelhof.org)





## Seite **Regelmäßige Veranstaltungen**

- 56 ❖ Erste Hilfe am Kind und Baby   
24. Oktober und 20. November
- 56 ❖ Familientrödel Villa Mittelhof  
28. August, 25. September, 30. Oktober
- 19 ❖ Nachbar\*innentreff, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße  
1. Juli, 5. August, 2. September, 6. Oktober, 3. November
- 51 ❖ Repair-Café Zehlendorf, Villa Mittelhof  
27. Juli, 24. August, 28. September, 26. Oktober, 23. November
- 85 ❖ Schulung für Angehörige von Menschen mit Demenz, Phoenix  
28. Oktober, 4., 11., 18. und 25. November
- 31 ❖ Selbstheilung und Harmonie durchheilsames Tönen   
4., 11, 18. und 25. November, 2. Dezember
- 60 ❖ Singabende in der Villa Mittelhof  
Termine bitte erfragen

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





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

## Seite Juli

- 37 ❖ 6.7. DI, Online  
Info: Der Entlastungsbetrag 
- 19 ❖ 23.7. FR, Nachbarschaftsladen  
Berlinickestraße  
Picknick der kulinarischen Vielfalt

## Seite August

- 37 ❖ 3.8. DI, Online  
Info: Abrechnungen in der ambulanten Pflege 
- 55 ❖ 20.8. FR, Villa Mittelhof  
Sommerfest
- 19 ❖ 20.8. FR, Nachbarschaftsladen  
Berlinickestraße  
Nachbarschaftsbörse
- 76 ❖ 21.8. SA, Phoenix  
Festival 3.0
- 27 ❖ 24.8. DI, Villa Mittelhof  
Info: Resilienztraining
- 27 ❖ 31.8. DI, Online Info:   
Hilfe bei Überlastung am  
Arbeitsplatz – Projekt Blaufeuer

## Seite September

- 27 ❖ 3.9. FR, Villa Mittelhof Info:  
Stressbewältigung mit  
bewusstem Atem
- 28 ❖ 4.9. SA, Villa Mittelhof Workshop:  
Umgang mit Konflikten in  
Selbsthilfegruppen
- 37 ❖ 7.9. DI, Villa Mittelhof Info:  
Vorvertragliche  
Informationspflichten
- 28 ❖ 10.9. FR, Villa Mittelhof Workshop  
„Das Glück dieser Erde“
- 19 ❖ 13.9. MO, Nachbarschaftsladen  
Berlinickestraße CleanUp-Aktion
- 28 ❖ 14.9. DI, Villa Mittelhof  
(online) Selbsthilfe-  
Stammtisch „Veränderung“ 
- 28 ❖ 15.9. MI, Villa Mittelhof  
Beginn Resilienztraining
- 28 ❖ 19.9. SO, Villa Mittelhof  
Singing Sunday
- 36 ❖ 21.9. DI, Villa Mittelhof Info:  
Vorsorgevollmacht,  
Patientenverfügung
- 29 ❖ 21.9. Di, Villa Mittelhof  
Workshop Achtsamkeit
- 19 ❖ 27.9. MO, Nachbarschaftsladen  
Berlinickestraße  
Info: Wohnungssuche  
erfolgreich gestalten
- 29 ❖ 28.9. DI, Villa Mittelhof  
Workshop Achtsamkeit



## Seite **September**

- 29 ❖ 28.9. DI, Diagnose psychische Erkrankung – Online-Seminar für Betroffene 
- 29 ❖ 30.9. DO, Diagnose psychische Erkrankung – Online-Seminar für Angehörige 

## Seite **Oktober**

- 30 ❖ 2.10. SA, Villa Mittelhof Workshop: Stressbewältigung mit bewusstem Atem
- 20 ❖ 4.10. MO, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße Info: Schwerbehinderung
- 37 ❖ 5.10. DI, Villa Mittelhof Info: Der Heimbeirat
- 52 ❖ 5.10. DI, Villa Mittelhof Kleidertausch
- 60 ❖ 13.10. MI, Villa Mittelhof Book Dating
- 36 ❖ 28.10. DO, Villa Mittelhof Info: Bestattungsvorsorge
- 61 ❖ 28.10. DO, Villa Mittelhof Literarische Teestunde

## Seite **November**

- 37 ❖ 2.11. DI, Villa Mittelhof Info: Ambulante und stationäre Pflegeverträge
- 36 ❖ 3.11. MI, Villa Mittelhof Info: Testament und Erbrecht
- 71 ❖ 3.11. MI, Phoenix Info: Testament und Erbrecht
- 31 ❖ 4.11. DO, Online-Seminar Die Stimme öffnen 
- 36 ❖ 5.11. FR, Villa Mittelhof Info: Trickbetrug
- 20 ❖ 10.11. MO, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße Workshop: Souverän reagieren in diskriminierenden Situationen
- 31 ❖ 11.11. DO, Online-Seminar Selbstheilungskräfte aktivieren 
- 36 ❖ 11.11. Do, Villa Mittelhof Info für pflegende Angehörige: Probleme am Arbeitsplatz?
- 20 ❖ 16.11. DI, Nachbarschaftsladen Berlinickestraße Märchen für Erwachsene
- 31 ❖ 18.11. DO, Online-Seminar Erdung, Zuversicht, Geborgenheit 
- 30 ❖ 18.11. DO, Villa Mittelhof Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen



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

Seite **November**

- 61 ❖ 18.11. DO, Villa Mittelhof  
Berliner Märchentage
- 31 ❖ 25.11. DO, Online-Seminar  
Selbstmitgefühl und   
Freundlichkeit
- 21 ❖ 26.11. FR, Nachbarschaftsladen  
Berlinickestraße  
Adventskranz – Binden

Seite **Dezember**

- 31 ❖ 2.12. DO, Online-Seminar  
Die pure Freude am   
heilsamen Tönen
- 61 ❖ 2.12. DO, Villa Mittelhof Literarische  
Teestunde
- 20 ❖ 14.12. DI, Nachbarschaftsladen  
Berlinickestraße Märchen für  
Erwachsene

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

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

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

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



# Mitmachen/Ehrenamt

## Machen Sie mit!

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

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

Bei Ihrem Ehrenamt unterstützen wir Sie gerne durch:

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

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

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

### Kontakt

Frank Balzer

☎ 80 19 75 - 33

ehrenamt@mittelhof.org

### Sprechzeiten

DI 16 - 18 Uhr

DO 10 - 12 Uhr

Bitte mit Voranmeldung





## Der Mittelhof sucht freiwillig Mitarbeitende für:

### Kontaktstelle

#### PflegeEngagement

Claudia Hofbauer

☎ 80 19 75 - 38

hofbauer@mittelhof.org

- den ehrenamtlichen Besuchsdienst: Besuche bei älteren alleinlebenden Menschen oder bei zu Pflegenden zu Hause zur Entlastung der Angehörigen. Keine Pflege!  
Näheres zum Besuchsdienst s. S. 39

### Arbeit mit Geflüchteten und Zugewanderten

Sabine Pfuhl

☎ 0152 22 75 58 65

pfuhl@mittelhof.org

Susanne Strätz

☎ 80 19 75 - 45

straetz@mittelhof.org

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

### Villa Mittelhof

Frank Balzer

☎ 80 19 75 - 33

ehrenamt@mittelhof.org

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



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

13

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

#### **Villa Folke Bernadotte**

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

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

#### **Nachbarschaftshaus Lilienthal**

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

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

#### **Familienzentrum Lichterfelde-Süd**

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

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

#### **Mehrgenerationenhaus Phoenix**

☎ 84 50 92 47  
mgh@mittelhof.org



### Mehrgenerationenhaus

**Phoenix** ☎ 84 50 92 47

mgh@mittelhof.org

### Familienzentrum

**Lankwitz** ☎ 54 49 21 62

familienzentrum@

mittelhof.org

☎ 27 97 97 27

nachbarschaftshilfe@

mittelhof.org

Frank Balzer

☎ 80 19 75 - 33

ehrenamt@mittelhof.org

Frank Balzer

☎ 80 19 75 - 33

ehrenamt@mittelhof.org

Frank Balzer

☎ 80 19 75 - 33

ehrenamt@mittelhof.org

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

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

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

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

## Weitere Unterstützungsmöglichkeiten

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

## Unternehmensengagement

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



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

15

## Bundesfreiwilligendienst

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

Bettina Schmoger  
☎ 80 19 75 - 21  
[personal@mittelhof.org](mailto:personal@mittelhof.org)

## Die Freiwilligenagentur Steglitz-Zehlendorf

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

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



**Kontakt**  
Frank Balzer  
☎ 80 19 75 - 33  
[zehendorf@freiwilligenagentur.de](mailto:zehendorf@freiwilligenagentur.de)

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





# Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah

## Was machen wir?

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

### Was wollen wir erreichen?

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

### Sie wünschen sich Unterstützung?

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

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

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

### Nachbarschaftshelfer:innen gesucht!

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

### Kontakt

Nachbarschaftsladen  
Berlinickestraße 9  
12165 Berlin-Steglitz

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

### Sprechzeiten:

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

gefördert durch





### Das Team im Nachbarschaftsladen

Nina Karbe, Anna Huk, Selma Weigelt

## Veranstaltungen für Nachbarschaftshelfer:innen

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

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

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

monatlich

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

## Veranstaltungen für alle Nachbar:innen

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

Wir vermitteln corona-konforme Unterstützung und Kontakte

❖ **Einkäufe, Telefonate, Spaziergänge, Tierbetreuung** – auch kurzfristig bei Quarantäne



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

- ❖ **Digitale Eintrittskarten** Sie können digitale Eintrittskarten nicht selbst erwerben? Rufen Sie uns an: Wir vereinbaren einen Termin, an dem Sie mit Bargeld vorbeischaun. Und wir kaufen das Ticket für Sie. Termin nach Vereinbarung
- ❖ **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht** Im halbstündigen Einzelgespräch können Sie sich informieren und Ihre Fragen stellen. Termin nach Vereinbarung
- ❖ **Nachbar:innen-Treff** Lernen Sie in entspannter Runde andere Nachbar:innen kennen, die Lust auf neue Kontakte haben. Kommen Sie bei einer Tasse Kaffee ins Gespräch und finden Sie Gemeinsamkeiten. Juli – September immer am 1. DO im Monat 10.30 - 12 Uhr  
Oktober und November immer am 1. MI im Monat 14.30 - 16 Uhr, Anmeldung bitte jeweils eine Woche vorher
- ❖ **Picknick der kulinarischen Vielfalt** Gemeinsam wollen wir uns im Stadtpark Steglitz treffen und kulinarische Neuentdeckungen aus aller Welt genießen. Dafür bringt jede/r eine internationale Speise mit. FR 23. Juli 17 - 19 Uhr  
Anmeldung bitte bis zum 16. Juli
- ❖ **Nachbarschaftsbörse** Wahloma/-opa, guter Orthopäde, kostenfreie Konzerte, bestes Vollkornbrot – bringen Sie Ideen mit und bekommen Sie neue Tipps und Kontakte. Leckere Waffeln und Kaffee können Sie auch erwerben. FR 20. August 16 - 19 Uhr  
Einfach vorbeikommen
- ❖ **CleanUp-Aktion** Wir machen gemeinsam unsere Gegend sauberer. Wir gehen in kleineren Gruppen durch die umliegenden Straßen und sammeln den Müll auf. Material wird gestellt. MO 13. September  
17 - 19 Uhr  
Treffpunkt vor dem Laden
- ❖ **Vortrag Wohnen** Wohnungen vermitteln wir nicht. Aber der Berliner Mieterverein gibt Tipps, wie die Wohnungssuche erfolgreicher gestalten werden kann. MO 27. September 17 - 18.30  
Uhr, Anmeldungen bitte bis 13. September



MO 4. Oktober 17 - 18.30 Uhr  
Anmeldungen bitte bis  
20. September

❖ **Info-Veranstaltung zum Thema Schwerbehinderung** Lohnt es sich, einen Grad der Behinderung zu beantragen? Und welche Vorteile kann dieser bringen? Diese und weitere Fragen wollen wir mit Ihnen besprechen. Bringen Sie gerne Ihre Fragen mit!

MI 10. November  
17.30 - 20 Uhr  
Anmeldungen bitte bis  
27. Oktober

❖ **Workshop, um in diskriminierenden Situationen nicht die Sprache zu verlieren** Wie gehe ich mit diskriminierenden/menschenverachtenden Äußerungen um? Dieser Workshop möchte dazu ermuntern, sich zu überlegen, wie man selbst in solchen Gesprächssituationen souverän reagieren kann.

DI 16. November und  
14. Dezember 18 - 19.30 Uhr  
Anmeldung bitte jeweils  
10 Tage vorher

❖ **Märchen für Erwachsene** Erleben Sie einen märchenhaften Abend in gemütlicher Runde. Simone Nauck liest Märchen aus aller Welt.

FR 26. November 16 - 18 Uhr  
Anmeldungen bitte bis  
15. November

❖ **Adventskranz-Binden** Gemeinsam binden wir für die Adventszeit Kränze. Jeder wird aktiv und nimmt sein Ergebnis mit nach Hause. Die entstehenden Kosten für einen fertigen Kranz erhalten Sie ab November auf Nachfrage.

Staub

( lat. pulvis, pulveris)



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

**ALLES AUS REINER LEIDENSCHAFT.**

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





# Selbsthilfe

## Was bedeutet Selbsthilfe?

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

### Was sind die Angebote der Selbsthilfekontaktstelle?

- Die Mitarbeiterinnen unterstützen Sie dabei, Gleichgesinnte zu finden.
- Für Gruppentreffen vermitteln sie Ihnen Räume.
- Sie bekommen Unterstützung, eine Gruppe neu zu gründen und Gruppentreffen zu gestalten.
- Wenn Sie es wünschen, erhalten Sie eine Einzelberatung, 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,  
Hanne Theurich,  
Barbara Dieckmann  
☎ 80 19 75 - 14  
Fax: 80 19 75 - 59  
selbsthilfe@mittelhof.org  
Königstraße 42 - 43  
14163 Berlin

### Sprechzeiten

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



Weitere Informationen zu  
Selbsthilfegruppen in Berlin  
SEKIS Bismarckstr. 101,  
10625 Berlin  
☎ 89 02 85 37  
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. In Zeiten der Pandemie können viele Gruppentreffen nicht wie gewohnt stattfinden und die Gruppen entscheiden selbst, wie sie sich im Moment gegenseitig unterstützen können. Mit Telefonaten, Videokonferenzen oder Spaziergängen in Kleinstgruppen. Bitte erkundigen Sie sich in der Selbsthilfekontaktstelle, wenn Sie an einer der Gruppen interessiert sind.

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



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

25

- Griechischer Stammtisch
  - Guttempler (zwei Gruppen)
  
  - Hashimoto/Morbus Basedow
  - Hausmusikgruppe
  - Hermeneutischer Gesprächskreis
  - Hochsensibel
  - Hofpoeten (geschlossen)
  - Kreatives Schreiben
  - Kriegs- und Nachkriegskinder
  
  - Legasthenie und Dyskalkulie – Elternselbsthilfegruppe
  - Literaturgruppe
  - Marfan
  - Meine Eltern sind jetzt alt
  - Musiktherapie bei Krebserkrankung
  
  - NA – Narcotic Anonymous
  
  - Osteoporose
  
  - Parkinson
  - Philosophischer Gesprächskreis (geschlossen)
  - Pflegende Angehörige (7 Gruppen)
  - Polyneuropathie (PNP) I und II
  - Prokrastination (Verschiebestörung)
  
  - Romanwerkstatt – Autor:innen unterstützen sich
  
  - Sex und 60+
  - Singen für Menschen mit und ohne Depressionen in Neugründung
  - Sonntag (nicht) allein, Frauengruppe 60+
  - Spielgruppen
  - SchmerzLos I und II
  - Suchtgruppe (geschlossen)
  - Suchtgefährdete und süchtige Jugendliche - Elternkreis/Angehörige
  - Suchtgruppe III
  
  - Trauercafé
  - Töpfern (2 Gruppen)
  - The Work of Byron Katie
  - Türkische Müttergruppe
  - Übungsgruppe Einfühlsame Kommunikation (GFK)
  
  - Vegane Ernährung
  
  - Wohntisch Zehlendorf
- Informationen zu den einzelnen Selbsthilfegruppen erhalten Sie zu unseren Sprechzeiten in der Selbsthilfekontaktstelle.
- Wenn Sie ein Anliegen haben und es nicht in dieser Liste wieder finden, beraten wir Sie gerne hinsichtlich einer Gruppenneugründung oder vermitteln Sie ggf. an andere Selbsthilfekontaktstellen weiter.



## 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, Diplom-Sozialpädagogin; Hanne Theurich, Diplom-Sozialpädagogin, Supervisorin

s. S. 53

❖ **Trauerberatung**

s. S. 41

### Weitere Beratungsangebote

s. S. 52 ff

❖ **in der Kontaktstelle PflegeEngagement**

s. S. 70 ff

❖ **in der Villa Mittelhof**

s. S. 99

❖ **im Phoenix**

s. S. 102

❖ **im Familienzentrum Lichterfelde-Süd**

s. S. 114 f

❖ **in der Villa Folke Bernadotte**

❖ **im Familienzentrum Lankwitz**

## Veranstaltungen der Kontaktstelle

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

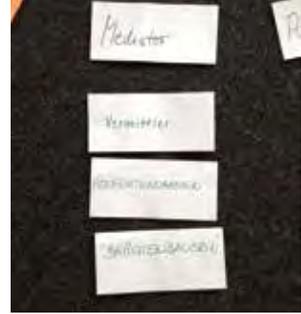
Wenn nicht anders angegeben finden die folgenden Veranstaltungen, Workshops und Fortbildungen statt in der Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin.



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

27

- ❖ **Information: Resilienztraining – die Muckibude für unsere Seele** Resilienz, die Widerstandsfähigkeit unserer Seele, können wir anhand von Impulsen und Übungen trainieren wie unsere Muskeln. Das Training richtet sich an Menschen mit Depressions- und Angststörungserfahrungen und wurde aufgrund meiner persönlichen Erfahrungen mit den Erkrankungen entwickelt. Leitung Nora Fieling. Bei Interesse wird ab September ein 12- wöchiges Seminar angeboten – siehe S 28 . Kostenfrei
- DI 24. August 18- 20 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75- 14  
[selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)
- ❖ **Blaufeuer – Hilfe bei Überlastung am Arbeitsplatz** „Mir wird das alles zu viel!“ oder „Ich bin ständig angespannt und übermüdet!“ Belastungen unterschiedlichster Art können den Berufsalltag und das Privatleben massiv beeinträchtigen. Das Projekt „Blaufeuer“ bietet berufstätigen Menschen eine vertrauliche, unabhängige und kostenfreie Unterstützung an. Das Beratungsangebot wird in dieser online Veranstaltung vorgestellt. Leitung Team Blaufeuer. Kostenfrei
- DI 31. August  
18.30 - 19.30 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75- 14  
[selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)
- 
- ❖ **Vortrag: Stress bewältigen & Widerstandskraft entwickeln - mit bewusstem Atmen!** Der interaktive Vortrag verhilft Ihnen dazu, über bewusstes Atmen Erschöpfung und Mutlosigkeit entgegenzutreten und eine stabile Balance aufzubauen. Leitung Veronika Langguth, Atemtherapeutin und Autorin. 5 €
- FR 3. September  
18.30 - 20.30 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75- 14  
[selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)
- ❖ **Online Selbsthilfe Stammtisch zum Thema „Veränderung“** ‚Nichts ist so beständig wie der Wandel‘ heißt es bei Heraklit. Doch wie die ständige Herausforderung bewältigen- in Gruppen und auch im persönlichen Alltag? Diesem Thema widmen wir uns gemeinsam und freuen uns auf eure Erfahrungen. Methodische Begleitung Petra Glasmeyer und Hanne Theurich. Kostenfrei
- DI 14. September  
18 - 19.30 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75- 14  
[selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)



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



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

## Workshops und Fortbildung in der Selbsthilfe

SA 4. September 10 - 16 Uhr  
Anmeldung ☎ 89 02 85 39  
fortbildung@sekis-berlin.de

❖ **Umgang mit Konflikten in Selbsthilfegruppen** In dieser Fortbildung werden wir uns damit beschäftigen, wie Konflikte entstehen, welche Konflikte in Gruppen häufig auftreten und werden gemeinsam nach konstruktiven Lösungsmöglichkeiten suchen. Leitung Jens Erik Geißler, Petra Glasmeyer (Arbeitskreis Fortbildung). 10 €

FR 10. September 16 - 19 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org

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

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

❖ **Resilienztraining – die Muckibude für unsere Seele** Resilienz, die Widerstandsfähigkeit unserer Seele, können wir anhand von Impulsen und Übungen genauso trainieren wie unsere Muskeln. Das Training richtet sich an Menschen mit Depressions- und Angststörungserfahrungen und wurde aufgrund meiner persönlichen Erfahrungen mit den Erkrankungen entwickelt. Leitung Nora Fieling, Ex-In-Genesungsbegleiterin / Expertin aus Erfahrung. 60 € für 12 Termine ab 15. September



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

❖ **Mit einem freundlichen Hauch von Achtsamkeit...** Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Kontaktstelle Pflege-Engagement. Achtsamkeit ist verbunden mit einer wohlwollenden Haltung sich selbst gegenüber, die uns manchmal fehlt. Gerade in schwierigen Momenten unseres Lebens, in denen wir uns unzulänglich oder belastet fühlen, machen es uns selbstkritische Stimmen zusätzlich schwer. Während der zwei Nachmittage können Sie diese freundliche, wohlwollende Haltung näher kennenlernen – durch Impulse, Übungen und Austausch. Leitung Eva Vogt, Kulturpädagogin. Kostenfrei

Jeweils DI 21. und 28. September 18 - 20 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
[selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)

### Diagnose Psychische Erkrankung

Mit dieser Diagnose entstehen für Angehörige genauso viele Fragen, wie für die Erkrankten: Was ist unterstützend, was nicht, wo gibt es Hilfe? Was können Angehörige überhaupt tun? Welche innere Haltung ist hilfreich? Diese und andere Fragen können mit fachkundiger Leitung diskutiert werden. Praktische Übungseinheiten dienen der Erprobung und Vertiefung des Erarbeiteten. Leitung Irmgard Lohbreier. Nach der Anmeldung erhalten Sie den Einladungslink, mit dem Sie sich einloggen können. Die Veranstaltungen werden nicht aufgezeichnet. Kostenfrei

Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
[selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)



❖ **Diagnose: Psychische Erkrankung** - Ein Online-Seminar für Partner:innen von psychisch Erkrankten

DI 28. September  
17.30 - 20 Uhr

❖ **Diagnose: Psychische Erkrankung** - Ein Online-Seminar für Eltern von psychisch Erkrankten

DO 30. September  
17.30 - 20 Uhr



SA 2. Oktober 15 - 19 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org

❖ **Seminar: Stress bewältigen & Widerstandskraft entwickeln - mit bewusstem Atmen!** Sorgen Sie für eine stabile Gesundheit über die Methode des Erfahrbaren Atems! Ihr Atem ist der unmittelbarste Weg, Ihr Leben wieder in Balance zu bringen: jede Sekunde bietet Ihnen die Chance, ganzheitlich wieder Energie zu schöpfen und ein intaktes Immunsystem aufzubauen. Leitung Veronika Langguth, Atemtherapeutin und Autorin. 15 €

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

❖ **Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen** Das Angebot ist offen für alle, die ihre Fragen und Schwierigkeiten aus ihren Gruppen einbringen möchten und neugierig auf die Themen aus anderen Selbsthilfegruppen sind. Um den vielen Fragen und Themen gerecht zu werden, arbeiten wir mit unterschiedlichen Methoden. Leitung Götz Liefert, Supervisor. 5 €

Jeweils DO 4., 11., 18. und  
25. November, 2. Dezember  
18 - 19 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14  
selbsthilfe@mittelhof.org



### **Online-Seminar: Selbstheilung und Harmonie durch heilsames Tönen**

Jede und jeder kann die eigene Stimme zur Entspannung, Harmonisierung und Selbstheilung einsetzen. In diesem Workshop kombinieren wir einfache Stimmübungen mit Methoden des heilsamen Tönens. Einerseits wird dadurch die ureigene Stimme behutsam geöffnet und andererseits setzen wir sie gezielt zu unserem Wohlergehen und Vergnügen ein. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig! Niemand muss "singen können"! Leitung Elisha Koppensteiner, Wien. Nach der Anmeldung erhalten Sie den Einladungslink, mit dem Sie sich auf Zoom einloggen können. Die Veranstaltung wird nicht aufgezeichnet. 20 €

DO 4. November 18 - 19 Uhr

❖ **1. Die Stimme öffnen** Sanft und behutsam beginnen wir durch gezielte Übungen den Klang der eigenen Stimme zu berühren und zu befreien



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

- ...❖ **2. Selbstheilungskräfte aktivieren** Durch gezielte Methoden des heilsamen Tönens fördern wir Entspannung und Harmonie auf körperlicher, emotionaler oder seelischer Ebene um so unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. DO 11. November 18 - 19 Uhr
- ...❖ **3. Erdung, Zuversicht, Geborgenheit** An diesem Abend widmen wir uns der Erdung und Verwurzelung auf dieser Erde und in uns selbst. Wir erforschen wie wir diese Qualitäten durch heilsames Tönen in uns selbst aktivieren und nähren können. DO 18. November 18 - 19 Uhr
- ...❖ **4. Selbstmitgefühl & Freundlichkeit** Wir erwecken Selbstmitgefühl und Freundlichkeit in uns und zu uns selbst. Wir erforschen, wie wir diese durch heilsames Tönen besonders wirksam werden lassen können. DO 25. November 18 - 19 Uhr
- ...❖ **5. Die pure Freude am heilsamen Tönen** Wir fassen alle Themen zusammen und begeben uns auf eine Klangreise in die pure Freude an der eigenen Stimme und am heilsamen Tönen. DO 2. Dezember 18 - 19 Uhr

## Selbsthilfegruppen stellen sich vor

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



- ...❖ **Gründung einer Online-Depressionsgruppe** Alle Infos bitte erfragen unter ☎ 80 19 75 - 14 oder [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)



Kontakt  
 Barbara Dieckmann  
 ☎ 0152 22 84 13 89  
 dieckmann@mittelhof.org

## Selbsthilfe und Migration

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

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

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

## Übersicht Gruppen

- arabischsprachige Frauengruppe (geschlossen)
- arabischsprachige Frauengruppe (offen)
- persischsprachige Frauengruppe (offen)
- interkulturelle Frauengruppe (offen)
- Verschiedene griechisch sprachige Gruppen in der Hellenischen Gemeinde Berlin
- Afghanische Selbsthilfegruppe
- Türkische Müttergruppe

## Veranstaltungen

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

- ❖ Workshop für Frauen „Wie gehe ich mit diskriminierenden Äußerungen um und wie kann ich reagieren?“
- ❖ Workshop „Drum Circle“ (mit viel Spaß trommeln) für zugewanderte/geflüchtete Frauen
- ❖ Verschiedene online-Vorträge zu Gesundheitsthemen in Arabisch und Persisch



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

33

## Alzheimer Angehörigen-Initiative



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

Info ☎ 47 37 89 95  
[www.alzheimerforum.de](http://www.alzheimerforum.de)

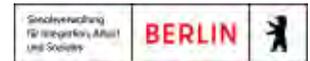
❖ **Angehörigen-Gesprächsgruppe** Die Angehörigen sprechen unter fachkompetenter Leitung über ihren Alltag. Leitung Rosemarie Drenhaus-Wagner. Anmeldung erforderlich

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

❖ **Tagesgruppe zur Unterstützung und Entlastung von pflegenden Angehörigen im Phoenix s. S. 85**

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

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





# Kontaktstelle PflegeEngagement

## Hilfenetze für die häusliche Pflege

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

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

### Was wir unterstützen

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

### Zudem bieten wir

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

### Wen wir unterstützen

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

### Kontakt

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

### Sprechzeiten in der Villa Mittelhof

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

### Sprechzeiten im Phoenix

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

### Sprechzeit im Pflegestützpunkt Steglitz

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



## Veranstaltungen

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

DI 21. 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

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

DO 28. 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

MI 3. November  
16 - 17.30 Uhr

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

FR 5. November  
10 - 11.30 Uhr

- ❖❖ **Trickbetrugstaten zum Nachteil von Senior:innen** Sie erhalten Ratschläge und Tipps, wie man Räuber:innen, Dieb:innen und Betrüger:innen ein "Schnippchen" schlagen kann. Leitung Mitarbeiter:in des Landeskriminalamtes, Zentralstelle für Prävention



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

37

- ❖ **Probleme am Arbeitsplatz? Hilfe für pflegende Angehörige** Angehörige sind im Beruf und im Privatleben dauerhaft belastet. Das wirkt sich oft am Arbeitsplatz aus. Blaufeuer bietet individuelle Beratung und Hilfe, um Probleme bei der Arbeit zu lösen. Leitung Ellen Thormann, Blaufeuer Berlin

DO 11. November 18 - 20 Uhr  
Clayallee 345, 14169 Berlin

### Informationen der Pflegerechtsberatung der Berliner Verbraucherzentrale

für Pflegende, Pflegebedürftige und Interessierte. Zu den verschiedenen Themen gibt es kurze Inputs und ausreichend Zeit für Ihre Fragen.



1. DI im Monat 10 - 11 Uhr

- ❖ **Wie der Entlastungsbetrag eingesetzt werden kann** Der Entlastungsbetrag steht allen Pflegebedürftigen zu. Sie erfahren, wie Sie diesen einsetzen können, um Pflege und Betreuung zu ergänzen.

DI 6. Juli



- ❖ **Abrechnungen in der ambulanten Pflege** Wie können Sie Ihre Rechnungen in der ambulanten Pflege überprüfen?

DI 3. August



- ❖ **Vorvertragliche Informationspflichten** Der Unternehmer hat vor Abschluss eines Wohn- und Betreuungsvertrags vorvertragliche Informationspflichten. Wie sehen diese aus, worauf sollten Sie achten?

DI 7. September

- ❖ **Der Heimbeirat** Jedes Pflegeheim kann durch seine Bewohner:innen einen Heimbeirat wählen. Dieser hat Mitwirkungsmöglichkeiten und -pflichten. Welche Vorteile bringt ein Heimbeirat? Wie kann man diesen gründen?

DI 5. Oktober



DI 2. November

- ❖ **Ambulante und stationäre Pflegeverträge – Tipps für Verbraucher:innen** Es gibt zahlreiche Optionen, wie die Pflege organisiert werden kann. Beim Abschluss von Verträgen mit Pflegediensten oder Heimbetreibern sind Pflegebedürftige oder die Angehörigen oft mit ihren Fragen allein auf sich gestellt. Worauf sollten Sie achten?

## Gruppen für pflegende Angehörige

Info ☎ 80 19 75 - 38

### 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. Infos zur Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen s. S. 21

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 im Aufbau** 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



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

39

- ❖ **Gruppe in Lichterfelde-Ost** Villa Folke Bernadotte, Jungfernstieg 19, 12207 Berlin. Leitung Jutta Simon, Diplom-Sozialpädagogin  
2. und 4. FR im Monat  
11 - 13 Uhr

## weitere Gruppen und Kurse

- ❖ **Meine Eltern sind jetzt alt** Veränderungen, Herausforderungen – wie gehe ich als Tochter/Sohn damit um? Die Gruppe erwachsener Kinder alter Eltern freut sich über Zuwachs.  
Termin nach Absprache  
Info ☎ 80 19 75 - 38
- ❖ **Klöntisch für ältere und einsame Nachbar:innen**  
Seniorenfreizeitstätte Hertha- Müller-Haus, Argentinische Allee 89, 14163 Berlin. Leitung Sabine Schwarzlose, Gedächtnistrainerin  
2. und 4. MI 15 - 17 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 38
- ❖ **Trauercafé im Mittelhof** Eine herzliche Einladung an alle, die gerade trauern, einen nahestehenden Pflegebedürftigen bis zuletzt begleiten oder für die die Themen Tod und Trauer im Moment persönlich wichtig sind. Leitung Sarah Benz, Diplom-Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin. Anmeldung erforderlich  
Termine bitte erfragen  
Info ☎ 80 19 75 - 38
- ❖ **Spaziergangsgruppe s. S. 64**  
MI 11 - 12.30 Uhr
- ❖ **Tagesgruppe der Alzheimer Angehörigen-Initiative zur Unterstützung und Entlastung von pflegenden Angehörigen im Phoenix**  
s. S. 85
- ❖ **Weitere Angebote der Alzheimer Angehörigen-Initiative**  
s. S. 33
- ❖ **Schulung für Angehörige von Menschen mit Demenz**  
s. S. 85

## Besuchsdienst

Claudia Hofbauer  
Info ☎ 80 19 75 - 38  
[kpe@mittelhof.org](mailto:kpe@mittelhof.org)

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

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

- ❖ **Schulungsreihe für Ehrenamtliche im Besuchsdienst, in der Gruppenbegleitung und Nachbarschaftshilfe im Kontext von häuslicher Pflege** Das vermittelte Wissen zu familiärer Pflege, Nachbarschaftshilfe und Gruppenarbeit stärkt die Sicherheit und Handlungsoptionen Ehrenamtlicher. 12 Module an 10 Terminen ab August.

## Förderung von Nachbarschaftsbeziehungen und gegenseitiger Hilfe

Claudia Hofbauer,  
Sabine Salvermoser  
Info ☎ 80 19 75 - 38  
[kpe@mittelhof.org](mailto: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. Wir überlegen mit Ihnen gemeinsam, was Sie anbieten könnten, wie Sie miteinander in Kontakt kommen, an welchen Orten Sie sich gut treffen können...

Sabine Salvermoser  
Info ☎ 80 19 75 - 38  
[kpe@mittelhof.org](mailto:kpe@mittelhof.org)

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



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

41

## Beratung

### ❖ Coaching für sorgende und pflegende Angehörige

Coaching schafft Klarheit, hilft zu ordnen, Entscheidungen zu treffen, Dinge anders zu sehen und auch anders zu handeln. Coaching stärkt. Leitung Andrea Laug, Systemisches Coaching

DI und nach Vereinbarung  
ab 16 Uhr  
Info ☎ 52 13 46 49  
[www.zehlendorf-coaching.de](http://www.zehlendorf-coaching.de)

❖ **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. Leitung Barbara Munske-Creswell, Trauerbegleiterin.

Termine nach Vereinbarung  
☎ 80 19 75 - 38 und [info@systemiccounselling.com](mailto:info@systemiccounselling.com)  
[www.systemiccounselling.com](http://www.systemiccounselling.com)

### ❖ Allgemeine Beratung zu erbrechtlichen Fragen

s. S. 54

### ❖ Unabhängige Pflegeberatung

s. S. 71

## Weitere Beratungsangebote

### ❖ in der Selbsthilfekontaktstelle

s. S. 26

### ❖ in der Villa Mittelhof

s. S. 52 ff

### ❖ im Phoenix

s. S. 70 ff

### ❖ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd

s. S. 99

### ❖ in der Villa Folke Bernadotte

s. S. 102

### ❖ im Familienzentrum Lankwitz

s. S. 114 f

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



# Arbeit mit geflüchteten und zugewanderten Menschen

## Bedarfsorientiert und ganzheitlich

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

Die Corona-Pandemie hat viele Integrationsschritte schwerer gemacht. So fielen zum Beispiel Deutschkurse aus und die Kinder und Jugendlichen mussten das Homeschooling bewältigen. Viele Angebote konnten wegen der Corona-Pandemie nicht stattfinden. Deshalb helfen wir auch digital! Sie finden hier sowohl Online-Angebote wie auch Angebote vor Ort:  
[www.mittelhof.org/angebote-fuer-gefluechtete-menschen](http://www.mittelhof.org/angebote-fuer-gefluechtete-menschen)

### Kontakt

Clayallee 345, 14169 Berlin  
☎ 68 81 06 60  
[welcome@mittelhof.org](mailto:welcome@mittelhof.org)

Königstraße 42 - 43  
14163 Berlin  
☎ 80 19 75 - 45  
[interkulturell@mittelhof.org](mailto:interkulturell@mittelhof.org)



## Qualifizierung & Engagement – Zugewanderte fördern

### Kontakt

Clayallee 345

14169 Berlin

Termine nach Vereinbarung

☎ 68 81 06 60

welcome@mittelhof.org

Ansprechpartnerinnen:

Barbara Dieckmann, Sabine

Pfuhl, Panagiota Adamidou,

Gerald Saathoff, Frank Balzer,

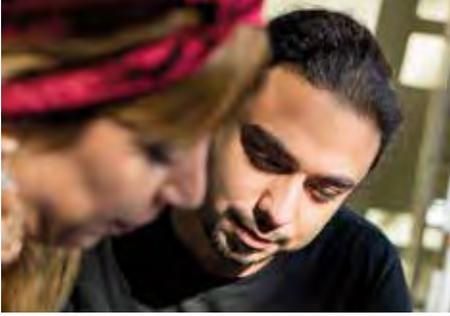
Bettina Zey, Susanne Strätz,

Petra Glasmeyer



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

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



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

45

## Kontaktstelle Integration

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

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

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

### Kontakt

Clayallee 345, 14169 Berlin  
☎ 0174 241 16 93  
[karimi@mittelhof.org](mailto:karimi@mittelhof.org),  
[adamidou@mittelhof.org](mailto:adamidou@mittelhof.org)  
Ansprechpartnerinnen:  
Felicitas Karimi,  
Panagiota Adamidou



## Patenschaftsprogramm

Wir vermitteln und begleiten Patenschaften für geflüchtete Menschen.

### Mögliche Inhalte einer Patenschaft:

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

### Wir begleiten Sie bei Ihrer Patenschaft:

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

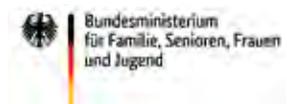
Das Patenschaftsprogramm „Menschen stärken Menschen“ ist gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ).

### Kontakt

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



ÜBERNEHMEN SIE EINE CHANCEN-PATENSCHAFT





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

## Interkulturelle Nachbarschaftsarbeit

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

- Das Sprachcafé in der Villa Mittelhof, als Spaziergang oder online als Video-Konferenz s. S. 51
- Die Nähstuben s. S. 55 und 58
- Die afghanische Gruppe AWA s. S. 55
- Regelmäßige gemeinsame Veranstaltungen für alteingesessene und neuzugezogene Berliner:innen (Museumsbesuche, Ausstellungen, Lesungen, Feste, Ausflüge)

Auch hier werden durch die Corona-Pandemie manche Angebote nicht oder anders stattfinden. Bitte schauen Sie regelmäßig auf unsere Website <https://www.mittelhof.org/angebote-fuer-gefluechtete-menschen/> oder fragen Sie einfach per Telefon oder E-Mail nach den aktuellen Angeboten.

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



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

gefördert von



## Stadtteilarbeit in Lankwitz

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



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

47

## Weitere Angebote für geflüchtete und zugewanderte Menschen

- ❖ **Selbsthilfe und Migration** s. S. 32
- ❖ **in der Villa Mittelhof** s. S. 51, 54, 55, 58
- ❖ **im Phoenix** s. S. 77, 82, 84 f
- ❖ **im Familienzentrum Lankwitz** s. S. 114, 115

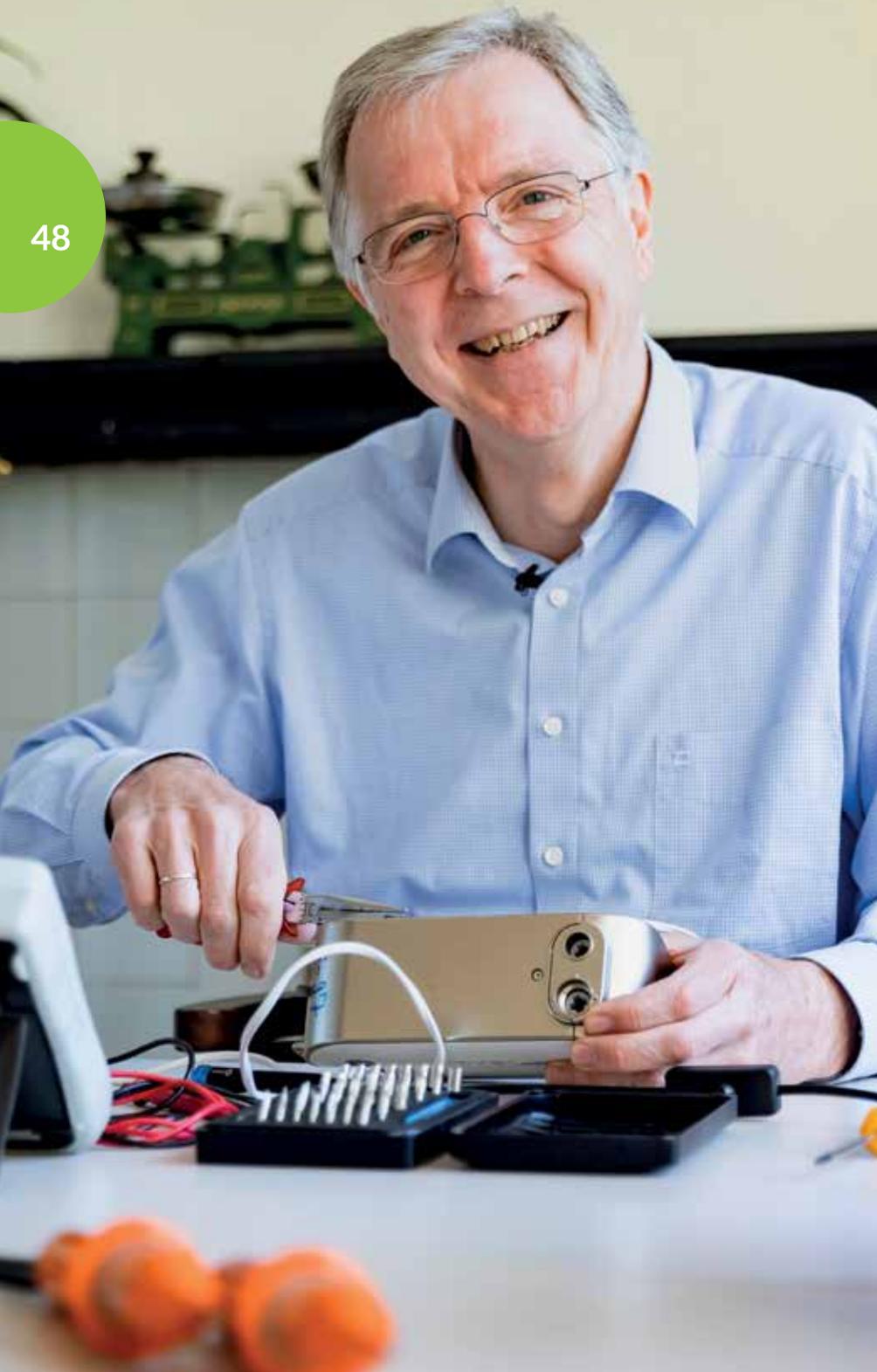


### Praxis für Logopädie Doris Schüpfer

Staatl. geprüfte Logopädin

Stimm · Sprech · Sprachtherapie  
Myofunktionelle Therapie

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



# Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

**Gesucht: Großherzige Spenderinnen und Spender für unsere Nachbarschaftshilfe**

**Liebe Freundinnen und Freunde,  
liebe Nachbarinnen und Nachbarn,**

seit 2019 unterstützt das wunderbare Nachbarschaftshilfeprojekt des Stadtteilzentrums Menschen in Steglitz-Zehlendorf in ihrem Alltag. Ob es sich um kleine Reparaturen, Begleitungen zu Ärzten, gemeinsame Spaziergänge, Hilfe bei Hausaufgaben oder im Gebrauch eines Tablets handelt – über 100 engagierte Ehrenamtliche machen sehr viel möglich.

Während der Pandemie leistete das Team im Nachbarschaftsladen Berlinickestraße schnell und unbürokratisch Unterstützung für Ältere und von Quarantäne Betroffene. Die Finanzierung des Projektes läuft im Dezember 2021 aus. Wir möchten diese tolle Arbeit im Interesse der Menschen unbedingt fortsetzen. Können Sie uns dabei helfen? Möchten Sie unser Sponsor / unsere Sponsorin werden?

Dann wenden Sie sich an die Projektkoordinatorin Nina Karbe, karbe@mittelhof.org, T. 030 27 97 97 27  
Mehr über das Projekt erfahren Sie ab S. 16 und auf unserer Webseite [www.mittelhof.org/nachbarschaftshilfe](http://www.mittelhof.org/nachbarschaftshilfe)

Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung!  
Ihr Team des Stadtteilzentrums Villa Mittelhof

Gefördert durch die Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales

## **Kontakt**

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

## **Leitung**

Gerald Saathoff

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

Raumvermietung s. S. 4





### Das Team des Stadtteilzentrums stellt sich vor

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

DI - FR 10 - 18 Uhr

Mittagstisch:

DI - FR 11.30 - 13.30 Uhr

**Kontakt** Heidi Berding

☎ 80 19 75 - 30, - 12

berding@mittelhof.org

### Nachbarschaftscafé

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

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



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

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. 32

❖ bei "Arbeit mit Geflüchteten und Zugewanderten"

s. S. 42 ff

❖ des Familienzentrum Lankwitz

s. S. 114, 115

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

s. S. 58

❖ AWA - afghanische Selbsthilfegruppe

s. S. 55

❖ im Phoenix

s. S. 55

s. S. 77, 82, 84 f

### Mitmachen/Ehrenamt in der Villa Mittelhof

**Kontakt**

Frank Balzer

☎ 80 19 75 - 33

ehrenamt@mittelhof.org

❖ Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt S. 12

❖ Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah

s. S. 16 ff

### Reparieren, Schenken, Tauschen und Leihen

❖ **Repair-Café Zehlendorf – Wegwerfen? Denkste!** Kaffeemaschine kaputt? Toaster raucht? Lampen funktionieren nicht mehr? Im Repair-Café können diese und andere Gegenstände repariert werden. Ausgeschlossen sind alle nicht tragbaren Gegenstände, Kaffeevollautomaten, Kleidungsstücke, Handys, Computer und Bildschirme. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung unbedingt erforderlich

4. Di im Monat

16.30 - 19.30 Uhr

Kontakt Ingo Ewert

☎ 0172 538 57 15

repair@mittelhof.org



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

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

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

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

DI 5. Oktober 16 - 18 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 40

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

Informationen  
und Anmeldung  
www.flotte-berlin.de

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

## Beratungsangebote für verschiedene Lebenssituationen

Termin nach Vereinbarung  
Info ☎ 80 19 75 - 39

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

Termin nach Vereinbarung  
Info ☎ 44 70 89 38

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



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

53

- ❖ **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](http://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 Linda Dokkedahl, Heilpraktikerin  
Termin nach Vereinbarung  
Info ☎ 0176 63 27 86 69
- ❖ **Trauerberatung** Trauer ist eine natürliche Reaktion auf Verlust, Abschied und Trennung. Was brauchen Sie jetzt in dieser für Sie belastenden Lebenssituation? Beraterin Sarah Benz, Diplom-Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin. Kostenfrei, Spenden willkommen  
Termin nach Vereinbarung  
Info ☎ 80 19 75 - 14
- ❖ **Trauer braucht Zeit und Raum**  
s. S. 41

## Beratung zu rechtlichen Fragen

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



1. DO im Monat 17 - 18 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38

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

s. S. 26  
s. S. 41  
s. S. 70 ff  
s. S. 99  
s. S. 102  
s. S. 114 f

#### Weitere Beratungsangebote

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

Kursanmeldung s. S. 124

#### M0219

K1 DO 15.30 - 16.30 Uhr  
K2 DO 17 - 18 Uhr  
Info und Anmeldung  
☎ 80 19 75 - 40 und  
villa@mittelhof.org

## Kurse und Gruppen für Kinder und Jugendliche

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

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

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



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

55

### ❖ Nähstube für Mädchen ab 15 Jahren aus allen Ländern

Für alle, die gern nähen lernen möchten oder schon ein bisschen nähen können. Wenn ihr Lust habt, zusammen zu nähen und manchmal auch etwas gemeinsam zu unternehmen, dann meldet euch.

FR 17 - 19 Uhr  
Info und Anmeldung  
☎ 80 19 75 - 45 oder  
☎ 0174 170 68 65  
[straetz@mittelhof.org](mailto:straetz@mittelhof.org)

### ❖ Plastisches Gestalten mit Ton für Kinder ab 4 Jahren

Mit Ton zu arbeiten erfordert Geduld, Konzentration und Ausdauer. Die Kinder werden kleine Objekte und große Freude mit nach Hause bringen. Leitung Arianna Toscano. 65 € zzgl. Materialkosten für 10 Termine, Beginn bitte erfragen.

**M0221**  
K 1 MI 15.30 - 16.30 Uhr  
K 2 MI 16.45 - 17.45 Uhr  
Info und Anmeldung  
☎ 80 19 75 - 40 und  
[villa@mittelhof.org](mailto:villa@mittelhof.org)

### Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

#### ❖ im Phoenix

s. S. 72 ff

#### ❖ im Nachbarschaftshaus Lilienthal

s. S. 91 ff

#### ❖ in der Villa Folke Bernadotte

s. S. 103 ff

#### ❖ im Familienzentrum Lankwitz

s. S. 111 ff

### Kurse und Gruppen für Eltern und Familien

Kursanmeldung s. S. 124

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

SO 10 - 14 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 45  
[straetz@mittelhof.org](mailto:straetz@mittelhof.org)  
oder Mahdi Ahmadi  
☎ 0152 10 21 56 72

### Veranstaltungen für Eltern und Familien

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

FR 20. August 15 - 19 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 40  
[villa@mittelhof.org](mailto:villa@mittelhof.org)



Markgrafenstraße, jeweils  
SA 28. August, 25. September,  
30. Oktober 10 - 13 Uhr  
Aufbau der Stände:  
8.30 - 9.30 Uhr  
Anmeldung: Ausschließlich  
persönlich im Café der Villa  
Mittelhof DI - FR 10 - 18 Uhr

SO 24. Oktober und  
SA 20. November 9 - 12 Uhr  
Zoom-Online-Seminar  
anmeldung@  
seminar-ersthilfe.de, die  
Zugangsdaten erhalten Sie  
nach der Anmeldung



s. S. 60

s. S. 77 f  
s. S. 98 f  
s. S. 101  
s. S. 111 ff

Kursanmeldung s. S. 124

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

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

❖❖❖ **Kompaktseminar „Erste Hilfe am Kind und Baby“** Seminarinhalte sind u. a. Wiederbelebung bei Säuglingen und Kindern, Entfernen von Fremdkörpern aus den Atemwegen, Vergiftung, plötzlicher Kindstod (SIDS), Fieberkrämpfe in einer Mischung von theoretischem Fachwissen und praktischen Übungen. Die Teilnahmebescheinigung kann zur Erstattung bei einigen Krankenkassen eingereicht werden. Leitung Florian Pawlik, 59 € / Person.

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

### Weitere Angebote für Eltern und Familien

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

### Kurse und Gruppen für Erwachsene

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



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

57

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

**M0040**  
DI 18 - 20 Uhr  
Info ☎ 81 29 55 68  
Günter Schultze
  
- ❖ **Doppelkopf-Spielgruppe** Leitung Joachim Intek. 1,50 € pro Treffen

1. und 3. DO 17 - 19 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 39
  
- ❖ **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  
Anmeldung ☎ 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
  
- ❖ **Inklusive Musikband Amaryllis** Amaryllis ist eine inklusive Musikband zur gesellschaftlichen Einbindung von Menschen mit Behinderungen über die Musik. Interessent\*innen mit und ohne Handicaps sind herzlich willkommen! Leitung Jan Severit, Musiktherapeut

MO 18 - 20 Uhr  
janseverit@gmail.com
  
- ❖ **Literaturgruppe** Aus einer Auswahl von Romanen entscheidet sich die Gruppe für eine Lektüre, eigene Vorschläge sind willkommen. Beim nächsten Treffen sprechen wir über unsere Eindrücke. Gemeinsam sollen Vergnügen, Leselust und –neugier gesteigert werden. Leitung Renate Brosch, Literaturwissenschaftlerin. 1,50 € pro Treffen

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



### M0059

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

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

s. S. 39

### M0277

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

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

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

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

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

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

❖ **Trauercafé im Mittelhof**

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

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

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

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



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

❖ **Yoga verbindet** Haltungs- und Atmungsfehler werden korrigiert, Verspannungen gelöst. Wir erfahren Ausgleichlichkeit und werden beweglicher und kräftiger. Leitung Erica Rojo, Yogalehrerin. 100 € für 10 Termine, Beginn bitte erfragen.

**M0215**

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

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

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

❖ **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.

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

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

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

**Weitere Kurse und Gruppen für Erwachsene**

❖ **im Phoenix**

s. S. 78 f

❖ **im Nachbarschaftshaus Lilienthal**

s. S. 93 f

❖ **in der Villa Folke Bernadotte**

s. S. 107 f

**Selbsthilfe und PflegeEngagement**

❖ **alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle**

ab S. 22

❖ **alle Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement**

ab S. 34



## Veranstaltungen für Erwachsene

MI 13. Oktober  
19.30 - 21.30 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 38

s. S. 51

jeweils DO 17.30 - 19 Uhr  
Termine und Ort bitte erfragen  
Info ☎ 80 19 75 - 40  
www.runde-tische-steglitz-zehlendorf.de

Termine bitte erfragen  
Info ☎ 80 19 75 - 40 und  
villa@mittelhof.org

Termine bitte erfragen  
Info ☎ 80 19 75 - 40 und  
villa@mittelhof.org

Termine bitte erfragen  
19.30 - 23 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 40 und  
villa@mittelhof.org

- ❖❖❖ **Book Dating** In Kooperation mit Buchlounge Zehlendorf. Wenn Sie gerne lesen, anderen Ihre Lieblingsbücher empfehlen und / oder Tipps für neuen Lesestoff bekommen möchten: Versuchen Sie es doch einmal mit „Book Dating“. So geht es: Sie haben fünf Minuten Zeit, um Ihrem Gegenüber Ihre literarische Entdeckung, Ihr Lieblingsbuch vorzustellen, dann ertönt der Gong, Sie rutschen einen Sitzplatz weiter und treffen auf eine andere Person.
- ❖❖❖ **Sprachcafé für geflüchtete Menschen und Nachbar:innen**
- ❖❖❖ **Runder Tisch Zehlendorf-Mitte** Am Runden Tisch sind Bürgerinnen und Bürger, Vereine, Gewerbetreibende, Schulen, Kindergärten, Institutionen herzlich willkommen, um ihre Anliegen einzubringen.
- ❖❖❖ **Singabende in der Villa Mittelhof** Wir laden alle herzlich ein, gemeinsam deutsche und internationale Lieder zu singen. Angeleitet wird der Abend von unserer Chorleiterin Claudia-Maria Mokri.
- ❖❖❖ **Zehlendorfer Neolonga** Vals, Elektro, Non und Neo Tango, Snacks und Bargetränke erhältlich. Tangoeinführung, Musikauswahl, Licht: Sandra Dethier. 19.30 - 20.30 Uhr Practica für Anfänger:innen und Fortgeschrittene, 5 €. 20.30 - 22.30 Uhr Milonga 5 €, komplett 10 €
- ❖❖❖ **Die Schöne Villa-Party** „Let´s Dance!“ zu 70´s Disco, Worldmusic, Rock & Pop, Dance-Classics und mehr! Mit Djane Ima Berlin. 5 €



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

61

## Ausstellungen, Märchen und Lesungen im Nachbarschaftscafé

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

Info ☎ 80 19 75 - 38

❖ **Die purpurrote Blume – Märchen von Lust und Leid**  
Ein Abend im Rahmen der 32. Berliner Märchentage.  
Erzähler:innen Marion Schreiter und andere. Kostenfrei.  
Wir freuen uns über Spenden

DO 18. November 19 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38

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



Anmeldung unter Angabe der Kursnummer  
[service@vhsz.de](mailto:service@vhsz.de) und  
☎ 90299 5020

❖ **Herbst** „Die Blätter fallen, fallen wie von weit / als welkten in den Himmeln ferne Gärten...“ (Rilke) Herbst-Texte von Fontane, Storm, Hesse, Kaléko, Kaschnitz, Kästner, Kirsch, Frisch u.v.a.

DO 28. Oktober  
19.30 - 21 Uhr  
Kursnummer SZ210-003

❖ **Zeit und Vergänglichkeit** „Die Zeit geht nicht, sie steht still...“ (Gottfried Keller) Mit Texten von Konfuzius, Mörike, Schiller, Proust, v. Droste-Hülshoff, Rilke, Brecht, Bachmann u.v.m.

DO 2. Dezember  
19.30 - 21 Uhr  
Kursnummer SZ210-003

### weitere Veranstaltungen für Erwachsene

❖ **in der Selbsthilfekontaktstelle**

s. S. 26 ff

❖ **in der Kontaktstelle PflegeEngagement**

s. S. 36 f



### Kontakt Bettina Zey

☎ 80 19 75 - 39

zey@mittelhof.org

Sprechzeiten:

MO 16 - 18 Uhr

DO 12 - 14 Uhr

Wir bitten um Überweisung  
der Kursgebühren.

Kursanmeldung s. S. 124

#### M0245

MO 12.30 - 14 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 39

zey@mittelhof.org

#### M0352

MI 15 - 16.30 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 39

zey@mittelhof.org

DO 10 - 12 Uhr

Info ☎ 96 08 64 52

neuendin@freenet.de

DO 10 - 11.30 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 39

## Angebote für Ältere

### Anlaufstelle für ältere Menschen

Wir informieren und beraten Sie zu altersrelevanten Themen. Hier finden Sie einen Treffpunkt, um sich mit anderen auszutauschen und an Gruppen- und Kursangeboten teilzunehmen. Es gibt einen Mittagstisch, Cafébetrieb sowie Kulturprogramm und Informationsveranstaltungen. Bitte bei Kursen und Gruppenangeboten erfragen, ob diese wegen der Pandemie stattfinden dürfen.

## Kurse und Gruppen für Ältere

- ❖ **Computerkurs für Fortgeschrittene** Grundlagen für Windows 10 werden vertieft. Grundkenntnisse und eigener PC zu Hause müssen vorhanden sein. Leitung Ursula Nadolph. 21 € für 7 Termine, Beginn bitte erfragen.
- ❖ **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, Beginn bitte erfragen.
- ❖ **Hilfe für Smartphone und Laptop.** Keine Apple Geräte. Einzelberatung und nur nach Anmeldung. Leitung Inge Neuendank. 5 €
- ❖ **„Die Junggebliebenen“** Wir sind ab Mitte 70 und tauschen Gedanken aus, sprechen über Aktuelles und Themen, die uns persönlich beschäftigen. Freie Plätze bitte erfragen. Leitung Bettina Zey



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

- ❖ **Feldenkrais** Zur Wiedererlangung der vollen Mobilität nach Verletzungen und zum Abbau von fehlerhaften Schichten. Bitte freie Plätze erfragen. Leitung Michael Richter, Feldenkrais-Lehrer. 65 € für 10 Termine. Freie Plätze und Beginn bitte erfragen

**M0240**  
DI 17 - 18 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 39  
zey@mittelhof.org
- ❖ **Frauengruppe 65+** neue Kontakte; ins Gespräch kommen; Themen besprechen; gemeinsame Unternehmungen. Freie Plätze bitte erfragen

jeweils 1. und 3. DO im Monat  
15 - 16.30 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 39  
zey@mittelhof.org
- ❖ **Kopflust statt Kopflast - Ganzheitliches Gedächtnistraining** bezieht spielerisch und ohne Stress oder Leistungsdruck alle Sinne und beide Gehirnhälften ein. Die Durchblutung und der Stoffwechsel werden verbessert, dies hebt das körperliche und geistige Wohlbefinden. Leitung Sabine Schwarzlose, Gedächtnistrainerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Poesiepädagogin. 97,50 € für 10 Termine, Beginn bitte erfragen. Kostenlose Schnupperstunde möglich

**M0346**  
DI 10 - 11.30 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 39  
zey@mittelhof.org
- ❖ **Männergesprächs- und -aktionsclub** Für Männer, die nicht mehr im Berufsleben stehen und Interesse an Gesprächen und gemeinsamen Aktivitäten haben.

MI 11 - 13 Uhr  
Info ☎ 811 64 73 oder  
mittelhofmaenner@gmail.com
- ❖ **Mediensprechstunde** Haben Sie Fragen zu Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone? Dann kommen Sie zu unserer Sprechstunde. Leitung Manfred Bertelmann und Bernd Reinhard. Ihre Anmeldung ist erforderlich

MO 14.30 - 17.30 Uhr  
Info ☎ 25 05 09 36  
mediensprechstunde@online.de
- ❖ **Smartphone-Kurs für Einsteiger:innen und wenig Geübte** Vermittelt wird alles rund um die Grundfunktionen des Smartphones bis hin zur Navigation sowie zusätzlich Tipps & Tricks. Bitte bringen Sie ein eingerichtetes Smartphone (nur Android, nicht iPhone) und unbedingt das Ladekabel mit. Leitung Inge Neuendank. Termine bitte erfragen

**M0246**  
DI 14.30 - 16 Uhr  
Info ☎ 96 08 64 52  
neuendin@freenet.de



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

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

Info ☎ 80 19 75 - 39

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

#### M0242

MI 17 - 18 Uhr  
Info ☎ 80 19 75 - 39

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

#### M0340

MO 17 - 18 Uhr

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

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

### Besichtigungen

Aufgrund der Corona- Pandemie bieten wir zur Zeit keine Besichtigungen und Veranstaltungen an. Sobald möglich werden wir die abgesagten Besichtigungen nachholen. Die Anmelde listen bleiben bestehen und wir melden uns bei Ihnen. Wir bitten um Verständnis.

### Weitere Angebote für Ältere

❖ **im Phoenix**

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



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

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

Entdecke die umfassenden  
Möglichkeiten für deine  
berufliche Entwicklung bei uns.

**Mittelhof**  
Wir. Leben. Vielfalt.



# Phoenix – Jugendfreizeiteinrichtung und Mehrgenerationenhaus

## Offen für Alle

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

### Kontakt

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

### Leitung

Ilona Weinen

### Öffnungszeiten

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

### Verkehrsverbindungen

Bus X10 und 285  
Am Rehwechsel



Raumvermietung s. S. 4



**Mehr  
Generationen  
Haus**

*Miteinander – Füreinander*

Berlin  
Zehlendorf



Jugendamt Steglitz-Zehlendorf



### Das Team des Phoenix

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

MO - FR 9 - 18.30 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47

### Nachbarschafts- und Internetcafé

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

### Kulinarische Kochfreuden für Generationen zusammen

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

❖ **Kochen zum Wochenende s. Kurse und Gruppen für Kinder und Jugendliche s. S. 74**

### Kontakt

phoenix@mittelhof.org

☎ 84 50 92 47

Mitmachen / Ehrenamt

Termin bitte erfragen

Info ☎ 84 50 92 47

1. MO im Monat 17 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47

### Mitmachen / Ehrenamt

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

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

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



### ❖ Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah

s. S. 16 ff

## Tauschen, Schenken und Leihen

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

durchgängig geöffnet  
Info ☎ 84 50 92 47

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

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

### **Alpha-Bündnis Steglitz-Zehlendorf**

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

Kontakt  
Kerstin Bolik  
[alphabetisierung@mittelhof.org](mailto:alphabetisierung@mittelhof.org)  
☎ 0177 892 12 89

## Förderung der Lese-, Schreib- und Rechenkompetenz

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

MI 13- 15 Uhr  
Auch online-Beratungen  
möglich  
Informationen und  
Anmeldung Kerstin Bolik  
☎ 0177 892 12 89





## Beratungsangebote für verschiedene Lebenssituationen

Termin nach Vereinbarung  
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

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

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

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



Termin bitte erfragen  
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

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

Termin bitte erfragen

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

Di 21. September  
15.30 - 17 Uhr  
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38  
und kpe@mittelhof.org

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



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

71

- ❖ **Hilfe und Unterstützung bei Ämterfragen und Formularen**  
Sie benötigen Unterstützung beim Ausfüllen von Formularen oder im Kontakt mit Ämtern? Wünschen Sie Hilfe bei Fragen zur Ausbildung oder zum Berufseinstieg? Dann nutzen Sie das Beratungsangebot von Herrn Maier. Kostenfrei, Spenden willkommen  
DI 10- 12 Uhr  
Info und Anmeldung ☎ 84 50 92 47  
Anmeldung erforderlich
- ❖ **PC- und Internetberatung individuell** Hier wird Ihnen geholfen, den Computer zu bedienen, im Netz etwas zu suchen, E-Mails zu versenden etc. Berater Knut Steenwerth. Kostenfrei, Spenden willkommen  
DI 10- 12 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47
- ❖ **PC- und Technikberatung – Problem gelöst und Gerät einsatzbereit** PC, Fernseher, DVD-Recorder, digitale Kamera und andere Technik. Hier kann in vielen Fällen mit Rat und Tat geholfen werden. Berater Stefan Aubram. Kosten nur, wenn welche entstehen  
2. und 4. DO im Monat  
16- 18 Uhr  
Anmeldung ☎ 0171 953 25 07
- ❖ **Unabhängige Pflegeberatung** Kompetente, unverbindliche Information zu Leistungen in der Pflege, Hilfsmitteln, Antragstellung, Entlastung für Angehörige. Berater Jörg Elsässer, Dipl. Pflegewirt. Kostenfrei, Spenden willkommen  
Termin nach Vereinbarung  
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

## Beratung zu rechtlichen Fragen

- ❖ **Alles über Testament und Erbrecht** Informationen über gesetzliche Erbfolge, Pflichtteilsrecht, Berliner Testament, Erbvortrag. Leitung Klaus Striewe, Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht. Kostenfrei  
MI 3. November  
18 - 19.30 Uhr  
Anmeldung ☎ 84 50 92 47
- ❖ **Familienrechtsberatung** Rund ums Familienrecht (Scheidung, Sorge-/ Umgangsrecht, Unterhalt, Vermögensauseinandersetzung und Versorgungsausgleich) werden Sie beraten. Berater Ralf Müller-Amenitsch, Rechtsanwalt. Kostenfrei  
Termin nach Vereinbarung  
Anmeldung ☎ 84 50 92 47  
Anmeldung erforderlich



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

s. S. 26  
s. S. 41  
s. S. 52 ff  
s. S. 99  
s. S. 102  
s. S. 114 f

Kursanmeldung s. S. 124

### P0135

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

### P0136 MO 16.30 - 18 Uhr

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

MO 18.30 - 20 Uhr

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

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

### Weitere Beratungsangebote

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

## Kurse und Gruppen für Kinder und Jugendliche

- ❖ **Bandkeller für Jugendliche ab 12 Jahren** Ihr wollt eine Band gründen oder seid sogar schon eine? Alles, was fehlt, ist ein Probenraum? Dann probiert es doch mit unserem Bandkeller! 15 € monatlich bei einer Stunde pro Woche, Ermäßigungen für Schüler:innen, Student:innen und Azubis. Anmeldung erforderlich
- ❖ **Bandworkshop für Anfänger:innen ab 6. Klasse** Egal, ob ihr schon ein Instrument spielt oder noch nicht: Diese Band ist für alle, die Spaß und Interesse am gemeinsamen Musik machen haben. Leitung Ben Döring. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich
- ❖ **Bandworkshop für Fortgeschrittene ab 9. Klasse** aus aller Welt. Für alle, die Spaß und Interesse haben, gemeinsam Musik zu machen. Leitung Oliver Heß. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich



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

- ❖ **Basteln, Upcycling und Werken für alle ab 9 Jahren** Kreatives Gestalten mit einfachen Mitteln wie Stift, Papier, Schere etc. und zusätzliche Wiederaufwertung von Wegwerfgut zum Verschenken, selbst benutzen, dekorieren u.s.w.

DI 14.30 - 16 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann  
[phoenix@mittelhof.org](mailto:phoenix@mittelhof.org)
- ❖ **Boxen für Mädchen ab 10 Jahren** In diesem Kurs erlernst du den Boxsport durch die Anleitung eines professionellen Trainers. So übst du nicht nur bestimmte Schlagtechniken, sondern trainierst auch deine Fitness und Ausdauer. Leitung Ben-Julius Flöge. Kostenfrei, Spenden willkommen

DI 16 - 17 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Lukas Rüdiger  
[phoenix@mittelhof.org](mailto:phoenix@mittelhof.org)  
Anmeldung erforderlich
- ❖ **Boxen für Jungen ab 10 Jahren** In diesem Kurs erlernst du den Boxsport durch die Anleitung eines professionellen Trainers. So übst du nicht nur bestimmte Schlagtechniken, sondern trainierst auch deine Fitness. Leitung Ben-Julius Flöge. Kostenfrei, Spenden willkommen

DI 17 - 18 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Lukas Rüdiger  
[phoenix@mittelhof.org](mailto:phoenix@mittelhof.org)  
Anmeldung erforderlich
- ❖ **Breakdance ab 8 Jahren** Coole Moves zu Hip Hop Musik. Im Stehen, auf dem Boden, Rotationen, Freezes u.s.w. Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Leitung Leon Wegner. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

DO 17 - 18.30 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann  
[phoenix@mittelhof.org](mailto:phoenix@mittelhof.org)
- ❖ **Fußballspiel und -spaß / soccer für 8- bis 15-Jährige** Spaß beim Spiel haben und dabei noch ein paar Tricks lernen, Pässe und Ähnliches üben? Bei schlechtem Wetter im Saal. Leitung Paul Gesikiewicz. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

MO 17 - 18.30 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann  
[phoenix@mittelhof.org](mailto:phoenix@mittelhof.org)
- ❖ **Gitarren-AG s. für Generationen zusammen** s. S. 81
- ❖ **Happy English Hour s. für Generationen zusammen** s. S. 81
- ❖ **Job-Patenschaften, auch für Auszubildende** s. S. 70



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

❖ **Jungenangebot: Erwachsenwerden mit der Phoenixzeit für 13- bis 15-Jährige Jungen** In Kooperation mit Manne e. V. Für Jungen auf dem Weg zum jungen Mann gibt es Treffen zu Themen wie Familie, Liebe, Körper, Rausch und Grenzerfahrungen sowie ein 5-tägiges Outdoor-Camp inklusive Übergangsritual. Veranstaltungsorte Phoenix und NATURräume in Brandenburg. Leitung vier Mitarbeiter von Manne e. V. Potsdam. 750 €, Verpflegung inklusive

FR 15.30 - 17.30 Uhr  
 Info ☎ 84 50 92 47  
 Lukas Rüdiger  
 phoenix@mittelhof.org  
 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. Leitung Lukas Rüdiger. 3 € pro Termin

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

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

s. S. 82

❖ **Malgruppe s. für Generationen zusammen**

MI 16 - 18 Uhr  
 Info ☎ 84 50 92 47  
 Lukas Rüdiger  
 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 Rüdiger. Kostenfrei, Spenden willkommen

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

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



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

75

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

MO - FR 13.30 - 18.30 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann  
Lukas Rüdiger  
[phoenix@mittelhof.org](mailto:phoenix@mittelhof.org)
- ❖ **Phoenix-Club** Hier entscheiden die Teilnehmenden gemeinsam, was gemacht wird. Spielen, kochen, basteln, Lagerfeuer u.s.w.. Anmeldung erforderlich

FR 16 - 17 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann,  
[phoenix@mittelhof.org](mailto:phoenix@mittelhof.org)
- ❖ **Schlagzeuglessons für Kinder ab 8 Jahren** Ihr liebt Rhythmus und wollt Schlagzeug spielen, ausprobieren und lernen? Im Phoenix habt ihr die Gelegenheit dazu. Leitung Bianka Wolter-Fenske. 5 € pro Termin. Anmeldung erforderlich

DI 17 - 18 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann  
[phoenix@mittelhof.org](mailto:phoenix@mittelhof.org)
- ❖ **Schulaufgabenbetreuung** Statt Zuhause kannst Du Deine Hausaufgaben auch im Phoenix machen. Kontakt Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann, Lukas Rüdiger. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

MO - DO 14.30 - 15.15 Uhr  
und nach Absprache  
Info ☎ 84 50 92 47  
[phoenix@mittelhof.org](mailto:phoenix@mittelhof.org)
- ❖ **Schul-Nachhilfe** Gezielte Hilfen in Problemfächern, z.B. Deutsch, Mathe oder Englisch. Ehrenamtliche Nachhilfelehrer:innen unterstützen dich beim Lernen und Vorbereiten von Arbeiten. Kontakt Lukas Rüdiger. Kostenfrei, Spenden willkommen

Termin nach Absprache  
Info ☎ 84 50 92 47  
Lukas Rüdiger  
[phoenix@mittelhof.org](mailto:phoenix@mittelhof.org)
- ❖ **Streetdance und Hip Hop „Tanzen wie die Stars“ ab 9 Jahren** Lerne coole und einzigartige Tanzmoves zu den Tanzstilen Hip Hop und Streetdance und hab viel Spaß bei der Umsetzung einer Choreographie. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

DO 15.45 - 16.45Uhr  
Info 84 50 92 47  
Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann  
[phoenix@mittelhof.org](mailto:phoenix@mittelhof.org)



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

s. S. 83

SA 21. August 16 - 20 UHR  
 Info ☎ 84 50 92 47  
 Lukas Rüdiger  
 phoenix@mittelhof.org

24. - 25. Juni, 26. - 30. Juli,  
 2. - 6. August,  
 11. - 15. und 18. - 22. Oktober  
 Info ☎ 84 50 92 47  
 phoenix@mittelhof.org  
 für TalentCAMPus  
 www.vhssz.de

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

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

❖ **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, Spenden willkommen

❖ **Tischtennis s. für Generationen zusammen**

## Veranstaltungen für Kinder & Jugendliche

❖ **Phoenix-Festival 3.0** Die Jugendband des Mehrgeneratio-  
 nenhauses Phoenix „7strokes“ veranstaltet zum dritten Mal  
 das Phoenix-Festival mit weiteren befreundeten Bands.  
 Euch erwartet ein bunter Nachmittag mit Musik un-  
 terschiedlicher Genres. Kostenfrei. Spenden willkommen

## Ferienangebote

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

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

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



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

### Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

- ❖ in der Villa Mittelhof s. S. 54 f
- ❖ im Nachbarschaftshaus Lilienthal s. S. 91 f
- ❖ in der Villa Folke Bernadotte s. S. 103 ff
- ❖ im Familienzentrum Lankwitz s. S. 111 ff

### Kurse und Gruppen für Eltern und Familien

Kursanmeldung s. S. 124

- ❖ **Elternclub – gemeinsam aktiv** Du suchst in oder nach der Elternzeit nach einer neuen Beschäftigung? Das Projekt des Trägers wortlaut bietet arbeitssuchenden und nicht-erwerbstätigen Eltern einen Rahmen, um gemeinsam einen Schritt aus der Elternzeit heraus in die Berufswelt und zu Beratungsangeboten im Kiez zu wagen. Kostenfrei.  
Info [Alexandra.hermann@wortlaut.de](mailto:Alexandra.hermann@wortlaut.de)  
☎ 789 54 60 12  
oder Ilona Weinen  
[weinen@mittelhof.org](mailto:weinen@mittelhof.org)
- ❖ **Babymassage „Berührung mit Respekt“** Für Mütter, Väter und Bezugspersonen mit ihrem Baby von 4 Wochen bis zum Krabbelalter (ca. 6 Monate). Der Kurs basiert auf Elementen der indischen und der schwedischen Massage sowie Entspannungsmethoden. Babymassage kann bei Blähungen und Unruhezuständen helfen. Gleichzeitig gibt es Raum zum Austausch der Eltern untereinander.  
MI 11- 12 Uhr  
Info ☎ 51 73 48 41  
[familienzentrum-paulus@dwstz.de](mailto:familienzentrum-paulus@dwstz.de)  
Anmeldung erforderlich
- ❖ **Beratungssprechstunde** Für alle Fragen rund um Familie und um Ihr Kind. Ansprechpartnerin Karin Brych, Leiterin Ev. Familienzentrum Paulus. Kostenfrei, Anmeldung erforderlich  
MI nach Vereinbarung  
Info ☎ 0157 72 06 40 38  
[familienzentrum-paulus@dwstz.de](mailto:familienzentrum-paulus@dwstz.de)
- ❖ **Interkulturelle Gruppe für Frauen** Erzählen. Austauschen. Voneinander lernen. Wie geht es mir als Mutter und Frau, was ist anders als in meinem Heimatland, wie ist es in Deutschland mit Kita, Schule und Lernen, was beschäftigt mich ? Bei Tee und Kaffee zusammensitzen und schauen, welche Themen gerade wichtig sind. Begleitung durch Eitan Hussein (arabisch-kurdisch ) und Barbara Dieckmann.  
MI 17- 18.30 Uhr  
Einstieg jederzeit möglich  
Info ☎ 0152 22 84 13 89  
Kostenfrei



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

s. S. 55 f  
s. S. 91 f  
s. S. 98 f  
s. S. 101  
s. S. 111 ff

Kursanmeldung s. S. 124

MO - FR 10 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47

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

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

DI 9 - 10 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47

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

### Weitere Angebote für Eltern und Familien

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

## Kurse und Gruppen für Erwachsene

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

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

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

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



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

- ❖ **Tai Ji Qi Gong im Grünen** für alle Menschen, in Kooperation mit Gesundheit 21. Bei Regen im Saal des Phoenix. Leitung Freundeskreis-Tai-Ji im Grünen. Kostenfrei, Spenden willkommen

DO 12.15 - 13.45 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 Susanne Klemke, Tanzlehrerpaar. 75 € pro Person für 10 Termine

**P0032**  
K1 DO 19 - 20 Uhr  
K2 DO 20 - 21 Uhr  
K3 DO 21 - 22 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Anmeldung erforderlich
- ❖ **Yoga** Gesund bleiben, gesünder werden, Energie tanken, Entspannung erfahren. Leitung Renate Kollonitsch, Yoga-lehrerin BDY/ EYU. 8 € pro Termin

MO 20.15 - 21.15 Uhr  
MI 19 - 20 Uhr  
Info ☎ 0176 92 45 57 71  
Anmeldung erforderlich
- ❖ **Yoga und Pilates 65+** Mit Yoga-Übungen und Elementen aus dem Pilates-Training vermittele ich ein Bewegungsprogramm, welches an die Bedürfnisse des Körpers in dieser Altersgruppe angepasst ist. Das Dehnen der Rücken- und Beinmuskulatur und die Kräftigung der Körpermitte sorgt für Stabilität. Die Verbindung der Übungen mit der Atmung sorgt für ein bewusstes Erleben des Körpers und die Erfrischung der Seele. Leitung Christiane Jaschiniok, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin. Bitte mitbringen: Eigene Matte und eine leichte Decke. 90 € für 9 Kursstunden, zahlbar am ersten Kurstag. Anmeldung erforderlich

MI 11.30 - 12.30 Uhr  
24. Februar - 5. Mai  
Anmeldung ☎ 817 70 84 oder  
[christianejaschiniok@t-online.de](mailto:christianejaschiniok@t-online.de)

### Weitere Angebote für Erwachsene

- ❖ in der Villa Mittelhof s. S. 56 ff
- ❖ im Nachbarschaftshaus Lilienthal s. S. 93 f
- ❖ in der Villa Folke Bernadotte s. S. 107 f
- ❖ alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle ab S. 22
- ❖ alle Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement ab S. 34



## Ausstellungen

**Kontakt** ☎ 84 50 92 47

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

Kursanmeldung s. S. 124

### Kontakt

Info ☎ 84 50 92 47  
weinen@mittelhof.org

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

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

FR 14 - 15 Uhr  
☎ 811 36 31  
☎ 817 37 49  
Anmeldung erforderlich

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

## Kurse, Gruppen und Veranstaltungen für Ältere

- ❖ **Anlaufstellen für ältere Menschen** Wir informieren und beraten zu altersrelevanten Themen. Sie finden hier einen Treffpunkt, Kurse, Kulturprogramm und Informationsveranstaltungen.
- ❖ **Fit, gesund und leistungsfähig für Sie & Ihn** Durch gezielte Kräftigungs-, Venen-, Dehn-, Balance- und Koordinationsübungen wird das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Leitung Karin Finkheiser-Hampel, Sport- und Gymnastiklehrerin. 80 € für 10 Termine
- ❖ **Fitness-Gymnastik** Auch die ältere Generation hält sich fit. Allgemeine Gymnastik zur Stärkung der Muskulatur und der Beweglichkeit. Leitung Frau Scholtes. 2 € pro Termin
- ❖ **Gedächtnistraining – Fit im Kopf** Wir lernen Denkstrategien kennen, schulen die Wahrnehmung, verbessern Konzentration und Merkfähigkeit, steigern unsere Gedächtnisleistungen. Leitung Marie-Christine Rambaud-Schulze, Maria Holkenbrink-El-Ali, Gedächtnistrainerinnen. 5 € pro Termin
- ❖ **Osteoporose- und Wirbelsäulengymnastik präventiv** Vorsorge ist gut: Hier finden Sie die richtige Anleitung. Leitung Susanne Burkhardt, Physiotherapeutin. 7,50 € pro Termin



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

### Weitere Angebote für Ältere

❖ Spieletreff

s. S. 82

❖ in der Villa Mittelhof

s. S. 62 ff

## Kurse und Gruppen für Generationen zusammen

Kursanmeldung s. S. 124

❖ Basteln, Upcycling und Werken

s. S. 73

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

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 Rüdiger  
[phoenix@mittelhof.org](mailto: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

DI 18 - 19.45 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann  
[phoenix@mittelhof.org](mailto:phoenix@mittelhof.org)

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

Termin bitte erfragen  
Info ☎ 84 50 92 47  
Alexandra von zur Mühlen-Oehlmann  
[phoenix@mittelhof.org](mailto:phoenix@mittelhof.org)



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

DI 18 - 20 Uhr  
Info ☎ 70 76 03 60

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

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

1., 3. und 5. MI im Monat  
19 - 23 Uhr  
Info ☎ 0172 388 52 53  
marionluebeck@gmx.de

### P0189

MI 18.30 - 21 Uhr  
Info und Anmeldung Jens  
Clausen ☎ 0178 563 34 92

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

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

❖ **Nähgruppe** Alle, die Spaß am selbst entwerfen, zuschneiden und nähen haben, sind hier genau richtig! Der Austausch von Tipps und Anregungen gehört ebenso dazu wie der Spaß am gemeinsamen Nähen. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

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

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

❖ **Theatergruppe aller Generationen** Neugierig, was aus dem Zusammenspiel der Generationen entstehen kann? Vorerfahrungen nicht erforderlich. Leitung Jens Clausen, Theaterpädagogin. 12 € monatlich. Anmeldung erforderlich



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

- ❖ **Tischtennisgruppe** Wer Spaß am Tischtennispielen hat, ist hier herzlich willkommen. Schläger können gegen einen Pfand ausgeliehen werden. 2 € pro Termin  
DI 13- 15 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Anmeldung erforderlich
- ❖ **Tai Ji Quan Traditioneller Yang Stil aus Yongnian.** Das chinesische Schattenboxen ist Gesundheitsübung, Meditation und Kampfkunst in Einem. Bitte bringen sie bequeme Kleidung mit. Leitung Thomas Weiser, Fitness- und Wellness-Trainer  
DO 19 - 20.30 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47  
Anmeldung erbeten
- ❖ **Qi Gong für alle Altersgruppen** Unter Anleitung von Thomas Weiser, Fitness-und Wellness-Trainer, können alle Qi Gong – Begeisterten Körper und Geist trainieren.  
Anmeldung erbeten  
Kurs 1 DI 19.45 - 20.45 Uhr  
Kurs 2 FR 9 - 10 Uhr  
Info ☎ 84 50 92 47

#### Weitere Angebote für Generationen zusammen

- ❖ **in der Villa Folke Bernadotte**

s. S. 109



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

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

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

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

s.S. 77

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

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

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

❖❖❖ **Interkulturelle Gruppe für Frauen**

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

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



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

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

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

### Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

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

s. S. 42 ff  
s. S. 51, 55, 58  
s. S. 114, 115

## Veranstaltungen zum Thema Demenz

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

jeweils DO 28. Oktober,  
4., 11., 18. und 25. November  
17.30 - 19.30 Uhr  
Anmeldung  
☎ 0163 604 89 52

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

s. S. 33

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

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



# Nachbarschaftshaus Lilienthal

## Willkommen im neu ausgebauten Familien- und Stadtteilzentrum

Das Nachbarschaftshaus Lilienthal steht auf einem etwa 4000 Quadratmeter großen Grundstück und bietet in gemütlichen, großzügigen Räumen viel Platz für die Wünsche der Besucher:innen. Unterstützt durch Fördermittel des Landes Berlin aus dem Kitaausbauprogramm 2018/2019 „Auf die Plätze, Kitas, los“ und Mitteln der „LOTTO-Stiftung Berlin“ wurde das Nachbarschaftshaus sowie die Kindertagesstätte saniert und erweitert. In der Kindertagesstätte sind 30 neue Betreuungsplätze für Kinder vom 1. Lebensjahr bis zum Schuleintritt entstanden. Das Hauptgebäude wurde zum vom Land Berlin geförderten interkulturellen Familien- und Stadtteilzentrum mit dem Café Lilienthal erweitert. Sie finden bei uns freundlich gestaltete Gruppenräume für Gesprächs-, Freizeit- und Selbsthilfegruppen, Eltern-Kind-Kurse, Beratungs- und Bewegungsangebote. Unsere Räumlichkeiten lassen sich auch von bürgerschaftlichen Initiativen nutzen oder z.B. für private Feiern mieten. Wir freuen uns über jede:n neugierige:n Besucher:in. Sie sind herzlich eingeladen, sich mit Ihren Wünschen, Anregungen und Ideen an uns zu wenden und wenn Sie sich bei uns engagieren wollen, freuen wir uns darauf!

Im Nachbarschaftshaus gibt es eine Integrationskindertagesstätte für 104 Kinder.

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

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

### Kontakt

Schütte - Lanz - Str. 43,  
12209 Berlin

☎ 49 80 56 47 oder

☎ 75 65 49 70

Fax 75 65 48 97

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

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



### Leitung

Hanno Giese

Raumvermietung s. S. 4

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



### Das Team im Lilienthal

Im NBH Lilienthal freuen sich auf Ihren Besuch: (v.l.n.r.) Janin Taulien – Familienarbeit und Leitung der Kita Lilienthal, Ulrike Schrötter – „Lena – Lebendige Nachbarschaft“, Lucie Hespelt – Lern- und Motorikraum, Hanno Giese – Leiter des NBH Lilienthal, Stadtteilzentrumsarbeit, Vermietungen, Kurskoordination, Conny Weber – Koordinatorin des Familienzentrums

Kontakt Hanno Giese

☎ 49 80 56 47

giese@mittelhof.org

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

Kontakt Ulrike Schrötter

☎ 0173 362 57 60

schrötter@mittelhof.org

### Stadteitarbeit in Lankwitz

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

Gefördert von





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

89

### **Nachbarschaftscafé**

In unserem Café finden Sie Säfte, Wasser, Tee und Kaffee, überwiegend hausgebackene Kuchen und andere Kleinigkeiten. In unserem kinderfreundlichen Café mit angrenzendem Spielzimmer können Sie sich mit Freund:innen treffen, entspannen und Neues erfahren. Sie können die Räume des Cafés für Gruppenaktivitäten nutzen.

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

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

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

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

**Lern- und Motorikraum** Für Kinder im Vorschulalter, gerne auch für Kinder ohne Kitaplatz. Ein großer Spielraum unterteilt in verschiedene Bereiche mit dem Fokus auf:

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

Öffnungszeiten  
bitte erfragen  
Info ☎ 75 65 49 70  
[weber@mittelhof.org](mailto:weber@mittelhof.org)



umliegenden Kitas, Unterkünften und Familien mit Kindern im Vorschulalter. Wöchentlich begleitete Nachmittage für Eltern-Kind-Interaktionstrainings sowie eine spielerische Sprachlerngruppe für Mütter und ihre kleineren Kinder.

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

**Bewegungsetage** Hier finden Präventions-, Entspannungs-, Sport- und Tanzkurse für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Familien statt. Die 120 m<sup>2</sup> große Bewegungsetage kann auch für Seminare und Fortbildungen genutzt werden.

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

**Seminarraum mit Kochinsel** Im 50 m<sup>2</sup> großen Seminarraum befindet sich eine rollstuhlgerechte Kochinsel mit zwei Kochstellen und einem Backofen. Für Gesundheits- und Ernährungsberatung sowie gemeinsames (internationales) Kochen mit Freund:innen, Familien und Kolleg:innen. Mit seiner schönen Atmosphäre eignet sich der Raum besonders gut für Seminare. Auch eine Feier im Freundes- oder Familienkreis kann rund um die Kochinsel stattfinden.

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

**Beratungsraum** Der etwas abgelegene und ruhige 12 m<sup>2</sup> große Beratungsraum mit separatem Eingang lässt sich für vertrauliche Gespräche, Supervision und Beratungen nutzen.

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

## Mitmachen / Ehrenamt

❖ Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt S. 13

s. S. 16 ff

❖ Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah



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

91

## Tauschen statt Wegwerfen

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

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

Termin bitte erfragen  
Info [lilienthal@mittelhof.org](mailto:lilienthal@mittelhof.org)

## Kurse und Gruppen für Kinder und Eltern

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

Kursanmeldung s. S. 124

MO 16 - 17.15 Uhr  
Kontakt und Anmeldung:  
[mem.steglitz@gmail.com](mailto:mem.steglitz@gmail.com),  
MaMis en Movimiento e.V.  
(MeM e.V.)  
[www.mamisenmovimiento.de/steglitz-de](http://www.mamisenmovimiento.de/steglitz-de)



### L0123

K1 DO 17.15 - 18.15 Uhr

K2 DO 18.20 - 19.20 Uhr

K3 MI 17 - 18 Uhr

Info 49 80 56 47

giese@mittelhof.org

### L0119

K1 FR 16.30 - 17.25 Uhr

K2 FR 17.30 - 18.25 Uhr

Info ☎ 49 80 56 47 oder

giese@mittelhof.org

MI 16 - 16.45 Uhr

Info ☎ 0176 83 37 40 85

www.susanas-yoga-to-go.de

80 € für 10 Termine, 40 € für

5 Termine, Schnupperstunde

8 €

s. S. 54 ff

s. S. 72 ff

s. S. 98 ff

s. S. 103 ff

s. S. 111 ff

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

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

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

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

❖ in der Villa Mittelhof

❖ im Phoenix

❖ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd

❖ in der Villa Folke Bernadotte

❖ im Familienzentrum Lankwitz



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

93

## Kurse und Gruppen für Erwachsene

Kursanmeldung s. S. 124

- ❖ **Entspannungskurs** In diesem Kurs lernen Sie durch die Kombination von einfachen Atemübungen und Elementen der Progressiven Muskelentspannung eigenständig und sicher zu entspannen. Leitung Daniela Sportelli, Familien- und Gesundheitscoach. 45 € monatlich  
DI 19.30 - 20.30 Uhr  
Info ☎ 0176 70 82 41 60  
[info@daniela-sportelli.de](mailto:info@daniela-sportelli.de)
- ❖ **Fit ab 60 für Frauen!** Ein Kurs für Frauen, die etwas für ihre Fitness und Gesundheit tun möchten. Krankenkassen gestützter Präventionskurs. Einstieg jederzeit möglich! Leitung Maike Canzler. 140 € für 10 Termine  
DI 12 - 13 Uhr  
Info ☎ 03 32 03 60 95 46,  
[info@canzler-sport.de](mailto:info@canzler-sport.de)
- ❖ **Gymnastik für Frauen 55+** Wir freuen uns über neue Frauen, die ohne Leistungsstress Freude an Bewegung und Gymnastik haben. Leitung Ute Groher  
MI 11 - 12 Uhr  
Info ☎ 80 49 16 49
- ❖ **Hatha Yoga** In diesem Kurs lernen Sie einfache, aber wirk-same Yoga-Übungen, die Ihnen im Alltag mehr Balance, Stabilität und Ausgeglichenheit geben. Leitung Claudia Steiger, Yogalehrerin. 28 € monatlich  
**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](mailto:giese@mittelhof.org)



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

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

Termin bitte erfragen

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

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

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

## Veranstaltungen für Erwachsene

❖ **Kleidertausch s. S. 91**

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



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

### Weitere Angebote für Erwachsene

- ❖ in der Villa Mittelhof s. S. 56 ff
- ❖ im Phoenix s. S. 78 f
- ❖ in der Villa Folke Bernadotte s. S. 107 f

### Beratung

- ❖ in der Villa Mittelhof s. S. 52 ff
- ❖ im Phoenix s. S. 70 ff
- ❖ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd s. S. 99
- ❖ in der Villa Folke Bernadotte s. S. 102
- ❖ im Familienzentrum Lankwitz s. S. 114 f

### Selbsthilfe, PflegeEngagement

- ❖ alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle ab S. 22
- ❖ alle Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement ab S. 34



# Familienzentrum Lichterfelde-Süd

## Willkommen im neu ausgebauten Familienzentrum

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

In unserem Familienzentrum finden Eltern:

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

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

Unsere Türen sind auch in Pandemiezeiten geöffnet. Gerne können Sie bei Interesse an unserem neuen Familienzentrum, bei Schwierigkeiten, Fragen oder auf der Suche nach einem „offenen Ohr“ einfach hineinkommen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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

### Kontakt

Schütte - Lanz - Str. 43,  
12209 Berlin

☎ 75 65 49 70

Fax 75 65 48 97

familienzentrum-lis@  
mittelhof.org

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



### Koordination

Conny Weber

Raumvermietung s. S. 4

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





## Kurse und Gruppen für Kinder und Eltern

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

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

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

❖ **Mütter-Kind-Frühstück** Beim gemeinsamen Frühstück können Sie andere Mütter treffen und kennen lernen, sich mit ihnen über kleine und große Alltagsorgen austauschen oder sich einfach entspannen. Auch ist hier ein Raum für Fragen, Unsicherheiten und Interesse an weiteren Unterstützungsangeboten im Bezirk. Im Café gibt es eine Spielecke für die Kleinen. Für Mütter mit Kindern bis 2 Jahren. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

Termin bitte erfragen

❖ **Väter-Kind-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 hier 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. Kostenfrei

Termin bitte erfragen

❖ **Familienbasteln** Im Café haben Sie jede Woche die Möglichkeit, mit Ihren Kindern gemeinsam zu basteln, zu malen und kreativ zu werden und sich dabei mit anderen Eltern auszutauschen. Für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren. Kostenfrei



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

99

❖ **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 Sauberkeitentwicklung, nächtliches Durchschlafen, Trotzphase oder Medienkonsum im Kita-Alter finden hier jeweils einen Abend Platz. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

Termin bitte erfragen  
Zurzeit online



❖ **Eltern-Kleinkind-Gruppe** In der Bewegungsetage laden Matten, Kletter-Elemente und Motorik-fördernde Spielsachen zum Entdecken, Staunen und Bewegen ein. Für Eltern mit Kindern zwischen 12 und 24 Monaten. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

Termin bitte erfragen

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

Termin nach Vereinbarung.  
Info ☎ 75 65 49 70  
[familienzentrum-lis@mittelhof.org](mailto:familienzentrum-lis@mittelhof.org)



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

❖ in der Villa Mittelhof

s. S. 55 ff

❖ im Phoenix

s. S. 77 f

❖ im Nachbarschaftshaus Lilienthal

s. S. 91 f

❖ in der Villa Folke Bernadotte

s. S. 101

❖ im Familienzentrum Lankwitz

s. S. 111 ff



# Villa Folke Bernadotte

## Eine Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtung in Lichterfelde

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

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

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

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

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

Neugierig geworden? Wir freuen uns auf euren Besuch!

### Kontakt

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

### Leitung

Alexander Kutsche

### Sprechzeiten

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



Raumvermietung s. S. 4



### Das Team der Villa Folke Bernadotte

Paula Hartmann - Kinder- und Jugendarbeit, Sebastian Füllgraff - Kinder- und Jugendarbeit, Alexander Kutsche - Einrichtungsleitung, Silvana Falk - Büro und Vermietung

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

Kontakt ☎ 77 05 99 75

s. S. 13

s. S. 16 ff

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

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

s. S. 53, 115

### Nachbarschaftscafé

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

### Mitmachen/Ehrenamt

❖ Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt

❖ Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf - füreinander nah

### Tauschen und Schenken

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

### Beratung

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

❖ **Schreibbaby-Ambulanz**



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

103

### Weitere Beratungsangebote

- ...❖ in der Selbsthilfekontaktstelle s. S. 26
- ...❖ in der Kontaktstelle PflegeEngagement s. S. 41
- ...❖ in der Villa Mittelhof s. S. 52 ff
- ...❖ im Phoenix s. S. 70 ff
- ...❖ im Familienzentrum Lichterfelde-Süd s. S. 99
- ...❖ im Familienzentrum Lankwitz s. S. 114 f

### Kurse und Gruppen für Kinder

Kursanmeldung s. S. 124

- ...❖ **Töpfern für Kinder von 6 - 12 Jahren** Einen Tonklumpen formen. Sehen, wie die eigene Idee Gestalt annimmt. Eine Aufgabe umsetzen. Mit viel Spaß bei der Sache. Leitung Ulrike Bauer. 80 € für 10 Termine inkl. Material **V0150**  
MO 15.30 - 16.30 Uhr  
und 16.45 - 17.45 Uhr  
Anmeldung ☎ 77 05 99 75
- ...❖ **Zumba-Kids** Kinder werden angeregt, sich durch Bewegung und Spiel auszudrücken. Gesundheit und Wohlbefinden, Konzentration, Koordination und Selbstbewusstsein werden gefördert, der Stoffwechsel angeregt. Leitung Anna Grün. 5-er Karte (2 Monate gültig) 25 €. Probestunde kostenlos  
DI 17.30 - 18.30 Uhr und  
DO 17.30 - 18.30 Uhr  
Anmeldung ☎ 0178 553 15 94  
zumbagruen@gmail.com

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

**Kontakt** 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**

**V0329**

K1 MO 16.30 - 18.30 Uhr

K2 MI 16 - 18 Uhr

K3 FR 16 - 18 Uhr

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

**V0132**

DI 17 - 19 Uhr

❖ **Mädchenklettern ab 9 Jahren** Kletterspaß ohne Jungs. Hier könnt ihr Kletter-, Seil-, und Sicherungstechniken kennenlernen. Kostenfrei (max. 6 TN)

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

MO - FR 13 - 18 Uhr

Info ☎ 77 05 99 79

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

nach Vereinbarung

Info ☎ 77 05 99 79

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

Info ☎ 77 05 99 79

**Nachmittags-AGs** Keine Anmeldung erforderlich!

DI 15 - 16 Uhr

Mai - September

Kontakt N.N.

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



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

105

- ❖ **Hip-Hop-AG für Kinder von 6 - 9 Jahren** Hip-Hop tanzen macht Spaß! Zu HipHop Musik könnt ihr eine tolle Tanzchoreographie einüben. Leitung Kim Naderer. Kostenfrei  
MI 15.30 - 16.30 Uhr
- ❖ **Medien-AG** In der Medien-AG könnt ihr iPad-Trailer und Trickfilme (Lego-, Knete und Legetrick) drehen, Podcasts aufnehmen, eine Drohne fliegen lassen, Multiplayer-Games spielen und mehr über die Bedeutung von FSK, USK, Datenschutz und Risiken in sozialen Netzwerken erfahren. Kostenfrei  
FR 15 - 16.30 Uhr  
Info ☎ 77 05 99 75  
[folke.bernadotte@mittelhof.org](mailto:folke.bernadotte@mittelhof.org)

## Angebote für Jugendliche ab 12 Jahren im offenen Bereich

- ❖ **Offener Treff in der Jugendgarage** Hier könnt ihr Billard spielen, Games mit der Playstation zocken, kochen oder einfach chillen.  
MO - DO 16 - 18 Uhr  
FR 16.30 - 20 Uhr  
Info ☎ 77 05 99 75
- ❖ **VillART** gemeinsam werden hier tolle Ideen zum Thema Kunst in der Villa entwickelt – z.B. PopArt. Leinwände etc.  
DI 14.30 - 16 Uhr  
Info ☎ 77 05 99 95  
[phartmann@mittelhof.org](mailto:phartmann@mittelhof.org)  
Kontakt Paula Hartmann
- ❖ **Starke Mädchen! Mädchentag in der Jugendgarage** Du kannst selbst entscheiden, worauf Du Lust hast, wie zum Beispiel Mädchen-Talk, Musik hören, Games spielen, chillen, do it yourself (DIY) uvm.  
DI 16.30 - 18 Uhr  
Info ☎ 77 05 99 95  
[phartmann@mittelhof.org](mailto:phartmann@mittelhof.org)  
Kontakt Paula Hartmann
- ❖ **HipHop-AG** Offenes Training ab 12 Jahren für alle mit und ohne Tanzerfahrung. Zu cooler Musik die besten Dance Moves performen. Leitung Kim Naderer  
MI 16.30 - 17.30 Uhr  
Info ☎ 77 05 99 75



MI 15.30- 17.30 Uhr  
 Info ☎ 77 05 99 95  
 phartmann@mittelhof.org  
 Kontakt Paula Hartmann

❖ **Kulinarische Vielfalt** Alles rund um das Thema Essen und Umsetzung eines Villa-Dinners

DO 14- 15.30 Uhr  
 Info ☎ 77 05 99 95  
 folke.bernadotte@mittelhof.org

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

DO 14- 15.30 Uhr  
 Info ☎ 77 05 99 95  
 folke.bernadotte@mittelhof.org

❖ **Politische Bildung** Auseinandersetzung mit Politik, Parteien, Wahlverfahren und vieles mehr!

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

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

s. S. 54 f  
 s. S. 72 ff  
 s. S. 91 f  
 s. S. 111 ff

### Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

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

Kursanmeldung s. S. 124

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

**V0088**  
 Termin nach Vereinbarung

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



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

- ❖ **Schnipsel und Schnapsel** s. S. 111
- ❖ **Eltern-Kind-Frühstück** s. S. 111
- ❖ **Klettermäuse** s. S. 112

### Weitere Angebote für Eltern und Familien

- ❖ **in der Villa Mittelhof** s. S. 55 f
- ❖ **im Phoenix** s. S. 77 f
- ❖ **im Nachbarschaftshaus Lilienthal** s. S. 91 f
- ❖ **im Familienzentrum Lichterfelde-Süd** s. S. 98 f
- ❖ **im Familienzentrum Lankwitz** s. S. 111 ff

### Kurse und Gruppen für Erwachsene

Kursanmeldung s. S. 124

- ❖ **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](mailto:berlin.mg@elka-lernen.de)
- ❖ **Keramikkurs für Erwachsene** Wir werden kleine Gefäße, Krüge oder Vasen aufbauen. Wer möchte, kann Reliefs oder Figuren modellieren. Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Leitung Andrea Tran-Betcke. 5 € pro Termin inkl. Materialkosten  
 DI 17 - 18.30 Uhr  
 Info ☎ 77 05 99 75
- ❖ **Linedance** Mit viel Spaß und Freude erlernen wir Tänze. Leitung Sonja Tanke. 1,50 € pro Termin  
**V0333** MO 13.30 - 15 Uhr  
 und DO 12.30 - 14 Uhr  
 Info ☎ 773 34 13
- ❖ **Zumba** ist ein Tanz- und Fitness-Programm, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Leitung Anna Grün. 35 € für 5 Termine / 60 € für 10 Termine. Probestunde kostenfrei  
 DI und DO 19 - 20 Uhr  
 Anmeldung  
 ☎ 0178 553 15 94  
[zumbagruen@gmail.com](mailto:zumbagruen@gmail.com)



s. S. 56 ff  
s. S. 78 f  
s. S. 93 f

### Weitere Kurse und Gruppen für Erwachsene

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

### Veranstaltungen für Erwachsene

DO 10- 11.30 Uhr  
Info ☎ 39 09 68 59

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

Info ☎ 77 05 99 75

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

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

### Weitere Veranstaltungen für Erwachsene

- bei der Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf
- in der Selbsthilfekontaktstelle
- in der Kontaktstelle PflegeEngagement
- in der Villa Mittelhof



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

## Selbsthilfe und PflegeEngagement

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

Info ☎ 80 19 75 - 14

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

### - Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige

Info ☎ 80 19 75 - 38

### ...❖ alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle

ab S. 22

### ...❖ alle Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement

ab S. 34

## Kurse und Gruppen für Generationen zusammen

Kursanmeldung s. S. 124

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

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

### Weitere Angebote für Generationen zusammen

s. S. 81 ff

### ...❖ im Phoenix



# Familienzentrum Lankwitz

Wir heißen alle Eltern und Familien herzlich willkommen!

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

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

gefördert von



## Kurse und Gruppen für Kinder, Eltern und Familien

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

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

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



### Kontakt

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

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



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

DO 10 - 11.30 Uhr  
Info ☎ 0152 29 16 42 38  
specht@mittelhof.org



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

❖ **Eltern-Kind-Turnen für Kinder von 2 - 4 und von 5 - 6 Jahren** Kleine Ballspiele und verschiedene kleinkindgerechte Turngeräte laden ein, Spaß und Freude an Bewegung spielerisch zu entdecken. Leitung Christine Gleisberg. 16 € monatlich

Termin bitte erfragen  
 Info ☎ 54 49 21 62

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

s. S. 14

❖ **Familienpat:innen**

MI 18.30 - 20.15 Uhr  
 Info ☎ 0179 748 37 18

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

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

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

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

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

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

❖ **Klettermäuse** Bewegungsstationen, Klettermöglichkeiten, Rutschen, Rollen, Spielen für Kinder zwischen 10 und 24 Monaten. Leitung Katrin Specht. 16 € monatlich



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

113

- ❖ **Musikgarten für Kinder von 1,5 -3 Jahren** Sie sind herzlich eingeladen zum Singen, Tanzen und Musizieren. Leitung Sylvia Redecker. 16 € monatlich

FR 15.30 - 16.30 Uhr  
Info ☎ 54 49 21 62  
oder 0172 905 00 09
  
- ❖ **Offener Treff** In der „Oase“ – dem Spielzimmer der Villa Folke Bernadotte – können Sie sich mit anderen Eltern treffen und gemeinsam mit Ihren Kindern (bis 3 Jahre) spielen. Kostenfrei

MO und DO  
jeweils 10 - 12 Uhr  
Anmeldung ☎ 54 49 21 62  
familienzentrum@mittelhof.org
  
- ❖ **Rückbildungsgymnastik** Sich wohl fühlen, körperlich fit sein, wieder eine gute Körperhaltung ohne Babybauch zu üben, das sind die wichtigsten Ziele der Rückbildung. Einen 10-stündigen Kurs erhält jede Mutter von ihrer Krankenkasse. Leitung Christiane Kappeler

DI 11.30 - 12.30 Uhr  
Info ☎ 54 49 21 62  
oder 0179 379 88 42
  
- ❖ **Tai Chi und Qi Gong für Erwachsene** Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung Matthias Winnig. Kosten bitte erfragen

DI 17.30 - 18.30 Uhr  
Info ☎ 52 28 40 43
  
- ❖ **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
  
- ❖ **Väter-Kind-Turnen am Samstagvormittag** (in der kalten Jahreszeit) für Kinder zwischen 2 und 6 Jahren. Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung N.N. Kosten bitte erfragen

Termin bitte erfragen  
Info ☎ 54 49 21 62
  
- ❖ **Zeit für Berührung - Babymassage** Unsere Babys berühren uns im Körperkontakt, mit Blicken und Lauten. In dieser Gruppe nehmen wir uns Zeit, uns berühren zu lassen und diese Berührung zu erwidern. Leitung Christiane Kappeler, Hebamme. 16 € monatlich

DI 10 - 11 Uhr  
Info ☎ 0179 379 88 42



s. S. 54 ff  
s. S. 72 ff  
s. S. 91 f  
s. S. 98 f

### Weitere Angebote für Kinder, Eltern und Familien

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

### Beratung für Eltern und Familie

Termin nach Vereinbarung  
Info ☎ 54 49 21 62

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

Termin bitte vereinbaren  
Info ☎ 54 49 21 62

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

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

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

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

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

Termin nach Vereinbarung  
Info ☎ 54 49 21 62

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



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

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

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

### Weitere Beratungsangebote

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

s. S. 26  
s. S. 41  
s. S. 52 ff  
s. S. 70 ff  
s. S. 99  
s. S. 102

## Angebote für geflüchtete Eltern und Familien

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

Info ☎ 0172 263 09 56

...❖ **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

### Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

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

s. S. 32  
s. S. 42 ff  
s. S. 51, 54, 55, 58  
s. S. 77, 82, 84 f



# Kindertagesstätten

## Stark aus der Krise!

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

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

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

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

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

### Kontakt Bereichsleitung

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

### Pädagogische Fachberatung

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

### Bewerbungsmanagement

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

### Verwaltung

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

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

### in Zehlendorf

#### ❖ Internationale Kita unter den Kastanien

(seit 2019) Brittdorfer Weg 16c

Leiterin *Daniela Bilke*

Trilingual: deutsch/englisch/griechisch

128 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt

7 - 17 Uhr, ☎ 0177 801 99 16

kastanien@mittelhof.org

#### ❖ Kita „Ahörnchen“ (seit 1968)

Ahornstr. 1a, 14163 Berlin

Leiterin *Carola Grunow*

67 Plätze, ab 1 Jahr - Schuleintritt

7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 801 67 15

ahoernchen@mittelhof.org

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

Hohenzollernstr. 4 - 6, 14163 Berlin

Leiterin *Stefan Klaue*

50 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt

7 - 17 Uhr, ☎ 802 12 01

ruebchen@mittelhof.org

#### ❖ Kita „Kaiserstuhl“ (seit 1970)

Kaiserstuhlstr. 25, 14129 Berlin

Leiterin *Claudia Heinrich-Ay*

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

35 Plätze, 2 Jahre - Schuleintritt

8 - 17 Uhr, ☎ 803 28 67

kaiserstuhl@mittelhof.org



#### ❖ Kita „Markgrafen“ (seit 1972)

Markgrafenstr. 8, 14163 Berlin

Leiter N.N

95 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt

8 - 17 Uhr, ☎ 84 11 82 46

markgrafen@mittelhof.org

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

(seit 2005) Hohenzollernstr. 4 - 6,

14163 Berlin, Leiterin *Celine Feuerstein*

Bilingual: deutsch/französisch

45 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt

7 - 17 Uhr, ☎ 81 05 81 15

gaensebluemchen@mittelhof.org

#### ❖ „Montessori-Kinderhaus Königskinder“

(seit 1970) Königstr. 43a, 14163 Berlin

Leiterin *Heike Mindach*

Montessori-Pädagogik

50 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt

7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 801 84 57

koenigskinder@mittelhof.org

### in Wilmersdorf

#### ❖ Kita „Eulenspiegel“ (seit 1984)

Sigmaringer Str. 16, 10713 Berlin

Leiterin *J. Reimann*

25 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt

7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 861 27 67

eulenspiegel@mittelhof.org



## in Steglitz

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

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

## Mediation in Kita (MIK)



Brücken bauen - mit Konflikten wachsen  
und fürs Leben lernen.

Koordination *Katharina Zimmermanns*

☎ 0152 21 84 46 89

zimmermanns@mittelhof.org

Weitere Informationen:

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



# Kooperation mit Schulen

Wir tragen dazu bei, Schulen zu ganzheitlichen Lern- und Lebensorten für Kinder und Jugendliche zu machen.

Mit aktivierenden und partizipativen Angeboten fördern wir die Entwicklung der Schülerinnen und Schüler zu selbstbewussten, eigenständigen und demokratisch geprägten Persönlichkeiten. Wir leben einen respektvollen Umgang miteinander und beachten dabei die individuelle Herkunft, die Kultur und die aktuelle Lebenssituation der Kinder und Jugendlichen.

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

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

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

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

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

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

## **Kontakt**

### **Bereichsleitung**

Kerstin Eberhardt

☎ 80 19 75 - 46

eberhardt@mittelhof.org

### **Fachberatung**

Nils Holst

☎ 80 19 75 - 47

holst@mittelhof.org

### **Koordination**

#### **Schulpflegehilfe**

Susann Nagel

☎ 80 19 75 - 49

nagel@mittelhof.org

### **Bewerbungsmanagement**

Kathrin Hoppe

☎ 80 19 75 - 22

Gabriele Maierski

☎ 80 19 75 - 35

jobs@mittelhof.org

### **Verwaltung**

Jacklin Herold

☎ 80 19 75 - 55

kinderbetreuung@mittelhof.org

## Ganztagsbetreuung an Grundschulen

### ❖ Athene-Grundschule

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

Leitung *Manuela Krüger-Pfundt*

Curtiusstraße 39, 12205 Berlin

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

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

### ❖ Grundschule am Karpfenteich

Ergänzende Förderung und Betreuung

Leitung *Katja Worch*

Hildburghäuser Str. 135 - 145, 12209

Berlin, ☎ 72 00 69 95

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

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

### ❖ Clemens-Brentano-Grundschule

Ergänzende Förderung und Betreuung

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

12205 Berlin, ☎ 81 78 96 25,

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

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

### ❖ Johanna-Gerdes-Grundschule

Ergänzende Förderung und Betreuung

Leitung *Claudia Heinrich-Ay*

Kaiserstuhlstr. 25, 14129 Berlin

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

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

## Ganztagsbetreuung an weiterführenden Schulen

### ❖ Wilma-Rudolph-Oberschule

teilgebundener Ganztag an der

integrierten Sekundarschule (ISS), Leitung

*Sebastian Krzyzanowski*, Am Hegewinkel 2a,  
14169 Berlin, ☎ 0177 801 99 15,

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

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

### ❖ Bröndby-Oberschule teilgebundener

Ganztag an der integrierten

Sekundarschule (ISS), Leitung *Mirko Stein*

Dessauerstraße 63, 12249 Berlin

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

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

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

integrierten Sekundarschule (ISS), Leitung

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

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

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

### ❖ Goethe-Gymnasium (Wilmersdorf)

Offener Ganztag am Gymnasium

Leitung *Gudrun Schleiff*, Gasteiner Str. 23,

10717 Berlin, ☎ 0177 801 99 43

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

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





### ❖❖❖ **Gymnasium Steglitz**

Offener Ganzttag am Gymnasium  
Leitung *Katharina Tebarth*, Heesestraße 15,  
12169 Berlin, ☎ 93 95 34 09  
otium@mittelhof.org  
www.gymnasiumsteglitz.de

### ❖❖❖ **Schadow Gymnasium**

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

## Jugendarbeit an Schule

### ❖❖❖ **Süd-Grundschule – Schülerclub**

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

## Jugendsozialarbeit an Schule

www.mittelhof.org/schulkooperationen/  
jugendsozialarbeit

Gefördert durch



### ❖❖❖ **Süd-Grundschule**

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

### ❖❖❖ **Dreilinden-Gymnasium**

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

### ❖❖❖ **Beethoven Gymnasium *Tanja Peters***

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

## Schulhelfer:innen

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



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

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

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

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

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

## Kursanmeldung

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

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

## Unser Service

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

# Adressen



125

## 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, 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

## Stadtteilzentrum Südost

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

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



## Familienzentren

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

## Jugendfreizeiteinrichtungen & Mehrgenerationenhaus

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

## Kindertagesstätten

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



## in Lichterfelde/Lankwitz

- ❖ **Kita „Lilienthal“** ☎ 75 65 49 71  
Leitung *Janin Taulien*  
lilienthal@mittelhof.org
  
- ❖ **Kita „Am Fliegeberg“** ☎ 711 70 84  
Leitung *Yael Neumann*  
fliegeberg@mittelhof.org
  
- ❖ **Kita „Potsdamer Schlößchen“**  
☎ 84 31 46 30  
Leitung *Sabine Ludwig*  
potsdamer@mittelhof.org
  
- ❖ **Kita „Drei-Käse-Hoch“** ☎ 76 76 98 34  
Leitung *Manuela Lewerenz*  
dreikaesehoch@mittelhof.org
  
- ❖ **Kita „Die Kobolde“** ☎ 834 14 77  
Leitung *Diandra Rodriguez*  
kobold@mittelhof.org
  
- ❖ **Kita „Sonnenstrahl“** ☎ 84 11 90 80  
Leitung *Ines Lifke*  
sonnenstrahl@mittelhof.org

## in Wilmersdorf

- ❖ **Kita „Eulenspiegel“** ☎ 861 27 67  
Leitung *J. Reimann*  
eulenspiegel@mittelhof.org

## Schulkooperationen

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

## Ganztagsbetreuung an Grundschulen

- ❖ **Athene-Grundschule** ☎ 81 00 97 31  
Leitung *Manuela Krüger-Pfundt*  
athene@mittelhof.org  
www.athene-grundschule.de
  
- ❖ **Grundschule am Karpfenteich**  
☎ 72 00 69 95, Leitung *Katja Worch*  
karpfenteich@mittelhof.org  
www.grundschule-am-karpfenteich.de
  
- ❖ **Clemens-Brentano-Grundschule**  
☎ 81 78 96 25, Leitung *Boris Mahn*  
brentano@mittelhof.org  
www.c-brentano-grundschule.de
  
- ❖ **Johanna-Gerdes-Grundschule**  
☎ 803 28 67, Leitung *Claudia Heinrich-Ay*  
kaiserstuhl@mittelhof.org  
www.johanna-gerdes-grundschule.de

## Ganztagsbetreuung an weiterführenden Schulen

- ❖❖❖ **Wilma-Rudolph-Oberschule**  
 ☎ 0177 801 99 15  
 Leitung *Sebastian Krzyzanowski*  
[krzyzanowski@mittelhof.org](mailto:krzyzanowski@mittelhof.org)  
[www.wilma-rudolph.de](http://www.wilma-rudolph.de)
- ❖❖❖ **Bröndby-Oberschule** ☎ 90299 20 88  
 Leitung *Mirko Stein*  
[broendby@mittelhof.org](mailto:broendby@mittelhof.org)  
[www.broendby.de](http://www.broendby.de)
- ❖❖❖ **Gail S. Halvorsen Schule**  
 ☎ 53 67 71 40, Leitung *Simone Schulte*  
[halvorsen@mittelhof.org](mailto:halvorsen@mittelhof.org)  
[www.halvorsen-schule.de](http://www.halvorsen-schule.de)
- ❖❖❖ **Goethe-Gymnasium (Wilmersdorf)**  
 ☎ 0177 801 99 43, Leitung *Gudrun Schleiff*  
[omnibus@mittelhof.org](mailto:omnibus@mittelhof.org)  
[www.goethe-gymnasium.berlin](http://www.goethe-gymnasium.berlin)
- ❖❖❖ **Gymnasium Steglitz** ☎ 93 95 34 09  
 Leitung *Katharina Tebarth*  
[otium@mittelhof.org](mailto:otium@mittelhof.org)  
[www.gymnasiumsteglitz.de](http://www.gymnasiumsteglitz.de)
- ❖❖❖ **Schadow Gymnasium**  
 ☎ 0177 801 99 28  
 Leitung *Barbara Gignoux*  
[schadow@mittelhof.org](mailto:schadow@mittelhof.org)  
[www.schadow-gymnasium-berlin.de](http://www.schadow-gymnasium-berlin.de)



## Jugendarbeit an Schule

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

## Jugendsozialarbeit an Schule

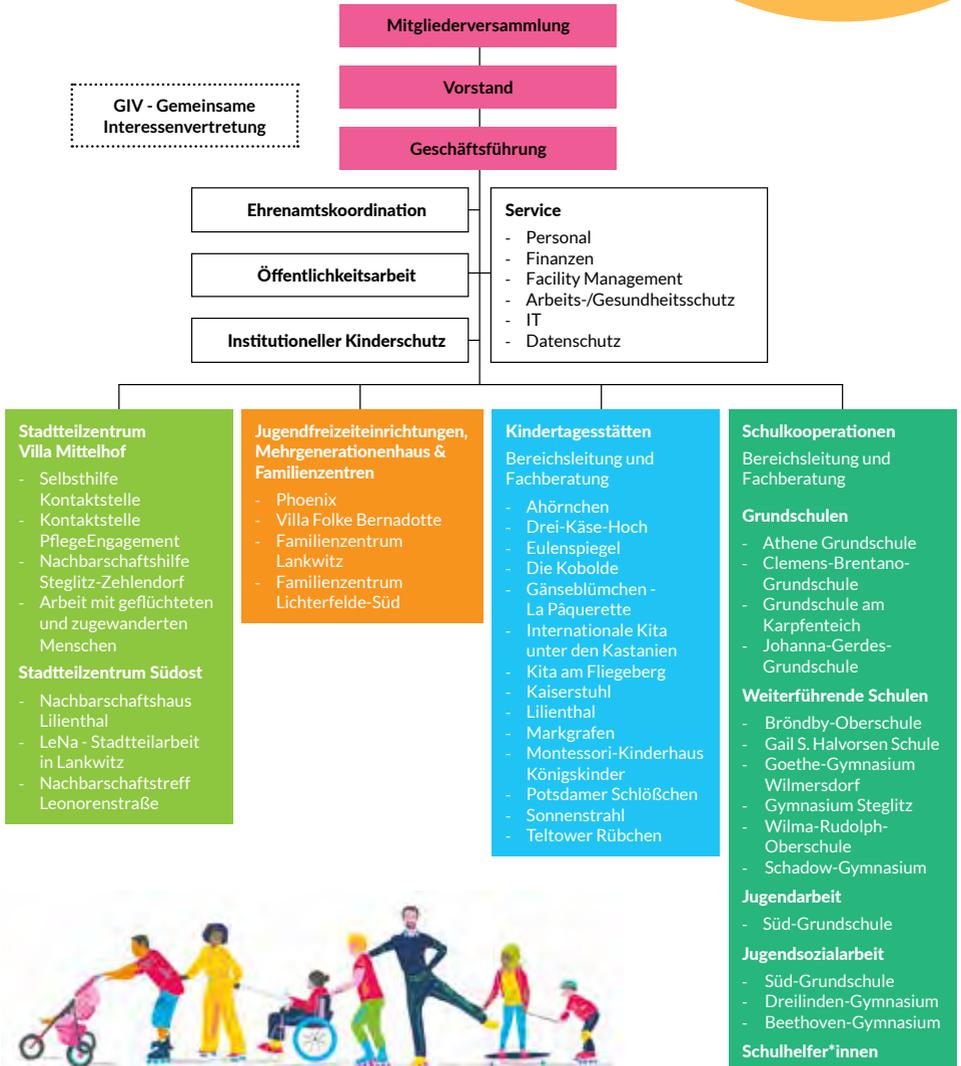
- ❖❖❖ **Süd-Grundschule**  
*Tatjana Dunkel* ☎ 0162 239 64 83  
[dunkel@mittelhof.org](mailto:dunkel@mittelhof.org)  
[www.sued-grundschule.de](http://www.sued-grundschule.de)
- ❖❖❖ **Dreilinden-Gymnasium**  
*Lea Nissen* ☎ 0162 239 64 78  
[nissen@mittelhof.org](mailto:nissen@mittelhof.org)  
[www.dreilinden-gymnasium.de](http://www.dreilinden-gymnasium.de)
- ❖❖❖ **Beethoven Gymnasium** *Tanja Peters*  
 ☎ 0177 801 99 32, [peters@mittelhof.org](mailto:peters@mittelhof.org)  
[www.beethoven-gymnasium.eu](http://www.beethoven-gymnasium.eu)

## Schulhelfer:innen

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

# Organigramm des Mittelhof e.V.

# SOZIALLES- KÖNNER IN STEGLITZ- ZEHLENDORF



## Stichwortverzeichnis

	Seite		Seite
Adressen	118 f, 122 ff, 125 ff	Frauen	24, 25, 32, 58, 63, 64, 77, 82, 93
AlzheimerAngehörigenInitiative	33	Frauengesprächsgruppen	24, 25, 32, 63, 64, 77
Angebote für Geflüchtete	32, 43 ff, 51, 55, 58, 77, 82, 115	Freiwilligenagentur	15
Ängste und Depressionen	29, 31	Frühstück	50, 58, 98, 110, 111, 114
Anlaufstelle für Ältere	62 ff, 80 f	Fußball	73, 112
Ausstellungen	61, 80, 108	Gartengruppe	81
Babymassage	77, 113	Gedächtnistraining	63, 80
Begegnungscafé	108	Gemeinsam Wohnen	59
Beratung	26, 41, 43 ff, 52 ff, 70 ff, 77, 99, 102, 114 f	Gesprächsgruppen für ältere Menschen	38, 39, 62, 63
Besuchsdienste	17 f, 39, 40	Gymnastik	78, 79, 80, 93, 113
Berufliche Orientierung	27, 36, 44, 70	Handarbeiten	55, 58
Büchertausch	52, 69, 102	Informationsveranstaltungen	
Bürger-Engagement	11 ff, 17 ff, 44, 45, 60, 85, 94	Alter und Pflege	18 f, 36 f
Chor, gemeinsam singen	25, 28, 30, 58, 60	Demenz	85
Coaching	41, 44	Gesundheitsthemen	19, 20, 26 ff
Computergruppen & -kurse	44, 57, 62 f, 71, 84	der Selbsthilfekontaktstelle	26 ff
Demenz	33, 85	Interkulturelle Begegnung	32, 45, 46, 51, 55, 77, 82, 114
Ehrenamtliche/freiwillige Mitarbeit	11 ff, 17 ff, 35, 39, 40, 43, 44, 67, 68, 70, 75, 84, 85, 89, 100	Jugendkultur	72 - 76, 92, 105,
Elternberatung	77, 99, 114	Jungen	73, 74
Eltern-Kind-Gruppen	77, 78, 91, 106, 111 ff	Kindertagesstätten	116 ff
Elternkurse	56, 112, 115	Kleidertausch	52, 91
Entspannung	30, 31, 54, 59, 77, 79, 90, 93, 94, 98	Klettern	103 f, 106, 112
Ernährung	25, 58, 68, 74, 90	Kochen	68, 74, 75, 81, 90, 105, 106
Fahrrad-Selbsthilfe	52	Kontaktstelle PflegeEngagement	34 ff
Familienzentrum Lankwitz	88, 110 ff	Konzert	76
Familienzentrum Lichterfelde-Süd	96 ff	Kreativangebote	
Ferienprogramm	76, 106	für Erwachsene	20, 24, 58, 73, 82, 107
		für Kinder & Jugendliche	54, 55, 72, 74, 82, 89, 99, 103, 104, 107



	Seite		Seite
Kursanmeldung	124	Schwangerschaft	97, 98, 111 ff
LeNa – Lebendige Nachbarschaft	46, 88	Selbsthilfe	22 ff
Lesung	57, 60, 61	Sommerfest	55
Mädchen	55, 73, 104, 105	Spenden	Rückseite
Männer	63	Spielgruppen für Erwachsene	57, 64, 82, 109
Märchen	20, 61	für Kinder	78, 83
Malen für Erwachsene	24, 82	Sport und Bewegung	
für Kinder & Jugendliche	54, 82, 99, 104, 111	für Erwachsene	39, 58, 59, 63, 64, 74, 75,
Mediation	52, 53, 70, 105, 114, 119	78, 79, 80, 81, 83, 93, 94, 103, 107, 112, 113	
Medienkompetenz	44, 62, 63, 71, 84, 105	für Kinder & Jugendliche	54, 55, 73, 75,
Mütter	17, 32, 77, 89, 90, 97, 98, 113, 114	83, 92, 103 f, 112, 113	
Musikangebote für Erwachsene	56, 57, 81	Sprachcafé	51
für Kinder & Jugendliche	72, 75, 76, 91, 113	Sprachen für Erwachsene	57, 81, 107
Nachbarschaftscafés	50, 68, 89, 102	für Kinder & Jugendliche	76, 81, 91
Nachbarschaftshaus Lilienthal	86 ff	Stadtteilarbeit Lankwitz	88
Nachbarschaftshilfe	16 ff, 40	Tai Chi, Qi Gong	64, 79, 83, 113
Nachhilfe, Hausaufgaben	75, 104	Tanzkurse und –veranstaltungen	
Nähen	55, 58, 74, 82	für Erwachsene	60, 79, 94, 104, 107
Patenschaften	13, 45, 70	für Kinder & Jugendliche	54, 73, 75, 92, 105
Pflege	25, 33, 34 ff, 71, 85	Tauschen und Schenken	52, 69, 91, 102, 98
Pflegende Angehörige	33, 34 ff, 85	Theatergruppen und –workshops	
Pflegerecht	37	für Erwachsene	82
Phoenix	66 ff	für Kinder & Jugendliche	54, 76, 106
Pilates	58, 79	Töpfern	25, 55, 103, 107
Raumvermietung	4	Trauer	39, 41, 53
rechtliche Beratung	37, 53, 54, 71, 72, 102, 98	Trödelmärkte	56
Registerstelle	5	Väter	89, 97, 98, 112, 113, 114
Repair-Café	51	Veranstaltungen für Familien	56
Resilienz	27, 28	Veranstaltungsübersicht	6 ff
Rückengymnastik	78, 81	Villa Mittelhof	48 ff
Runder Tisch	60, 94	Villa Folke Bernadotte	100 ff
SchreiBabyAmbulanz	53, 115	Vorsorge	19, 36, 70, 71
Schulkooperation	120 ff	Yoga	59, 79, 92, 93, 94, 98

## IMPRESSUM

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

**Geschäftsführung**  
Markus Schönbauer  
stellv. Simone Will

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

## Unsere Aufgaben

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](http://www.mittelhof.org/spenden). Auf Wunsch stellen wir Ihnen für Ihre Geldspende ab 300,01 € eine steuerabzugsfähige Spendenbescheinigung aus. Bitte geben Sie auf dem Überweisungsträger Ihre Anschrift an und ob der Betrag für einen bestimmten Zweck verwendet werden soll.

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

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



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