

PROGRAMM

Mittelhof e.V.
1. Halbjahr 2018





Inhalt

- 4 Veranstaltungsübersicht
- 8 Ehrenamt
- 14 Selbsthilfe
- 24 Kontaktstelle
PflegeEngagement
- 30 Arbeit mit geflüchteten
Menschen
- 36 Kindertagesstätten
- 40 Familienzentrum
Lankwitz
- 46 Schulkooperationen
- 50 Villa Mittelhof
- 74 Mehrgenerationenhaus
Phoenix
- 98 Nachbarschaftshaus
Lilienthal
- 106 Villa Folke Bernadotte
- 118 Kursanmeldung, Spenden
- 119 Adressen
- 122 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.

Villa Mittelhof

- Michelle Merten ☎ 80 19 75 - 55
kontakt@mittelhof.org
- Für private Feiern im Nachbarschaftscafé:
Martin Ay ☎ 80 19 75 - 11
kontakt@mittelhof.org

Mehrgenerationenhaus Phoenix

- Yerem Khachatryan ☎ 84 50 92 47
vermietung-mgh@mittelhof.org

Villa Folke Bernadotte

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

Nachbarschaftshaus Lilienthal

- Hanno Giese ☎ 75 65 49 70,
giese@mittelhof.org
- Für private Feiern: Andrea Hesse
☎ 75 65 49 70, hesse@mittelhof.org
MO 16 - 18 und MI 10 - 12 Uhr



Liebe Nachbarinnen und Nachbarn,

Kennen Sie Ihre Grenzen? Wissen Sie, wie weit Sie mit sich selbst gehen können, ohne ein Risiko einzugehen? Im Laufe eines Lebens lernt der Mensch viel über sich und andere und findet im Widerstreit von Wagnis und Vermeidung seinen eigenen Weg.

In jedem Schuljahr arbeiten alle Einrichtungen des Mittelhof e.V. auf ihre ganz eigene Weise an einem gemeinsamen Rahmenthema. 2018/19 wollen wir uns auf eine spannende „Reise“ begeben, zu der wir Sie gerne einladen möchten:

Über uns hinauswachsen - Eigene Grenzen entdecken und erweitern

Alle Menschen können sich an Lebenssituationen erinnern, in denen sie an ihre persönlichen Grenzen kamen. Befürchtungen und Ängste vor dem Unbekannten lassen uns dann häufig lieber in den gewohnten Bahnen verharren.

Erwachsene, aber auch schon Kinder und Jugendliche, bewegen sich zu wenig, sitzen zu oft vor Fernseher, Computer und Smartphone. Als Eltern sind wir oft zu besorgt und lassen unseren Kindern nicht mehr genug Raum, sich auszuprobieren und die eigene Stärke zu erfahren. Wir alle kennen aber auch das großartige und beflügelnde Gefühl, wenn wir es schaffen, unsere Grenzen zu überschreiten. Wir wachsen über uns hinaus, werden stärker und unsere Welt wird größer.

Das neue Rahmenthema will uns selbst, alle Kinder und Jugendlichen in unseren Einrichtungen und die Nutzer*innen unserer Angebote ermutigen, auf Entdeckungsreise jenseits der individuellen Komfortzone zu gehen.

In diesem Programm finden Sie Vieles, was Sie vielleicht schon kennen. Wenn es Spaß gemacht hat, nutzen Sie es gerne weiter. Vielleicht denken Sie aber auch schon lange darüber nach, etwas ganz Neues auszuprobieren, haben sich bisher aber nicht getraut? Wagen Sie es! Und dann freuen Sie sich über das Gefühl, die innere Sperre durchbrochen zu haben. Schauen Sie auch immer wieder auf unsere Website www.mittelhof.org und lassen sich überraschen, was wir uns im Laufe des Jahres noch ausdenken.

Herzliche Grüße,
Ingrid Alberding, Geschäftsführung



Seite **Regelmäßige Veranstaltungen**

- 22 ❖ Alzheimer Tanzcafé, Villa Mittelhof
15. Januar, 19. Februar, 19. März, 16. April, 18. Juni
- 61 ❖ Familientrödel Villa Mittelhof
28. April, 26. Mai, 30. Juni
- 92 ❖ Kaffee und Tanz, Phoenix
21. Januar, 18. Februar, 18. März
- 20 ❖ Kreisgespräche „das ist mir fremd“, Villa Mittelhof
1. Februar, 1. März, 5. April, 3. Mai, 7. Juni
- 93 ❖ Kultur im Kiez, Phoenix
19. Januar, 16. Februar, 16. März, 20. April, 25. Mai
- 55 ❖ Playbacktheater PRISMA, Kiezladen Onkel Toms Hütte
Do 25. Januar, 22. Februar, 22. März, 26. April, 24. Mai
- 97 ❖ Schulung für Angehörige von Menschen mit Demenz, Phoenix
Di 13., 20. und 27. Februar, 6. und 13. März
- 67 ❖ Singabende in der Villa Mittelhof,
18. Januar, 15. Februar, 22. März, 26. April, 23. Mai, 28. Juni
- 93 ❖ Tödelmarkt im Phoenix
6. Mai, 1. Juli, 26. August
- 21 ❖ Workshops des Forum Angst und Depressionen, Villa Mittelhof
25. Januar, 22. März, 31. Mai



Seite Januar

- 83 ❖ 18.1. DO, Phoenix Theater
im Globus
- 93 ❖ 19.1. FR, Phoenix Konzert:
Weeping Willows
- 67 ❖ 21.1. SO, Villa Mittelhof
Ausstellungseröffnung:
Inge Schübbe
- 83 ❖ 25.1. DO, Phoenix
Kinderliedermacher mimicus
- 26 ❖ 25.1. DO, Villa Mittelhof Info:
Sehbehinderungen –
Alltagshilfen und Tipps
- 21 ❖ 25.1. DO, Villa Mittelhof Workshop:
Positive Grundgedanken kreativ
betrachten
- 56 ❖ 25.1. DO, Villa Mittelhof
Neues Jahr, neues Glück
- 97 ❖ 30.1. DI, Phoenix Info: Nur
vergesslich oder schon dement?

Seite Februar

- 55 ❖ 1.2. DO, Kiezladen
Onkel-Toms-Hütte Lesung:
Der gefundene Garten
- 72 ❖ 14.2. MI, Besichtigung
Barenboim-Said-Akademie
- 83 ❖ 15.2. DO, Phoenix Marionetten-
theater Aristofunny
- 93 ❖ 16.2. FR, Phoenix Konzert:
The Redneck
- 58 ❖ 16.2. FR, Villa Mittelhof Konzert
„The Balconians“
- 26 ❖ 24.2. SA, Bürgersaal Rathaus
Zehlendorf Zehlendorfer
Gesundheitsmesse



Seite März

- 68 ❖ 1.3. DO, Villa Mittelhof
Literarische Teestunde
- 20 ❖ 3.3. SA, Villa Mittelhof Info:
Meine Biografie – mein Verhalten
in der Gruppe
- 88 ❖ 5.3. MO, Phoenix Fotoausstellung:
Ehrenamt verbindet
- 12 ❖ 6.3. DI, Villa Mittelhof
Kochen für das Ehrenamt
- 20 ❖ 14.3. MI, Villa Mittelhof Gespräch:
Warum sprechen Männer nicht...
- 83 ❖ 15.3. DO, Phoenix
Kinderliedermacher mimicus
- 18 ❖ 16.3. FR, griech. Kulturzentrum:
Info: Autismus verstehen
- 94 ❖ 16.3. FR, Phoenix Dokumentarfilm
"Ahnenfrieden"
- 20 ❖ 18.3. SO, Villa Mittelhof Workshop:
„Wie ich sein soll, wie ...“
- 67 ❖ 18.3. SO, Villa Mittelhof
Ausstellungseröffnung:
Annika Baacke
- 72 ❖ 22.3. DO, Villa Mittelhof Info:
Gemeinsam glücklich - Gruppen
- 56 ❖ 22.3. DO, Villa Mittelhof
Kleidertausch
- 21 ❖ 22.3. DO, Villa Mittelhof Workshop:
Mich erleben – entdecken –
verstehen
- 19 ❖ 22.3. DO, Villa Mittelhof Info: Angst
– wie ein Gefühl zur Krankheit wird

Seite

- 72 ❖ 23.3. FR, Atelier- und
Werkstattbesuch
- 26 ❖ 27.3. DI Villa Mittelhof Info:
Vorsorgevollmacht,
Patientenverfügung

Seite April

- 72 ❖ 20.4. FR, Besichtigung
Bundeskanzleramt
- 94 ❖ 20.4. FR, Phoenix Konzert und Tanz
mit den TONTAUBEN
- 112 ❖ 21.4. SA, Villa Folke Bernadotte
Gartenaktion
- 26 ❖ 25.4. MI, Villa Mittelhof Info:
Krisen im Alter
- 19 ❖ 29.4. SO, Villa Mittelhof Singing
Sunday



Seite **Mai**

- 19 ❖ 5.5. SA, Tagesausflug
Hinaus in den Mai
- 72 ❖ 8.5. DI, Besichtigung Denkmal
Kreuzberg
- 88 ❖ 25.5. FR, Phoenix
Ausstellungseröffnung
Irmgard von zur Mühlen
- 94 ❖ 25.5. FR, Phoenix Heinrich Zille
- Künstlerportrait
- 62 ❖ 25.5. FR, Villa Mittelhof
Fest der Nachbarn
- 92 ❖ 25.5. FR, Phoenix
Fest der Nachbarn
- 113 ❖ 25.5. FR, Villa Folke Bernadotte
Fest der Nachbarn
- 19 ❖ 26.5. SA, griech. Kulturzentrum
Info: Schlaganfall
- 73 ❖ 30.5. MI, Stadtspaziergang
„Musen oder Macherinnen“
- 21 ❖ 31.5. DO, Villa Mittelhof
Workshop: Ich bin wie ich bin!
Und ist das gut so?

Seite **Juni**

- 19 ❖ 1.6. FR, Villa Mittelhof
33 Jahre Selbsthilfe im Mittelhof
- 62 ❖ 29.6. FR, Villa Mittelhof Sommerfest

Seite **August**

- 67 ❖ 12.8. so, Villa Mittelhof Finissage
Ausstellung Angelika von Safft



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. In vielen Bereichen und an unterschiedlichen Orten im Mittelhof e.V. können Sie ehrenamtlich helfen:

- Vorlesen in Kindertagesstätten
- Mithilfe beim Lösen von Hausaufgaben
- Spazieren gehen mit älteren Menschen
- Im Nachbarschaftscafé backen oder Kaffee ausschenken
- Das Sprachcafé für geflüchtete Menschen unterstützen

Sie können etwas Neues ausprobieren oder Ihre Fähigkeiten weitergeben. Im Gespräch informieren wir Sie über alle Möglichkeiten eines Einsatzes und suchen nach einer passenden Tätigkeit. Bei Ihrem Ehrenamt unterstützen wir Sie gerne durch:

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

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

Kontakt

Katharina Zimmermanns
 ☎ 80 19 75 - 33
zimmermanns@mittelhof.org

Sprechzeiten

DI 9 - 11 Uhr
 DO 16 - 18 Uhr

Foto links: Ausstellung - Ehrenamt verbindet,
 ab März im Mehrgenerationenhaus Phoenix



Aktuell sucht der Mittelhof 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. 28

Arbeit mit Geflüchteten

Sabine Pfuhl

☎ 80 81 06 60

welcome@mittelhof.org

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

Villa Mittelhof

Katharina Zimmermanns

☎ 80 19 75 - 33

zimmermanns@mittelhof.org

- Musiker*innen für unsere neue Band
- Mitarbeit im Nachbarschaftscafé
- Unterstützung bei der Nutzung von PCs, Tablets und Smartphones
- Leitung von diversen Sprachkursen
- Vorbereitung und Mithilfe bei Festen und Veranstaltungen
- handwerkliche Tätigkeiten
- Unterstützung im Kulturbereich

Kiezladen

Onkel-Toms-Hütte

Katharina Zimmermanns

☎ 80 19 75 - 33

zimmermanns@mittelhof.org

- Durchführung einer Smartphone –Sprechstunde
- Hilfe bei Fragen zur PC- oder Tabletnutzung
- Leitung von Sprachkursen
- Durchführung eines Eltern- Cafés
- Leitung eines Nähangebots
- Unterstützung beim Spielenachmittag



- Mitarbeit im Nachbarschaftscafé
- Kursangebote für Erwachsene, Jugendliche, Kinder
- Tanzkurse für Jugendliche
- Hausaufgabenunterstützung
- Gartenarbeit

- Hausaufgabenunterstützung
- Alltagsunterstützung in der Krippe
- Gartenarbeiten
- Unterstützung bei Festen und Veranstaltungen

- Hausaufgabenbetreuung und Nachhilfe
- Cafédienst & Service (insbes. Nachmittags und abends)
- Übernahme von Patenschaften für Kinder
- Gartenpflege /-gruppe
- Angebote für Kinder und Jugendliche mit und ohne Fluchterfahrung
- Deutschlehrer*in für Erwachsene
- Kinderbetreuung bei Veranstaltungen
- Vorbereitung und Mithilfe bei Festen, Veranstaltungen und Kursen
- Alltagsbegleitung von Menschen, die neu nach Deutschland/Berlin gekommen sind
- Reparaturen von Dingen des Alltags
- Ausstellungsunterstützung / Kurator*in

- Hausaufgabenhilfe
- Unterstützung bei der Kinderbetreuung
- Unterstützung bei leichten Tätigkeiten im Haushalt
- Hilfe bei Behördengängen
- Begleitung von Kindern z.B. zu Sportvereinen

Villa Folke Bernadotte

Annette Gowin

☎ 77 05 99 75

gowin@mittelhof.org

Nachbarschaftshaus

Lilienthal

Hanno Giese ☎ 49 80 56 47

giese@mittelhof.org

Mehrgenerationenhaus

Phoenix

☎ 84 50 92 47

mgh@mittelhof.org

SRL-Projekt

Martina Riester

☎ 0157 58 25 65 83

riester@srl-projekt.de



DI 6. März 17- 20 Uhr
 zimmermanns@mittelhof.org
 Katharina Zimmermanns
 ☎ 80 19 75 - 33

❖ **Kochen für das Ehrenamt** Wir laden herzlich ein Informationen und Anregungen für Ihren ehrenamtlichen Einsatz zu erhalten und beim gemeinsamen Kochen mit anderen Engagierten in den Austausch zu kommen.

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

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

s.S. 71



❖ **fee im Kiez – Nachbarschaftliche Unterstützung und Begleitung**

Katharina Zimmermanns
 ☎ 80 19 75 - 33
 zimmermanns@mittelhof.org

❖ **fee an Schulen** Sie möchten sich mit Ihren Erfahrungen und Fähigkeiten ehrenamtlich für Schulen engagieren? Wir beraten und vermitteln Sie an eine Schule.

Weitere Unterstützungsmöglichkeiten

Welcome
 ☎ 68 81 06 60
 welcome@mittelhof.org

❖ Sie können eine Hospitations-, Praktikums- oder Arbeitsstelle für geflüchtete Menschen anbieten? Sie bieten Einsatzmöglichkeiten für ehrenamtliches Engagement?

❖ Für die Nähstube in der Villa Mittelhof werden Stoffspenden gesucht. (Angebot für Geflüchtete s. S. 60 und 64)

Katharina Zimmermanns
 ☎ 80 19 75 - 33
 zimmermanns@mittelhof.org

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.

Katharina Zimmermanns
☎ 80 19 75 - 33
zimmermanns@mittelhof.org

Bundesfreiwilligendienst

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

Katja Kupper ☎ 80 19 75 - 31
personal@mittelhof.org

Die Freiwilligenagentur Steglitz-Zehlendorf

Informieren Sie sich über die vielfältigen Möglichkeiten ehrenamtlicher Mitarbeit im sozialen und kulturellen Bereich im Bezirk. Sie finden die Freiwilligenagentur Steglitz-Zehlendorf in den Räumen des DRK Berlin Südwest gGmbH in der Nähe S- und U-Bhf. Rathaus Steglitz.

Weitere Informationen unter www.freiwilligenagentur.info



Kontakt
Düppelstr. 36, 12163 Berlin
☎ 79 01 13 - 0
freiwilligenagentur@berlin-suedwest.de
Sprechzeiten
MI 12 - 14 Uhr
DO 16 - 18 Uhr



Selbsthilfe

Was bedeutet Selbsthilfe?

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

Sie sind Expertinnen und Experten in eigener Sache.

Was sind die Angebote der Selbsthilfekontaktstelle?

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

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

Kontakt

Petra Glasmeyer,

Hanne Theurich

☎ 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

Öffnung der Gruppenräume der Villa Mittelhof

täglich von 9 - 23 Uhr



Übersicht über Selbsthilfegruppen in Steglitz-Zehlendorf

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

- ADS bei Erwachsenen
- AD(H)S-Betroffene
- AD(H)S-Elterngruppe
- Alzheimer Angehörigen Beratung
- Alzheimer Angehörigen Gruppe
- Alltagsängste (geschlossen)
- Amputierten Treffpunkt
Berlin-Brandenburg
- Angehörige von Demenzkranken
- Angehörige von Menschen in
Pflegeeinrichtungen
- Angehörige von Suchterkrankten
- Angehörigengruppe für seelisch erkrankte
Menschen
- Angst und Panikstörungen
- „Angst isst Seele“
- Anonyme Alkoholiker - AA
- Anonyme Alkoholiker - AA englischsprachig
- Aquarellmalen (geschlossen)
- Autobiographisches Schreiben
(geschlossen)
- Bipolare Störungen (geschlossen)
- Bindungsängste
- Burnout – Verausgaben bis ans Limit
- Chinesische Tuschemalerei
- Chronische Schmerzen
- COPD, Lungenemphysem
- Denken – Fühlen – Handeln
- Depression bei Menschen über 50 Jahren
- Depressionen und soziale Ängste "Anti-
Melancholie-Lach-Therapie" 25 -35 Jahre
- Depressionen und soziale Ängste
"Zurück ins Leben"
ab 35 Jahren
- Fahrradselbsthilfewerkstatt "Grüne Radler"
- Forum Angst und Depressionen
- Frauengesprächskreise (5 Gruppen)
- Gartenfreunde (geschlossen)
- Gesprächskreis (geschlossen)
- Griechischer Stammtisch
- Guttempler (2 Gruppen)
- Hashimoto/Morbus Basedow
- Hausmusikgruppe
- Hochsensibel
- Kinderpflegestammtisch
- Kleine Abschiede
- Kreatives Schreiben
- Kreuzbund
- Kriege- und Nachkriegskinder



- Legasthenie – Elternselbsthilfegruppe
- Literaturgruppe
- Marfan
- Meine Eltern sind jetzt alt
- Multiple Sklerose
- Musiktherapie bei Krebserkrankung
- NA – Narcotic Anonymous
- Parkinson
- Philosophischer Gesprächskreis
- Pflegende Angehörige (7 Gruppen)
- Poetik-Café
- Polyneuropathie (PNP)
- Prokrastination (Verschiebestörung)
- Schulden SHG für Verschuldete
- Singen für Menschen mit Depressionen (in Neugründung)
- Spielgruppen
- Spring 2000 – Oberbergklinik (geschlossen)
- Suchtgruppe (geschlossen)
- Suchtgefährdete und süchtige Jugendliche – Elternkreis/Angehörige
- Trauercafé
- Trommeln für das innere Gleichgewicht
- Töpfern (2 Gruppen)
- The Work of Byron Katie

- Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation
- Vegane Ernährung

- Was steht meinem Glück im Weg?
- Wohntisch Zehlendorf

- Zwänge und Ängste

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

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

Weitere Informationen zu Selbsthilfegruppen in Berlin erhalten Sie bei:

SEKIS Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

☎ 89 02 85 37, Fax 89 02 85 40

sekis@sekis-berlin.de und in der

Selbsthilfe-Datenbank www.sekis.de

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

NAKOS Wilmersdorfer Str. 39, 10627 Berlin

☎ 31 01 89 60, Fax 31 01 89 70

selbsthilfe@nakos.de und www.nakos.de



Beratungen der Selbsthilfe Kontaktstelle

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

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 0172 600 88 56
Kostenfrei

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

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

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

s. S. 29
s. S. 44
s. S. 57 ff
s. S. 77 ff
s. S. 108 f

Weitere Beratungsangebote

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

Veranstaltungen der Kontaktstelle

Wenn nicht anders angegeben finden die folgenden Veranstaltungen, Workshops und Fortbildungen statt in der Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin. Für unsere Planung bitten wir um Anmeldung bis spätestens 5 Tage vor dem jeweiligen Veranstaltungstermin!

FR 16. März 18 - 20 Uhr
Anmeldung ☎ 792 95 87
Kostenfrei

❖ **Im Spektrum: Autismus verstehen** GKZ, Mittelstr. 33, 12167 Berlin, Veranstaltung in griechischer Sprache.



❖ **Angst** – wie ein Gefühl zur Krankheit werden kann und Wege aus der Angststörung heraus. Leitung Dr. Herald Hopf, Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Kostenfrei

DO 22. März 19 – 21 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38

❖ **Mit Schwung in den Frühling- Frühjahrsputz für Körper, Geist und Seele** Yogaübungen für Vitalität und Leichtigkeit. Atmen- und Entspannungstechniken. Aktivdrinks aus der Natur. Ein Fünf-Wochen-Programm um Müdigkeit und Lethargie hinter sich zu lassen und in Schwung zu kommen. Leitung Sabine Ohle. 50 € / erm 42€

jeweils DO 22. und 29. März,
12., 19. und 26. April
18 - 19.30 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 Michael Hustedt, Ali Schmidt vom Mantra Chor Berlin. 10 € / erm 5 €

SO 29. April 14 - 17 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 14

❖ **Hinaus in den Mai! Tagesausflug in den Schlosspark Wiesenburg** Vitalisierender Atemspaziergang und leichtes Yoga unter alten Bäumen. Mit der Bahn in den Hohen Fläming für eine heilsame Auszeit. Leitung Sabine Ohle. 30€ / 25€ plus Mittagessen, Fahrt ist im Preis enthalten.

SA 5. Mai 9 - 19 Uhr
Anmeldung
☎ 0172 304 52 63
sabineohle@berlin.de
Start Berlin Hauptbahnhof

❖ **Infoabend zum Thema Schlaganfall** Risikofaktoren, Vorbeugung und Behandlung. GKZ, Mittelstr. 33, 12167 Berlin. Veranstaltung in griechischer Sprache. Kostenfrei

SA 26. Mai 18 - 20 Uhr
Anmeldung ☎ 792 95 87

❖ **33 Jahre Selbsthilfe im Mittelhof** Die Selbsthilfekontaktstelle feiert ihr 33jähriges Jubiläum. Vielfalt wird hier von Anfang an gewollt, gelebt, gefeiert! Lasst euch überraschen!

FR 1. Juni 19 - 22 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org



Kurse, Workshops und Fortbildung in der Selbsthilfe

Jeweils DO 1. Februar,
1. März, 5. April, 3. Mai,
7. Juni 19.30 - 21.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org

SA 3. März 10 - 16 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org

SO 18. März 11 - 17 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org

www.maennerselbsthilfe.de

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

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung ☎ 722 49 53
bkipp@gmx.net

❖ **„Das ist mir fremd!“ – Kreisgespräche zur Annäherung**
Der Mittelhof lädt zugewanderte Menschen und länger
hier lebende Zehlendorfer*innen zu einem persönlichen,
moderierten Austausch ein. Leitung Nayoma de Haen,
Petra Glasmeyer. Kostenfrei

❖ **Was hat meine Biografie mit meinem Verhalten in Grup-
pen zu tun?** Eine Fortbildung mit vielen praktischen
Übungen zur Eigenreflektion und Selbsterfahrung. Für
Selbsthilfe – Erfarene, die ihre Beziehungen in der Gruppe
aktiv gestalten möchten. Leitung Birgit Sowade und Hanne
Theurich. 12 €

❖ **„Wie ich sein soll, wie ich gern wäre – und ich!“** Ein Tanz
– Kreativ – Achtsamkeits-Workshop zum Thema Selbstbild
und weibliche Identität für 20 - 35-jährige Frauen. Leitung
Karo Streicher. 30€/erm 24€

Männer in der Selbsthilfe

Für Männer, mit Männern, über Männer und mehr...

❖ **Gesprächsabend** Warum sprechen Männer nicht über
ihre Probleme, Sorgen und Krankheiten? Ein offener
Erfahrungsaustausch für Männer und Frauen! Leitung
Bernd Kipp. Kostenfrei

❖ **Von Mann zu Mann: Männergesundheit – Männerkrank-
heit!?** Einzelberatung mit Bernd Kipp. Kostenfrei



Workshops des Forums Angst und Depressionen
„Auf meinen Spuren“ Leitung Susanne Fischer, Manfred Bieschke-Behm und Bernd Kipp. 1 €

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

❖ **Positive Grundgedanken kreativ betrachten**

DO 25. Januar 18 - 21 Uhr

❖ **Mich erleben - entdecken - verstehen**

DO 22. März 18 - 21 Uhr

❖ **Ich bin wie ich bin! Und ist das gut so?**

DO 31. Mai 18 - 21 Uhr

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

❖ **Junge Gruppe Depression und soziale Ängste „Anti-Melancholie-Lach-Therapie“** Gruppe für Menschen vorrangig zwischen 25 und 35 Jahren zum Reden, Kontakte knüpfen, Ballast loswerden.

1. und 3. MI im Monat
 18 - 20 Uhr
 Info ☎ 80 19 75 - 14

❖ **„Angst isst Seele“** Für Menschen, deren Leben durch Ängste dominiert wird.

Info ☎ 80 19 75 - 14

❖ **Gemeinsam singen für Menschen mit Depressionen** Singen verbindet – trotz Depressionen Freude am Singen haben oder wieder entwickeln, Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Info ☎ 80 19 75 - 14

❖ **Philosophischer Gesprächskreis** Die Gruppe diskutiert nach gemeinsamer Auswahl die Werke berühmter Philosophen und auch allgemeine philosophische Themen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber die Bereitschaft zur Vorbereitung und Mitgestaltung.

1. und 3. DO im Monat
 19.15 - 20.45 Uhr
 Info ☎ 80 19 75 - 14

❖ **„Regenbogen“ - Offener Treff für gleichgeschlechtlich Orientierte** – Begegnung und Austausch. Die Treffen finden im Kiezladen statt.

1. FR im Monat 18.30 - 21 Uhr
 Info ☎ 80 19 75 - 14
 s. S. 55



2. und 4. DO im Monat
12 - 14 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 14

❖ **Selbsthilfegruppe für Menschen mit Zwängen und Ängsten** Zwänge stören den Alltag und schränken das Leben ein. In unserer Gruppe ist das Ziel, wieder Freude und Spaß am Leben zu gewinnen.

κάθε Τετάρτη, 18 - 20 Uhr
Information ☎ 792 95 87
stammtisch.hgb@gmail.com

❖ **Συναντήσεις νέων μεταναστριών και μεταναστών από την Ελλάδα** Stammtisch für neue Zuwanderinnen und Zuwanderer aus Griechenland ΕΠΚ, Mittelstr. 33, 12167 Berlin



Alzheimer Angehörigen-Initiative

MO-DO 10 - 15 Uhr
Info ☎ 47 37 89 95
www.alzheimerforum.de

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

3. MO im Monat 16 - 18 Uhr
15. Januar, 19. Februar,
19. März, 16. April, 18. Juni
Anmeldung ☎ 47 37 89 95

❖ **Freude erleben trotz Alzheimer** Die Alzheimer Angehörigen-Initiative lädt einmal im Monat zum geselligen Beisammensein mit Live-Tanzmusik in das Alzheimer-Tanzcafé ein. Eintritt 3,50 €

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

❖ **Angehörigen-Gesprächsgruppe** Die Angehörigen sprechen unter fachkompetenter Leitung über ihren Alltag, die Erkrankten können im Nebenraum betreut werden. Leitung Rosemarie Drenhaus-Wagner. Anmeldung erforderlich

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



Paint your Style
ZEHLENDORF

GEBURTSTAGSFEIERN
KITA- / SCHULAUSSFLÜGE
FIRMENFEIERN
SONSTIGE EVENTS

Wir haben Platz
für 65 Maler!

KERAMIK SELBER BEMALEN

Onkel-Tom-Straße 1, 14169 Berlin

Telefon: 030.67 82 76 27 E-Mail: onkeltom1@paintyourstyle.de



www.paintyourstyle.de





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 und Hilfen

Zudem bieten wir

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

Wen wir unterstützen

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

Kontakt

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

Sprechzeiten in der Villa Mittelhof

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


Sprechzeiten im Mehr- generationenhaus Phoenix

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


Sprechzeit im Pflegestützpunkt Steglitz

Albrechtstr. 81a,
12167 Berlin
4. DO im Monat 15 - 17 Uhr,
nur mit Voranmeldung
☎ 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.

DO 25. Januar 10 - 12 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 38
Bitte melden Sie sich an!

❖ **Sehbehinderungen – Alltagshilfen und Tipps** Hilfsmittel, Beleuchtung, Kontrast, Kommunikation zwischen sehenden und sehbehinderten Menschen, Tipps zum Umgang mit Sehbehinderten. Leitung Genoveva Jabbusch, Rehabilitationslehrerin Allgemeiner Blinden- und Sehbehindertenverein Berlin

SA 24. Februar 10 – 17 Uhr

❖ **Gesundheitsmesse im Bürgersaal Zehlendorf** Lernen Sie uns persönlich kennen und informieren Sie sich über unsere Angebote, die Sie in einer Pflegesituation entlasten können.

DO 15. März 10 - 11.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 38, - 39
s. S. 72

❖ **Gemeinsam glücklich - Warum Gruppen unser Leben bereichern.**

DI 27. März 15 - 16.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 38

❖ **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.

MI 25. April 15 - 16.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 38

❖ **Krisen im Alter – Der Berliner Krisendienst stellt sich vor** Im Alter verändert sich vieles, der Körper, die Kontakte zu anderen, die Wohnsituation. Erfahren Sie, was Sie tun können, wenn alles zu viel wird und wo Sie Hilfe finden. Leitung Ulrich Klein, Leiter Berliner Krisendienst Süd-West



Gruppen für pflegende Angehörige

Zur Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen

s. S. 15

Begleitete Selbsthilfegruppen pflegender Angehöriger

Info ☎ 80 19 75-38

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

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

1. MO im Monat 10- 12 Uhr

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

2. DI im Monat
18 - 20 Uhr

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

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

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

3. DO IM Monat 11- 13 Uhr

Angehörige von Menschen in Pflegeeinrichtungen
 Mehrgenerationenhaus Phoenix, Teltower Damm 228,
 14167 Berlin. Leitung Susanne Baschinski, Diplom -
 Sozialpädagogin

letzter DO im Monat
18 - 20 Uhr



weitere Gruppen

1. MO im Monat
17.30 - 19.30 Uhr

❖ **Kleine Abschiede** Schleichende oder plötzliche Verluste in unserem Leben. Wie verabschieden wir uns vom Ideal, alles zu können? Wie gehen wir freundlich mit Schwächen um? Villa Mittelhof, Kate. Leitung Eva Vogt, Diplom - Kulturpädagogin, Trauerberaterin

3. MI im Monat 18 - 20 Uhr

❖ **Meine Eltern sind jetzt alt** Für erwachsene Kinder alter Eltern. Veränderungen und Herausforderungen – wie gehe ich als Sohn/ Tochter damit um? Kiezladen des Mittelhof e.V., Ladenzeile Nord im U-Bhf. Onkel-Toms-Hütte, nahe Eingang Riemeisterstraße. Leitung Susanne Baschinski, Diplom-Sozialpädagogin

Besuchsdienst

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

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

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

❖ **Schulungsreihe für Ehrenamtliche im Besuchsdienst**
Das vermittelte Wissen zu familiärer Pflege, Nachbarschaftshilfe und Gruppenarbeit stärkt die Sicherheit und Handlungsoptionen Ehrenamtlicher. Zwei Schulungsreihen im Jahr (Frühling und Herbst) mit jeweils 12 Modulen.

Info ☎ 80 19 75 - 33
Katharina Zimmermanns
zimmermanns@mittelhof.org

❖ **Fee im Kiez – Nachbarschaftliche Unterstützung und Begleitung** Wir bieten älteren Menschen kleine nachbarschaftliche Hilfen und suchen Menschen, die sich mit ihrer Zeit für die Nachbarschaft einsetzen. Weitere Informationen s. S. 71



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

❖ Unabhängige Pflegeberatung

s. S. 78

Weitere Beratungsangebote

❖ in der Selbsthilfekontaktstelle

s. S. 18

❖ im Familienzentrum Lankwitz

s. S. 44

❖ in der Villa Mittelhof

s. S. 57 ff

❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix

s. S. 77 ff

❖ in der Villa Folke Bernadotte

s. S. 108 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.



Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung



Arbeit mit zugewanderten Menschen

Bedarfsorientiert und ganzheitlich

Wir möchten geflüchtete und zugewanderte Menschen dabei unterstützen, einen Platz in dieser Gesellschaft zu finden und sich einzubringen.

- Welcome und die Kontaktstelle Integration beraten und unterstützen bei den Themen Arbeit, Bildung, Gesundheit und Wohnen.
- Geflüchtete Menschen können sich zu Lots*innen und Sprachmittler*innen ausbilden lassen.
- Beim Patenschaftsprogramm stellen wir Kontakte zu Menschen her, die Deutsch sprechen. Die Pat*innen werden von uns begleitet, erhalten Schulungen und bekommen die Möglichkeit, sich auszutauschen.
- Es gibt eine Tagespflege für Kinder asylsuchender Eltern.
- Der Mittelhof unterstützt in Willkommensklassen an Schulen.

Geflüchtete Menschen sind bei allen Angeboten des Mittelhof e.V. willkommen. Die besonderen Angebote für geflüchtete und zugewanderte Menschen finden Sie auf den folgenden Seiten.

welcome – Förderung von geflüchteten und zugewanderten Menschen wird gefördert aus Mitteln der Europäischen Union (Europäischer Sozialfonds) und des Landes Berlin.

Die Kontaktstelle Integration wird gefördert von der Senatsverwaltung für Finanzen, der Senatsverwaltung für Arbeit, Integration und Frauen und dem Bezirksamt Steglitz Zehlendorf von Berlin.

**Kontakt welcome und
Kontaktstelle Integration**
Clayallee 345
14169 Berlin
☎ 68 81 06 60
welcome@mittelhof.org



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



Das Team von Welcome und der Kontaktstelle Integration

Neda Alimardani – Ulrike Schrötter – Carolin Kugel – Sabine Pfuhl – Sofia Höhn – Barbara Dieckmann

Beratung und Unterstützung

Info ☎ 68 81 06 60
welcome@mittelhof.org

Arbeit, Ausbildung, Praktikum und ehrenamtliches Engagement

Termine nach Vereinbarung
Offene Sprechzeiten
MI 10 - 12 und 14 - 16 Uhr

Bildung, Gesundheit, Wohnen

Termine nach Vereinbarung
Offene Sprechzeiten
DI 14 - 16 Uhr, DO 10 - 12 Uhr

Wir beraten geflüchtete und zugewanderte Menschen zu folgenden Themen:

- ❖ **Bildung** Beratung zu Schule und Hochschule, Suche nach geeigneter Kinderbetreuung, Unterstützung bei der Beantragung von Betreuungsgutscheinen, Vermittlung in Bildungsangebote und Kurse
- ❖ **Ausbildung und Arbeit** Individuelle Beratung, Zielklärung, Informationen über das Ausbildungssystem und den Arbeitsmarkt, Berufsorientierung, Vermittlung in Praktika, Ausbildung und Arbeit. Lebenslauferstellung, Bewerbungstraining
- ❖ **Ehrenamtliches Engagement** Vermittlung in Einrichtungen des Mittelhof e.V. und zu anderen Trägern
- ❖ **Gesundheit** Hilfe bei der Suche nach Ärzt*innen und ergänzenden Gesundheitsleitungen
- ❖ **Wohnen** Beratung zu den einzelnen Schritten der Wohnungssuche und zu den benötigten Unterlagen, Information zur Übernahme der Kosten durch das zuständige Amt, Unterstützung beim Erstellen der Bewerbungsmappe, bei Formularen und Anträgen, Unterstützung bei allen Fragen rund um den Einzug und danach



Kurse, Gruppen und offene Treffpunkte

Wir führen Qualifizierungen zu folgenden Schwerpunkten durch:

- ❖ **Lebenslauf erstellen und Bewerbungstraining**
- ❖ **Computertraining**
- ❖ **Deutsch lernen**

- ❖ **Qualifizierung geflüchteter Menschen zu Lots*innen und Sprachmittler*innen** Dieser Kurs richtet sich an Geflüchtete, die andere Geflüchtete unterstützen wollen und schon gut Deutsch sprechen (mindestens Sprachniveau B1). Lots*innen und Sprachmittler*innen sprechen mehrere Sprachen und kennen das soziale System in Deutschland. Sie begleiten Menschen zu Behörden, Ärzt*innen, helfen bei Anträgen und Formularen. Die Themen des Kurses sind Bildung, Arbeit, Recht, Gesundheit und Wohnen.

Mit freundlicher Unterstützung der Senatsverwaltung für Finanzen, der Senatsverwaltung für Arbeit, Integration und Frauen und des Bezirksamtes Steglitz Zehlendorf von Berlin.

Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

- ❖ **Angebote im Familienzentrum Lankwitz**
- ❖ **Sprachcafé Villa Mittelhof**
- ❖ **Nähstube in der Villa Mittelhof**

s. S. 45

s. S. 53

s. S. 64

Weitere Angebote für Eltern und Familien

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

s. S. 41 ff

s. S. 60 f

s. S. 84 f

s. S. 102

s. S. 112 f

Info ☎ 68 81 06 60

welcome@mittelhof.org

Die Angebote sind kostenfrei

Termine auf Anfrage

Kontakt

Ulrike Schrötter

☎ 68 83 83 08 oder

0174 241 16 93

schrötter@mittelhof.org

8 Module (ein Praxismodul)

Module finden in der Regel

samstags statt,

Dauer: ca. 4 Monate

Abschluss mit Mittelhof-

Zertifikat



Patenschaftsprogramm

Kontakt Sabine Pfuhl
 ☎ 68 81 13 97
 pfuhl@mittelhof.org

Viele geflüchtete Menschen wünschen sich mehr Kontakt mit deutschsprachigen Personen. Eine Patenschaft ist eine Möglichkeit, dies zu ermöglichen. Sie kann Tor zur Welt und Türöffner zu unserer Gesellschaft sein.

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
- Schulungen zu Themen wie Asylverfahren, Wohnungssuche, interkulturelle Kompetenz
- Möglichkeit zu Austausch und Reflexion
- Individuelle Unterstützung und Begleitung

Wir arbeiten eng mit geflüchteten Menschen zusammen und können Ihnen eine geflüchtete Person oder Familie vermitteln. Der Bedarf ist groß!

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



UNTERSTÜTZEN SIE GEFLÜCHTETE MENSCHEN.
 ÜBERNEHMEN SIE EINE PATENSCHAFT.
 WEGWEISER-TELEFON ☎ 0 800 200 50 70



Bundesministerium
 für Familie, Senioren, Frauen
 und Jugend

Kontakt Sabine Pfuhl
 ☎ 68 81 13 97
 pfuhl@mittelhof.org

Mitmachen/Ehrenamt

Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt S. 10 f



Willkommensklassen

Geflüchtete Kinder und Jugendliche lernen in Willkommensklassen Deutsch und werden hauptsächlich auf den Übergang in Regelklassen vorbereitet.

Der Bereich Jugendsozialarbeit an Schulen des Mittelhof e.V. unterstützt unter anderem in folgenden Bereichen:

- Beratung der Lehrer*innen zum Umgang mit verhaltensauffälligen Schülern und der individuellen Förderung des Einzelnen.
- Beratung der Eltern zu verschiedenen Themen wie z.B. der Stellung von Anträgen für den Ganzttag, Erziehungsfragen, der Nutzung des BerlinPasses (Lernförderung) und dem Berliner Schulsystem.
- Beratung der Schüler*innen zu Konflikten, Nachmittagsangeboten, Berufswegeplanung oder familiären Schwierigkeiten.
- Vermittlung von Jugendhilfemaßnahmen.

Des Weiteren organisieren wir Projekte für Willkommensklassen wie z.B. das Spielen im Improvisationstheater oder das Erlernen eines Musikinstrumentes.

Wir vermitteln Schülern*innen in Nachmittags- und Ferienangeboten. In den Schulferien bieten wir im Mehrgenerationenhaus Phoenix eine Ferienschule an. Hierbei arbeiten wir mit der „Deutschen Kinder- und Jugendstiftung“ zusammen.

Tagespflege für Kinder asylsuchender Eltern

„Tagespflege für besonders belastete Kinder asylsuchender Eltern“ ist ein Projekt, in dem das Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf, die Gerhard Jaeck Stiftung und der Mittelhof e.V. zusammenarbeiten. Es ist gemacht für Kinder und Eltern, die keine übliche Tagesbetreuung nutzen können. Gründe dafür sind ihre Erfahrungen in den Herkunftsländern und auf der Flucht. Mehr zu diesem Projekt erfahren Sie auf S. 37.

Kontakt

Arbeitsbereich Grundschule
Nurgül Koca
koca@mittelhof.org
☎ 0162 239 64 83

Arbeitsbereich Oberschule
Antje Walter
walter@mittelhof.org
☎ 0162 239 64 78

Kontakt

pädagogische Fachberatung
Beata Heiße
☎ 80 19 75 - 28
heisse@mittelhof.org



Kindertagesstätten

Tagespflegestelle für besonders belastete Kinder asylsuchender Eltern

In der Tagespflegestelle werden Kinder mit Flucht-Erfahrung von zwei Pädagoginnen betreut und gefördert. Die Idee und das Konzept für dieses Projekt sind im Jugendamt Steglitz-Zehlendorf entstanden. Die Gerhard Jaeck Stiftung hat für fünf Jahre die Mitfinanzierung für die Projektkoordination übernommen, die durch den Mittelhof e.V. durchgeführt wird.

Die derzeit acht Kinder in der Tagespflege kommen aus dem Irak, aus Syrien, aus Afghanistan und aus Eritrea. Erlebnisse auf der Flucht, beengte Wohnverhältnisse in den Unterkünften und die Sorgen der Eltern beeinträchtigen die Kinder sehr. Die beiden Pädagoginnen unterstützen die Kinder dabei, ihre Erlebnisse zu verarbeiten und neue positive Erfahrungen zu machen. Das Projekt steckt noch in den Anfängen. Doch in einem Punkt sind sich alle Beteiligten einig: Ein notwendiges und sinnvolles Angebot. Die Kinder können in der Tagespflege spielen, lernen, Kontakte knüpfen und sich einfach wohl fühlen. Diese Erfahrungen fördern die weitere Entwicklung der Kinder in ihrer neuen Heimat.

Kontakt Kindertagespflege im Verbund
Pädagoginnen: Celine Feuerstein, Marleen Stepper
kruemelmonster.gruppe@gmail.com

Kontakt

Leitung Fachbereich

☎ 80 19 75 - 37

Pädagogische Fachberatung

Beata Heiße

☎ 80 19 75 - 28

heisse@mittelhof.org

Qualitätsbeauftragte

Carola Voß

☎ 80 19 75 - 19

voss@mittelhof.org

Bewerbungsmanagement, Baukoordination

Ilona Kolm

☎ 80 19 75 - 15

kolm@mittelhof.org

Verwaltung

Michelle Merten

☎ 80 19 75 - 17

merten@mittelhof.org

Alle Kindertagesstätten des Mittelhof e.V. im Überblick

in Zehlendorf

❖ 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 *Kübra Demirezer*

40 Plätze, 2 Jahre - Schuleintritt

7 - 16 Uhr, ☎ 802 12 01

ruebchen@mittelhof.org

❖ Kita „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

❖ Kita „Kaiserstuhl“ (seit 1970)

Kaiserstuhlstr. 25, 14129 Berlin

Leiterin *Claudia Heinrich-Ay*

Kooperation mit der Waldschule Gerdes

35 Plätze, 2 Jahre - Schuleintritt

8 - 17 Uhr, ☎ 803 28 67

kaiserstuhl@mittelhof.org



❖ Kita „Markgrafen“ (seit 1972)

Markgrafenstr. 8, 14163 Berlin

Leiterin *Vivien Mertens*

115 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt

8 - 17 Uhr, ☎ 84 11 82 46

markgrafen@mittelhof.org

❖ Kita „La Pâquerette-Gänseblümchen“

(seit 2005) Brittdorfer Weg 16 C,

14167 Berlin, kommissarische Leiterin

Stefanie Kapala

Bilingual: deutsch/französisch

48 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt

8 - 17 Uhr, ☎ 81 05 81 15

gaensebluemchen@mittelhof.org

in Wilmersdorf

❖ Kita „Eulenspiegel“ (seit 1984)

Sigmaringer Str. 16, 10713 Berlin

Leiterin *Jeanette Reimann*

25 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt

7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 861 27 67

eulenspiegel@mittelhof.org



in Steglitz

- ❖ **Kita „Drei-Käse-Hoch“** (seit 1981)
Beethovenstr. 34 links, 12247 Berlin
Leiterin *Manuela Lewerenz*
50 Plätze, 2 Jahre - Schuleintritt
7 - 16 Uhr, ☎ 76 76 98 34
dreikaesehoch@mittelhof.org

- ❖ **Kita „Die Kobolde“** (seit 1984)
Beethovenstr. 34 rechts, 12247 Berlin
Leiterin *Sabine Tremer*
37 Plätze, 1 Jahr - Schuleintritt
7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 834 14 77
kobold@mittelhof.org

- ❖ **Kita „Sonnenstrahl“** (seit 2010)
Murtener Str. 10, 12205 Berlin
Leiterin *Ines Lifke*
60 Plätze, 8 Wochen - Schuleintritt
7 - 18 Uhr, ☎ 84 11 90 80
sonnenstrahl@mittelhof.org

- ❖ **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 am Fliegeberg** (seit 1958)
Scheelestr. 45, 12209 Berlin
Leiterin *Martina Tögel*
Tiergestützte Pädagogik
115 Plätze, 8 Wochen - Schuleintritt
7 - 18 Uhr, ☎ 711 70 84
fliegeberg@mittelhof.org

- ❖ **Sonnenkita Athene** (seit 1999)
Curtiusstr. 39, 12205 Berlin
Leiterin *Gudrun Dohle*
Bilingual: deutsch/griechisch
55 Plätze, 2 Jahre - Schuleintritt
6 - 17 Uhr, ☎ 81 00 97 34
sonnenkita@mittelhof.org

- ❖ **Kita Lilienthal** (seit 2002)
Schütte-Lanz-Str. 43, 12209 Berlin
Leiterin *Janin Taulien*
74 Plätze, 8 Wochen - Schuleintritt
7.30 - 16.30 Uhr, ☎ 75 65 49 71
lilienthal@mittelhof.org

Mediation in Kita (MIK)



Brücken bauen - mit Konflikten wachsen und fürs Leben lernen.

Weitere Informationen:
www.mittelhof.org/kitas/mediation-in-kita
Kontakt: mik@mittelhof.org



Familienzentrum Lankwitz

Das Familienzentrum Lankwitz ist eine Kontaktstelle für Eltern und Familien. Hier finden Sie viele Hilfen und Informationen, die für Sie während der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren Ihres Kindes hilfreich sein können.

Wir bieten Ihnen

- Aktivitäten für die Jüngsten
- Beratung in Rechtsfragen
- Beratung in Fragen zu Pflege, Gesundheit und Erziehung
- Informationen, Angebote und Hilfen für Familien im Bezirk

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

gefördert von

Senatsverwaltung
für Bildung, Jugend
und Familie

berlin Berlin

Kurse und Gruppen für Kinder, Eltern und Familien

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

❖ **Elterncafé mit Kreativangebot** Sie sind herzlich eingeladen, wenn Sie das Gespräch und den Austausch mit anderen Eltern suchen und mit Ihren Kindern gemeinsam basteln, malen oder spielen möchten. Leitung Frau Kugler. Spenden und Material erbeten

❖ **Eltern-Kind-Frühstück mit Kindern 0 - 2 Jahren** Leitung Stefanie Boblest. Kosten 3 € pro Termin

Berliner Familienzentren

Kontakt

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

Sprechzeiten

DI 10 - 12 Uhr
DO 16 - 18 Uhr

Frühe Hilfen
Steglitz-Zehlendorf

MO 15 - 17.30 Uhr
Info ☎ 54 49 21 62
oder 0179 798 16 41
Kostenfrei

MI 10 - 11.30 Uhr
Info ☎ 0177 472 78 59



Termin bitte erfragen

Info ☎ 54 49 21 62

10€ für 4 Termine

K1 Mi 15.30 - 16.30 Uhr,

K2 Mi 16.30 - 17.30 Uhr,

Info ☎ 54 41 21 62

Termin bitte erfragen

Info ☎ 54 49 21 62

Mi 16 - 17.30 Uhr

Info ☎ 77 05 99 75

Mi 18.30 - 20.15 Uhr

Info ☎ 0162 412 44 44

Di 10 - 11 Uhr

Info ☎ 0176 60 99 86 20

Termin bitte erfragen

Info ☎ 77 05 99 75

❖ **Eltern-Kind-Musizieren für Kinder von 1 bis 3 Jahren**, ein musikalischer Spaß! Eltern und Kinder erleben gemeinsam spielerisch die Lust am Singen, Tanzen und Musizieren.
Leitung Brigitte Hoffmann

❖ **Eltern-Kind-Turnen für Kinder von 2 - 4 Jahren** Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung Nadine Motscha.
10,25 € monatlich

❖ **Elterntaining Starke Eltern Starke Kinder®**
Kita Koblode, Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung Hanne Voget-Berkenkamp. 60 € ein Elternteil / 90 € Paar

❖ **Farbkreis von 5 - 10 Jahren** Der Farbkreis ist ein Ausdrucksmalkurs für Kinder. Experimentieren mit Farben.
Leitung Edith Niemann, 1 € pro Termin

❖ **Fußballspielen für Väter** Eine ausgelassene Bolzerei in der Turnhalle Beethovenstraße 34, 12247 Berlin. Leitung Peter Dornbusch

❖ **Gesundheit, Entspannung und das kleine Glück** Erfahren Sie und Ihr Kind Raum und Zeit um Energie zu tanken. Für Schwangere und Mütter mit Kindern von Geburt an bis zum 3. Lebensjahr. Leitung Cornelia Frisch, Heilpraktikerin.
3 € pro Termin

❖ **Fit für die Geburt** Durch Gymnastik können Sie fit bleiben, Beschwerden lindern, sich entspannen und auf die Geburt vorbereiten. 10 € monatlich



❖ **Kinderfußballgruppe von 3 - 6 Jahren** Aufspielerische Weise lernen Kinder bei uns Bewegungen und Spiele rund um den Sport kennen. Sportplatz der Villa Folke Bernadotte, im Winter in der Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung Dennis Hoy. 25 € monatlich, Ermäßigung möglich

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

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

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

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

K1 DO 9.30 - 10.30 Uhr,
K2 DO 10.30 - 11.30 Uhr,
K3 FR 9.30 - 10.30 Uhr,
K4 FR 10.30 - 11.30 Uhr,
K5 FR 15 - 16,
K6 FR 16 - 17 Uhr
Info ☎ 0177 472 78 59

❖ **Väter-Kind-Turnen** in der kalten Jahreszeit für Kinder zwischen 2 und 6 Jahren. Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. Leitung Volker Michel

SA 10 - 11.30 Uhr
Info ☎ 0176 22 83 67 91

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

DI 17.15 - 18.15 Uhr
Info ☎ 52 28 40 43

❖ **Wertvolle Zeit mit Ihrem Kind für Mütter und Väter mit Babys ab der Geburt** In dieser Eltern-Kind-Spielgruppe erhalten Sie wichtige Tipps und Unterstützung und können sich mit anderen Eltern austauschen. Kita Frobenstr., Frobenstr. 75, 12249 Berlin. Kostenfrei

MO 15.30 - 16.30 Uhr
Info ☎ 54 49 21 62

❖ **Familienpat*innen**

s. S. 12



s. S. 59 ff
s. S. 79 ff
s. S. 100 ff
s. S. 109 ff

Weitere Angebote für Kinder, Eltern und Familien

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

Beratung für Eltern und Familie

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 54 49 21 62

- ❖ **Elternberatung** Eine Beratung kann helfen, sich als Eltern neu zu orientieren, Probleme und Konflikte mit Kindern besser zu verstehen und gute Lösungen zu finden. Familienzentrum Lankwitz, Beethovenstraße 34, 12247 Berlin. Beraterin Ria Rübel. 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. Familienzentrum Lankwitz, Beethovenstraße 34, 12247 Berlin. Leitung Rolf Brüggemann und Ria Rübel. Kostenfrei, Spenden willkommen

Mo 17 - 19 Uhr
Info ☎ 0332 03 22 01
oder 0160 96 75 49 03

- ❖ **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

s. S. 18
s. S. 29
s. S. 57 ff
s. S. 77 ff
s. S. 108 f

Weitere Beratungsangebote

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



Angebote für geflüchtete Eltern und Familien

- ...❖ **Begleitung und Unterstützung durch Integrationslotsinnen** bei Behördenbegleitung, Arztbesuchen, bei der Kitaplatz-Suche und der Beantragung der Kitagutscheine. Kostenfrei

Info ☎ 54 49 21 62

- ...❖ **Fußball für geflüchtete Mädchen und Jungen von 8 - 16 Jahren** Hier steht neben dem Einüben der Grundtechniken wie Dribbling, Finten, Passspiel und Torschuss immer der Spaß im Mittelpunkt. Familienzentrum Lankwitz, Turnhalle Beethovenstraße 34, 12247 Berlin. Leitung Dennis Hoy und Moritz Klotz. Kostenfrei

DI 15 - 16.15 Uhr
Info ☎ 0176 952 93 80
oder 0170 243 98 52

- ...❖ **Frühstück für Frauen und Mütter** Die Integrationslotsinnen des Bezirks Steglitz Zehlendorf laden Frauen und Mütter zu einem gemütlichen und informativen Frühstück ein. Kostenfrei

MI 9 - 11 Uhr
Gemeinschaftsunterkunft
Ostpreußendamm
Info ☎ 54 49 21 62

Weitere Angebote für gelüchtete Menschen

- ...❖ bei welcome und der Kontaktstelle Integration
- ...❖ in der Villa Mittelhof
- ...❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix

s. S. 31 ff
s. S. 53, 64
s. S. 95 f



Kooperation mit Schulen

47

Schule und Stadtteilarbeit

„Mit der Schule ist es wie mit der Medizin, sie muss bitter schmecken, sonst nützt sie nichts.“ Zitat aus dem Film „Die Feuerzangenbowle“

Ein solcher Blick auf Schule ist heute zum Glück überholt. Wir wissen, dass Schule nicht alleine die Vermittlung von Wissen über Mathematik und Sprachen bedeutet oder das Erforschen der Natur. Schulen kümmern sich wieder vermehrt um pädagogische Aufgaben, auch weil die täglichen Anwesenheitszeiten der Schüler*innen immer länger werden.

So steigen die Anforderungen an die pädagogische Arbeit mit Schüler*innen und Eltern. Diese Aufgabe sollte und kann eine Schule nicht alleine bewältigen. Sie braucht Partner in ihrer Nachbarschaft: Jugendeinrichtungen, Familienzentren, Beratungsstellen und mehr. Das stellt sie vor Herausforderungen.

Schulen finden im Mittelhof e.V. einen Partner, der mit ihnen bezogen auf den Stadtteil Netzwerke entwickelt, vorhandene Ressourcen und mögliche Kooperationspartner identifiziert und mit ihnen im Interesse ihrer Schüler*innen zusammen arbeitet. Seit 1947 bringt der Mittelhof e.V. Institutionen und Menschen aller Altersgruppen miteinander in Verbindung und unterstützt sie in allen Lebenslagen und Lebensphasen dabei „Leben zu lernen“.

„Sie haben hier letztthin ein bisschen viel geschrieben. Es wäre Zeit, dass Sie mal etwas erleben!“ Zitat aus dem Film „Die Feuerzangenbowle“

Kontakt

Bereichsleitung

Markus Schönbauer

☎ 80 19 75 - 44

schoenbauer@mittelhof.org

Fachberatung

Kerstin Eberhardt

☎ 80 19 75 - 46

eberhardt@mittelhof.org

Koordination

Schulhelfer*innen

Katharina Zimmermanns

☎ 80 19 75 - 33

zimmermanns@mittelhof.org



Ganztag an Oberschulen

❖ Auszeit (seit 2014)

teilgebundener Ganztag an der integrierten Sekundarschule (ISS)
Am Hegewinkel 2 a, 14169 Berlin
Leitung *Claudia Fuhrmann*

☎ 90299 6731

auszeit@mittelhof.org

Kooperation mit der
Wilma-Rudolph-Oberschule

❖ Mittelhof im Außerunterrichtlichen

Bereich (seit 2014) teilgebundener
Ganztag an der integrierten
Sekundarschule (ISS)
Dessauerstraße 63, 12249 Berlin
Leitung *Mirko Stein*

☎ 90299 2088, broendby@mittelhof.org

Kooperation mit der Bröndby-Oberschule

❖ Otium (seit 2010)

Offener Ganztag am Gymnasium
Heesestraße 15, 12169 Berlin
Leitung *Katharina Tebarth*

☎ 0177 801 99 46, otium@mittelhof.org

Kooperation mit dem Gymnasium Steglitz

❖ Omnibus (seit 2015)

Offener Ganztag am Gymnasium
Gasteiner Str. 23, 10717 Berlin
Leitung *Oliver Zenk*

☎ 0177 801 99 43, omnibus@mittelhof.org

Kooperation mit dem Goethe Gymnasium

Ganztag an Grundschulen

❖ Kinderhaus am Karpfenteich (seit 2005)

Ergänzende Förderung und Betreuung
Hildburghauser Str. 135 - 145,
12209 Berlin

Plätze: 250 ab Schuleintritt

Leitung *Christoph Thiel*

☎ 72 00 69 95 / 96, Fax 60 05 90 85

6 - 18 Uhr, karpfenteich@mittelhof.org

Kooperation mit der Grundschule
am Karpfenteich

❖ Kinderhaus Athene (seit 2005)

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

Curtiusstr. 39, 12205 Berlin

Plätze: 160 ab Schuleintritt

im offenen Ganztag

☎ 8100 97 31, 6 - 18 Uhr

athene@mittelhof.org

Kooperation mit der Athene Grundschule

❖ Schülerhaus Clemens Brentano (seit 2009)

Ergänzende Förderung und Betreuung
Murtener Str. 10 a, 12205 Berlin
Plätze: 215 ab Schuleintritt

Leitung *Boris Mahn*

☎ 81 78 96 25, 6 - 18 Uhr

brentano@mittelhof.org

Kooperation mit der Clemens-
Brentano-Grundschule



❖ Waldkaiser (seit 2005)

Ergänzende Förderung und Betreuung
Kaiserstuhlstr. 25, 14129 Berlin
Plätze: 41 ab Schuleintritt
Leitung *Claudia Heinrich-Ay*
☎ 803 28 67, 6 - 18 Uhr
kaiserstuhl@mittelhof.org
Kooperation mit der
Waldschule Gerdes e.V.

Jugendarbeit an Schule

❖ Südstern (seit 2010)

offenes Angebot für Kinder der
5. und 6. Klassen
Claszeile 56, 14165 Berlin
Leitung *Alina Klauf*
☎ 0177 801 99 47
suedstern@mittelhof.org
Kooperation mit der Süd-Grundschule

Jugendsozialarbeit an Schule Unterstützung von Willkommensklassen

❖ Grundschulen (seit 2015)

Nurgül Koca, koca@mittelhof.org
☎ 0162 239 64 83

❖ Oberschulen (seit 2015)

Antje Walter, walter@mittelhof.org
☎ 0162 239 64 78

Schulhelfer*innen

❖ Ergänzende Unterstützung,
Förderung, Hilfe und Pflege von
Kindern und Jugendlichen mit
zusätzlichem Unterstützungsbedarf
Koordination *Katharina Zimmermanns*
☎ 80 19 75 33,
zimmermanns@mittelhof.org



Praxis für Logopädie Doris Schüpfer

Staatl. geprüfte Logopädin

Stimm · Sprech · Sprachtherapie
Myofunktionelle Therapie



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



Stadtteilzentrum in der Villa Mittelhof

Willkommen in der Villa Mittelhof,
willkommen im Kiezladen
Onkel-Toms-Hütte

Liebe Nachbarinnen und Nachbarn,
liebe Teilnehmende an unseren Angeboten,
einige von Ihnen werden in diesem Programm die Konzerte vermissen, die Annette Spitzlay für die Villa Mittelhof organisiert und begleitet hat. Sie tat dies ehrenamtlich und mit viel Herz für die meist jungen und talentierten Musiker*innen. Nach über 7 Jahren und über 70 Konzerten wendet sie sich jetzt anderen schönen Aufgaben zu. Wir danken ihr sehr herzlich für ihr langjähriges Engagement und für die vielen Stunden mit toller Musik.

Eine Information zu unseren Kursen: Über 15 Jahre konnten wir die Teilnahmegebühren für unsere Kurse stabil, d.h. in der Regel bei 5 € für eine Stunde halten. Ab Januar 2018 erhöhen wir die Kursgebühr auf 6,50 €. Das versetzt uns in die Lage, die Honorare der Kursleiter*innen anheben zu können und die gestiegenen Betriebskosten teilweise auszugleichen. Wir bitten Sie um Ihr Verständnis und freuen uns darauf, Sie weiterhin bei unseren Kursen begrüßen zu können.

Im März wird es unseren Kiezladen im U-Bahnhof Onkel-Toms-Hütte ein Jahr geben. Zahlreiche Aktivitäten finden dort mittlerweile statt: Montags wird englisch gesprochen, dienstags können Kinder und Erwachsene Gitarre lernen, mittwochs gibt es den Klöntisch, donnerstags trifft sich die Gruppe „Frauen im Aufbruch“ und immer freitags trifft sich eine Gruppe zu gemeinsamem Stricken und Häkeln. Alle Angebote dort finden Sie ab S. 53. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr Team des Stadtteilzentrums in der Villa Mittelhof

Kontakt

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

Leitung

Gerald Saathoff

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

Raumvermietung s. S. 2

Das Stadtteilzentrum wird gefördert durch die Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales



Das Team der Villa Mittelhof stellt sich vor

Gerald Saathoff, Leiter des Stadtteilzentrums – Susanne Strätz, Interkulturelle Nachbarschaftsarbeit – Hanne Theurich, Petra Glasmeyer, beide Selbsthilfekontaktstelle – Claudia Hofbauer, Kontaktstelle PflegeEngagement – Katharina Zimmermanns, Ehrenamtskoordination – Susanne Melitta Baschinski, Kontaktstelle PflegeEngagement – Bettina Zey, Anlaufstelle für Ältere – Heidi Berding, Koordination Nachbarschaftscafé

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 Kaffeevariationen.

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



Sprachcafé in der Villa Mittelhof

Deutsch ausprobieren? Mit Berlinerinnen und Berlinern reden? Unkompliziert und auf Augenhöhe geflüchteten Menschen begegnen? Fragen stellen? Hilfe bekommen? Gemeinsam Kaffee oder Tee trinken? Im Sprachcafé der Villa Mittelhof ist dies alles möglich. Kommen Sie vorbei und reden Sie mit!

FR 16 - 18 Uhr

Kontakt Susanne Strätz

☎ 80 19 75 - 45

straetz@mittelhof.org

Weitere Angebote für geflüchtete Menschen

- ❖ bei welcome und der Kontaktstelle Integration
- ❖ des Familienzentrums Lankwitz
- ❖ in der Villa Mittelhof: Nähstube für Frauen und Nähstube für Jugendliche und junge Frauen
- ❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix

s. S. 31 ff

s. S. 45

s. S. 64

s. S. 60

s. S. 95 f

KIEZladen
ONKEL
TOMS**HÜTTE**

Ladenstraße Nord U-Bhf

Onkel-Toms-Hütte

Sprechzeit: MO 14 - 15.30 Uhr

Kontakt: ☎ 80 19 75 - 40

villa@mittelhof.org

Kursanmeldung s. S. 118

Gruppen und Kurse im Kiezladen

- ❖ **Amor schläft...? Beziehung und Sexualität in der Lebensmitte und im Alter** Beraterin: Brigitte Pintag-Heeg, Psychotherapeutin, Sexual- und Paartherapeutin. Kostenfrei, Spenden willkommen

3. FR im Monat 17 - 20 Uhr

Anmeldung ☎ 80 19 75 - 33

- ❖ **English for Over-Sixties** Over Sixties English discussion group: (level B 1) Reading articles and easy texts, talking, expanding one's English and having fun. Leitung Alison Pask. 20 € für 10 Termine ab 16. Januar

M0345

DI 12.30 - 14 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 40

villa@mittelhof.org



M0310

FR 11.30 - 12.30 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 39

DO 10.30 - 12 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 39

2. und 4. MI 10 - 11.30 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 39

FR 14 - 17.30 Uhr und 3. SO im

Monat 13.30 - 17 Uhr

Info ☎ 74 77 06 41

zimmermanns@mittelhof.org

M0346

FR 10 - 11 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 38

M0346

K1 DI 17 - 18 Uhr

K2 DI 18.15 - 19.15 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 40

❖ **Fit und Gesund über 60** Sie stärken neben dem Herz-Kreislauf-System vor allem die Stabilität und Beweglichkeit des Rumpfes und die Koordinationsfähigkeit. Leitung Sylke Engel. 65 € für 10 Termine ab 5. Januar

❖ **„Frauen im Aufbruch“ (60-70jährige)** Gespräche führen, zuhören, sich gegenseitig Unterstützung bieten und ab und zu kleine Unternehmungen planen. Geschlossen, freie Plätze bitte erfragen.

❖ **Froh zu sein bedarf es wenig...** Gruppen bereichern unser Leben und wir fühlen uns glücklicher. Hier finden Sie einen Raum für neue soziale Kontakte, anregende Gesellschaft, Erfahrungs- und Informationsaustausch, Spiel und Unterhaltung und ggf. gemeinsame Unternehmungen. Leitung Bettina Zey

❖ **Gemeinsam Nähen, Stricken & Häkeln** Ein Angebot für Klein & Groß – Kommen Sie vorbei, probieren Sie etwas Neues aus oder nähen Sie einfach nur in netter Gesellschaft. Wir unterstützen gern bei der Ideenfindung und Umsetzung. Bitte eigene Stoffe/Materialien mitbringen.

❖ **Gedächtnistraining – Fit im Kopf** Wir lernen Denkstrategien kennen, schulen die Wahrnehmung, verbessern Konzentration und Merkfähigkeit, steigern unsere Gedächtnisleistungen. Leitung Marie-Christine Rambaud-Schulze. 65 € für 10 Termine ab 19. Januar

❖ **Gitarre für Anfänger*innen** Der Ort für alle, die singen wollen, ein Instrument spielen und einmal gemeinsam mit anderen Musik-Begeisterten musizieren wollen. Leitung Ingo Puls, Musiker. Kurs 1 für 8 - 12-jährige Kinder, Kurs 2 für Erwachsene. 65 € für 10 Termine ab 16. Januar



55

❖ **Klöntisch für ältere und einsame Nachbar*innen.** Freie Plätze bitte erfragen. Leitung Bärbel Partsch

❖ **Reading and talking** Reading and talking about modern English novels in paperback. Leitung Alison Pask. 3 € pro Termin ab

1. und 3. MI 15 - 17 Uhr
Info ☎ 47 36 02 39

3. MO im Monat 18 - 19.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 40 und
villa@mittelhof.org

Veranstaltungen im Kiezladen

❖ **Der Geschichten-Salon – Das Playbacktheater PRISMA**
Die von Ihnen erzählten Erlebnisse verwandeln die Schauspieler vom Playback Theater PRISMA spontan in berührende und auch humorvolle kurze Theaterszenen.

Jeweils DO 25. Januar, 22. Februar, 22. März, 26. April und 24. Mai 19 Uhr
Info 80 19 75 - 40
villa@mittelhof.org

❖ **Musikalische Lesung: Der gefundene Garten** In einer musikalischen Lesung stellt die Berliner Autorin Peggy Langhans ihre jüngst erschienene Novelle vor. Begleitet wird sie von den Musikern Marie Deutscher (Gesang) und André Kolin (Gitarre/Akkordeon).

DO 1. Februar 19 Uhr
Info 80 19 75 - 40
villa@mittelhof.org

Selbsthilfe im Kiezladen

❖ **Meine Eltern sind jetzt alt s. S. 28**

3. MI im Monat 18 - 20 Uhr

❖ **„Regenbogen“ - Offener Treff für gleichgeschlechtlich Orientierte – Begegnung und Austausch** Leitung Manfred Bieschke-Behm

1. Fr im Monat 18.30 - 21 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org



Kontakt

Katharina Zimmermanns
80 19 75 - 33
zimmermanns@mittelhof.org

DO, 25. Januar 18.30 - 21 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 80 19 75 - 40
villa@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

FR 16 - 19 Uhr
Kontakt Jürgen Abeler
☎ 80 1 87 53

DO 22. März
16.30 - 18.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 38

Mitmachen/Ehrenamt in der Villa Mittelhof

❖ **Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt S. 10**

❖ **Neues Jahr, neues Glück – Jahresbeginn in der Villa Mittelhof** Gemeinsam mit Ihnen möchten wir über den eigenen Tellerrand schauen, an Ideen rumspinnen, Neues denken und planen, diskutieren und phantasieren, kleine und größere Vorhaben auf den Weg bringen.

Tauschen und Schenken

❖ **Büchertausch** Nachhaltig denken und handeln: Tauschen statt kaufen! Sie finden hier Lesestoff, wir nehmen gelesene Bücher in kleinen Mengen gern entgegen!

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

❖ **Kleidertausch** Ein Treffpunkt zum Tauschen und Verschenken von intakter und sauberer Kleidung und Schuhen für Erwachsene.



Beratungsangebote für verschiedene Lebenssituationen

❖ **Barrierefreie Architektur – barrierefreies Wohnen**

Barrierefrei Planen = Nachhaltig bauen für ALLE. Neubau, Umbau, Modernisierung - was beachten? Wie umsetzen? Wie finanzieren? Beraterin Beate von Zahn, Architektin und Sachverständige für Barrierefreiheit. Kostenfrei, Spenden willkommen

2. DI im Monat
17 - 19 Uhr
Info ☎ 50 56 90 37

❖ **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 ☎ 80 19 75 - 39

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

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 44 70 89 38

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

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



Termin nach Vereinbarung
Info und Anmeldung

☎ 80 19 75 - 40

❖ **Lösungsorientierte Beratung bei beruflichen Krisen und Konflikten im Arbeitsumfeld** Unterstützung und Beratung bei Konflikten am Arbeitsplatz, dem Wunsch nach Veränderungen oder einem beruflichen Neubeginn. Beraterin Ulrike Behnen, systemische Beraterin. Kostenfrei, Spenden willkommen

Termin nach Vereinbarung
Info und Anmeldung

☎ 80 19 75 - 40

❖ **Partnerschaftsberatung** Gibt es ungelöste Konflikte in Ihrer Partnerschaft? Gelingt es Ihnen nicht, diese durch faires Streiten und liebevolles Versöhnen zu lösen? Berater Dr. Hartmut Grebe, Paarberater + Coach. Kostenfrei, Spenden willkommen

3. FR im Monat 17 - 20 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 33

❖ **Amor schläft...? Beziehung und Sexualität in der Lebensmitte und im Alter s. S. 53**

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 0157 39 32 73 49

❖ **SchreiBabyAmbulanz** Beraterin Claudia Theil, Psychologin. 30 € für 60 Minuten (Ermäßigung möglich)

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 48 33 16 79

❖ **Trauerberatung** Trauer ist eine natürliche Reaktion auf Verlust, Abschied und Trennung. Was brauchen Sie jetzt in dieser für Sie belastenden Lebenssituation? Beratung Sarah Voigt, Diplom-Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin. Die Erstberatung ist kostenfrei, Spenden willkommen

Termin nach Vereinbarung
Info ☎ 78 70 30 90

❖ **Wo will ich wirklich hin? - Eigene Ziele erkennen und umsetzen!** Ein Schiff, das sein Ziel nicht kennt, kommt nie in den Hafen. Schöpfen Sie Kraft aus der Konzentration auf Ihr Ziel. Finden Sie Ihren Weg. Berater Hans-Jürgen Schwanke, Systemischer Therapeut, Heilpraktiker Psychotherapie. Kostenfrei, Spenden willkommen



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
- ❖ **Beratung zu zivilrechtlichen Fragen** Eine Anwältin berät zu Fragen des allgemeinen Zivilrechts, u.a. Arbeits-, Sozial-, Verbraucherrecht. Beraterin Petra Hannemann. Kostenfrei, Spenden willkommen

Weitere Beratungsangebote

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

jeweils MO 18 - 19 Uhr
Termine bitte erfragen
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 33

2. MI im Monat 15 - 16 Uhr
10. Januar, 14. Februar,
14. März, 11. April, 9. Mai,
13. Juni, 11. Juli
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 33

s. S. 18
s. S. 29
s. S. 44
s. S. 77 ff
s. S. 108 f

Kurse, Gruppen und Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche

- ❖ **Fleck, Fläche, Linie und Punkt** Malkurs 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 ab 15. Februar
- ❖ **Gitarren-AG für 6 - 10-Jährige** Spielerisch den Umgang mit der Gitarre und die ersten Grundlagen der Liedbegleitung erlernen.

Kursanmeldung s. S. 118

M0219
K1 DO 15.30 - 16.30 Uhr
K2 DO 17 - 18 Uhr
Anmeldung ☎ 84 72 32 90

M0305
DO 16 - 17 Uhr und
17 - 18 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 40
und villa@mittelhof.org



FR 17 - 18 Uhr

Anmeldung

☎ 0152 24 12 59 02

- ❖ **Kinderballett für Kinder von 6 - 9 Jahren** Klassisches Ballett mit Elementen des Tanztheaters. Leitung Sandra Dethier, Tanzpädagogin / Tanztherapeutin (HPG). 65 € für 10 Termine. Beginn erfragen

FR 16 - 17.30 Uhr

Kontakt Susanne Strätz

☎ 80 19 75 - 45

straetz@mittelhof.org

- ❖ **Nähstube für Mädchen und junge Frauen aus allen Ländern** Für alle, die gern nähen lernen möchten oder schon ein bisschen nähen können: Hier werden vor allem einfache und schnell zu fertigende Dinge genäht, wie Handytaschen, Sportbeutel, Kosmetiktaschen...

M0221

K 1 MI 15.30 - 16.30 Uhr

K 2 MI 16.45 - 17.45 Uhr

Anmeldung ☎ 84 72 32 90

- ❖ **Plastisches Gestalten mit Ton ab 4 Jahren** Mit Ton 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 ab 14. Februar

s. S. 41 ff

s. S. 79 ff

s. S. 100 f

s. S. 109 ff

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

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

Kursanmeldung s. S. 118

Kurse und Gruppen für Eltern und Familien

M0348 Di 11.15 - 12.45 Uhr
für Sept. - Okt.

geborene Babys

M0349 Do 9.30 - 11 Uhr für

Okt. - Mitte Dez. geborene

Babys ab 1. März

M0350 Do 11.15 - 12.45 Uhr

für Mitte Dez. - Feb. geborene

Babys ab 24. Mai

- ❖ **DELFI® - gemeinsam durch das erste Lebensjahr für Babys von der 12. Lebenswoche bis 12 Monate** In den DELFI®-Kursen begleiten wir auf spielerische Weise unsere Babys in ihrer Entwicklung. Die Treffen beinhalten altersentsprechende Lieder, Finger- und Berührungsspiele. Leitung Brigitte Hoffmann, zertifizierte Spiel- und Kontaktgruppen- und DELFI®-Leiterin. 100 €/erm. 80 € für 10 Termine. Anmeldung ☎ 0151 17 21 36 94



❖ **Eltern-Kind-Spielgruppen für Kinder von 10 - 18 Monaten und ein Elternteil** In dieser Gruppe knüpfen die Kinder mit ihren Müttern bzw. Vätern in einer altersgerechten Umgebung spielerisch Kontakte. Leitung Brigitte Hoffmann, zertifizierte Spiel- und Kontaktgruppenleiterin. 100 € / erm. 80 € für 10 Termine

Termine der laufenden Gruppen bitte erfragen
Anmeldung
☎ 0151 17 21 36 94

❖ **Musikgarten für Babys** Offener Eltern-Kind-Kurs für Kinder von 4 -18 Monaten. Die musikalischen Anlagen von Babys werden durch gemeinsames Singen, Tanzen und Schaukeln angeregt; Instrumente können erprobt werden. Leitung Franziska Menzel, zertifizierte Musikgarten-Leiterin, Diplom-Sozialpädagogin

FR 11 - 11.45 Uhr
Anmeldung ☎ 84 11 60 60
8 € / erm. 6 € pro Termin,
kostenlose Probestunde
jederzeit möglich

❖ **Treff für türkischsprachige Mütter mit Kindern**
Teilnahme ohne Anmeldung möglich
başvurusuz katılım mümkündür!

FR / Cuma 14-täglich,
14 günde bir (iki hafta ara ile)
15 - 19 Uhr

Feste und Veranstaltungen für Familien

❖ **Singabende in der Villa Mittelhof**

s. S. 67

❖ **Familientrödel** Für Kinderkleidung, Spielzeug, Kinderwagen, Bücher, Hausrat... Standgebühr für Kinder und Erwachsene 5€ / Meter Verkaufsfläche; Kinder unter 14 Jahren, die ihre eigenen Sachen auf einer Decke verkaufen, bezahlen 1€ pro Meter. Tische sind selber mitzubringen. Die Zahl der Stände ist limitiert. Anmeldegebühr 5 €, wird beim Markt mit der Standmiete verrechnet, keine Erstattung bei Nicht-Inanspruchnahme. Kinder, die selbst auf Decken verkaufen wollen, müssen sich nicht anmelden.

Markgrafenstraße, jeweils
SA 10 - 13 Uhr
28. April, 26. Mai, 30. Juni
Aufbau der Stände:
8.30 - 9.30 Uhr
Anmeldung: Ausschließlich
persönlich im Café der Villa
Mittelhof DI - FR 10 - 18 Uhr



s. S. 93

FR 25. Mai 16 - 19 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 40 und
villa@mittelhof.org

FR 29. Juni 15 - 19 Uhr
Info 80 19 75 - 40 und
villa@mittelhof.org

s. S. 41 ff
s. S. 84 f
s. S. 102
s. S. 112 f

Kursanmeldung s. S. 118

4. MI im Monat
19.30 - 22.30 Uhr
ab 31. Januar
Info 80 19 75 - 14

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

Weitere Trödelmärkte

❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix

❖ **Das Fest der Nachbarn** – Wir laden ein zur „Langen Tafel der Nachbarschaft“ in den Garten der Villa Mittelhof. Bitte Teller und Besteck mitbringen! Wir sorgen für Pasta mit einer Prise Kultur!

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

Weitere Angebote für Eltern und Familien

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

Kurse und Gruppen für Erwachsene

❖ **Berliner Milonga** Tango Nuevo, Elektro, Non und Neo Tango. Snacks und Bargetränke erhältlich. Einführung Sandra Dethier. 19.30 - 20.30 Uhr Einführung und Practica, 10 €. 20.30 - 22.30 Uhr Milonga. 5 €

❖ **Blockflötengruppen** Ziel ist das Spielen von Renaissance-Musik. Bitte Altblockflöten mitbringen. Für Fortgeschrittene. Leitung Frau Eichler



❖ **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 Stunde

❖ **Doppelkopf-Kurs** Zum Üben und Spielen unter Anleitung, für Menschen ohne Vorkenntnisse oder zum Auffrischen. Leitung Joachim Intek. 10 € für 5 Termine ab 16. April

❖ **Doppelkopf-Spielgruppe** Leitung Joachim Intek. 1,50 € pro Treffen

❖ **Englisch Daily life conversation, topics of general interest.** Leitung Manfred Schmidt, Wirtschaftsübersetzer IHK. 20 € für 10 Termine ab 5. Januar

❖ **Gartengruppe** Wir tauschen Pflanzen, Wissen und Tipps, verabreden uns zu Gartenbesuchen und sind offen für neue Gartenfreund*innen. 1,50 € pro Treffen

❖ **Gesellschaftsspiele am Nachmittag** Karten-, Würfel-, Brett- und Strategiespiele werden vorgestellt und ausprobiert. Eigene Spiele oder Spielvorschläge sind ebenso willkommen. Leitung Hans-Joachim Hönicke. Kostenfrei

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

M0040

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

Mo 18.30 - 20.30 Uhr
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38
hofbauer@mittelhof.org

1. und 3. DO im Monat
17 - 19 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39

M0047 FR 10 - 11.30
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38
hofbauer@mittelhof.org

2. DO im Monat 17 - 19 Uhr
Info ☎ 813 17 68
Eva Wolfsdorff

1. und 3. DI im Monat
ab 16 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 38

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



MO 18 - 20 Uhr
janseverit@gmail.com

❖❖❖ **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

M0059
MO 18.30 - 20 Uhr fortlaufend
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

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

MO 15 - 18 Uhr
Kontakt Susanne Strätz
Info 80 19 75 - 45
straetz@mittelhof.org

❖❖❖ **Nähstube für (geflüchtete) Frauen in der Villa Mittelhof** Schicke Klamotten entwerfen, zuschneiden und nähen? Kleider ausbessern? In der Villa Mittelhof treffen sich geflüchtete Frauen mit Berlinerinnen zum Nähen und Plaudern.

2. und 4. DO im Monat
16 - 18 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39

❖❖❖ **Offenes Trauercafé im Mittelhof** Eine herzliche Einladung an alle Menschen, die gerade trauern oder für diejenigen, denen die Themen Tod und Trauer im Moment persönlich wichtig sind. Leitung Sarah Voigt, Diplom-Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin. Kostenfrei

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

❖❖❖ **Pilates** Pilates-Training verbessert die Körperhaltung, löst Verspannungen, mobilisiert die Wirbelsäule und sorgt für mentale Ausgeglichenheit. Leitung Marion Honold. 71,50 € für 11 Termine ab 4. Januar

MO 17.30 - 19 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 38

❖❖❖ **Spanisch zum Auffrischen** Einfach weil es Spaß macht, zur Vorbereitung auf den nächsten Urlaub oder auf die spanische Austauschschülerin – wir haben Grundkenntnisse und treffen uns zum Sprechen. 1,50 € pro Treffen



❖ Stimmwerk Mittelhof – generationsübergreifender Chor

Haben Sie/hast Du Lust, gemeinsam mit anderen peppige Popsongs, alte Schlager, Tangos und Folk zu singen?
Leitung Claudia-Maria Mokri. 20 € im Monat

M0336 Di 19.30 - 21.30 Uhr

fortlaufend
Info ☎ 80 19 75 - 40 und
villa@mittelhof.org

❖ Stricken, häkeln und plaudern Entspannt handarbeiten und

plaudern im Nachbarschaftscafé. Anfänger*in? Profi? Egal!
Alle 'Handarbeiter*innen' sind willkommen! Kostenfrei

DO 16 - 18 Uhr

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

❖ Theatergruppe für Menschen jeden Alters mit und ohne

Behinderung in Kooperation mit der Villa Donnersmarck
Entdecken Sie die Lust am Theaterspiel!

MO 18.30 - 21 Uhr fortlaufend

Info ☎ 80 19 75 - 40
villa@mittelhof.org

❖ 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

1. SO im Monat 11 - 14 Uhr

außer feiertags,
Info Michaela Geissler
☎ 823 14 88

❖ Villa-Band Querbeet Musica Wir machen gemeinsam

Musik und freuen uns über weitere engagierte Musiker-
innen und Musiker. Gesucht wird zurzeit ein*e
Schlagzeuger*in.

FR 17.30 - 19.30 Uhr

☎ Info 80 19 75 - 40
villa@mittelhof.org

M0215

❖ Yoga Haltungs- und Atmungsfehler werden korrigiert,

Verspannungen gelöst. Wir erfahren Ausgeglichenheit
und werden beweglicher und kräftiger. Leitung Ulrich
Ehrentraut, Yogalehrer. 97,50 € für 12 Termine ab 10. Januar

K1 MI 18.15 - 19.30 Uhr

K2 MI 19.45 - 21 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 Wesentli-
che und Achtsamkeit zu erlangen. Anfänger*innen willkom-
men. Leitung Franziska Landies, Yogalehrerin (BYV)

SA 11.30 - 13 Uhr

Info ☎ 81 29 85 63
10 € pro Termin



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

❖ **Zehlendorfer Wohntisch** in Kooperation mit der Netzwerk-
agentur GenerationenWohnen. Fragen rund um gemein-
schaftliche Wohnprojekte können mit Aktiven, die sich gern
einem Projekt anschließen möchten, besprochen werden.

Info ☎ 80 19 75 - 38

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

Weitere Kurse und Gruppen für Erwachsene

s. S. 85 ff
s. S. 102 f
s. S. 113 f

❖ **im Mehrgenerationenhaus Phoenix**
❖ **im Nachbarschaftshaus Lilienthal**
❖ **in der Villa Folke Bernadotte**

ab S. 15
ab S. 25

Selbsthilfe und PflegeEngagement

❖ **alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle**
❖ **alle Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement**

Veranstaltungen für Erwachsene

s. S. 53

jeweils DO 1. Februar, 1.
März, 5. April, 3. Mai, 7. Juni

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

❖ **„Das ist mir fremd“ Kreisgespräche zur Annäherung** s. S. 20

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

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



Ausstellungen

❖ Inge Schübbe **Gemalte Erinnerungen – Portraits und Landschaftsimpressionen**

„Meine Bildmotive sind von unterschiedlichster Art. Menschen, Gegenstände oder Landschaften lösen in mir das Gefühl aus, diesen Moment unbedingt festhalten zu wollen. Mein Mittel ist das Aquarell, wobei ich von der Vielfalt der Farben und dem Spiel von Licht und Schatten fasziniert bin – meine Bilder sind gemalte Erinnerungen“

❖ **Annika Baacke - Horizonte** Die Ausstellung beschäftigt sich mit den Dimensionen von Weite, Fläche und Landschaft. Abstrakt und doch vertraut spiegeln die Bilder eine Naturerfahrung, die immer wieder einzigartig und doch universell ist. Schichten, Schattierungen, Farbnuancen und Übergänge lassen den Blick schweifen und ruhen. In der Weite. Auf der Fläche. Am Horizont.

❖ **Angelika von Safft - Abstraktes gerissen, geklebt, gemalt** Collagen aus den letzten zwei Jahren – gedruckt als Inkjet-prints in unterschiedlichen Formaten.

Kontakt Angelika von Safft
safft@mittelhof.org

Eröffnung SO 21. Januar
15 - 17.30 Uhr
Letzter Tag SO 11. März

Eröffnung SO 18. März
15 - 17.30 Uhr
Letzter Tag SO 3. Juni

Erster Tag MO 4. Juni
Letzter Tag und Finissage
SO 12. August

Konzerte und Lesung im Nachbarschaftscafé

❖ **Singabende in der Villa Mittelhof** Beim monatlichen Singabend „ertönen die Lieder“ von „Atemlos“ bis „Abendstille“ Und alle können hier mitsingen mit unserer Chorleiterin Claudia Maria Mokri.

jeweils DO 19 - 21 Uhr
18. Januar, 15. Februar,
22. März, 26. April, 23. Mai
und 28. Juni
Info ☎ 80 19 75 - 40 und
villa@mittelhof.org



picture by undenkbare.de

Fr 16. Februar 19.30 Uhr
Reservierung ☎ 80 19 75 - 40
villa@mittelhof.org
10 €/ erm. 7 €



DO 1. März 19.15 - 20.45 Uhr
Info unter Angabe der
Kursnummer SZ210-016:
service@vhsz.de
90299 5020
☎ 90299 5020

s. S. 18 ff
s. S. 26
s. S. 85 ff
s. S. 115 f

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

❖ The Balkonians - Eine musikalische Reise durch Europa

Seit 2013 gibt dieses Trio aus Berlin. Cello, Sopransaxophon bzw. Querflöte und Gitarre. Klänge, überwiegend östlich, mal melancholisch, mal freudig-tanzwütig. Es ist die osteuropäische Musik, die den Ton angibt. Acoustic Balkan Fusion - eine Reise quer durch den Kontinent, einmal Ost nach West und zurück!

❖ Literarische Teestunde "Paris ist greller Horizonte Sonne!" (Walter Rheiner) in Kooperation mit der Victor –

Gollancz-VHS Steglitz-Zehlendorf. Gedichte und Prosa über Paris von: H. Heine, V. Hugo, P. Verlaine, Apollinaire, R. M. Rilke, Y. Goll, G. Kolmar, M. Kaléko, K. Tucholsky, E. Kästner, P. Neruda, I. Bachmann, R. Ausländer u.a. Leitung Jutta Rosenkranz. 10 €/erm 5 €

weitere Veranstaltungen für Erwachsene

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

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.



Kurse und Gruppen für Ältere

- ❖ **Computerkurs kreatives Gestalten** Grußkarten, Einladungskarten, Bilder erstellen mit Word und PaintNet. Grundkenntnisse und eigener PC zu Hause müssen vorhanden sein. Leitung Ursula Nadolph. 30 € für 10 Termine ab 29. Januar und 23. April
- ❖ **Computerkurs für Einsteiger*innen** Schritt für Schritt, Vermittlung von Grundlagenwissen, Einführung in Word (Schreibprogramm), Einführung in E-Mail und Einführung ins Internet. Es werden keine Grundkenntnisse vorausgesetzt. Leitung Rosa Landies. 30€ für 10 Termine ab 3. Januar
- ❖ **Computerkurs für Anfänger Windows 10** Vermittlung von allgemeinem Grundwissen und Arbeitsabläufe am Computer im ruhigen Lerntempo. Textfassung, Gestaltung und Einfügen von Bildern, Verwalten von Texten und Bildern. Leitung Ralf Götz. 30 € für 10 Termine ab 11. Januar
- ❖ **Computer/Laptopsprechstunde** Fragen und Hilfestellung rund um den eigenen Laptop. Termine nur nach Vereinbarung. Laptop bitte mitbringen. Leitung Ralf Götz. 5 € Beratungsstunde
- ❖ **„Die Junggebliebenen“** Wir sind ab Anfang 70 und tauschen Gedanken aus, sprechen über Aktuelles und Themen, die uns persönlich beschäftigen. Freie Plätze bitte erfragen. Leitung Bettina Zey

Kursanmeldung s. S. 118

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

M0341

DO 10 - 11.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

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

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



M0240

DI 17 - 18 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 39

zey@mittelhof.org

1. und 3. MO im Monat

11 - 12.30 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 39

1. MO im Monat

15 - 16.30 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 39

MI 11 - 13 Uhr

Info ☎ 811 64 73 oder

mittelhofmaenner@gmail.com

1. und 3. MO im Monat

16 - 18 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 39

Kontakt Bettina Zey

2. MO im Monat

18 - 19.30 Uhr

Info ☎ 80 19 75 - 39

❖❖❖ **Feldenkrais** Zur Wiedererlangung der vollen Mobilität nach Verletzungen und zum Abbau von fehlerhaltungsbedingten Schmerzen. Bitte freie Plätze erfragen. Leitung Michael Richter, Feldenkrais-Lehrer. 65 € für 10 Termine ab 9. Januar

❖❖❖ **„Fragen des Alltags“** Wir befassen uns mit verschiedenen Themen, aus dem persönlichen Leben, aus Politik und Gesellschaft. Leitung Frau Hucklenbroich

❖❖❖ **Freizeittreff „Gemeinsam statt einsam“** Sie erhalten Anregungen für Aktivitäten und erweitern Ihren Bekanntenkreis. Unternehmungen werden geplant: Kultur, Ausflüge, Sport und Spiel.

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

❖❖❖ **Montagstreff** Freizeitgruppe (w/m) für Gespräche, Kunst, Kultur und sportliche Aktivitäten. Leitung Barbara Witkowski

❖❖❖ **fee im Kiez - Nachbarschaftshilfe für alle Generationen** Wir bringen Menschen, die sich nachbarschaftlich engagieren wollen, mit denen zusammen, die Unterstützung benötigen und begleiten sie dabei. Vermittlung von Hilfe im Haushalt, Unterstützung bei alltäglichen Dingen, Begleitung bei Wegen, Reden und Zuhören, leichte handwerkliche Tätigkeiten... Die Hilfeleistungen können ganz unterschiedlicher Art sein. Sie stärken die nachbarschaftlichen Beziehungen in unserem Bezirk. Derzeit sind Kiezfeen bereits erfolgreich im Kiez Onkel- Toms-Hütte, im Kiez Kilstetter Straße und in Zehlendorf Mitte aktiv. Für die Unterstützung



anderer Nachbarschaften suchen wir weitere engagierte Teilnehmende und freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme. Genauso freuen wir uns, wenn Sie sich bei uns melden, weil Sie Unterstützung benötigen.

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

Info ☎ 80 19 75 - 39
Freie Plätze bitte erfragen

- ❖ **Standfest und Mobil - modernes Training 65+** Mit Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen verbessern Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Leitung Dirk HUPSI Kaufmann, Gesundheitssporttrainer. 65 € für 10 Termine ab 4. Januar

M0242
MI 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 ab 19. Februar

M0340
MO 17 - 18 Uhr
ab 11. September

- ❖ **Windows 10 und Internet** Maus, Tastatur, speichern und kopieren sollten bekannt sein. Vorhandene Kenntnisse werden in Verbindung mit dem Internet und E-Mail vertieft und geübt. Leitung Inge Neuendank. 30 € für 10 Termine ab 17. Januar

M0246
MI 10 - 11.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 39
zey@mittelhof.org

- ❖ **Zur Zeit geschlossene Gruppen: Fidler Club, Frauengesprächskreise, Frauen in Bewegung, Frauen in Aufbruch**



Veranstaltungen für Ältere

DO 22. März 10 - 11.30 Uhr
Info ☎ 80 19 75 - 38, - 39

❖ **Gemeinsam glücklich** Warum Gruppen unser Leben bereichern. Sie sind kein Gruppenmensch? Vor allem mit Vereinen können Sie nichts anfangen? Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen: Wer sich einer Gruppe zugehörig fühlt, lebt besser und gesünder. Leitung Marlies Carbonaro. Kostenfrei

s. S. 96 f

M0262

Voranmeldung erforderlich
☎ 80 19 75 - 39

❖ Veranstaltungen zum Thema Demenz

Besichtigungen Bei Verhinderung wird dringend um eine Absage gebeten, damit Interessierte nachrücken können. Die Kosten enthalten 2€ für den Mittelhof und ggf. Kosten der Besichtigung. Bitte zahlen oder überweisen Sie die Kosten direkt nach der Anmeldung! Bitte erscheinen Sie 10 Minuten vor Beginn am Treffpunkt und bringen Sie Ihren Personalausweis mit.

MI 14. Februar 11 Uhr

❖ **Barenboim-Said-Akademie (Pierre-Boulez-Saal)** Sie erhalten Einblicke in den Aufbau der Musikakademie und ggf. den spektakulären Konzertsaal. Treffpunkt Französische Straße 33D, 10117 Berlin. 12 €

FR 23. März 13 Uhr

❖ **Atelier/ Werkstattbesuch** Besichtigung und Gespräch über Kunsthandwerk: Vergoldungen und Fassmalerei mit Michael Janowski, Konservierung und Restaurierung von Gemälden mit Anja Idehen. Treffpunkt Wielandstr. 23, 12159 Berlin-Friedenau. 2 €

FR 20. April 11 Uhr

❖ **Bundeskanzleramt** Ein Rundgang durch das Kanzleramt. Architektur, Geschichte, Aufgaben und Arbeitsweisen des Amtes, etc.. Treffpunkt Otto-von-Bismarck-Allee, Ecke Willy-Brandt-Straße, 10557 Berlin. 2 €



❖ **Kreuzberg-Denkmal** Führung durch das Schinkel-Denkmal auf dem Kreuzberg. In dem einer Kathedrale ähnlichen Raum von ca 1.500 qm sind die hier eingelagerten bildhauerischen Kunstwerke des alten Berlin zu besichtigen. Treffpunkt oben auf dem Berg am Fuß der Treppe. 10 €

DI 8. Mai 14 Uhr
nur für Gehtüchtige geeignet

❖ **Stadtspaziergang „Musen oder Macherinnen“** Eine Führung über den historischen Campus Berlin-Dahlem mit Informationsgespräch über Frauen und ihre wissenschaftlichen Leistungen im Umfeld der Kaiser-Wilhelm-Gesellschaft. Keine Innenbesichtigung der Gebäude. Treffpunkt Ihnestr. 16-20, 14195 Berlin, Harnack-Haus (wetterabhängig vor dem Gebäude oder im Foyer). 90 Minuten. 10 €

MI 30. Mai 11 Uhr
nur für Gehtüchtige geeignet

❖ **Russische Botschaft** Innenbesichtigung der Botschaft mit Erläuterungen zu Historie, Architektur etc.. Treffpunkt Unter den Linden 63-65, 10117 Berlin. 2 €

Termin bitte erfragen

Weitere Angebote für Ältere

❖ **im Mehrgenerationenhaus Phoenix**

s. S. 88 ff

❖ **in der Villa Folke Bernadotte**

s. S. 116 f



Mehrgenerationenhaus Phoenix

Wohnzimmer im Kiez

Im Mehrgenerationenhaus können sich unterschiedliche Menschen von jung bis alt begegnen. Sie kommen aus verschiedenen Ländern und Kulturen. Babys, Kinder, Jugendliche, Erwachsene, ältere Menschen und ganze Familien sind willkommen! Es gibt sehr viele Angebote für Freizeit sowie Kurse und Beratung. Im Nachbarschaftscafé gibt es leckeres Essen und selbstgemachten Kuchen. Man kann bei uns neue Nachbar*innen kennen lernen, ehrenamtlich helfen oder etwas dazu lernen. Weil uns viele Menschen helfen ist unser Programm so vielseitig. Schauen Sie einfach mal rein. Sie können uns gerne Ihre Fragen stellen! Wir freuen uns auf Sie!

Our house for all generations is living room in the neighbourhood. Here meet young and old people from all around the world. They come from different countries and cultures. Babies, children, teenagers, adults, seniors and entire families are welcome here! There are lots of offers: courses, counselling or spending your free time. You can enjoy tasty snacks and self-made cake in the café. You can get to know the neighbours, learn new things or volunteer. Our program is so various because lots of people are volunteering here. Have a look into it and visit us! Please go and ask us if you have any questions! We are looking forward to meet you!

Kontakt

Teltower Damm 228
14167 Berlin
☎ 84 50 92 47
Fax 84 59 16 60
mgh@mittelhof.org
www.mittelhof.org

Leitung

Timm Lehmann

Öffnungszeiten

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

Telefonsprechzeit und

Anmeldung

MO - DO 14 - 15 Uhr

Verkehrsverbindungen

Bus X10 und 285
Am Rehwechsel



Raumvermietung s. S. 2



Das Team des Phoenix

Im Phoenix freuen sich auf Ihren / deinen Besuch: Timm Lehmann, Leiter des Mehrgenerationenhauses – Alexandra von zur Mühlen, Kinder- und Jugendarbeit

MO - FR 9 - 18.30 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47

Kontakt

mgh@mittelhof.org

☎ 84 50 92 47

Mitmachen / Ehrenamt

Termin bitte erfragen

Info ☎ 84 50 92 47

1. MO im Monat 17 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47

durchgängig geöffnet

Info ☎ 84 50 92 47

Nachbarschafts- und Internetcafé

Hier gibt es leckeren Kaffee, Kakao, Cappuccino, selbstgebackenen Kuchen und kleine Snacks wie Suppe und Sandwiches. Bitte beachten Sie, dass es in den Schulferien und an Feiertagen zu veränderten Öffnungszeiten kommen kann

Mitmachen / Ehrenamt

❖ Aktuelle Gesuche s. Mitmachen / Ehrenamt S. 11

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

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

Tauschen und Schenken

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



- ❖ **fee im Kiez – Nachbarschaftliche Unterstützung für alle Generationen** Wir bringen Menschen die sich nachbarschaftlich engagieren wollen, mit denen zusammen, die Unterstützung benötigen und begleiten sie dabei.

s. S. 71
Info ☎ 84 50 92 47

Beratungsangebote für verschiedene Lebenssituationen

- ❖ **Barrierefreie Architektur – barrierefreies Wohnen**
Der Verbleib in der eigenen Wohnung im Alter bietet Sicherheit. Was ist beim Umbau zu beachten, wie könnte eine Finanzierung aussehen? Beraterin Beate von Zahn, Architektin und Sachverständige für Barrierefreiheit. Kostenfrei, Spenden willkommen
- ❖ **Job-Patenschaften – Wegbegleiter ins Berufsleben**
Unsere Jobpaten bieten mit ihrer Berufserfahrung Hilfe an. Von Gestaltung der Schulzeit über Praktikumsauswahl bis Ausbildungsplatzsuche. Berater Paul Gesikiewicz, Oskar Kunkel. Kostenfrei
- ❖ **Partnerschaftsberatung** Gibt es ungelöste Konflikte in Ihrer Partnerschaft? Gelingt es Ihnen nicht, Konflikte durch faires Streiten zu lösen? Berater Dr. Hartmut Grebe, Paarberater und Coach. Kostenfrei, Spenden willkommen
- ❖ **PC- und Internetberatung individuell** Hier wird Ihnen geholfen, den Computer zu bedienen, im Netz etwas zu suchen, E-Mails zu versenden etc. Berater Knut Steenwerth. Kostenfrei

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung ☎ 50 56 90 37

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

DI 16 - 17 Uhr
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

DI 10 - 12 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47



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

❖ **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

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung ☎ 84 41 86 23

❖ **Schlaganfall – was nun? Beratung für Schlaganfall-Patient*innen** Aufklärung für Betroffene und Angehörige über individuelle Therapien, Lebenshilfen und Hilfsmittel, für die Erarbeitung einer anderen, sprich neuen Lebensqualität. Monika Hoffmann gibt ihr Wissen als selbst Betroffene gerne weiter. Kostenfrei, Spenden willkommen

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

❖ **Spannungen und Konflikte lösen durch Klärungshilfe/ Mediation** Vom Streit zur Zusammenarbeit: Dr. Matthias Bruhn bietet Mediation bei Spannungen und Streitigkeiten in Familie, Nachbarschaft, Partnerschaft oder in der ehrenamtlichen Arbeit an. Kostenfrei für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen des Phoenix, ansonsten bitte erfragen.

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

❖ **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 ☎ 23 54 51 35
oder 0176 54 41 82 47

❖ **Vedische Astrologie und Lebensberatung** Um Antworten auf Lebensfragen zu finden, arbeitet Beraterin Marina Hippler, ausgebildete vedische Astrologin und Lebensberaterin, mit Haupt- und Unterhoroskopen zu Themen wie Ehe, Kinder, Finanzen, Gesundheit uvm. Kosten auf Nachfrage



Beratung zu rechtlichen Fragen

❖ **Familienrechtsberatung** Rund ums Familienrecht (Scheidung, Sorge-/ Umgangsrecht, Unterhalt, Vermögensauseinandersetzung und Versorgungsausgleich) werden Sie beraten. Berater Dietmar Flemer, Anwalt für Familienrecht. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

❖ **Arbeits-, Ausländer-, Erb-, Asyl-, Zivil- und Strafrecht** Frau Goldstone berät Sie zu den oben genannten Bereichen. Spezialisiert ist sie auch im internationalen Kontext bezüglich Asyl-Aufenthalt und Familienrecht. Beraterin Sibylle Goldstone, Anwältin. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

2. und 4. DI im Monat
16 - 18 Uhr
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

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

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

Weitere Beratungsangebote

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

s. S. 18
s. S. 29
s. S. 44
s. S. 57 ff
s. S. 108 f

Kurse und Gruppen für Kinder und Jugendliche

Kursanmeldung s. S. 118

❖ **Bandkeller** 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! 20 € Schülerbands, 30 € Auszubildende, 40 € Erwachsene monatlich. Anmeldung erforderlich

P0135

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



P0136 FR 15 - 16.30 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen
mgh@mittelhof.org

❖❖❖ **Bandworkshop** für 4. bis 7. 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 Oliver Heß. 12 € pro Monat. Anmeldung erforderlich

FR 16.30 - 18 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen
mgh@mittelhof.org
Anmeldung erforderlich

❖❖❖ **Bandworkshop international für alle ab 13 Jahren** aus aller Welt. Für alle, die Spaß und Interesse haben, gemeinsam Musik zu machen. For all youths at the age of 13 or beyond from all around the world who like to play music together. Leitung Oliver Heß. Kostenfrei, Spenden willkommen.

DO 17.30 - 19 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen
mgh@mittelhof.org

❖❖❖ **Breakdance ab 10 Jahren** Coole Moves zu Hip Hop Musik. Im Stehen, auf dem Boden, Rotationen, Freezes u.s.w. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Leitung Shemsedin Berisha. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

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

❖❖❖ **Fußballspiel und -spaß / soccer für 8- bis 14-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

s. S. 90
s. S. 90
s. S. 77

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



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

❖ **Kochen zum Wochenende** Für alle ab 10 Jahren. Hast du Lieblingsessen, die du kochen willst? Willst du neue Rezepte ausprobieren? Dann komm vorbei und mach mit! Leitung Thies Koepke. 3 € / Termin. Anmeldung erforderlich

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

❖ **Kung Fu Mädchen / for Girls ab 8 Jahren** Für alle, die Lust haben, Kampfkunst zu lernen und mit Spaß zu trainieren. Leitung Thomas Cordes. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

❖ **Open Phoenix – THE place to play and chill – Spiel-, Spaß-, Chilltreff ab 10 Jahren** Freunde treffen, das Internetcafé nutzen, Billard, Kicker, Tischtennis, Karten spielen etc. Alles ohne Anmeldung. Kostenfrei, Spenden willkommen

3 Treffen zwischen Juli und Oktober (teilweise mehrtägig)
Info ☎ 033 17 48 08 97
www.phoenixzeit.de
phoenix@mannepotsdam.de
Anmeldung erforderlich

P0293

FR 15.30 - 17.30 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen
mgh@mittelhof.org

DI 18 - 19.30 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
mgh@mittelhof.org

DI 16.30 - 18 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen
mgh@mittelhof.org

MO - FR 14 - 18.30 Uhr,
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen
mgh@mittelhof.org



MO 16 - 19 Uhr
bei Bedarf MI 16 - 19 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen
mgh@mittelhof.org

DI 17 - 19 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen
mgh@mittelhof.org

s. S. 91

MO - MI 15 - 15.30 Uhr
und nach Absprache
Info ☎ 84 50 92 47
mgh@mittelhof.org

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

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

MO 15.30 - 17 Uhr
Info ☎ 0177 801 9947
Alina Klauß
suedstern@mittelhof.org

❖ **Rappen mit Rhythmus** Mit einem erfahrenem Rapper Texte verfassen und rappen üben. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Leitung Jakob Pumb. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

❖ **Schlagzeuglessons ab 8 Jahren** Ihr liebt Rhythmus und wollt Schlagzeug spielen, ausprobieren und lernen? Im Phoenix habt ihr die Gelegenheit dazu. Leitung Bianca Wolter-Fenske. 3,50 €/Termin. Anmeldung erforderlich

❖ **Spieletreff s. für Generationen zusammen**

❖ **Schulaufgabenhilfe** Statt Zuhause kannst Du Deine Hausaufgaben auch im Phoenix machen. Kontakt Alexandra von zur Mühlen. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

❖ **Schul- und Deutsch-Nachhilfe** Gezielte Hilfen in Problemfächern, z. B. beim Deutschlernen, für Einzelne oder Minigruppen. Kontakt Alexandra von zur Mühlen. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

❖ **Streetdance „Dance 4 Fun“ für Mädchen ab 8 Jahren von HipHop Mobild** Ihr wollt Streetdance lernen oder eure Fähigkeiten verbessern? Diese Gruppen sind für alle, die gerne cool und mit Spaß tanzen. Leitung Ilka Rothenhäusler. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

❖ **Theater for you ab 5. Klasse** Von der Idee bis zur Aufführung entscheiden wir alles gemeinsam. Für alle, die Lust haben, sich als Schauspieler*innen zu probieren. Leitung Alina Klauß. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich



❖ Tischtennis s. für Generationen zusammen

s. S. 91

❖ Zirkustraining / Circus workshop für Jugendliche von 11 - 17 Jahren - Angebot des Hip-Hop-Mobils

s. S. 96

Veranstaltungen für Kinder & Jugendliche

❖ **Theater im Globus** Das Theater im Globus präsentiert spannende Figurentheater-Inszenierungen gleichsam für Kinder ab 4 Jahren und Erwachsene. 5 € / erm. mit JKS 3 €. Anmeldung erforderlich

DO 18. Januar
Anmeldung
☎ 0170 862 27 42

❖ **mimicus, die Kinderliedermacher** Beim Mitmachkonzert "Winterparadies Lieder im neuen Jahr" geht es um Schnee, Eis, Wintersport und Winterklamotten und um das neue Jahr, das im Winter beginnt. Für Kinder von ca. 3 bis 8 Jahren. Dauer 45 Minuten. Eintritt 5 € pro Person, Schul- und Kitagruppen 4 € pro Kind, Begleitpersonen frei

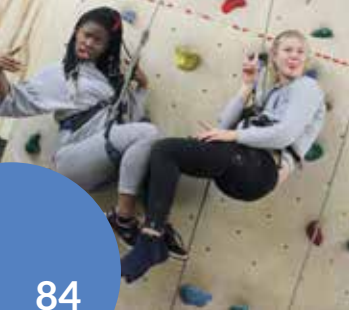
DO 25. Januar 10.30 Uhr
Anmeldung ☎ 32 10 33 03

❖ **Aristofunny Marionettentheater** spielt die Abenteuer des Odysseus nach Homer mit drei Puppenspielern und über 30 Marionetten für Schüler der 5./ 6./ 7. Klassen. 5 € (Lehrer*innen frei). Anmeldung erforderlich

DO 15. Februar
9 und 11 Uhr
Anmeldung ☎ 030 425 22 73

❖ **mimicus, die Kinderliedermacher** Beim Piratenkonzert "Schiff ahoi" gibt es für die Kinder Piratensongs über das Leben auf hoher See, den Klabautermann und die geheimnisvollen Piratenschätze sowie im Publikum viel Gelegenheit zum Mitmachen. Für Kinder von ca. 3 bis 8 Jahren. Dauer 45 Minuten. Eintritt 5 € pro Person, Schul- und Kitagruppen 4 € pro Kind, Begleitpersonen frei

DO 15. März 10.30 Uhr
Anmeldung ☎ 32 10 33 03



Ferienangebote

Termin bitte erfragen

Info ☎ 84 50 92 47
mgh@mittelhof.org
für TalentCAMPus
www.vhssz.de

2. Januar, 30. April, 11. Mai

Info ☎ 84 50 92 47
mgh@mittelhof.org

9. - 13. Juli, 16. - 20. Juli,

23. - 27. Juli

Info ☎ 033 205 21 07 75
Sabine Bartels
www.yoyocamps.de

s. S. 41 ff

s. S. 59 f

s. S. 100 f

s. S. 109 ff

Kursanmeldung s. S. 118

Mi 9.30 - 11 Uhr

Einstieg jederzeit möglich

Info ☎ 84 50 92 47

Termin auf Nachfrage

Info ☎ 0157 72 06 40 38

❖ **Winter-, Oster- und Sommerferien im Phoenix** Ferien mit super Workshops, Spaß, Spiel, Shows und leckerem Essen im Phoenix, z. B. beim beliebten TalentCAMPus. Weiteres auf www.mittelhof.org/mgh-phoenix.html. Kostenfrei. 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.

❖ **YoYo Sprachcamps für Kinder und Jugendliche in den Sommerferien** Feriencamps mit YoYoCamps: Sprachferien für Kids im Sommer 2018. Alle Camps finden auf Englisch mit muttersprachlichen Teamern statt. Anmeldung erforderlich

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

❖ **im Familienzentrum Lankwitz**

❖ **in der Villa Mittelhof**

❖ **im Nachbarschaftshaus Lilienthal**

❖ **in der Villa Folke Bernadotte**

Kurse und Gruppen für Eltern und Familien

❖ **Baby- und Kleinkindgruppe** Hier treffen sich Eltern mit Kindern in lockerer Atmosphäre zum gemeinsamen Spiel und Austausch. Leitung Cornelia Frisch, Heilpraktikerin. Kostenfrei, Spenden willkommen

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



- ❖ **Gesundheit, Entspannung und das kleine Glück** Dieser Kurs bietet Müttern und ihren Kindern Raum und Zeit des Energie Auftankens: Wie stärke ich mich und mein Kind? Leitung Cornelia Frisch, Heilpraktikerin (Reiki-Meisterin). 3 € pro Termin. Anmeldung erforderlich

MO 10 - 11 Uhr
Einstieg jederzeit möglich
Info und Anmeldung
☎ 0176 60 99 86 20

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

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

- ❖ **Spielzeitkurs für Babys von 3 - 9 Monate** Durch Bewegungs-, Sinnes- & Spielanregungen wird die Entwicklung begleitet und unterstützt. K1 für Babys von 6 - 9 Monaten, K2 für Babys von 3 - 6 Monaten. Leitung Jeanine Schreyer-Hernández. 80 € für 8 Termine, Ermäßigungen möglich

Termine auf Nachfrage
Einstieg jederzeit möglich
Anmeldung erforderlich
☎ 0176 83 53 18 31

Weitere Angebote für Eltern und Familien

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

s. S. 41 ff
s. S. 60 ff

Kurse und Gruppen für Erwachsene

Kursanmeldung s. S. 118

- ❖ **Bewegungscocktail für Sie & Ihn** Eine Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, Stretching, Problemzonen-gymnastik, Koordinations-, Venen-, Balance- und Entspannungsübungen. Leitung Karin Finkheiser-Hampel, Sport- und Gymnastiklehrerin. 70 € für 10 Termine. Anmeldung erforderlich

DI 19.45 - 20.45 Uhr
Info ☎ 712 93 63

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

MO - FR 10 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47



P0054

MO 18.30 - 20 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47

DO 20 - 21 Uhr

Info ☎ 67 92 51 00 oder

0152 53 85 97 21

Einstieg nach Vereinbarung.

Anmeldung erforderlich

2. und 4. DO im Monat

19 - 20.30 Uhr

Einstieg jederzeit möglich

Info ☎ 84 41 86 23

MO 10 - 11 Uhr und

11 - 12 Uhr

Info ☎ 78 70 30 90

Anmeldung erforderlich

DI 9 - 10 Uhr

Info ☎ 84 50 92 47

Termin bitte erfragen

Info ☎ 814 17 18

Anmeldung erforderlich

❖ **Chorsingen** Von Gospel über Klassik, Kirchen- und Volksmusik bis zur Moderne. Chorerfahrung und Notenkenntnisse sind nicht notwendig. Leitung Ursula Powierski. 30 € für 10 Termine. Anmeldung erforderlich

❖ **Die Feldenkraismethode** Erkunden Sie unter Anleitung auf leichte, spielerische Weise alltägliche Körperbewegungen in verschiedenen ungewohnten Variationen. Verbessern Sie Ihre Haltung und Körperwahrnehmung. Leitung Claudia Witt und Inke Hussels. 45 € für 5 Termine. Einzeltermin 10 €, Schnupperstunde kostenfrei

❖ **LESELUST** -Thema Stadt und Literatur Lesekreis zweiwöchig. Lieblingstexte, Erzählen, Suchen, Eintauchen, Lachen, Unsere Geschichten, Stadt, Treffen! Leitung Karin Hahn und Monika Hoffmann. 2 € pro Termin

❖ **Linedance** Energie tanken, Gruppenerlebnis in Erfolg und Misserfolg, kein*e Partner*in erforderlich, keine Altersvorgabe, bequeme Kleidung. 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

❖ **Schreibwerkstatt Biografie** Wenn Sie Briefe schreiben können, dann können Sie schreiben: Ob Erlebnisse oder Episoden aus Ihrem Leben oder Ihre ganze Biografie. Leitung Dr. Hartmut Grebe, Paarberater und Coach. 64 € für 8 Termine à 2 Stunden, Ermäßigungen möglich



- ❖ **Stellensuche und Berufsplanung** Mit längerer Arbeitslosigkeit wächst lähmender Pessimismus. Bereits zu Beginn des Angebots gibt es für die Teilnehmenden Erfolgserlebnisse. Leitung Dr. Hartmut Grebe, Paarberater und Coach. Kosten bitte erfragen, Ermäßigungen möglich

Termin bitte erfragen
Info ☎ 814 17 18
Anmeldung erforderlich

- ❖ **Stellensuche, Berufsplanung, Lebensplanung** Geben Sie Ihre Träume nicht auf. Selbst bei schlechter Arbeitsmarktlage müssen Sie sich Ihre Begeisterung und Talente zur Richtschnur machen. Leitung Dr. Hartmut Grebe, Paarberater und Coach. 70 € für ein Wochenende, Ermäßigungen erfragen

Termin bitte erfragen
Info ☎ 814 17 18
Anmeldung erforderlich

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

DO 12.15 - 13.45 Uhr
Info ☎ 83 22 86 73
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 21 - 22 Uhr
K3 DO 20 - 21 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Anmeldung erforderlich

- ❖ **Workshop Abenteuer Partnerschaft** Wie Sie in einer Partnerschaft Probleme lösen und Intimität wachsen lassen? Voraussetzung dafür ist faires Streiten. Das braucht Training. Leitung Dr. Hartmut Grebe, Paarberater und Coach. 70 € für 1 Wochenende, Ermäßigungen erfragen

Termin bitte erfragen
Info ☎ 814 17 18
Anmeldung erforderlich

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

MO 20 - 21 Uhr
Info ☎ 0176 92 45 57 71
Anmeldung erforderlich



MI 11.30 - 12.30 Uhr
 Info ☎ 817 70 84
 Anmeldung erforderlich

❖ **Yoga und Faszien** Faszien lieben dynamische, spielerische, federnde und schwingende Bewegungen. Der Körper wird leicht, dehnfähiger und verspannte Körperbereiche lösen sich. Leitung Christiane Jaschiniok, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin BDY/ EYU. 80 € für 10 Termine, Schnupperstunde 9 €

s. S. 62 ff
 s. S. 102 f
 s. S. 113 f
 ab S. 15
 ab S. 25

Weitere Angebote für Erwachsene

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

Kontakt ☎ 84 50 92 47

Ausstellungen

Erster Tag MO 5. März

❖ **Fotoausstellung: Ehrenamt verbindet - Victoria Tomaschko** Die Ausstellung zeigt Menschen die sich ehrenamtlich im Mittelhof e.V. engagieren und gewährt Einblicke in die vielseitigen Tätigkeitsfelder und die persönliche Motivation.

Eröffnung FR 25. Mai 17 Uhr

❖ **Gemälde von Irmgard von zur Mühlen** Die Ausstellung führt in südliche Gefilde, an das Meer und an die felsigen Küsten Griechenlands

Kursanmeldung s. S. 118

Kurse, Gruppen und Veranstaltungen für Ältere

Kontakt
 Info ☎ 84 50 92 47
 mgh@mittelhof.org

❖ **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. 70 € für 10 Termine

MO 12 - 13 Uhr
Info ☎ 712 93 63
Anmeldung erforderlich

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

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

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

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

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

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

❖ **Kaffeekränzchen** Bei Kuchen und Kaffee kommt man gut ins Gespräch: Ob allein oder mit Bekannten, kommen Sie her, wir verbringen einen geselligen Nachmittag!

1. und 3. MI im Monat
14.30 - 16.30 Uhr
☎ 84 50 92 47

Weitere Angebote für Ältere

❖ **Spieletreff**

s. S. 91

❖ **in der Villa Mittelhof**

s. S. 68 ff

❖ **in der Villa Folke Bernadotte**

s. S. 116 f



Kurse und Gruppen für Generationen zusammen

Kursanmeldung s. S. 118

MO 10 - 11 und
nach Absprache
Info ☎ 84 50 92 47

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

1., 2. und 3. DO
16.45 - 17.45 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen
mgh@mittelhof.org

Info ☎ 84 50 92 47
mgh@mittelhof.org

DO 16 - 18 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47

DI 18 - 20 Uhr, Do 11 - 13 Uhr
Info ☎ 70 76 03 60

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

❖ **Gitarren-AG für 15- bis 80-Jährige** Pop, Rock, Folk und Blues auf der Gitarre begleiten und dazu singen. Anfängerschulung ggf. möglich. Gitarren sind vor Ort. Leitung Rolf Arlt. Kostenfrei, Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich

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

❖ **Kultur erleben** in Kooperation mit Kulturleben Berlin e.V. Haben Sie ein geringes Einkommen und Interesse an freien Plätzen in Berlins vielfältiger Kulturlandschaft? Dann melden Sie sich bei uns! Kostenfrei

❖ **Malgruppe** Alle sind willkommen, die Spaß am Malen haben, Lust Neues auszuprobieren oder altes Können aufzufrischen. 2 € pro Termin, Ermäßigungen erfragen

❖ **Malkurs** Der Künstler Peter Splitt gibt seine Erfahrungen in lockerer Atmosphäre weiter. Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse sind willkommen. 7 € pro Termin, Ermäßigungen erfragen



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

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

- ❖ **Theatergruppe aller Generationen** Neugierig, was aus dem Zusammenspiel der Generationen entstehen kann? Wir kreieren ein Theaterstück, Vorerfahrungen nicht erforderlich. Leitung Jens Clausen, Theaterpädagoge. 12 € pro Monat

P0189
MI 18.30 - 21 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
Anmeldung erforderlich

- ❖ **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

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.

- ❖ **Gemeinsam schmeckt's am Besten** Kochgruppen – auch ohne Anleitung – nutzen die schöne Küche und verbringen ihr Hobby miteinander. Gemeinsam kochen und genießen
- ❖ **Kochen Ayurvedisch – Köstlich und Gesund** Wir werden gemeinsam die Vielfalt der ayurvedischen Küche entdecken und ein köstliches Menu zubereiten, das Körper und Seele gut tut. Leitung Werner Hau. Ab 39 € pro Termin

Info ☎ 84 50 92 47
mgh@mittelhof.org

Termin bitte erfragen
Info ☎ 0163 482 55 30
77 00 83 96
Anmeldung erforderlich



2. DO im Monat
16.30 - 19 Uhr
☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen
mgh@mittelhof.org

P0204

1. DO im Monat 17 Uhr
Anmeldung erforderlich
☎ 84 50 92 47

P0205

3. DO im Monat, 17 Uhr
Anmeldung erforderlich
☎ 84 50 92 47

Anmeldung ☎ 84 50 92 47

25. Mai 16.30 Uhr

jeweils SO 21. Januar,
18. Februar, 18. März
15 - 17 Uhr
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

❖ **Iss Dich schön, schlank, schlau und fit – ein Kochkurs für Jugendliche ab 14 Jahren** Willst Du lecker kochen und dabei wissen, was für Dein Aussehen, Deine Fitness, Dein Gehirn gut ist? Speziell für Jugendliche. Leitung Iris Baron-Giebecke, Ernährungsberaterin. 3 € pro Termin. Anmeldung erforderlich

❖ **Kochkurs für Diabetiker - Diabeteskost mal anders erleben** In der Gruppe schmackhafte, einfache Rezepte ausprobieren, die zudem alltagstauglich sind. Gemeinsam genießen und sich austauschen. Leitung Iris Baron-Giebecke, Ernährungsberaterin. 6,50 € pro Termin

❖ **Kochkurs „Zur schlanken Linie“** Oft zu viel vom Falschen und zu wenig vom Guten! Gemeinsam in der Kochgruppe das gesunde Mittelmaß mit tollen Rezepten finden und danach in entspannter Atmosphäre genießen. Leitung Iris Baron-Giebecke, Ernährungsberaterin. 6,50 € pro Termin

Veranstaltungen Generationen zusammen

❖ **Fest der Nachbarn** Wir feiern gemeinsam das Fest der Nachbarn. Es findet die Vernissage zu der Gemäldeausstellung von Irmgard von zur Mühlen statt und anschließend wird ihr Dokumentarfilm „Det war Zille sein Milljöh“ gezeigt. Beim gemütlichen Ausklang am Lagerfeuer ist Zeit zum gegenseitigen Kennenlernen und Austausch.

❖ **Kaffee und Tanz** Tanzen nach Lust und Laune. Kaffee und Kuchen sorgen für den kulinarischen Genuss. Leitung Bastian und Susanna Klemke, Tanzlehrerpaar. 7 € (3 € + 4 € Verzeehr). Anmeldung erwünscht



❖ **Trödelmarkt** Allseits beliebt und begehrt – schon fast eine Institution im Süden Zehlendorfs! 5 € Standgebühr + 1 € Pfand

jeweils SO 6. Mai, 1. Juli und 26. August 9 - 16 Uhr
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

❖ **Trödelmarkt in der Villa Mittelhof**

s. S. 61

❖ **Die Agentur für Arbeit** stellt sich im Phoenix vor. Arbeits- und Ausbildungsstellenvermittler informieren über das Vermittlungs- und Beratungsangebot und weitere Leistungen der Arbeitsförderung. Leitung Mitarbeitende der Agentur für Arbeit. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

Termin bitte erfragen
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

❖ **Das Bildungspaket – Infoveranstaltung** In Kooperation mit dem Jobcenter gibt es hier Antworten auf Fragen rund um das Bildungspaket. Vorteile werden aufgezeigt, Ansprüche geklärt. Leitung Mitarbeitende des Jobcenters. Kostenfrei, Spenden willkommen

Termin bitte erfragen
Info ☎ 84 50 92 47
Anmeldung erforderlich

Kultur im Kiez Wenn Sie selbst einmal auftreten möchten oder Ideen für Kultur im Kiez haben, sprechen Sie uns bitte an. Kostenfrei, Spenden willkommen

3. FR im Monat 19 Uhr
Info ☎ 84 50 92 47
mgh@mittelhof.org

❖ **Konzert mit WEEPING WILLOWS** Die WEEPING WILLOWS aus Steglitz spielen in traditioneller Besetzung - Gitarre, Fiddle, Mandoline, Bass, Five-String-Banjo - nord-amerikanischen Folk- und Bluegrass-Musik.

Fr 19. Januar
19 Uhr

❖ **Konzert mit THE REDNECK** Eine der dienstältesten Country-Bands Berlins präsentiert ein buntes Hit-Medley. Dazu zeigt die Line-Dance Gruppe aus dem Phoenix ihr Können

Fr 16. Februar
19 Uhr



Fr 16. März
19 Uhr

❖❖❖ **Dokumentarfilm Ahnenfrieden von Simone Specht mit anschließendem Filmgespräch** Der Film behandelt anhand der persönlichen Geschichten der beiden Hauptprotagonistinnen das Thema Kriegskinder und Kriegsvergangenheit

Fr 20. April
19 Uhr

❖❖❖ **Konzert und Tanz mit den TONTAUBEN** Die TONTAUBEN präsentieren eine musikalische Reise um die Welt, bei der auch getanzt werden soll. Die Reise führt von Südamerika über Osteuropa, von Irland über Portugal nach Griechenland

Fr 25. Mai
19 Uhr

❖❖❖ **Det war Zille sein Milljöh - ein Künstlerportrait** Die Regisseurin Irmgard von zur Mühlen zeigt ein Künstlerportrait von dem Zeichner, Illustrator, Photograph und Milieu-Chronist Heinrich Zille. Eine Dokumentation über das Berlin zu Beginn des 20. Jahrhunderts und das Berlin des proletarischen Nordens und Ostens

Termin außer der Reihe,
bitte nachfragen

❖❖❖ **Mehrgenerationentheater „Wenn's gut werden soll“**
Eine Satire über zwei Familie, deren handtuchgroße Gärten aneinander stoßen. Beide Familien möchten feiern und "den Tag genießen". Doch Wunsch und Wirklichkeit stoßen aufeinander

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

s. S. 117



Generationen und Kulturen zusammen – Activities for all generations and cultures

Der Mittelhof e.V. ist engagiert in der Flüchtlingsarbeit. Auch im Phoenix leben wir eine Willkommenskultur. Das Phoenix ist für alle da. Generell sind alle Angebote im Phoenix für Menschen mit und ohne Fluchterfahrung 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.

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

❖ **Bandworkshop international** für Jugendliche ab 13 Jahren aus aller Welt, die Spaß haben, gemeinsam Musik zu machen. For youth at the age of 13 years or older who like to play music together. Leitung Oliver Heß. Kostenfrei, Spenden willkommen. For free, donations welcome. Anmeldung erforderlich

MO-DO 9-20 Uhr,
FR 9-19 Uhr
MON-THU 9 a.m. - 8 p.m.,
FR 9 a.m. - 7 p.m.

FR 16.30-18 Uhr
FRI 4.30-6 p.m.
Info ☎ 84 50 92 47
Alexandra von zur Mühlen
mgh@mittelhof.org
Anmeldung erforderlich



FR 16.30 - 18 Uhr
 FRI 4.30 - 6 p.m.
 Alexandra von zur Mühlen
 mgh@mittelhof.org
 ☎ 84 50 92 47

❖ **Zirkustraining / Circus workshop für Jugendliche von 11 - 17 Jahren - Angebot des Hip-Hop-Mobils** Ein offenes Zirkustraining in den verschiedensten Disziplinen. Circus workshop for youths at the age of 11 - 18. Come, have fun and learn all kinds of circus skills. Leitung Johannes Wolff. Kostenfrei, Spenden willkommen. For free, donations welcome

Info ☎ 84 50 92 47
 lehmann@mittelhof.org

❖ **Freiwillig engagiert / Volunteering** Wenn Sie Interesse haben, sich im Phoenix für Geflüchtete zu engagieren, melden Sie sich gerne bei Timm Lehmann. If you are interested in volunteering, get in touch with Timm Lehmann.

www.willkommensbündnissteglitz-zehlendorf.de

❖ **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.

s. S. 31 ff
 s. S. 45
 s. S. 53, 64

Weitere Angebote für gelüchtete Menschen

- ❖ bei welcome und der Kontaktstelle Integration
- ❖ des Familienzentrums Lankwitz
- ❖ in der Villa Mittelhof

Veranstaltungen zum Thema Demenz

Info ☎ 84 50 92 47

Wenn Sie während der Veranstaltung eine kostenfreie Betreuungsperson für Ihren Angehörigen mit Demenz benötigen, sprechen Sie uns im Vorfeld bitte an.



...❖ **Nur vergesslich oder schon dement?** Woran erkenne ich eine Demenzerkrankung? Wie kann ich Altersvergesslichkeit zu krankheitsbedingter Verwirrtheit abgrenzen? Welche Formen der Demenz gibt es? Leitung Marina Scholtz, gepr. Ergotherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Kostenfrei, Spenden willkommen

DI 30. Januar 18 - 20 Uhr
Anmeldung
☎ 0163 604 89 52

...❖ **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. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich.

Jeweils DI 13., 20. und
27. Februar, 6. und 13. März
18 - 20 Uhr
Anmeldung
☎ 0163 604 89 52

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

s. S. 22



Nachbarschaftshaus Lilienthal

Verbund rund um den Fliegeberg

In der Nähe des Nachbarschaftshauses Lilienthal gibt es die Kita Kinderhaus am Fliegeberg und das Kinderhaus am Karpfenteich. Alle drei Einrichtungen bilden das „Familienzentrum rund um den Fliegeberg“ und arbeiten zusammen.

Der Verbund bietet:

- umfassende Betreuung für Kinder von 0 - 14 Jahren
- Freizeit-, Bildungs- und Beratungsangebote für Menschen aller Altersgruppen

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.

Im Nachbarschaftshaus gibt es eine Integrationskindertagesstätte für 74 Kinder im Alter von 8 Wochen bis zum Schuleintritt. Die Förderung der Kinder wird auf der Grundlage des Berliner Bildungsprogramms geplant, umgesetzt und dokumentiert. Bewegung, kreatives Gestalten und Musik sind neben der Anlehnung an Montessoripädagogik wichtigste Mittel der Umsetzung.

Für Kinder von 6 – 14 Jahren bietet das Haus in Zusammenarbeit mit dem Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf den Kinder- und Jugendclub. Hier werden Kinder und Jugendliche täglich zwischen 13 und 18 Uhr sowie in den Ferien betreut.

Im Kinderhaus am Karpfenteich werden 230 Kinder von der 1. bis zur 4. Klasse gefördert und betreut. Dies geschieht während der Unterrichtszeit und in enger Zusammenarbeit mit den Lehrer*innen. Darüber hinaus gibt es ein Ferienprogramm.

Im Kinderhaus am Fliegeberg werden 105 Kinder im Alter von 8 Wochen bis zum Schuleintritt betreut und gefördert. Die Kleinkinder bis etwa 2 ½ Jahren verbringen ihren Kindergarten tag dabei in einem eigenen, geschützten Bereich.

Kontakt

Schütte-Lanz-Str. 43
12209 Berlin

☎ 75 65 49 - 70 / - 71

☎ 49 80 56 47

Fax 75 65 48 97

lilienthal@mittelhof.org

www.mittelhof.org



Leitung

Hanno Giese

Raumvermietung s. S. 2



Das Team im Lilienthal

Zum Team des Kinder- und Jugendclubs gehören (v.l.n.r.): Yannick Liedholz, Andrea Hesse, Cornelia Weber, Hanno Giese und Levin Gottstein-de Hoogh (nicht auf dem Foto). Levin ist im Bundesfreiwilligendienst tätig, Andrea ist neben der Kinder- und Jugendarbeit auch für Vermietungen zuständig, Connys und Yannicks Schwerpunkt ist die Kinder- und Jugendarbeit, Hanno koordiniert die Kurse und ist Leiter des NBH Lilienthal.

Kontakt

Nachbarschaftsbüro

☎ 49 80 56 47

Mitmachen / Ehrenamt

❖ Aktuelle Gesuche s. Mitmachen / Ehrenamt S. 11

Kursanmeldung s. S. 118

Kurse, Gruppen für Kinder und Jugendliche

L0072

DO 15.30 - 16.20 Uhr

Info ☎ 49 80 56 47

❖ **Bewegen & Spielen nach Hengstenberg ab 3 Jahren** Ausprobieren, die Herausforderung annehmen. Mit Hockern, Balancier- und Kletterstangen werden Selbstvertrauen und Bewegungsfreiheit erweitert. Leitung Sabine Resagk. 20 € monatlich

L0115

MI 17.30 - 18.30 Uhr

Info ☎ 49 80 56 47

❖ **Capoeira ab 6 Jahren** Brasilianische Mischung aus Tanz, Akrobatik und Kampf-Sport mit Musik. Leitung Nelson Batista. 20 € monatlich

L0123

K1 DO 17.45 - 18.45 Uhr

K2 DO 18.50 - 19.50 Uhr

Info ☎ 49 80 56 47

❖ **Jazz- & Streetdance von 7 - 13 Jahren** Mit anderen bewegst du dich zu coolen Liedern und treibst die Müdigkeit aus allen Gliedern. Bitte elastische Kleidung anziehen. K 1 7 - 10 jährige (Anfänger*innen), K 2 11 - 13 jährige (Fortgeschrittene). Leitung Stephanie Biemanns-Wildenhayn. 20 € monatlich



❖ **Kreativer Kindertanz** Die Kinder entdecken spielerisch den Tanz. Kreativer Kindertanz findet ebenso Raum wie Tanzspiele und Tänze mit Schrittfolgen. K1 für 3 - 5 jährige, K2 für 3 - 5 jährige, K3 für 6 - 8 jährige, K4 ab 9 Jahren. Leitung Silke Wollesen, Grundschullehrerin, Tanzlehrerin. 20 € monatlich

❖ **Schlagzeugunterricht für Kinder von 6 - 10 Jahren** 2 Kinder je Kurs. Leitung Benjamin Becker. 45 € (Gruppe) oder 70 € (Einzel) monatlich

❖ **Turnen für Kinder von 2,5 - 4,5 Jahren** Die Kinder sammeln spielerisch und mit Spaß Bewegungserfahrung in vielseitigen Bewegungslandschaften – mit und ohne Materialien. Leitung Frau Fischer. Preis bitte erfragen

L0119

K1 FR 14.30 - 15.30 Uhr
K2 FR 15.30 - 16.30 Uhr
K3 FR 16.30 - 17.30 Uhr
K4 FR 17.30 - 18.30 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47

L0144 Di 16 - 18 Uhr

Info Frau Giesecking
☎ 0152 36 64 84 79

L0081

Mo 15.45 - 16.30 Uhr
Info ☎ 0177 3953481

Ferienprogramm im Kinder- und Jugendclub

Für Kinder von 6 - 14 Jahren mit Spielen, Ausflügen u.v.m. In den Schulferien hat der Kinder- und Jugendclub von 8 - 17 Uhr geöffnet. Das genaue Programm finden Sie auch auf unserer website www.mittelhof.org

❖ **Winterferien im Lilienthal**

❖ **Osterferien im Lilienthal**

L0276

Info ☎ 75 65 49 70
lilienthal@mittelhof.org

5. - 9. Februar

26. März - 6. April

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

❖ **im Familienzentrum Lankwitz**

❖ **in der Villa Mittelhof**

❖ **im Mehrgenerationenhaus Phoenix**

❖ **in der Villa Folke Bernadotte**

s. S. 41 ff

s. S. 59 f

s. S. 79 ff

s. S. 109 ff



Kursanmeldung s. S. 118

L0175

FR 10 - 11 Uhr

Info ☎ 49 80 56 47

s. S. 41 ff

s. S. 60 ff

s. S. 84 f

s. S. 112 f

Angebote für Eltern und Familien

- ❖ **Eltern-Kind-Turnen** eine Sportstunde für Eltern und Kinder von 1,5 - 3 Jahren. Kleine Sprech-, Sing- und Kreisspiele für die Kleinen. Bewegungsstationen zum Klettern, Rutschen, Balancieren und Ausprobieren. Leitung Sabine Resagk. 6er Karte 25 €

Weitere Angebote für Eltern und Familien

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

Kursanmeldung s. S. 118

L0001

MO 18 - 19.30 Uhr

Info ☎ 49 80 56 47

L0008

MI 19.30 - 21 Uhr

Info ☎ 49 80 56 47

L0009

Do 20 - 21.30 Uhr

Info ☎ 49 80 56 47

Kurse und Gruppen für Erwachsene

- ❖ **Ägyptischer Bauch-Tanz** macht nicht nur Spaß, sondern trainiert auf sanfte Weise den ganzen Körper. Leitung Marion Pufahl. 20 € monatlich
- ❖ **Bauch-Beine-Po** Ganzkörpertraining zur Stabilisation und Kräftigung des Körperaufbaus mit Elementen von Yoga und Pilates. Für Menschen jeder Altersstufe. Leitung Sabine Resagk. 25 € monatlich
- ❖ **Brasilianische Gymnastik und verschiedene Rhythmen für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene** Ganzkörper-Workout für Jedermann zu lateinamerikanischer Musik. Auch für Neueinsteiger*innen geeignet. Leitung Nelson Batista. 21 € monatlich, fortlaufende Gruppe



103

❖ **Gymnastik am Vormittag mit Spaß für Menschen ab 40**

Jahren Ganzkörpertraining mit kleinen Handgeräten zur Stabilisation und Kräftigung des Körpers. Leitung Sabine Resagk. 22 € monatlich

L0018

FR 9 - 10 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47

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

L0019

DI 11 - 12 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47

❖ **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 17 - 18.30 Uhr
Info ☎ 49 80 56 47

❖ **"Improvise This! Ground your Basics"** For people who are curious to see what impro is all about, and for beginners who want to get better. A 10-session course in English that provides an introduction to basic impro tools to get you started. Leitung Hila Rubinstein, hila@rubinstein-performance.com

L0075

DI 19 - 21 Uhr
Info 0157 58 51 84 28
www.rubinstein-performance.com

❖ **Internationales Kochen** Wir kochen brasilianisch, malai-isch, polnisch, griechisch, afrikanisch. Neue „Köche“ und Ideen sind immer herzlich willkommen! Kosten werden am Abend umgelegt. Termine bitte erfragen

L0076

Info Andrea Hesse
☎ 75 65 49 70

❖ **Starker Rücken** Gymnastik für Bauch, Rücken und kleinste Muskeln der Wirbelsäule mit Flexi-Bar, Pezzi-Ball und kleinen Handgeräten. Leitung Sabine Resagk. 25 € monatlich

L0028

DI 19 - 20.30 Uhr
Info ☎ 75 65 49 70



s. S. 53 ff, 62 ff

s. S. 85 ff

s. S. 113 f

Weitere Angebote für Erwachsene

❖ in der Villa Mittelhof

❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix

❖ in der Villa Folke Bernadotte

ab S. 15

ab S. 25

Selbsthilfe, PflegeEngagement und Beratung

❖ alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle

❖ alle Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement

s. S. 18

s. S. 29

s. S. 44

s. S. 57 ff

s. S. 77 ff

s. S. 108 f

Beratungsangebote

❖ in der Selbsthilfekontaktstelle

❖ in der Kontaktstelle PflegeEngagement

❖ im Familienzentrum Lankwitz

❖ in der Villa Mittelhof

❖ im Mehrgenerationenhaus Phoenix

❖ in der Villa Folke Bernadotte

Staub

(lat. pulvis, pulveris)

105



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

ALLES AUS REINER LEIDENSCHAFT.

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





Villa Folke Bernadotte

Willkommen in der Villa Folke Bernadotte!

Hier erwartet Sie ein buntes Programm, zu dem wir Sie gerne einladen. Menschen jeden Alters finden hier vielfältige Angebote für Betreuung und Beratung, Bildung und Freizeit.

Unser neues Projekt ab Februar 2018 Kreatives Medienlabor - gefördert durch die Deutsche Telekom Stiftung

In der bundesweiten Ausschreibung der „Ich kann was!“-Initiative konnte die Villa Folke Bernadotte überzeugen: Aus 425 Vorschlägen wurde „Kreatives Medienlabor“ als eines von 80 Projekten für eine Förderung ausgewählt. Mit seinem kreativen und handlungsorientierten Konzept zur Vermittlung digitaler Kompetenzen und dem gezielten Aufgreifen der Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen von 10-16 Jahren im Stadtteil konnte das Projekt bei der Jury punkten.

Mit der Förderung durch die Initiative wird das Projekt zu Beginn der Winterferien am 05.02.2017 starten. In vier Medienworkshops sollen ein Stop-Motion-Film, eine Fotostory, eine Radiosendung und ein Rapsong rund um das Thema „meine Heimat“ produziert werden.

Unter dem Motto „Schlüsselkompetenzen für die digitale Welt“ fördert die „Ich kann was!“-Initiative Einrichtungen der offenen Kinder- und Jugendarbeit, die Themen und Herausforderungen der Alltagswelt der Kinder und Jugendlichen gezielt mit der Vermittlung von digitalen Kompetenzen verbinden.

Ausführliche Informationen zur „Ich kann was!“-Initiative und zu den geförderten Projekten finden Sie unter www.initiative-ich-kann-was.de.

Kontakt

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

Leitung

Annette Gowin

Sprechzeiten

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



**ICH
KANN
WAS!**



Das Team der Villa Folke Bernadotte

Konrad Schmid - Kinder- und Jugendarbeit, Annette Gowin
– Leitung, Silvana Falk– Büro und Vermietung, Elke Rosenhahn
– Küche Kinder- und Jugendarbeit

MO-DO 13- 18 Uhr
Fr 13- 17 Uhr
Kontakt Annette Gowin
☎ 77 05 99 75
gowin@mittelhof.org

Kontakt Annette Gowin
☎ 77 05 99 75

Nachbarschaftscafé

In unserem gemütlichen Café können Sie sich mit Freunden und Nachbarn treffen und mehr über unsere Angebote erfahren. Es gibt Kaffee und Kuchen.

Mitmachen/Ehrenamt

❖ Aktuelle Gesuche s. Mitmachen/Ehrenamt S. 11

Tauschen und Schenken

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

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

Beratung

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

❖ **Allgemeine Beratung zu rechtlichen Fragen** Ein Rechtsanwalt berät Sie zu Fragen rund ums Recht. Sie können sich u. a. über Regelungen im Zivil- und Familienrecht informieren. Berater H.G. Hell, Rechtsanwalt und Notar

Termin nach Vereinbarung
Info und Anmeldung
☎ 77 05 99 75

❖ **Elternberatung** Die Elternberatung unterstützt sie bei Fragen der Kindererziehung und Konflikten. Leitung Annette Gowin



❖ **Mediation** Ein Konflikt in der Familie oder im sozialen Umfeld belastet Sie und lässt sich nicht lösen? Eine Mediation kann der passende Weg sein. Leitung Barbara Dieckmann

Termin bitte erfragen
Info badiECKmann@web.de

Weitere Beratungsangebote

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

s. S. 18
s. S. 29
s. S. 44
s. S. 57 ff
s. S. 77 ff

Kurse und Gruppen für Kinder und Jugendliche

Kursanmeldung s. S. 118

❖ **Farbkreis von 5 - 10 Jahren** Der Farbkreis ist ein Ausdrucksmalkurs für Kinder. Das Experimentieren mit Farben auf dem Papier ist für Kinder ein elementares Erlebnis. Leitung Edith Niemann. 1 € pro Termin

V0138
MI 16 - 17.30 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79

❖ **Fotowerkstatt für Kinder ab 9 Jahren** In der Fotowerkstatt könnt ihr kreative Fotocollagen, Fotostorys und Fotokarten gestalten und ausdrucken. Leitung Annette Gowin. 1 € pro Termin

DI 16 - 17.30 Uhr
Anmeldung ☎ 77 05 99 79

❖ **Fußball in der Villa Folke Bernadotte/Familienzentrum Lankwitz** Gemeinsam mit einem professionellen Fußballtrainer spielen („brödeln“), trainieren, Spaß haben! Sportplatz der Villa Folke Bernadotte, im Winter in der Turnhalle Beethovenstr. 34, 12247 Berlin (Familienzentrum Lankwitz). Leitung Dennis Hoy. Kostenfrei

MO 16.15 - 17.30 Uhr
Info ☎ 77 05 99 79
folke.bernadotte@mittelhof.org



SA 10 - 11.30 und
11.30 - 13 Uhr
Anmeldung 0157 71 97 21 89
www.memory-star-kids.com
kontakt@memory-star-
kids.com

❖❖❖ **Mental arithmetic für Kinder von 5 bis 12 Jahre** Lernen ohne Angst und Frust, sondern mit Spaß und Lust! Ein Lernprogramm für die Entwicklung und Förderung beider Gehirnhälften des Kindes. Der Kurs wird auf Russisch und Deutsch angeboten. Leitung Irina Safronov. 15 € / 45 Minuten

MO 16.30 - 18.30 Uhr
Anmeldung ☎ 28 37 52 54
oder 0176 23 46 95 89

❖❖❖ **Russisch als Fremdsprache für Kinder ab 12 Jahren**
Leitung Anna Vinokurova

V0150
MO 16.30 - 17.30 Uhr
Anmeldung ☎ 77 05 99 75

❖❖❖ **Töpfern 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

Kontakt Konrad Schmidt
☎ 77 05 99 79

Kletterlabor im Keller der Villa mit zwei 8m hohen Wänden. Hier könnt ihr unter fachkompetenter Aufsicht klettern.

❖❖❖ **Angebote (nicht nur) im Kletterlabor für Schulen** Unsere erlebnispädagogischen Angebote werden nach persönlicher Rücksprache individuell den Bedürfnissen Ihrer Klasse angepasst.

V0128

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

V0130
MI 18 - 20 Uhr

❖❖❖ **Jugendklettern ab 12 Jahren** Bei diesem Kletterangebot haben Jugendliche die Möglichkeit, sich im Klettersport auszuprobieren. Nur mit Anmeldung! 90 € für 10 Termine (max. 6 TN)



111

❖ **Jungenklettern ab 9 Jahren** Hier können Jungs alles zum Thema Klettern kennenlernen, z.B. Kletter-, Seil-, und Sicherungstechniken sowie Materialkunde. 90 € für 10 Termine (max. 6 TN)

V0329
MI 16 - 18 Uhr

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

V0131
K1 MO 16.30 - 18.30 Uhr
K2 FR 16 - 18 Uhr

❖ **Mädchenklettern ab 9 Jahren** Kletterspaß ohne Jungs. Hier könnt ihr Kletter-, Seil- und Sicherungstechniken kennenlernen. 90 € für 10 Termine (max. 6 TN)

V0132
DI 17 - 19 Uhr

❖ **Offenes Klettern ab 6 Jahren** Bei diesem offenen Kletterangebot haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, sich im Klettersport auszuprobieren. Nur mit Anmeldung! 6 € je Teilnehmer*in (max. 4 TN)

V0133
DI 16 - 17 Uhr

Offene Angebote für Kinder und Jugendliche

❖ **Offene Villa – für Kinder und Jugendliche** Hier könnt ihr eure Freizeit verbringen (Fuß-, Basketball, Kickern, chillen...) Wer Spaß am Spielen oder an Bewegung hat, ist bei uns richtig!

MO - FR 12 - 18 Uhr
oder nach Vereinbarung
Info ☎ 77 05 99 79

❖ **Villa nach der Schule für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren** Wir bieten ein wechselnd kreatives Nachmittagsangebot, zum Beispiel: Hüttenbau, Gartenprojekt, Gesellschaftsspiele, Holzarbeiten und Filmprojekte sowie ein (kostenpflichtiges) Mittagessen und Hausaufgabenbetreuung.

MO - FR 13 - 16 Uhr
ab 16 Uhr ist der Offene Bereich für alle geöffnet
Info ☎ 77 05 99 79
Kontakt Annette Gowin,
Konrad Schmid



Angebote für Schulen

Nach Vereinbarung
Info ☎ 77 05 99 75
gowin@mittelhof.org

- ❖❖❖ **Cybermobbing-Workshop** Ein Projekttag für Schülerinnen und Schüler von 5.-9. Klasse zu Ursachen und Wirkung sowie Entwicklung von Strategien gegen Cybermobbing. Leitung Annette Gowin

Ferienangebote

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

- ❖❖❖ **Winter-, Oster- und Pfingstferien in der Villa Folke Bernadotte für Kinder ab 9 Jahren** Ein abwechslungsreiches Programm mit Spiel und Aktionen.

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

s. S. 41 ff
s. S. 59 f
s. S. 79 ff
s. S. 100 f

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

Kurse, Gruppen und Veranstaltungen für Eltern und Familien

Kursanmeldung s. S. 118

V0088
MO 18 - 19.30 Uhr

- ❖❖❖ **Erwachsenenklettern** Eltern und Kinder erlernen gemeinsam das Klettern. 12 € pro Eltern-Kind-Paar (max. 6 TN)

SA 21. April 14 - 17 Uhr
Info ☎ 77 05 99 75

- ❖❖❖ **Gartenaktion** Der Frühling ist da und wir wollen unseren Garten verschönern: Einen Zaun flechten, Blumensamen in Blumentöpfe säen, Sitzbänke putzen, die Kräuterspirale säubern, Laub fegen und harken. Anschließend wollen wir grillen und im Garten relaxen. Wir freuen uns auf fleißige Helferinnen und Helfer sowie Besucherinnen und Besucher. Das Café ist an diesem Tag geöffnet.



❖ **Vorlesenachmittag für Kinder ab 6 Jahren** In der gemütlichen Spieloase lesen ehrenamtliche Lesepat*innen spannende, lustige, märchenhafte und abenteuerliche Geschichten vor. Kinder mit ihren Eltern, Geschwistern und Großeltern sind herzlich eingeladen. Leitung Annette Gowin

DI und DO 15 - 16 Uhr
Info ☎ 77 05 99 75

❖ **Fest der Nachbarn** Wir laden alle ein, mit uns gemeinsam das Fest der Nachbarn zu feiern: Mit Spielaktionen für Kinder, Informationen zu unserem aktuellen Programmangeboten und gemeinsamen grillen.

FR 25. Mai 15 - 18 Uhr
Info ☎ 77 05 99 75
folke.bernadotte@mittelhof.org

Weitere Angebote für Eltern und Familien

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

s. S. 41 ff
s. S. 60 ff
s. S. 84 f
s. S. 102

Kurse und Gruppen für Erwachsene

Kursanmeldung s. S. 118

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

K1 MO 10.30 - 11.30 Uhr
K2 MO 18.45 - 19.45 Uhr
Info ☎ 752 47 52 (AB)
0163 157 06 61

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

DI 18 - 19.30 Uhr
Info ☎ 77 05 99 75

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

V0333 K1 Mo 13.30 - 15 Uhr
K2 Do 14.30 - 16 Uhr Info
☎ 773 34 13



Di 17.30 - 18.25 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 0177 395 34 81
instructor.kathy@email.de

❖ **Pilates** ist ein ruhiges, aber intensives Training für eine starke Körpermitte, eine aufrechte Haltung und eine gute Beweglichkeit. Leitung Kathrin Fischer. 75 € / erm. 70 € für 10 Termine

K1 FR 18.30 - 19.30 Uhr
K2 MI 18 - 19 Uhr und
K3 MI 19 - 20 Uhr
K4 SA 10 - 11 Uhr
Info ☎ 30 10 09 58

❖ **Pilates** ist besonders geeignet für Menschen mit Rückenbeschwerden, da die tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur gekräftigt wird. Leitung Monika Haase, staatlich anerkannte Physiotherapeutin. 28 € monatlich

Di 10 - 11.30 Uhr
Info ☎ 76 80 43 62

❖ **Polnisch lernen ganz in Ihrer Nähe** Es gibt genug Gründe, die Sprache unseres Nachbarlandes kennenzulernen. So nah, so fern: Polen liegt direkt vor unserer Haustür. Leitung Teresa Neumann, Dozentin für Polnisch (Muttersprachlerin). 90 € für 10 Termine

Di 18.35 - 19.30 Uhr
Info und Anmeldung
☎ 0177 39 53 481
instructor.kathy(at)email.de

❖ **Rücken fit & well** Kräftigungsübungen für Rücken und Bauch und für weitere relevante Muskeln. Mobilisierung ist ebenso ein wichtiger Bestandteil. Leitung Kathrin Fischer. 75 € /erm. 70 € für 10 Termine

Di 20 - 23 Uhr ab 9. Januar
Info ☎ 77 05 99 75

❖ **Tango Sur Seminare** Argentinischer Tango Unterricht und Übungsstunden. Leitung Dubravko Kakarigi, Tangolehrer aus Kroatien

Do 19 - 20 Uhr
Anmeldung
☎ 0177 85 05 460
zumbagruen@gmail.com

❖ **Zumba** ist ein Tanz- und Fitness-Programm, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperforderndem Muskelaufbau bietet. Leitung Anna Grün. 6 € pro Termin / 25 € für 5 Termine

s. S. 62 ff
s. S. 85 ff
s. S. 102 f

Weitere Kurse und Gruppen für Erwachsene

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



Selbsthilfe und PflegeEngagement

❖ Selbsthilfegruppen in der Villa Folke Bernadotte

- Angst und Panik
- Legasthenie Elterngruppe
- Verlassene Eltern
- The Work of Byron Katie

Info ☎ 80 19 75 - 14

❖ Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige

Info ☎ 80 19 75 - 38

❖ alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle

ab S. 15

❖ alle Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement

ab S. 25

Veranstaltungen für Erwachsene

❖ **Café Inklusiv – Ein Begegnungscafé** organisiert vom Förderbereich Steglitz der Berliner Werkstätten für Menschen mit Behinderung GmbH (BWB) ist das Café Inklusive 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 odch auch einmal vorbei - wir freuen uns auf Sie. Leitung Janine Kühnapfel

DO 10 - 11.30 Uhr

Info ☎ 39 09 68 59

❖ **Tango Sur – Tango-Café** Tango tanzen – für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Termine für Special-Events wie z.B. Filmdokumentationen und Live-Bands mit Tangomusik werden im Café und auf der Webseite bekannt gegeben. Leitung Dubravko Kakarigi, Tangolehrer aus Kroatien

DO 15 - 18 Uhr ab 11. Januar

Info ☎ 77 05 99 75



Ausstellungen

Kontakt dorolinke@gmx.de

In unserem Nachbarschaftscafé stellen regelmäßig alle 2 Monate Künstler*innen ihre Bilder aus. Informationen zu aktuellen Ausstellungen und Vernissage finden Sie auf der Webseite www.mittelhof.org

Letzter Tag FR 12. Januar

❖ **Katharina Sacha-Eisleb** „Unter diesem Himmel.
Phantastische Wesen und Welten in Acryl“

s. S. 18 ff

s. S. 26

s. S. 66 ff

s. S. 88 f

Weitere Veranstaltungen für Erwachsene
in der Selbsthilfekontaktstelle
in der Kontaktstelle PflegeEngagement
in der Villa Mittelhof
im Mehrgenerationenhaus Phoenix

Kursanmeldung s. S. 118

Kurse und Gruppen für Ältere

FR 15.45 - 17.15 Uhr

Info ☎ 611 47 05

mail@ginkgo-kultur.de.

www.ginkgo-kultur.de

❖ **Computer- und Internet-Nutzung für Senioren** Computerkenntnisse auffrischen, neue gewinnen? Hilfreiche Handhabungen erlernen - auf Basis Ihrer Fragen. Windows 10. Smartphone. Tablet. Leitung Karin Mühlenberg. 70 € für 4 Termine

V0328 K1 MO 10 - 11.45 Uhr

K2 MI 11 - 13 Uhr

K3 DO 11 - 13 Uhr

Info ☎ 96 51 35 61

berlin.mg@elka-lernen.de

❖ **ELKA Englisch für „Senioren“ - Anfängerkurs**

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. 11,90 € pro Stunde

V0033

MO 17.30 - 18.30 Uhr

Info ☎ 752 47 52 (AB)

0163 157 06 61

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



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

V0091

DI 10 - 11 Uhr

Info ☎ 0177 811 19 58

❖ **Twitter, Skype, Facebook & Co. – Soziale Netzwerke für ältere Einsteiger** Sie haben bereits erste Schritte in die Welt von Twitter, Skype, Facebook etc. gewagt oder wollen nun damit beginnen? Leitung Karin Mühlenberg. 70 € für 4 Termine

FR 17.30 - 19 Uhr

Info ☎ 611 47 05

mail@ginkgo-kultur.de

www.ginkgo-kultur.de

Weitere Angebote für Ältere

❖ **in der Villa Mittelhof**

s. S. 69 ff

❖ **im Mehrgenerationenhaus Phoenix**

s. S. 88 f

Kurse und Gruppen für Generationen zusammen

❖ **Eine Insel im Fluss des Lebens. Kurs zum Schreiben von biographischen Notizen** Schreiben räumt den Geist auf und trägt vorwärts. Zum Bearbeiten von Erinnerungen vermittelt dieser Kurs hilfreiche Impulse. Leitung Karin Mühlenberg. 90 € für 4 Termine (Gruppenangebot). Termine für Einzelpersonen nach Absprache

DI 17.30 - 19.30 Uhr

Info ☎ 611 47 05

biographie@

muehlenberg.biz

❖ **Spieletreff für Erwachsene und Jugendliche** Karten-, Würfel-, Brett- oder Strategiespiele, Spielende finden hier Mitspieler, können neue Spiele kennenlernen. Leitung Herr Hönicke. Kostenfrei

2. und 4. DO im Monat ab

16 Uhr (außer Schulferien)

Info ☎ 77 05 99 75

Weitere Angebote für Generationen zusammen

❖ **im Mehrgenerationenhaus Phoenix**

s. S 90 ff



FLASH

118



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

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

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.

Spenden

Viele unserer Projekte hätten ohne die Unterstützung von engagierten Menschen nicht realisiert werden können. Auf Wunsch stellen wir Ihnen für Ihre Geldspende eine steuerabzugsfähige Spendenbescheinigung aus. Bitte geben Sie auf dem Überweisungsträger Ihre Anschrift an und ob der Betrag für einen bestimmten Zweck verwendet werden soll.

Adressen



119

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

Verwaltungsleitung ☎ 80 19 75 - 16

Ute Ludewig, ludewig@mittelhof.org

Geschäftsführung

Ingrid Alberding ☎ 80 19 75 - 22

alberding@mittelhof.org

❖ Mitmachen – Koordination Ehrenamt

☎ 80 19 75 - 33, *Katharina Zimmermanns*

zimmermanns@mittelhof.org

Projekt fee ☎ 80 19 75 - 33

Katharina Zimmermanns, fee@mittelhof.org

❖ SelbsthilfeKontakt- und Beratungsstelle

☎ 80 19 75 - 14, Fax 80 19 75 - 59

Hanne Theurich

selbsthilfe@mittelhof.org

❖ Kontaktstelle PflegeEngagement

☎ 80 19 75 - 38, Fax 80 19 75 - 59

Susanne Baschinski, kpe@mittelhof.org

❖ Anlaufstelle für Ältere ☎ 80 19 75 - 39

Bettina Zey, zey@mittelhof.org

❖ welcome und Kontaktstelle Integration

☎ 68 81 06 60, *Barbara Dieckmann*

Clayallee 345, 14169 Berlin

welcome@mittelhof.org

Nachbarschaftshäuser

Treffpunkte für Kinder, Jugendliche,
Familien und Nachbarschaft

in Zehlendorf

❖ Stadtteilzentrum in der Villa Mittelhof

☎ 80 19 75 - 40, Königstraße 42 - 43,

14163 Berlin, *Gerald Saathoff*,

villa@mittelhof.org

❖ Kiezladen Onkel-Toms-Hütte

Ladenstraße U-Bhf Onkel-Toms-Hütte

☎ 80 19 75 - 40, villa@mittelhof.org

❖ Mehrgenerationenhaus Phoenix

☎ 84 50 92 47, Fax 84 59 16 60

Teltower Damm 228, 14167 Berlin

Timm Lehmann, mgh@mittelhof.org

in Steglitz / Lichterfelde

❖ Villa Folke Bernadotte ☎ 77 05 99 75

Jungfernstieg 19, 12207 Berlin

Annette Gowin

folke.bernadotte@mittelhof.org

❖ Nachbarschaftshaus Lilienthal

☎ 49 80 56 47, Schütte-Lanz-Straße 43,

12209 Berlin, *Hanno Giese*

lilienthal@mittelhof.org

Familienzentrum

❖ Familienzentrum Lankwitz ☎ 54 49 21 62

Beethovenstr. 34, 12247 Berlin

Leitung Ria Rübel

familienzentrum@mittelhof.org

Kindertagesstätten

❖ **Kitabereichsleitung**
☎ 80 19 75 - 37

in Zehlendorf

❖ **Kita Markgrafen** ☎ 84 11 82 46
Leitung *Vivien Mertens*
markgrafen@mittelhof.org

❖ **Kita Ahörnchen** ☎ 801 67 15
Leitung *Carola Grunow*
ahoernchen@mittelhof.org

❖ **Kita Teltower Rübchen** ☎ 802 12 01
Leitung *Kübra Demirezer*
ruebchen@mittelhof.org

❖ **Kita 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, kommissarische Leitung
Stefanie Kapala
gaensebluemchen@mittelhof.org

in Steglitz

❖ **Kita Lilienthal** ☎ 75 65 49 71
Leitung *Janin Taulien*
lilienthal@mittelhof.org

❖ **Kita am Fliegeberg** ☎ 711 70 84
Leitung *Martina Tögel*
fliegeberg@mittelhof.org

❖ **Sonnenkita Athene** ☎ 81 00 97 31
Leitung *Gudrun Dohle*
sonnenkita@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 *Sabine Tremmer*
kobold@mittelhof.org

❖ **Kita Sonnenstrahl** ☎ 84 11 90 80
Leitung *Ines Lifke*
sonnenstrahl@mittelhof.org

in Wilmersdorf

❖ **Kita Eulenspiegel** ☎ 861 27 67
Leitung *Jeanette Reimann*
eulenspiegel@mittelhof.org



Schulkooperationen

Bereichsleitung *Markus Schönbauer*
schoenbauer@mittelhof.org ☎ 80 19 75 - 44

in Zehlendorf

❖ **Mittelhof im Freizeitraum**
Kooperation mit der Wilma-Rudolph-
Oberschule, ☎ 90299 67 31
Leitung *Claudia Fuhrmann*
auszeit@mittelhof.org

❖ **Waldkaiser** Kooperation mit der
Waldschule Gerdes e.V. ☎ 80 90 39 51
Leitung *Claudia Heinrich-Ay*
kaiserstuhl@mittelhof.org

❖ **Südstern** Offenes Angebot an der
Süd-Grundschule ☎ 0177 801 99 47
Leitung *Alina Klauß*
suedstern@mittelhof.org

in Steglitz / Lichterfelde

❖ **Mittelhof im Außerunterrichtlichen
Bereich**, Kooperation mit der
Bröndby-Oberschule ☎ 902 992 088
Leitung *Mirko Stein*
broendby@mittelhof.org

❖ **Kinderhaus am Karpfenteich**
Kooperation mit der Grundschule
am Karpfenteich ☎ 72 00 69 - 95/96
Leitung *Christoph Thiel*
karpfenteich@mittelhof.org

❖ **Kinderhaus Athene**, Kooperation mit
der Athene Grundschule ☎ 81 00 97 31
athene@mittelhof.org

❖ **Schülerhaus Clemens Brentano**
Kooperation mit der Clemens-
Brentano-Grundschule ☎ 81 78 96 25
Leitung *Boris Mahn*
brentano@mittelhof.org

❖ **Otium** Ganztagsangebot am
Gymnasium Steglitz ☎ 0177 801 99 46
Leitung *Katharina Tebarth*
otium@mittelhof.org

in Wilmersdorf

❖ **Omnibus**
Kooperation mit dem Goethe-Gymnasium
☎ 0177 801 99 43
Leitung *Oliver Zenk*
omnibus@mittelhof.org

Schulhelfer

Ergänzende Unterstützung, Förderung,
Hilfe und Pflege von Kindern und Jugendli-
chen mit zusätzlichem Unterstützungsbedarf
Koordination *Katharina Zimmermanns*
zimmermanns@mittelhof.org ☎ 80 19 75 33

Stichwortverzeichnis

Seite

Seite

Adressen	38f, 48f, 119f
AlzheimerAngehörigenInitiative	22
Angebote für Geflüchtete	9, 10, 12, 30ff, 45, 53, 64, 95f
Ängste und Depressionen	16, 17, 19, 21f, 115
Anlaufstelle für Ältere	57, 68ff, 88
Ausflüge und Besichtigungen	72f
Ausstellungen	67, 88, 116
Barrierefrei Wohnen	57, 77
Bauchtanzen	102
Begegnungscafé	115
Beratung	18, 29, 44, 53, 57ff, 77ff, 108f
Besuchsdienste	10, 28, 71
Berufliche Orientierung	32, 33, 58, 87, 93
Bewerbungstraining	32, 33
Bücher(tausch)	56, 76, 108
Bürger-Engagement	56, 66, 96
Chor, gemeinsam singen	19, 21, 61, 64, 65, 67, 86
Coaching	29, 58, 87
Computergruppen und -kurse	33, 63, 69, 71, 77, 78, 95, 116, 117
Demenz	22, 96f
Ehrenamtliche/freiwillige Mitarbeit	8ff, 28, 32, 56, 70, 76, 88, 96
Elternberatung	44, 84, 108
Eltern-Kind-Gruppen	41, 42, 43, 45, 60f, 84, 85, 102, 112
für türkischsprachige Mütter	61
Elternkurse	42
Ernährung	65, 81, 91f, 103
Fahrrad-Selbsthilfe	56
Familienzentrum Lankwitz	40ff

fee	12, 28, 70, 77
Ferienprogramm	84, 101, 112
Frauen	16, 20, 45, 54, 60, 64, 71, 103, 116, 117
Frauengesprächsgruppen	54, 71
Freiwilligenagentur	13
Feste	62, 92, 113
Frühstück	41, 45, 52, 65
Fußball	42, 43, 45, 80, 109
Gartengruppe	63, 90
Gedächtnistraining	53, 89
Gemeinsam Wohnen	66
Gesprächsgruppen für ältere Menschen	54, 55, 69, 70
Gymnastik	42, 85, 88, 89, 102, 103, 116
Handarbeiten	54, 64, 65, 90
Informationsveranstaltungen	
Alter und Pflege	26, 72
Beruf und Bildung	93
Demenz	97
Gesundheitsthemen	18f, 26
der Selbsthilfekontaktstelle	18ff
Interkulturelle Begegnung	30ff, 45, 53, 60, 62, 64, 92, 95f, 113
Jugendkultur	79, 80, 81, 82, 95, 100, 111
Jungen	81, 111
Kiezladen	51, 53ff
Kindertagesstätten	36ff
Kindertheater	83
Kleidertausch	56
Klettern	43, 110f, 112
Kochen	81, 91f, 103
Kontaktstelle PflegeEngagement	24ff
Konzerte	68, 93, 94



	Seite
Kreativangebote für Erwachsene	90, 113
für Kinder	41, 42, 59, 60, 109, 110
Kreisgespräche	20
Kultur im Kiez	93f
Kursanmeldung	118
Lesungen	55, 68, 113
Mädchen	45, 60, 81, 82, 111
Männer	20, 70
Malen für Erwachsene	90
für Kinder und Jugendliche	42, 59, 109
Mediation	44, 57, 78, 109,
Mehrgenerationenhaus Phoenix	74ff
Mütter	45, 61
Musikangebote	
für Erwachsene	54, 62, 63, 64, 65, 90
für Kinder und Jugendliche	42, 54, 59, 79,
	80, 81, 90, 95, 101
Musikgarten für Babys	61
Nachbarschaftscafés	52, 76, 108
Nachbarschaftshaus Lilienthal	98ff
Nachbarschaftshilfe	12, 28, 70, 77
Nachhilfe, Hausaufgaben	82, 111
Nähen	54, 60, 64
Partnerschaft	58, 77, 87
Patenschaften	12, 31, 34, 77
Pflege	24ff, 78
Pflegende Angehörige	24ff
Pilates	64, 102, 114
Raumvermietung	2
rechtliche Beratung	59, 79, 108
Rückengymnastik	86, 89, 103, 114
Runder Tisch	66
SchreiBabyAmbulanz	44, 58

	Seite
Schreibgruppen	16, 86, 117
Schulkooperation	35, 46ff, 112
Schwangerschaft	40ff
Selbsthilfe	14ff
Sommerfest	62
Spenden	118
Spielgruppen	63, 71, 91, 117
Sport und Bewegung	
für Erwachsene	42, 54, 64, 65, 70, 71, 85,
	86, 88, 89, 91, 100, 102, 113, 114, 116, 117
für Kinder und Jugendliche	42, 43, 80, 81,
	82, 100, 101, 110
Sprachcafé	53
Sprachen für Erwachsene	33, 53, 55, 63, 64,
	90, 114, 116
für Kinder und Jugendliche	84, 90, 110
Tai Chi, Qi Gong	43, 71, 87
Tanzkurse und -veranstaltungen	
für Erwachsene	62, 86, 87, 113, 114, 115
für Kinder und Jugendliche	60, 80, 82, 100f
Tauschen und Schenken	56, 76, 108
Theatergruppen und -workshops	
für Erwachsene	55, 65, 91
für Kinder und Jugendliche	82
Töpfern	17, 60, 110, 113
Trauer	58, 64
Trödelmärkte	61, 92
Veranstaltungen für Familien	61f, 92f, 112f
Veranstaltungsübersicht	4
Villa Mittelhof	50ff
Villa Folke Bernadotte	106ff
Willkommensklassen	35
Yoga	19, 65, 85, 87, 88, 103

IMPRESSUM

Herausgegeben vom
Mittelhof e.V.
Königstraße 42–43
14163 Berlin
www.mittelhof.org
kontakt@mittelhof.org

Geschäftsführerin
Ingrid Alberding

Layout Booth Design Unit
Cover Pretzlaw Communications
Satz Agnes Wischhöfer
Redaktion Claudia Hofbauer
Illustration Christine Rösch
Fotos Victoria Tomaschko,
Juliane Metz und andere

Unsere Aufgaben

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

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 Mittelhofes für Kinder und Jugendliche sind mit dem „berlinpass“ förderungsfähig.



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



Senatsverwaltung
für Integration, Arbeit
und Soziales

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 Finanzen, die Senatsverwaltung für Arbeit, Integration und Frauen, das Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin, das Jugendamt, 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.