

PROGRAMM
Februar bis August 2023

**Stadtteil-
und
Familien-
zentrum**

Fabrik Osloer Straße



Liebe

Nachbar *innen,

wir freuen uns, euch im ersten Programmheft 2023 viele Angebote im Stadtteil- und Familienzentrum Fabrik Osloer Straße vorzustellen. Bei uns gibt es Beratungen, Veranstaltungen und Freizeitangebote. Dieses Jahr findet auch unser Kindertheater wieder statt (Seite 51–53).

Im Treffpunkt NachbarschaftsEtage könnt ihr euch aufwärmen und Menschen aus der Nachbarschaft kennenlernen. Für Kinder gibt es eine Spielecke (mehr Infos auf Seite 12).

Falls ihr unsere Räume nutzen möchtet, findet ihr alle Infos dazu auf Seite 61–63.

Bei uns könnt ihr den Berliner Familienpass, der ein günstiges Freizeit- und Kulturangebot für Familien ermöglicht, kaufen.

Kennt ihr schon Prinz Oslo? Seit 2022 könnt ihr das Lastenrad der fLotte Berlin bei uns kostenlos ausleihen (siehe Seite 57).

Wir freuen uns sehr auf euch!

Euer Team der NachbarschaftEtage

Unser Träger ist



Wir sind Mitglied bei



Wir werden gefördert von



Inhalts

verzeichnis

Begegnung & Austausch 8

Angebote für Erwachsene 9

Nachbarschaftscafé – Alle unter einem Dach	9
Frühstückstreff für Frauen*	10
Spielerabend	10–11
Starke Eltern – Starke Kinder	11
Treffpunkt NachbarschaftsEtage	12

Angebote für Familien und Kinder 13

Fabrik Girls	13
Bunter Familiennachmittag	13
Familienfrühstück	14
Offener Babytreff	14
Das feuerrote Spielmobil	15

Rund um die Geburt 16

Babymassage	17
Mein Baby verstehen	17
Rückbildungsgymnastik	18
Von Anfang an	18
EntdeckungsRaum	19
Frag die Familienhebamme	19
Geburtsvorbereitungskurs für Paare am Wochenende	20

Hilfestellung & Beratung 21

Angebote für Erwachsene 22

Rechtsberatung	22
Sozialberatung auf Deutsch, Englisch, Türkisch und Russisch	22
Sozialberatung mit Stadtteilmüttern	23

Allgemeine unabhängige Sozialberatung – „Clearing A.u.S. Mitte“	23
Sozialberatung auf Deutsch und Arabisch	24
Beratung zum Asylrecht	24
Sprachcafé und kostenlose Computerzeit	25
Selbsthilfegruppe Psychose-Erfahrene	25
Aktiv im Alter – mit Tablet	26
Systemische Beratung	26
Wedding hilft, AG Behördengänge	27
Familienberatung auf Deutsch und Türkisch	27

Angebote für Familien und Kinder 28

SchreiBabyAmbulanz	28
Offenes Treffen von ArbeiterKind.de	29
Hausaufgabenhilfe	29
Familienmediation	30
Familienrat	31

Sprache 32

Angebote für Erwachsene 33

Deutschkurse bei der VHS Mitte	33
--------------------------------	----

Angebote für Familien und Kinder 33

Mutter-Kind-Sprachlerngruppe	33
------------------------------	----

Bewegung & Gesundheit 34

Angebote für Erwachsene 35

Afrikanischer Tanz mit Livemusik	35
FELDENKRAIS® & Beckenboden	36
FELDENKRAIS® Samstagsthema: „Wie die Hüftgelenke Sie geschmeidig und standfest machen“	37

Fitnessboxen	37	Kindertheater	51–53
Frauen*yoga ab 50 Jahren	38		
Yoga für alle	38	Verschenken Verleihen Reparieren	54
Zumba®	39	VerschenkeRegal	55
Historische Tänze	39	Repair Café Soldiner	56
Tanzen für Frauen*	40	BücherboXX	57
Gemeinsam Spaziergehen	40	Lastenrad Prinz Oslo	57
Angebote für Familien und Kinder	41		
.....		Wir für Euch	58
Kreativer Kindertanz	41	Stadtteilzentrum Nachbarschaftsetage	59–63
		Nachbarschaft Mobil	
Kreatives	42	– Gemeinsam den Kiez gestalten	64
Angebote für Erwachsene	43	Wir sind die Nachbarschaft	65
.....		FamilienZentrum Fabrik Osloer Straße	66–67
Alltagshelden	43	PaSch – Patenschaften für Schulkinder	68
NähCafé	43	FreiwilligenAgentur Mitte	69
NachbarschaftsChor	44	Stadtteilkoordination (STK) Osloer Straße	70
Strickgruppe	44	Demokratie in der Mitte –	
		Fachstelle für Antidiskriminierungs-	
Angebote für Familien und Kinder	45	und Demokratiewerk Berlin-Mitte	71–72
.....			
Nähkurs für Kids	45	Selbsthilfe	73
Musikalische Früherziehung Mini	45	Kontaktstelle PflegeEngagement Mitte	76
		LouLou Begegnungsort + LeNa –	
Veranstaltungen	46	Lebendige Nachbarschaft	76
Angebote für Erwachsene	47	Kick off Netzwerk der Wärme	77
.....		Workshop „Biographisches Schreiben“	77
Philosophisches Café in der Fabrik: Glanz		An deiner Seite	78
und Elend der Organisation	47	Mit meiner Biographie in der Gruppe	78
Netzwerktreffen „Aktiv im Alter in		Selbsthilfemarkt – St. Hedwig Krankenhaus	79
Gesundbrunnen“	48	Offener Treff für junge Menschen mit	
Kiezspaziergang mit Stadtrat und		Depressionen	79
Stadtteilkoordination	48		
Tausch-Rausch	49	Impressum	80
Angebote für Familien und Kinder	50		
.....			
Fest der Nachbarschaft	50		
Baby- und Kindertrödel	50		

BEGEGNUNG UND AUSTAUSCH



Angebote für Erwachsene

Nachbarschaftscafé – Alle unter einem Dach

Alle sind herzlich eingeladen, ihre Nachbar*innen kennenzulernen beim offenen Nachbarschaftstreff mit Kaffee, Tee, Snacks und Gesprächen. Wir kochen zusammen, machen kleine Ausflüge und verschiedene kreative Aktionen. Unser aktuelles Programm seht ihr auf der Webseite der NachbarschaftsEtage.

- 01. Februar 2023: International Kochen
- 08. Februar 2023: Besuch im Mitte-Museum
- 15. Februar 2023: Suppentag (vegetarisch)
- 22. Februar 2023: Wir kommen in Bewegung!



Wann

Mittwochs, 9.30–12.30 Uhr



Wo

2. Hof, Aufgang B, 1. Etage,
Treffpunkt NachbarschaftsEtage



Kontakt

Stefanie Tragl
030 497 66 041
st@nachbarschaftsetage.de

Aynur Pinarbasi
030 37 30 17 59
ap@nachbarschaftsetage.de

Sabine Röseler
030 497 660 41
sabine.roeseler@nachbarschaftsetage.de

Frühstückstreff für Frauen*

Im Treffpunkt NachbarschaftsEtage kommen jeden Donnerstag Frauen* zusammen, um gemeinsam zu frühstücken, zu reden und zu tanzen. In gemütlicher Frühstücksrunde werden selbst mitgebrachte Spezialitäten aus unseren Herkunftsländern geteilt. Tee und Kaffee stellen wir zur Verfügung.



Wann
Dienstags, 11.30–14.30 Uhr

Wo
2. Hof, Aufgang B,
1. Etage, Treffpunkt NachbarschaftsEtage

Kontakt
030 493 90 42
post@nachbarschaftsetage.de

Spieleabend

Ein Spieleabend für Taube, Schwerhörige, CI und Leute, die gerne Gebärdensprache nutzen. Es gibt Kaffee, Tee und einige Spiele vor Ort. Eigene Spiele sind immer willkommen.



Wann
Jeden zweiten
Freitag
im Monat,
17–20 Uhr

Wo
2. Hof, Aufgang B, 1. Etage,
Treffpunkt NachbarschaftsEtage

Anmeldung
post@nachbarschaftsetage.de

Starke Eltern – Starke Kinder

„Starke Eltern – Starke Kinder“ ist ein Kursangebot für alle Eltern und Bezugspersonen, die mehr Leichtigkeit und Sicherheit in der Erziehung ihrer Kinder wünschen. Der Kurs hilft, den Familienalltag gelassener zu gestalten und Wege zu finden, Konflikte zu bewältigen. Das Selbstbewusstsein von Müttern, Vätern und Kindern soll gestärkt und das Miteinander in der Familie verbessert werden.

Wir bieten Raum zum Nachdenken und Austauschen und informieren über allgemeine Erziehungsthemen und Kinderrechte. Wir geben Raum, um Kraft zu tanken und möchten den Teilnehmenden zeigen, wie sie einen liebevollen und respektvollen Umgang in der Erziehung finden.

Wann
Termine bitte beim FamilienZentrum erfragen

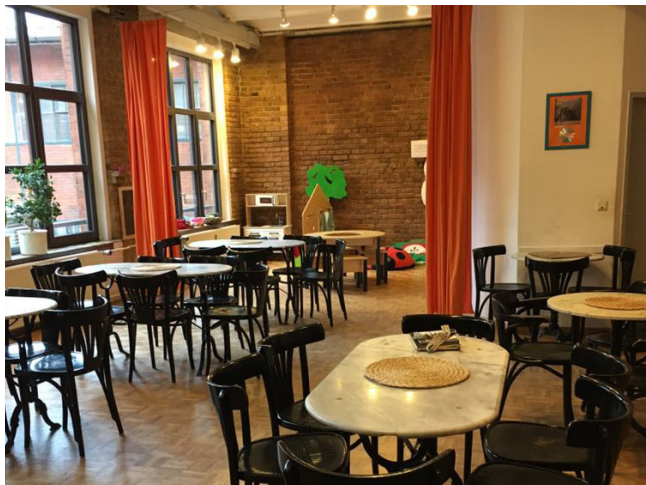
Info
Wir freuen uns über eine kleine Spende für Material und Kopien




Wo
1. Hof, Aufgang A, 4.OG, Seminarraum

Anmeldung
030 49 90 23 35
familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de

Treffpunkt NachbarschaftsEtage

Unser Treffpunkt NachbarschaftsEtage hat an fünf Tagen in der Woche geöffnet. Es gibt Kaffee und Tee auf Spendenbasis und bis einschließlich März montags und donnerstags Suppe für alle. Im Treffpunkt kann man sich in der kalten Jahreszeit aufwärmen und das ganze Jahr über austauschen und begegnen. Für Kinder gibt es eine Spielecke.







-  **Wann**
Montag bis Donnerstag, 11–17 Uhr,
freitags 11–14 Uhr
-  **Wo**
2. Hof, Aufgang B, 1. Etage,
Treffpunkt NachbarschaftsEtage
-  **Kontakt**
030 493 90 42
post@nachbarschaftsetage.de

Angebote für Familien und Kinder

Fabrik Girls





Quatschen, Songs aufnehmen, Freund*innen treffen. Unser Mädchen*treff „Fabrik Girls“ bietet die Gelegenheit, sich zu treffen und Spaß zu haben. Hier könnt ihr spielen, basteln, gemeinsam tanzen oder singen.

-  **Wann**
Freitags, 16–18 Uhr
-  **Wo**
Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Raum B
-  **Info**
Für Mädchen zwischen 7 und 15 Jahren. Das Angebot ist kostenlos und findet vor Ort mit begrenzten Plätzen statt. Eine Anmeldung per E-Mail ist erforderlich.
-  **Anmeldung**
Katharina Resch: katharina_resch@web.de

Bunter Familiennachmittag

Familien mit Kindern im Alter von 2 bis 7 Jahren sind hier willkommen. Es gibt Bastelangebote, gemeinsames Kochen, Bücher lesen in verschiedenen Sprachen und Spielangebote. Bringt gerne eigene Ideen ein. Der Familiennachmittag bietet Gelegenheit zu Begegnung, Austausch und Gespräch.

Einmal im Monat kommt unsere Stadtteilmutter zu Besuch und berät zu Themen wie der Entwicklung und Erziehung von Kindern, dem Umgang mit Medien, Gesundheitsförderung, Haushaltsführung sowie Spracherwerb und Sprachförderung.

-  **Wann**
Donnerstags, 15.30–17.30 Uhr
-  **Info**
Wir bitten um eine Spende für die Nutzung des Raumes und der Spielmaterialien
-  **Wo**
2. Hof, Aufgang B, 1. Etage, Treffpunkt NachbarschaftsEtage und Veranstaltungssaal
-  **Kontakt**
Isabell Wiehler, Samed Celep
030 49 90 23 35
familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de

Familienfrühstück

Familienfrühstücksgruppe mit Kindern. Es gibt Brötchen, Kaffee, Tee und Obst. Alle bringen bitte nach Möglichkeit etwas für das Buffet mit. Wir verbringen gemeinsam Zeit und stellen Spielangebote für die Kinder bereit. Alle Themen, die gewünscht sind, können mit eingebracht werden.

🕒 Wann
Jeden 2. Samstag im Monat, 9.30–12.30 Uhr

📍 Info
Das Familienfrühstück ist ein kostenloses Angebot ohne Anmeldung. Wir bitten um eine Spende für die Nutzung des Raumes und der Spielmaterialien

📍 Wo
2. Hof, Aufgang B, 1. Etage, Treffpunkt Nachbarschaftsetage und Veranstaltungssaal

📞 Kontakt
Isabell Wiehler, Samed Celep
030 49 90 23 35
familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de

Offener Babytreff

Einmal pro Woche ist der Babyraum für die selbstorganisierte Krabbelgruppe geöffnet. Wir bieten Raum für Gespräche, Austausch, Kennenlernen. Die Babys entdecken krabbelnd Dinge und Spielzeuge, die Eltern entdecken zusammen mit anderen Eltern die Welt neu.

🕒 Wann
Freitags, 10–12 Uhr

📍 Info
Wir bitten um eine Spende für die Nutzung des Raumes und der Spielmaterialien

📍 Wo
1. Hof, Aufgang A, 1. Etage, Baby- und Bewegungsraum

📞 Kontakt
Isabell Wiehler, Samed Celep
030 49 90 23 35
familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de

Das feuerrote Spielmobil

In den wärmeren Monaten von April bis Oktober kommt das feuerrote Spielmobil einmal pro Woche auf die Grünfläche in der Wollankstraße 53/54. Ein Spaß für die ganze Familie! Die Kinder toben sich an den Spielgeräten aus, Eltern und Nachbar*innen kommen bei Tee oder Kaffee ins Gespräch.



🕒 Wann
Voraussichtlich dienstags, 16–19 Uhr

📍 Wo
Grünanlage Wollankstr. 53/54

📍 Info
In Kooperation mit Landesjugendwerk AWO

📞 Kontakt
NachbarschaftMobil
Sabine Röseler
030 49 76 60 41
Sabine.Roeseler@nachbarschaftsetage.de

RUND UM DIE GEBURT



Babymassage

Mit der Babymassage soll das Wohlbefinden des Babys unterstützt werden. Dazu zeigt die Hebamme eine behutsame Methode, um Babys bei Entspannung zu unterstützen. Die Übungen werden an einer Puppe gezeigt und die Eltern üben die Massage an ihren Babys. Auch Väter sind bei der Babymassage willkommen. Die Babys sollten zwischen 6 Wochen und 6 Monaten alt sein.



Wann

Freitags, 9–10 Uhr (3 Termine)

Termine in Absprache mit Justine A. Boguslawski, kann jeden Monat starten – ab vier Anmeldungen



Wo

1. Hof, Aufgang A, 1. Etage, Baby- und Bewegungsraum



Info

30€ für 3 Termine, für Paare 50€ für 3 Termine



Anmeldung

Justine A. Boguslawski

030 609 86 40 50

mama.delali@yahoo.de

Mein Baby verstehen

Viele junge Eltern fühlen sich mit ihrem Baby allein gelassen oder überfordert. Die Vista gGmbH, die den kostenfreien sechswöchigen Kurs bei uns, zusammen mit der Kinderkrankenschwester Jaqueline Schulze und der Kindheitspädagogin Anne Maria Ullmann durchführt, möchte hier einen Raum bieten, in dem sich Eltern Entlastung holen und mit anderen Eltern austauschen können.



Wann

Freitags, 14. April bis 19. Mai 2023, 12–15 Uhr (6 Termine)



Wo

1. Hof, Aufgang A, 1. Etage, Baby- und Bewegungsraum



Info

Eltern werden gebeten, in bequemer Kleidung zu kommen. Wir sitzen gemütlich auf dem Boden mit Kissen und Decken.



Anmeldung

030 49 90 23 35

familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de

Rückbildungsgymnastik

Nach der Geburt eines Kindes ist das Training der Muskeln in Bauch und Beckenboden wichtig. Hebamme Justine A. Boguslawski vermittelt den Teilnehmer*innen bei der Rückbildungsgymnastik Atemtechniken sowie Kraft- und Dehnungsübungen. Massage und Entspannung gehören ebenfalls dazu. Der Kurs richtet sich an Frauen* ab sechs bis acht Wochen nach der Geburt. Babys können zur Rückbildungsgymnastik mitgebracht werden. Babypausen sind möglich.



Wann

Donnerstags, 11.30–13.30 Uhr (6 Termine),
jeweilige Starttermine auf Nachfrage



Wo

1. Hof, Aufgang A, 1. Etage,
Baby- und Bewegungsraum



Info

Kostenübernahme durch Krankenkasse



Anmeldung

Justine A. Boguslawski
mama.delali@yahoo.de

Von Anfang an

Jeden Dienstag ist bei uns für frisch gebackene Eltern Zeit, andere Eltern zu treffen. Hebamme Anett Fruck lädt ein zum „Von Anfang an“-Kurs. Es geht um den Austausch mit anderen Eltern und gleichzeitig um eine schöne Zeit mit dem Baby. Der Raum ist an den Entwicklungsstand der Kinder angepasst und enthält angemessene Materialien zum Entdecken. Der Kurs richtet sich an alle Eltern mit Babys von 0 bis 12 Monaten. Im Gespräch entstehen Fragen rund ums Stillen, die Beikost, ums Schlafen, die Bewegungsentwicklung oder den Tagesablauf mit Kind.



Wann

Dienstags, 13–14.15 Uhr



Wo

2. Hof, Aufgang B, 1. Etage, Veranstaltungssaal



Kontakt

030 49 90 23 35
familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de

EntdeckungsRaum

Kinder von 12 bis 30 Monaten bekommen bei diesem Angebot die Möglichkeit, in einer für sie vorbereiteten Umgebung mit anregenden Materialien zu spielen und in ihrem Tempo den Raum zu erkunden. Ihre Eltern erhalten Unterstützung beim Beobachten und Begleiten der Kinder. Im EntdeckungsRaum gibt es Gelegenheit, sich auszutauschen und über viele Themen ins Gespräch zu kommen. Beispielsweise über Bewegungsentwicklung, kindliche Bedürfnisse, Alltagsgestaltung, Spielen, Stillen, Beikost, Tagesablauf und Schlaf.



Wann

Dienstags, 14.45–16 Uhr



Wo

1. Hof, Aufgang A, 1. Etage, Baby- und Bewegungsraum



Info

Das Angebot findet mit Anmeldung statt



Anmeldung

030 49 90 23 35
familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de

Frag die Familienhebamme

Justine A. Boguslawski kennen die Besucher*innen des FamilienZentrums schon länger. Nun ist die Familienhebamme mit einem neuen Angebot präsent: Frag die Familienhebamme. Sie berät dabei zu allen Fragen der kindlichen Entwicklung, Förderung und Begleitung.



Wann

Termine nach Vereinbarung



Wo

2. Hof, Aufgang B, 1. Etage, Baby- und Bewegungsraum



Info

Es handelt sich um ein Kooperationsangebot mit dem Familienzentrum Zukunftshaus Wedding und dem Familienzentrum Wattstraße. Auch dort findet das Angebot einmal im Monat statt.



Anmeldung

030 49 90 23 35
familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de

Geburtsvorbereitungskurs für Paare am Wochenende

Durch Körperwahrnehmung, Atemübungen und spezifische Übungen wird im Kurs schon vor der Geburt die Bindung zwischen Mutter und Kind gestärkt. Darüber hinaus werden Aufgaben von Partner*innen, Schmerzverarbeitung, Geburtsablauf sowie alle Fragen und Anregungen rund um Schwangerschaft, Geburt und die ersten Wochen mit Baby besprochen. Werdende Eltern bekommen Sicherheit, um dem freudigen Ereignis zuversichtlich und gut vorbereitet entgegenzusehen.



Wann

An den Wochenenden:
22. & 23. April 2023, 12–17 Uhr
24. & 25. Juni 2023, 12–17 Uhr



Wo

2. Hof, Aufgang B, 1. Etage, Veranstaltungssaal



Info

Der Kurs richtet sich ausschließlich an Paare.
Die Kosten für die Begleitperson betragen 100 €.
Die Kosten für die Schwangere werden komplett von der Krankenkasse übernommen.



Anmeldung

Justine A. Boguslawski
mama.delali@yahoo.de

HILFE- STELLUNG UND BERATUNG



Rechtsberatung

Die Rechtsanwältin berät zu Fragen des allgemeinen Familienrechts.



- Wann**
Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 12.30–14 Uhr
- Wo**
Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Raum B
- Info**
Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin
- Kontakt**
Beratung: Rechtsanwältin Nezahat Temel
Anmeldung: 030 493 90 42
post@nachbarschaftsetage.de

Sozialberatung auf Deutsch, Englisch, Türkisch und Russisch

Beratung und Unterstützung bei Problemen mit Formularen.

- Wann**
Mittwochs, 12–15 Uhr
- Wo**
1. Hof, Aufgang A, 1. Etage, Beratungsraum
- Info**
Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin
- Anmeldung**
030 493 90 42
post@nachbarschaftsetage.de

Sozialberatung mit Stadtteilmüttern

Beratung zu den Themen: Kindergeld, Elterngeld, Elternzeit, JobCenter, Schulden und weiteres. Nach telefonischer Anmeldung können sich Familien in der Sozialberatung von Expertinnen beraten lassen.



- Wann**
Jeden 1. und 3.
Dienstag im Monat, 9–13.30 Uhr
- Wo**
Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Raum A
- Info**
Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin
- Anmeldung**
030 493 90 42
post@nachbarschaftsetage.de

Allgemeine unabhängige Sozialberatung – „Clearing A.u.S. Mitte“

Zu allen Fragen aus dem persönlichen und sozialen Bereich erhalten Sie eine Erstberatung, Unterstützung und bei Bedarf eine Vermittlung an spezielle Fachberatungen. Wir helfen Ihnen, einen Weg zu finden. Die Beratung findet auf Deutsch/Englisch statt. Auf Anfrage auch auf Türkisch, Kurdisch, Arabisch, Farsi.

- Wann**
Freitags, 9.30–14.30 Uhr
- Wo**
Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Raum B
- Info**
Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin
- Anmeldung**
030 493 90 42
post@nachbarschaftsetage.de

Sozialberatung auf Deutsch und Arabisch



- Wann**
Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 18–20 Uhr
- Wo**
Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Raum B
- Anmeldung**
030 493 90 42
post@nachbarschaftsetage.de
Beratung: Mohamed El-Younsi

Beratung zum Asylrecht

Die Rechtsanwältin berät zu folgenden Themen: Allgemeine Fragen zu Asyl- und Aufenthaltsrecht, Familiennachzug, Dublin-Verfahren, Aufenthaltsrechtlicher Status, Verfahrensberatung.



- Wann**
Jeden 3. Dienstag im Monat, 15.30–17.30 Uhr
- Wo**
Alte Werkstatt,
Erdgeschoss,
Eingang 1, Raum B
- Kontakt**
Beratung: Rechtsanwältin Inken Stern
Anmeldung: 030 497 66 041
willkommen@nachbarschaftsetage.de

Sprachcafé und kostenlose Computerzeit

Montags könnt ihr bei uns in entspannter Atmosphäre bei Tee und Kaffee mit netten Menschen Deutsch sprechen. Wir bieten auch Hilfe beim Ausfüllen von Formularen und der Recherche von Informationen an. Außerdem könnt ihr im offenen Treffpunkt für eine Stunde kostenlos Computer und Drucker nutzen. Falls ihr Unterstützung benötigt, sind wir für euch da.

- Wann**
Montags, 14–17 Uhr
- Wo**
2. Hof, Aufgang B, 1. Etage, Treffpunkt NachbarschaftsEtage
- Kontakt**
030 493 90 42
post@nachbarschaftsetage.de

Selbsthilfegruppe Psychose-Erfahrene

Psychose-Erfahrung ist oft ein Einschnitt im Leben, den es sich lohnt, mit anderen Betroffenen aufzuarbeiten. Jede*r hat die Möglichkeit, Themen einzubringen, das kann neben Krankheit und Behandlung, Beruf, Berentung, Beziehungen oder Freizeit sein. Auch Menschen mit längerer Krankheitsgeschichte sind willkommen. Die Gruppe hat keine formelle Leitung und steht nur Betroffenen offen. Eine vorherige Kontaktaufnahme ist nicht zwingend, wird aber empfohlen. Bitte pünktlich kommen.

- Wann**
Jeden 3. Donnerstag im Monat, 18–19.30 Uhr
- Wo**
1. Hof, Aufgang A, 4. Etage, Seminarraum
- Kontakt**
Thomas Kilian
030 494 06 31
thomas.kilian66@gmail.com

Aktiv im Alter – mit Tablet

Einfach den Umgang mit dem Tablet (oder Smartphone) lernen. Freiwillige erklären, was ältere Menschen wissen möchten. Inhalte und Zeiten nach individueller Absprache. Treffen sind in Räumen mit WLAN in der Fabrik Osloer Straße möglich. Ein eigenes Tablet ist keine Voraussetzung.



Info

Termine werden individuell vereinbart



Anmeldung

Maike Janssen
030 38 10 93 29
stk-osloer-strasse@berlin.de

Systemische Beratung

Jeder Mensch durchläuft in seinem Leben herausfordernde Situationen, die ohne Unterstützung nur schwer bewältigt werden können. Diese Unterstützung kann systemische Beratung bieten. Hierbei geht es darum, das „Problem“ aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten und damit neue Ideen und Lösungswege zu entwickeln. Wir schauen uns auch gemeinsam an, welche Stärken Sie mitbringen, um sich der Situation zu stellen.



Wann

Termine nach Vereinbarung



Info

Das Angebot richtet sich an erwachsene Einzelpersonen.



Wo

1. Hof, Aufgang A, 1. Etage, Beratungsraum



Anmeldung

Franziska Friedrich
franziskafriedrich030@gmail.com

Wedding hilft, AG Behördengänge

Wedding hilft bietet Unterstützung für geflüchtete Menschen und arbeitet dazu mit Ehrenamtlichen. Wer aktiv werden möchte, oder geflüchtet ist und Unterstützung braucht, ist bei uns richtig. Wir sprechen Deutsch, Englisch und Französisch. Sprachmittlung kann organisiert werden.



Info

Zeit und Ort nach Absprache



Anmeldung

0157 33 31 14 75, möglichst WhatsApp
(kurze Nachrichten in Arabisch und Persisch werden übersetzt)
behoerden@wedding-hilft.de

Familienberatung auf Deutsch und Türkisch

Beratung für Familien zu den Themen Gesundheit, Erziehung, Unterstützung im Umgang mit Kita, Schule, Gesundheitseinrichtungen und Behörden. Wenn Sie zu anderen Fragen Beratung brauchen, vermitteln wir Sie dorthin, wo Ihnen geholfen werden kann.



Wann

Termine nach Absprache



Wo

1. Hof, Aufgang A, 1. Etage, Beratungsraum



Info

Bitte Termine im Voraus vereinbaren



Anmeldung

Aynur Pinarbasi
030 373 017 59 (9–15 Uhr)
aynur.pinarbasi@nachbarschaftsetage.de

SchreiBabyAmbulanz

Manche Babys schreien so viel, dass Eltern nicht mehr weiter wissen. Hilfe finden sie bei der SchreiBaby-Ambulanz. Wenn ein Kind mindestens 3 Stunden täglich schreit, an mehr als 3 Tagen in der Woche und das über einen Zeitraum von länger als 3 Wochen, dann sprechen Expert*innen von Schreibabys. Typisch für diese Kinder ist auch, dass sie sich durch nichts trösten lassen und ohne erkennbaren Grund weinen. Für Eltern ist das eine starke Belastung. Sie werden beraten, damit sie Konflikte besser verstehen und besser damit umgehen können. Eingesetzt werden körperorientierte Methoden wie Entspannung und Massagen.

Wann
Montags und
mittwochs,
9–18 Uhr,
dienstags
9–14 Uhr

Wo
1. Hof,
Aufgang A,
1. Etage,
Baby- und Bewegungsraum

Info
Gefördert durch: Charlotte-Steppuhn-Stiftung,
Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleich-
stellung, Bezirksamt Mitte Abteilung Gesundheit,
Qualitätsentwicklung, Planung u. Koordination (QPK)

Anmeldung
Paula Diederichs: 030 436 690 44 / 0174 169 2841
info@pauladiederichs.de
Claudia Theil: 0157 39 32 73 49
sba.theil@nachbarschaftsetage.de
Theresa Fuchs: 0176 47 31 43 04
post@theresa-fuchs.eu
Margit Emesz: 0177 69 19 377
emeszm@gmail.com



Offenes Treffen von ArbeiterKind.de

ArbeiterKind.de ermutigt und unterstützt alle, die als Erste in ihrer Familie studieren. Überlegst du, was du studieren sollst? Studierst du bereits und hast Fragen zur Studienorganisation oder dem Berufseinstieg? Möchtest du andere unterstützen und dich ehrenamtlich engagieren? Das offene Treffen ist für alle Interessierten und Ratsuchenden, die sich rund um die Themen Studium, Berufseinstieg und Engagement austauschen möchten.

Wann
Jeden 3. Mittwoch im Monat, 19 Uhr

Wo
Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Raum B

Kontakt
berlin-mitte@arbeiterkind.de
www.arbeiterkind.de

Hausaufgabenhilfe

Lernen heißt wiederholen. Immer wieder wiederholen. Und noch einmal wiederholen. Im ruhigen Seminarraum können Grundschul Kinder bei der Hausaufgabenhilfe ungestört Hausaufgaben machen oder sich alles noch einmal erklären lassen. Unter fachlicher Anleitung werden die Kinder in einer festen Gruppe bei den Schulaufgaben begleitet und unterstützt.

Wann
Mittwochs, 15.30–17.30 Uhr

Wo
Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Raum A

Info
Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung und regelmäßige Teilnahme sind erforderlich. Wir freuen uns über eine kleine Spende für Material und Kopien.

Anmeldung
Kursleiterin: Larissa Meier

Anmeldung:
030 49 90 23 35
familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de

Familienmediation

Jede Familie erlebt belastende und schwierige Situationen. Veränderungen wie Pubertät, Umzug, Trennung, Verlust eines Verwandten oder ein neues Familienmitglied, Pflege von Angehörigen oder Arbeitslosigkeit können zu Konflikten führen. Wie kann eine Familie mit schwierigen Situationen umgehen? Wir bieten dazu Familienmediation an. Die Beraterin unterstützt Familien dabei, in schwierigen Situationen zu kommunizieren und Lösungen zu erarbeiten. Hierzu trifft sie sich mit allen Beteiligten. Diese erläutern ihre Situation und kommen mit Unterstützung miteinander ins Gespräch. So kann die Situation gemeinsam geklärt werden.



Wann

Nach Absprache



Wo

Nach Absprache



Anmeldung

Esteliek Scheck-Gallus

0177 64 33 963

esg@raum-fuer-verstaendigung.de

Familienrat

Haben Sie Sorge um ihr Kind? Haben Sie Stress in der Partnerschaft? Wissen Sie nicht mehr, wo Ihnen der Kopf steht, suchen Sie Entlastung? Wir unterstützen Sie dabei, ein Problem oder Konflikte in Ihrer Familie zu lösen. Hierfür organisieren wir ein Zusammentreffen von allen für sie wichtigen Personen. Gemeinsam besprechen Sie dann eine Lösung für das Problem oder den Konflikt. Durch den Familienrat finden Familien für sie passende Lösungen, stärken ihre Beziehungen und erleben Betroffene, dass sie nicht allein sind.



Wann

Termine nach Vereinbarung



Info

Wie der Familienrat funktioniert, wird in einem Video auf der Seite des Familienratsbüro Berlin Mitte erklärt.



Wo

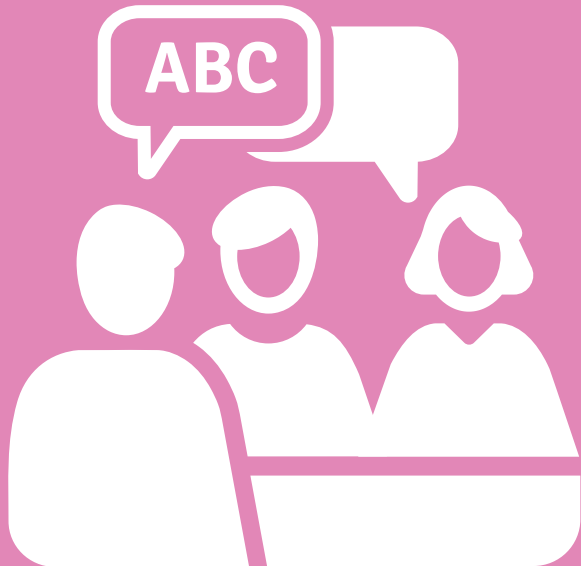
Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Raum B



Anmeldung

Persönlich im FamilienZentrum Fabrik Osloer Straße oder unter 0162 11 34 79 / familienrat@kjhv.de

SPRACHE



Angebote für Erwachsene

Deutschkurse bei der VHS Mitte

Es finden wieder Deutschkurse in Kooperation mit der Volkshochschule Berlin Mitte bei uns statt.

Informationen zur Anmeldung findet ihr unter:
www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/mitte/kurse/deutsch

Angebote für Familien und Kinder

Mutter-Kind-Sprachlerngruppe

Die Sprachlern-Kurse für Mütter und ihre Kinder zwischen 3 Monaten und 3 Jahren finden vor Ort statt. In der Mutter-Kind-Sprachlerngruppe werden spielerisch deutsche Sprachkenntnisse vermittelt. Die Mütter lernen viel Wissenswertes rund um den Alltag mit ihrem Kind. Themen wie Entwicklung des Kindes, Ernährung, Gesundheit und Alltagsbewältigung werden besprochen.



Wann

Donnerstags,
Termin 1: 10–12 Uhr
Termin 2: 12.30–14.30 Uhr



Wo

Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Raum B



Info

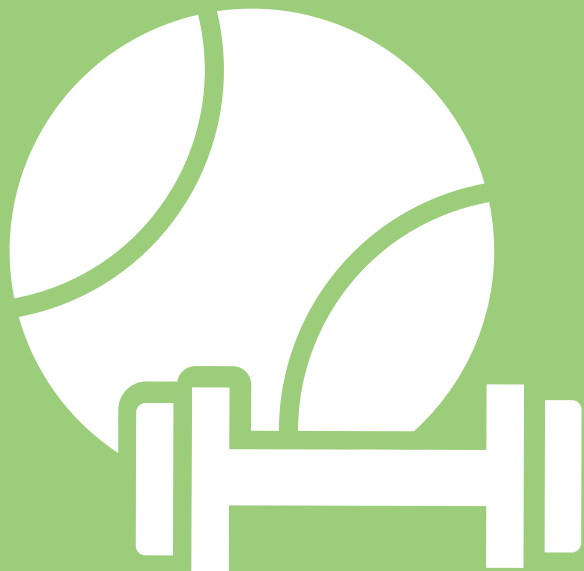
Der Kurs wird von der Volkshochschule City-VHS und der Elternakademie Berlin angeboten. Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.



Dozent*innen

Frauke Jürgens und Britta Eberlee,
Anmeldung direkt im Kurs oder in der
Deutschberatung der VHS-Mitte.

BEWEGUNG UND GESUND- HEIT



Angebote für Erwachsene

Afrikanischer Tanz mit Livemusik

Wir beginnen mit einem fließenden Warm-up und erlernen afrikanische Tanzschritte (aus Mali/ Guinea/ Ghana) zu Livemusik, die sich später in Schrittkombinationen eingliedern. Wir wollen genießen, spüren, loslassen, was wir nicht brauchen und uns mit frischer Energie füllen.

**Wann**

Montags, 18–19.30 Uhr

**Wo**

2. Hof, Aufgang B, 1. Etage, Veranstaltungssaal

**Info**

Kosten: 5er Karte: 75€

Einzelstunde: 17€

Probestunde 10€

**Kontakt**

Leitung: Claudia Gärtner (Tanz)

Moussa Coulibaly (Percussion)

0179 662 46 07

tanz@life-is-rhythm.de

www.life-is-rhythm.de

FELDENKRAIS® & Beckenboden

Den Beckenboden spüren, bewegen und kräftigen mit FELDENKRAIS®. Ein Seminar für Frauen* jeden Alters. Für ein verfeinertes Körpergefühl und mehr Unbefangenheit in Ihren alltäglichen Bewegungsabläufen, präventiv sowie bei Beckenbodenschwäche.

- Anatomische und funktionale Zusammenhänge
- Alltagstaugliche Übungseinheiten für den Beckenboden
- Feldenkrais-Bewegungslektionen
- Tipps für den Alltag



- Wann**
Samstags, 28. Januar bis 11. März 2023,
10–12:30 Uhr (7x90 min.)
- Wo**
1. Hof, Aufgang A, 1. Etage, Baby- und Bewegungsraum
- Info**
Anmeldeschluss: 13. Januar 2023, Kursgebühr: 125 €
- Anmeldung**
Feldenkrais-Lehrerin: Ariane Wessel
030 754 594 28
info@feldenkrais-arianewessel.de

FELDENKRAIS® Samstagsthema: „Wie die Hüftgelenke Sie geschmeidig und standfest machen“

Unabhängig von Vorkenntnissen, Alter und Bewegungserfahrung. Lernen Sie, wahrzunehmen, dass es zu dem, was Sie spontan tun, immer Alternativen gibt. In meinen Kursen führen Sie angeleitet im Liegen, Sitzen oder Stehen kleinere und größere sanfte Bewegungen durch. Wir widmen uns den Hüftgelenken im Bewegungskontext mit dem ganzen Körper für mehr Stabilität, Balance und Geschicklichkeit.

- Wann**
Samstag, 22. April 2023, 10–12.30 Uhr
- Wo**
1. Hof, Aufgang A, 1. Etage, Baby- und Bewegungsraum
- Info**
Anmeldeschluss: 14. April 2023, Kursgebühr: 33 €
- Anmeldung**
Feldenkrais-Lehrerin: Ariane Wessel
030 754 594 28
info@feldenkrais-arianewessel.de

Fitnessboxen

Abwechslungsreiches, sportliches Fitnessangebot, angeleitet durch einen erfahrenen Box-Trainer. Hier können Neu- und Altberliner*innen zusammenkommen und sich gemeinsam ausprobieren. Die Übungen sind an das Box-ABC angelehnt und so aufgebaut, dass viele unterschiedliche Muskelgruppen angesprochen, Ausdauer und Kraft gesteigert werden. In Kooperation mit Roter Stern Berlin 2012 e.V..

- Wann**
Dienstags, 19–21 Uhr
- Wo**
2. Hof, Aufgang B, 1. Etage, Veranstaltungssaal
- Info**
Bitte Boxhandschuhe mitbringen
- Anmeldung**
Ole Marg
0179 7749 344
mehr Infos: 030 493 90 42

Frauen*yoga ab 50 Jahren

Yoga bietet Übungen für Körper, Geist und Seele, die entspannen, die Bewusstheit stärken und dich innere Stärke erfahren lassen. Es gibt Gelenklockerungen, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditationsübungen. Der Kurs beinhaltet ein sanftes Yoga und ist auch für Frauen* mit körperlichen Einschränkungen sehr gut geeignet. Fortlaufender Kurs, späterer Einstieg ist möglich.

Wann
Donnerstags, 15–16.30 Uhr

Wo
1. Hof, Aufgang A, 1. Etage,
Baby- und Bewegungsraum

Info
Kosten: 8€ (ermäßigt 7€) pro Termin,
4er-Karte: 30€ (ermäßigt 26€)

Kontakt
Kursleiterin: Claudia Peil
0173 437 73 53

Yoga für alle

Eine gemischte Gruppe für alle, die etwas für ihren Körper und ihren Geist tun wollen. Fortlaufender Kurs, ein späterer Einstieg ist möglich.

Wann
Donnerstags, 17–18.30 Uhr

Wo
1. Hof, Aufgang A, 1. Etage,
Baby- und Bewegungsraum

Info
Kosten: 8€ (ermäßigt 7€) pro Termin,
4er-Karte: 30€ (ermäßigt 26€)

Kontakt
Kursleiterin: Claudia Peil
0173 437 73 53

Zumba®

Zumba® ist ein energiegeladenes, dynamisches Fitness-training zu lateinamerikanischer und internationaler Musik. Wer Lust hat, sich zu Musik zu bewegen ist hier genau richtig. Tanz und Spaß stehen im Vordergrund. Einstieg ist jederzeit möglich.

Wann
Montags, 19.45–20.45 Uhr

Wo
2. Hof, Aufgang B, 1. Etage, Veranstaltungssaal

Info
Kosten: 8€ (ermäßigt 7€) pro Termin,
4er-Karte: 30€ (ermäßigt 26€)

Kontakt
Kursleiterin: Griselda Enciso
0177 293 82 09
enciso@hotmail.de

Historische Tänze

Gesellschaftstanz ist so alt wie die Menschheit. Im Kurs werden Tänze aus den fassbaren letzten neun Jahrhunderten und aller Welt vermittelt. Hierbei liegt der Schwerpunkt auf dem west- und mitteleuropäischen Raum in Renaissance und Frühbarock.



Wann
Montags, 17.30–19.30 Uhr

Wo
1. Hof, Aufgang A, 4. Etage, Seminarraum

Kontakt
Kursleiter: Oliver H. Herde
030 45 49 32 97
Herold@ohher.de

Tanzen für Frauen*

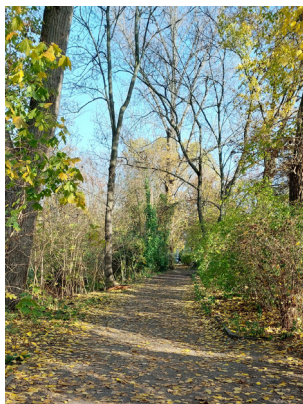
Für alle Frauen*, die Lust auf Bewegung und Interesse an Kreistänzen und Austausch haben. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

- Wann**
Donnerstags, 10.45–11.45 Uhr
- Info**
Kosten: 1€ pro Termin
- Wo**
2. Hof, Aufgang B, 1. Etage,
Treffpunkt NachbarschaftsEtage
- Kontakt**
Kursleitung: Griselda Enciso
0177 29 38 209
enciso@hotmail.de

Gemeinsam Spaziergehen

Wir wollen zu gemeinsamen Spaziergängen im Soldiner Kiez einladen. Unter Anleitung erkunden wir den Kiez, machen zwischendurch leichte Gymnastikübungen und tanken Energie für den Alltag. Start und Ende ist die Fabrik Osloer Straße. Wir spazieren etwa 1,5 Stunden im Umkreis von 2-4 km. Wir laufen, entscheiden gern gemeinsam, wo es hingehet, machen Pausen und kommen ins Gespräch. Zum Abschluss und bei zu schlechtem Wetter können wir die Räumlichkeiten im Treffpunkt NachbarschaftsEtage nutzen.

- Wann**
Montags, 11–12.30 Uhr
- Wo**
Treffpunkt Eingang
zur Fabrik Osloer Straße
- Info**
In Kooperation mit
bwgt e.V.
- Kontakt**
NachbarschaftMobil
Sabine Röseler: 030 497 660 41
Sabine.Roeseler@nachbarschaftsetage.de
Maike Janssen: 030 381 09 329



Angebote für Familien und Kinder

Kreativer Kindertanz

In den Kursstunden werden Tänze aus Spiel und Improvisation entwickelt. So werden die Bewegungskompetenz und Fantasie gefördert. In Kooperation mit dem TanzHaus der Musikschule "Fanny Hensel".



- Wann**
Gruppe 1: Mittwochs, 15.15–16 Uhr, für 3-Jährige
Gruppe 2: Mittwochs, 16–17 Uhr, für 4-Jährige
Gruppe 3: Mittwochs, 17–18 Uhr, für 5-Jährige
- Wo**
2. Hof, Aufgang B, 1. Etage, Veranstaltungssaal
- Info**
Kosten:
13,50€ monatlich für 4-Jährige,
18€ monatlich für 4- und 5-Jährige
- Kontakt**
Kursleiterinnen: Bettina Tornau und Katharina Resch
Anmeldung: Jozef Madar
030 90 18 37 515
jozef.madar@ba-mitte.berlin.de

KREATIVES



Angebote für Erwachsene

Alltagshelden

Die Alltagshelden sind ein Improvisationstheater für Menschen mit sozialen Ängsten.

**Wann**

Mittwochs, 18.15–21 Uhr

**Wo**

2. Hof, Aufgang B, 1. Etage, Veranstaltungssaal

**Info**

Bitte bringt 2€ für den Raum mit

**Kontakt**

Gesche Weiß
0151 42 36 34 92

NähCafé

Hier könnt ihr alte Kleidung kreativ umgestalten oder euch bei ersten Versuchen an der Nähmaschine begleiten lassen. Grundkenntnisse sind erforderlich. Dazu gibt es nette Gespräche und leckeren Kaffee. Wer lieber strickt und häkelt, ist natürlich auch willkommen.

**Wann**

Donnerstags,
10.30–13 Uhr

**Wo**

2. Hof, Aufgang B,
1. Etage, Treffpunkt
NachbarschaftsEtage

**Kontakt**

Kursleiterin: Vita Maiwald
030 493 90 42
maiwaldv@gmail.com



NachbarschaftsChor

Menschen, die Spaß am Singen haben oder die Freude am gemeinsamen Singen entdecken möchten, sind herzlich willkommen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wann
Freitags, 18.30–20 Uhr

Wo
1. Hof, Alte Werkstatt, Erdgeschoss,
Eingang 1, Raum B

Info
Kosten: 10€ monatlich

Kontakt
Leitung: Ruth Ahlert
0157 30 43 47 18
ruth.ahlert@web.de

Strickgruppe

Die generationenübergreifende Strickgruppe ist offen für Geübte und Anfänger*innen. Bitte mit vorheriger Anmeldung.



Wann
Dienstags,
18–20.30 Uhr

Wo
1. Hof, Alte Werkstatt, Erdgeschoss,
Eingang 1, Raum A

Anmeldung
030 493 90 42
Leitung: Zeynep Sahin, Marlies Felkel

Angebote für Familien und Kinder

Nähkurs für Kids

Kinder mit und ohne Näh-Erfahrung sind herzlich eingeladen. Es gibt Material, aber eigene Stoffe oder Kleidungsstücke können gerne mitgebracht werden. Kaputte Kleidung kann repariert oder neue Sachen entworfen werden.

Wann
Freitags,
15–16.30 Uhr

Wo
1. Hof,
Alte Werkstatt,
Erdgeschoss,
Eingang 1,
Raum A

Info
Kostenlos, für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Kontakt
Kursleiterin: Sanja Krizmanic
030 49 39 042
post@nachbarschaftsetage.de



Musikalische Früherziehung Mini

In diesem Kurs für Kinder von 1,5 bis 3 Jahre tauchen die kleinen Teilnehmenden mit ihren Eltern ein in die Welt der Töne und Rhythmen. Auf der musikalischen Entdeckungsreise begegnen ihnen Lieder und Verse, es wird gesungen und erzählt. Benutzt werden unter anderem Klanghölzer und Trommeln. In der Musikalischen Früherziehung bewegen sich die Kinder natürlich auch zur Musik. Dies ist ein fortlaufender Kurs, der Einstieg ist jederzeit möglich.

Wann
Dienstags, 16.20–16.50 Uhr

Wo
1. Hof, Aufgang A, 1. Etage, Baby- und Bewegungsraum

Info
Kosten: 36€ pro Monat

Anmeldung
Kursleiterin: Eva Kowalski
030 28 50 95 13, info@evakowalski.de

VERANSTALTUNGEN



Angebote für Erwachsene

Philosophisches Café in der Fabrik: Glanz und Elend der Organisation

Manche Organisation ist ein „Haus, das Verrückte macht“ (Asterix). Es kann in einer ausgewachsenen Bürokratie ja einiges schief gehen. Tatsächlich lebt es sich in verschiedenen Organisationen ganz unterschiedlich. In einem Parcoursritt von der Großgruppe über die Liniensysteme und die Maschinenorganisation bis zu Expertenbürokratien und der Agilität stellt Thomas Kilian die wesentlichen Formen der Organisation und ihre Schwierigkeiten vor. Das Philosophische Café besteht aus einer gut halbstündigen Einführung mit anschließender Diskussion der Teilnehmer*innen. Der Vortrag wird mit Beispielen aus dem Bezirksamt Mitte gewürzt. Aber die grundsätzlichen Schemata sind auf jede andere Organisation übertragbar.



Wann

Mittwoch, 26. April 2023, 19 Uhr



Wo

1. Hof, Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Raum B



Kontakt

Thomas Kilian für den Soldiner Kiez e.V.
mit Unterstützung der Fabrik Osloer Straße
thomas.kilian66@googlemail.com

Netzwerktreffen „Aktiv im Alter in Gesundbrunnen“

„Aktiv im Alter in Gesundbrunnen“ ist ein Zusammenschluss von Einrichtungen und Initiativen aus den Bezirksregionen Osloer Straße und Brunnenstraße Nord. Das Netzwerk setzt sich für eine Verbesserung der Lebenssituation älterer Menschen ein. Wesentlich ist dabei das Streuen von Informationen über Beratungs- und Freizeitangebote für Ältere oder die Schaffung von Gelegenheiten zur Begegnung und Bildung. Interessierte Einrichtungen oder Anwohner*innen sind herzlich willkommen.

- 🕒 Wann**
Mittwoch, 22. Februar 2023, 10–12 Uhr (online)
Montag, 8. Mai 2023, 10–12 Uhr (Spaziergang)
Mittwoch, 30. August 2023, 10–12 Uhr (Spaziergang)
- 📍 Wo**
Wechselnde Orte oder als Videokonferenz
- 📞 Kontakt**
Maïke Janssen – Stadtteilkoordination Osloer Straße
stk-osloer-strasse@berlin.de

Kiezspaziergang mit Stadtrat und Stadtteilkoordination

Termin und Treffpunkt werden rechtzeitig bekannt gegeben.

- 📞 Kontakt**
Maïke Janssen – Stadtteilkoordination Osloer Straße
stk-osloer-strasse@berlin.de

Tausch-Rausch

Alle bringen etwas mit: Pullover, Hosen und T-Shirts oder andere Kleidungsstücke. Schöne Sachen, die zum Wegwerfen zu schade und zum Tauschen genau richtig sind! Getauscht werden können auch Schuhe, Schmuck, Tücher oder Hüte. Vor Ort wird es Kaffee und Kuchen geben.



- 🕒 Wann**
Samstag, 18. März 2023, 14–17 Uhr
- 📍 Wo**
Bei gutem Wetter im Hof der Fabrik Osloer Straße, sonst 2. Hof, Ausgang B, 1. Etage, Treffpunkt NachbarschaftsEtage
- 📄 Info**
Pro Person maximal eine Tasche. Bitte keine Baby- und Kindersachen und nur saubere und gut erhaltene Tauschobjekte.
- 📞 Kontakt**
030 493 9042
post@nachbarschaftsetage.de

Fest der Nachbarschaft

Auch dieses Jahr möchten wir euch zum Fest der Nachbarschaft zu uns in den Hof der Fabrik Osloer Straße einladen. Über das bunte Programm für die ganze Familie informieren wir euch rechtzeitig bei Facebook, auf unserer Website und natürlich vor Ort. Wir freuen uns auf euch!

Wann
Freitag,
26. Mai 2023,
15–18 Uhr

Wo
1. Hof der Fabrik
Osloer Straße

Kontakt
030 49 39 042
post@nachbarschaftsetage.de



Baby- und Kindertrödel

Hier können Spielzeug, Kinderwagen, Babykleidung und vieles mehr verkauft und günstig erworben werden.

Wann
Sonntag,
14. Mai 2023,
11. Juni 2023,
10. September
2023,
8. Oktober 2023,
13–16 Uhr

Wo
Höfe der Fabrik
Osloer Straße

Info
Wir stellen Tische (200 x 40 cm) und Bänke. Die Standgebühr beträgt 10€. Sollte es am jeweiligen Sonntag um 11.30 Uhr dauerhaft regnen, fällt der Trödel aus.

Anmeldung
030 493 9042
post@nachbarschaftsetage.de



Kindertheater

Von Februar bis Juni findet einmal im Monat bei uns Kindertheater statt. Sonntags ohne Anmeldung für Familien, montags für Kita-Gruppen mit Anmeldung.

Termine und Stücke:

Wo
Aufgang B, 1. Etage, Veranstaltungssaal

Info
Wenn nicht anders angegeben, sind die Stücke für Kinder ab 3 Jahren. Eintritt sonntags: 1€ pro Person
Preise für Kita-Gruppen bitte telefonisch erfragen.

Theater Logo spielt: „Ach, du dickes Ei“

Am Südpol wollen die befreundeten Pinguine Patsch und Pingusch endlich mit ihren Weihnachtsvorbereitungen anfangen, als sie plötzlich ein gestohlenen Pinguin-Ei finden. Das Ei muss warm gehalten und gegen Robert, die Raubmöwe und Leo, den Seeleoparden verteidigt werden. Wird das Junge schlüpfen und seine Eltern rechtzeitig zu Weihnachten wiederfinden? Ein spannendes Stück um zwei Pinguine, ein Ei, eine Weihnachtsmannmütze, ein Akkordeon und andere Südpolbewohner.



Wann
Sonntag, 12. Februar 2023, 15 Uhr
Montag, 13. Februar 2023, 10 Uhr
(für angemeldete Kita-Gruppen)

Kobalt Figurentheater spielt: „DAS ist Anton Daumesdick“

Sprache macht Spaß und Finger können tolle Dinge machen. Schwupps entstehen aus dem Spiel mit den Händen und einem Stück Knete lauter kleine bunte Geschichten, Gedichte und Lieder rund um Anton Daumesdick und einen Teddybären ... Denn Geräusche, Bilder und Reime haben Zauberkraft! Aus dem blauen Strandkorb heraus entfaltet die Spielerin ein kleines Universum.

Für Kinder ab 3 Jahren

Wann
Sonntag, 12. März 2023,
15 Uhr
Montag, 13. März 2023,
10 Uhr
(für angemeldete
Kita-Gruppen)



Flausenbühne-Berlin spielt: „Kein Problem! sagt Petronella“

Es war schon immer so: Im Königreich der blauen Berge wurden seit jeher drei Prinzen geboren und Georg, Franz und Peter genannt. Später zogen sie in die Welt hinaus, retteten Prinzessinnen und kämpften gegen böse Zauberer, das übliche Programm eben. Aber nun gibt es Aufregung im Königreich ... Statt eines Jungen wird ein Mädchen geboren und alles wird endlich durcheinandergewirbelt. Die Geschichte der mutigen Prinzessin Petronella - aus dem Koffer heraus szenisch erzählt.

Wann
Sonntag,
16. April 2023,
15 Uhr
Montag,
17. April 2023,
10 Uhr
(für ange-
meldete Kita-
Gruppen)



Teatro Baraonda spielt: „Der Schatz von Käpt'n Brook“

Jack hat immer schon davon geträumt, einmal Pirat zu werden ... und eines Tages wird sein Traum Wirklichkeit – zwar in einem etwas seltsamen Schiff, doch was kümmert das unseren Freibeuter. Jack ahnt nicht, wie gefährlich das Leben eines Piraten sein kann, vor allem wenn es darum geht, Käpt'n Brooks Schatz zu finden, hinter dem auch der gefürchtete Seeräuber Mc-Acken her ist. Ein abenteuerliches Theaterstück für all die Freibeuter*innen, Korsar*innen, Bukanierer*innen und Filibuster*innen zwischen vier und zehn, die dem Ruf der Piraterie folgen wollen.

Wann
Sonntag, 14. Mai 2023,
15 Uhr
Montag, 15. Mai 2023,
10 Uhr
(für angemeldete Kita-Gruppen)



Theater Rafael Zwischenraum spielt: „Wasser und Seife für Hündchen und Kätzchen“

Hündchen und Kätzchen wohnen zusammen in einem kleinen Häuschen und wollen alles so machen wie die großen Menschen. Das ist aber gar nicht so einfach, wenn man statt Händen und Fingern nur Pfoten und Krallen hat. So scheuern sie den Fußboden mit dem, was sie haben und benutzen sich gegenseitig als Wischmopp und Scheuerlappen. Wie werden sie dann wohl Wäsche waschen und trocknen? Ein originelles Spiel mit Tischfiguren und echtem Wasser.

Wann
Sonntag,
11. Juni 2023,
15 Uhr
Montag,
12. Juni 2023,
10 Uhr
(für ange-
meldete Kita-
Gruppen)



VER- SCHENKEN VERLEIHEN REPARIEREN



VerschenkeRegal

In unserem VerschenkeRegal in der Alten Werkstatt findet ihr Kleidung, Kindersachen, Deko, Geschirr und Spiele. Kommt vorbei zum Stöbern oder bringt aussortierte, gut erhaltene Dinge vorbei zum Verschenken!



Wann

Montag bis Freitag, 10–14 Uhr



Wo

1. Hof, Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 2



Kontakt

post@nachbarschaftsetage.de

Repair Café Soldiner

Zu schade zum Wegwerfen? Gemeinsam reparieren im Repair Café! Repair Cafés sind kostenlose Treffen, bei denen die Teilnehmenden alleine oder gemeinsam mit anderen Menschen Dinge reparieren. In der NachbarschaftsEtage helfen wir unter anderem bei der Reparatur von defekten Radios, Lampen, Wasserkochern, Fahrrädern und Kleidung. Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt, Ersatzteile müssen selbst mitgebracht werden. Eine vorherige Internetrecherche des Fehlers trägt erheblich zum Gelingen der Reparatur bei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Wann

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 17–20 Uhr

Wo

Online oder im 1. Hof, Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Raum B

Info

Wir suchen noch Ehrenamtliche, die Lust haben, andere Menschen bei der Reparatur ihrer Dinge zu unterstützen. Das Repair Café wird unterstützt durch die NachbarschaftsEtage Fabrik Osloer Straße e.V. und das Quartiersmanagement Soldiner Kiez. Um Nachhaltigkeit zu fördern, pflegen wir außerdem Kontakt zu anderen Projekten, z.B. dem Repair Café in der NochMall, der Tausch- und Verschenkebörse, dem TU Project Interdisziplinäres Produktlabor (TU Berlin), Berlin 21 und Zero Waste (Senat von Berlin).

Kontakt

repaircafe-soldiner@online.de
www.repaircafe-soldiner.spdns.de

BücherboXX

In die ehemalige Telefonzelle vor dem Labyrinth Kindermuseum können gut erhaltene Bücher gebracht und kostenfrei mitgenommen werden.



Wo

Osloer Straße 12,
Grünstreifen vor dem
Eingang zum Hof der
Fabrik Osloer Straße



Kontakt

030 38 10 93 29



Lastenrad Prinz Oslo

Bei uns könnt ihr das Lastenrad Prinz Oslo der fLotte Berlin kostenlos ausleihen. Es handelt sich um ein flinkes zweirädriges Bakfiets CargoBike Classic Long. Dank 8-Gang Nabenschaltung mit Freilauf und hydraulischen Bremsen ist es trotz seiner 2,53 m Länge und 63 cm Breite wendig und sicher zu fahren.



Wann

Abhol-
und Rückgabezeiten:
Montag bis Mittwoch 10–14 Uhr (außer an Feiertagen)



Wo

1. Hof, Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Infobüro



Kontakt

Der Verleih erfolgt unter:
<https://flotte-berlin.de/cb-items/prinz-oslo>
Bitte ruft spätestens am Tag vor der Abholung im Infobüro unter 030 493 90 42 an.

WIR FÜR EUCH



Stadtteilzentrum NachbarschaftsEtage

Die NachbarschaftsEtage ist ein offener Treffpunkt für alle, an dem sich Menschen kennenlernen und einbringen können. Wir sind Teil der Fabrik Osloer Straße e.V. und seit 1986 Anlaufpunkt für die Nachbarschaft. Bei uns gibt es Angebote für Kinder, Familien und Erwachsene in den Bereichen Bildung, Bewegung und Kreatives. Zudem finden bei uns das gesamte Jahr über Veranstaltungen und Feste statt. Wir bieten Beratungen in unterschiedlichen Bereichen an und unterstützen nachbarschaftliche Initiativen, Stadtteilgruppen und Vereine.

In der NachbarschaftsEtage könnt ihr euch sozial, kreativ, sportlich oder kulturell engagieren. Ihr habt Lust, aktiv zu werden? Wir freuen uns über Ideen und stehen mit Räumen und Rat zur Verfügung! Wenn ihr noch unsicher seid, in welchem Bereich ihr euch freiwillig engagieren möchtet, werdet ihr in der Freiwilligen-Agentur Mitte ausführlich dazu beraten.

Ihr könnt unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen. Gerne stellen wir eine Spendenbescheinigung aus. Bitte teilt uns dafür auf der Überweisung eure Anschrift mit. Spendenkonto: Fabrik Osloer Straße e.V., Bank für Sozialwirtschaft. IBAN DE81100205000003086500. BIC BFSWDE33BER. Beim Online-Shopping kann über den Bildungsspender kostenlos für die NachbarschaftsEtage gespendet werden. Dazu vor dem Online-Einkauf folgenden Link besuchen und von dort zum gewünschten Onlineshop gehen: www.bildungsspender.de/nachbarschaftsetage.





Wo

Osloer Straße 12, 13359 Berlin,
1. Hof, Alte Werkstatt I, Erdgeschoss
U Pankstraße, S Bornholmer Straße,
Tram Osloer Straße / Prinzenallee



Kontakt

Melina Sifnaiou, Lisiane Harten, Aleksandra Schwestka,
Karola Karras, Emebet Tilahun

Unser Infobüro ist Montag bis Freitag von 9.30–15 Uhr
für euch da

030 493 90 42

post@nachbarschaftsetage.de

www.nachbarschaftsetage.de

www.facebook.com/nachbarschaftsetage

www.instagram.com/nachbarschaftsetage_fos

Räume für Euch

Die NachbarschaftsEtage bietet Räume, die für eigene Veranstaltungen, Gruppen, Kurse, Seminare, Lesungen und private Feiern angefragt werden können.

Veranstaltungssaal

Etwa 90qm groß, Parkettboden. Ideal für Theater, Tanz und Bewegung.



Treffpunkt NachbarschaftsEtage

Etwa 70qm groß, 8 Marmortische, 45 Holzstühle. Tresen, voll ausgestattete Küche (3 Kühlschränke, Herd, Spülmaschine) sowie eine Spielecke für Kinder. Veranstaltungssaal und Treffpunkt NachbarschaftsEtage sind mit einer Tür verbunden. Am Wochenende werden diese Räume in der Regel zusammen zur Verfügung gestellt. Sie sind barrierefrei über einen Aufzug (Ausgang B) zu erreichen.



Seminarraum in der 4. Etage (nicht barrierefrei) mit moderner Seminartechnik und Teeküche.



Seminar- und Kursräume im Erdgeschoss und 4. Etage

Zwei barrierefreie Seminarräume in der Alten Werkstatt I (Erdgeschoss) mit klappbaren Tischen und stapelbaren Stühlen. Der kleinere Raum kann auch für kleine private Feiern genutzt werden.



Infos

Verfügbarkeit und Nutzungsbedingungen hängen von den aktuellen Hygiene- und Sicherheitsbestimmungen ab.



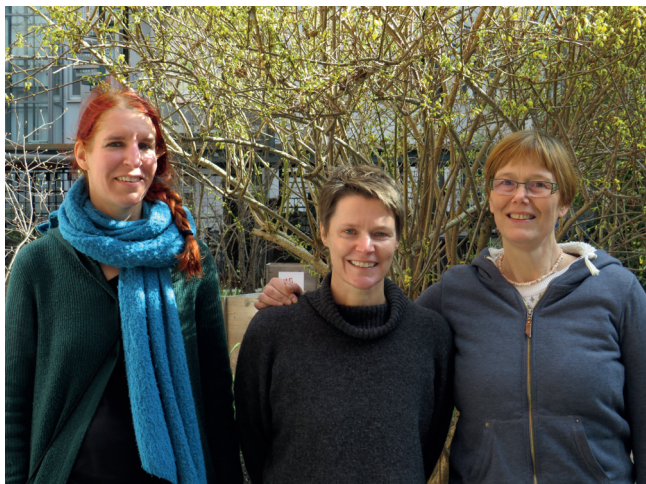
Kontakt

Aleksandra Schwestka: 030 493 90 42
aleksandra.schwestka@nachbarschaftsetage.de

Nachbarschaft Mobil – Gemeinsam den Kiez gestalten

Mit dem Team „Nachbarschaft mobil“ setzen wir neue Akzente für das Zusammenkommen im Umfeld der Fabrik Osloer Straße e.V. Hierfür trifft ihr uns an wechselnden „Mobilen Standorten“ in der unmittelbaren Umgebung des Stadtteilzentrums, wo wir mit unseren Nachbar*innen ins Gespräch kommen. Bei uns kann man mitmachen – z.B. Basteln mit dem MakerMobil oder gemeinsam Kochen während des NachbarschaftsCafés. Es gibt Spielangebote für Kids. Dabei sammeln wir die Ideen und Wünsche unserer Anwohner*innen und Aktiven aus dem Kiez und entwickeln gemeinsam Aktivitäten, die Menschen zusammenbringen und Nachbarschaft aktiv gestalten.

Ihr findet uns zu wechselnden Zeiten an öffentlichen Orten rund um die Fabrik Osloer Straße.



Kontakt

NachbarschaftMobil 0152 29 07 35 34

Sabine Röseler: 030 497 660 41,
Sabine.Roeseler@nachbarschaftsetage.de

Isabell Wiehler: 030 499 023 35

Maike Janssen: 030 381 09 329

www.nachbarschaftsetage.de/projekte/mobile-stadtteilarbeit



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



Dieses Vorhaben wurde als Teil der Reaktion der Union auf die Covid-19-Pandemie finanziert.

Wir sind die Nachbarschaft

Das Projektteam ist im Kiez rund um die Wollankstraße unterwegs, um die Nachbar*innen kennenzulernen und sie zu verschiedenen Aktivitäten einzuladen. Bis Ende 2024 wird es in diesem Rahmen ein Spielmobil und mehrmals im Jahr Kochaktionen und andere Mitmach-Angebote an verschiedenen Plätzen im Kiez geben. Das Projekt wird von der Fabrik Osloer Straße und Mensch im Mittelpunkt e.V. in Kooperation umgesetzt.



Wo

1. Hof, Aufgang A, 1. Etage
und verschiedene Orte im Kiez



Kontakt

Stefanie Tragl: 030 497 660 41



FamilienZentrum Fabrik Osloer Straße

Das FamilienZentrum Fabrik Osloer Straße e.V. bietet seit 2014 Angebote für Familien, Kinder und Eltern. Wir sind Anlauf- und Vermittlungsstelle für alle Eltern aus der Nachbarschaft und Umgebung. Hier können ab Beginn der Schwangerschaft Beratungen, Bildungs- und Freizeitangebote genutzt werden. Damit Kinder gesund aufwachsen können, ist es uns ein großes Anliegen, Familien in ihrer vielfältigen Art kennenzulernen. Wir wollen sie begleiten, unterstützen und ihnen Kontakte mit anderen Familien ermöglichen. Alle Familien sind bei uns herzlich willkommen. Jeder Hintergrund und jede Lebensgeschichte bietet Ressourcen. Wir sind davon überzeugt, dass jede Person etwas einbringen und weitergeben kann. Gegenseitige Wertschätzung und Achtung sind für uns die entscheidende Grundlage und wir sind davon überzeugt, dass dies auch schon die Kinder lernen und üben. Im FamilienZentrum wird zusammen gekocht, getanzt, gespielt und vieles mehr. Hier sind (Groß-) Eltern und Kinder jederzeit eingeladen, sich mit eigenen Ideen, Fähigkeiten und Engagement mit einzubringen. Kommen Sie gerne auf uns zu! Gemeinsam können wir uns für gute Lebensbedingungen von Familien einsetzen! Regelmäßig versenden wir einen Newsletter mit Informationen rund um das FamilienZentrum Fabrik Osloer Straße. Sie möchten diesen auch bekommen? Dann schreiben Sie uns einfach eine E-Mail.

Die Kita Putte ist ein enger Kooperationspartner des FamilienZentrums. Sie befindet sich in 3. Hof des Geländes. Die Kindertagesstätte des Vereins PUTTE e.V. zählt zu den kleineren Einrichtungen auf unserem Gelände. Sie betreut 30 Kinder im Alter zwischen ca. 2 Jahren bis zum Schulanfang.



Wo

1. Hof, Aufgang A, 1. Etage



Infos

Bei uns erhalten Sie den Berliner FamilienPass 2023 des JugendKulturService für 6€. Das kompakte Freizeit- und Kulturtaschenbuch bietet rund 300 familienfreundliche Preisvorteile und über 200 attraktive Verlosungen für alle Familien in Berlin mit Kindern bis zu 17 Jahren. Der Verkauf erfolgt während der Sprechzeiten im Infobüro (siehe Seite 60).



Kontakt

Samed Celep und Isabell Wiehler: 030 49 90 23 35
familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de
<http://familienzentrum.fabrik-osloer-strasse.de>



PaSch – Patenschaften für Schulkinder

Schon seit 2010 vermitteln wir Patenschaften für Vor- und Grundschulkindern im Wedding, um allen Kindern gleiche Bildungschancen und Entwicklungsmöglichkeiten zu bieten. Ehrenamtliche Pat*innen setzen sich für ihre Patenkinder ein, schenken Zeit und Aufmerksamkeit und stehen ihnen als erwachsene Freund*innen zur Seite. Einmal in der Woche treffen sich Pat*innen und Patenkinder. Dann erkunden sie gemeinsam Berlin, erledigen Hausaufgaben, sind kreativ, machen Sport oder Musik ... So lernen sie die Welt des anderen und viel Neues kennen. PaSch ist Teil des Projekts FreiWerk.



Wo
1. Hof, Ausgang A, 1. Etage

Kontakt
Viola Hoppe, Stefanie Tragl, Aynur Pinarbasi
030 37 30 17 59, post@pasch-paten.de
www.pasch-paten.de
www.facebook.com/pasch.paten

FreiwilligenAgentur Mitte

Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren, neue Erfahrungen sammeln oder Ihr Wissen an Dritte weitergeben? Wir helfen Ihnen das Richtige zu finden! Wir beraten Sie gerne zum Thema bürgerschaftliches Engagement in Berlin Mitte und geben einen Überblick wie, wo und wann Sie sich engagieren können. Darüber hinaus unterstützen wir gemeinnützige Einrichtungen und Projekte bei der Suche von ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen und deren erfolgreicher Einbindung.



Wir für Euch



FREIWILLIGENAGENTUR
MITTE

Wann
Dienstags 16–19 Uhr
mittwochs 10–13 Uhr
donnerstags 13–15 Uhr

Wo
1. Hof, Erdgeschoss, Alte Werkstatt, Eingang 2

Info
Beratung nur mit vorheriger Anmeldung

Kontakt
030 49 90 23 34
info@freiwilligenagentur-mitte.de
www.freiwilligenagentur-mitte.de

Stadtteilkoordination (STK) Osloer Straße

Die STK ist Brücke und Vermittlerin zwischen den Bewohner*innen eines Stadtteils und dem Bezirksamt. Sie sorgt dafür, dass die Themen, die in den Stadtteilen diskutiert werden, in die Verwaltung weitergetragen werden und umgekehrt. Gerne können Sie sich mit Ihren Fragen oder Anregungen an die STK wenden.



Wo

1. Hof, Alte Werkstatt,
Erdgeschoss, Eingang 2



Kontakt

Maike Janssen: 030 3810 93 29 oder 0162 79 24 864
stk-osloer-strasse@berlin.de
www.berlin.de/stk-mitte/unsere-stadtteilkordinationen/stk-osloer-strasse

Demokratie in der Mitte – Fachstelle für Antidiskriminierungs- und Demokratiearbeit Berlin-Mitte

Wir setzen uns im Bezirk Mitte positioniert für die Themen:


- Demokratie und Beteiligung
- Antidiskriminierung und Abbau struktureller Diskriminierung sowie
- Pluralität, Vielfalt und Zugehörigkeit von verschiedenen Perspektiven, Stimmen und Lebensweisen ein.

Wir, das sind Bettina Pinzl, Tuğba Kiratlı-Spriewald, Lena Rahn, Jenny-Antonia Schulz-Eyer und Hanno Witte. Es gibt in der Fabrik Osloer Straße e.V. sowie in der Alten Münze ein Vor-Ort-Büro. Bei Demokratie in der Mitte sind die drei „Partnerschaften für Demokratie“ Wedding, Moabit und Zentrum sowie „Mal laut gedacht! Politische Bildung im Kiez“ angesiedelt. Über die Partnerschaften werden Demokratiebildungs- und Antidiskriminierungsprojekte in Berlin-Mitte gefördert. Dazu gibt es einen Initiativfonds (für Kleinstförderung bis zu 500€) sowie einen Aktionsfonds für größere Projekte. Wir bieten Antragsberatung an und vernetzen lokale Akteur*innen.

Das Ziel von „Mal laut gedacht!“ ist es, politische Bildung neu zu denken. Wir wollen Bildungsangebote für Menschen machen, die sich bislang wenig von den bestehenden Bildungsangeboten angesprochen fühlen.

Wir begreifen uns als Schnittstelle zwischen Zivilgesellschaft, Verwaltung und Bezirkspolitik und werden durch das Bundesprogramm „Demokratie leben!“ und die Berliner Landeszentrale für politische Bildung gefördert.

Seit 2017 gibt es den bezirksweiten RUNDEN TISCH – GESCHLECHTERREFLEKTIERTE ARBEIT MIT JUNGEN* für Fachkräfte. Hanno Witte bietet Informationen, Beratung, Fortbildung und Supervision zu geschlechterreflektierter Jugend*arbeit an.

Im Mai 2023 startet eine Workshop-Reihe zum Themenfeld Antisemitismus für Multiplikator*innen aus Schule, Verwaltung, Jugend-, Sozial- und Bildungsarbeit. Die mehrteilige Fortbildungsreihe ermöglicht den Teilnehmenden eine Auseinandersetzung mit aktuellen Erscheinungsformen von Antisemitismus, schafft Reflexionsraum und befasst sich mit Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Antisemitismus. Anmeldung und weitere Informationen: siehe Demokratie in der Mitte Website 

Das von Demokratie in der Mitte koordinierte Bündnis ZUSAMMEN GEGEN RASSISMUS ist ein Zusammenschluss von über 30 Bündnismitgliedern und Kooperationspartner*innen aus Mitte, die seit 2017 ein Zeichen gegen Rassismus setzen. Informationen unter: <https://www.zusammen-gegen-rassismus.de>



Kontakt

Demokratie in der Mitte
Vor-Ort-Büro
Fabrik Osloer Straße e.V.

Bettina PinzI, Tuğba Kıratlı-Spiewald, Hanno Witte,
Jenny-Antonia Schulz-Eyer
030 495 00 526

Osloer Str. 12, 13359 Berlin, 1. Hof, Alte Werkstatt,
Erdgeschoss, Eingang 2

Vor-Ort-Büro-Zentrum

Lena Rahn

030 536 467 43, 0176 76 77 86 50

Alte Münze, Am Krögel 2, 10179 Berlin

info@demokratie-in-der-mitte.de

www.demokratie-in-der-mitte.de

www.facebook.com/demokratie.in.der.mitte

www.twitter.com/DemokratieMitte

www.instagram.com/demokratie_in_der_mitte

Gefördert vom

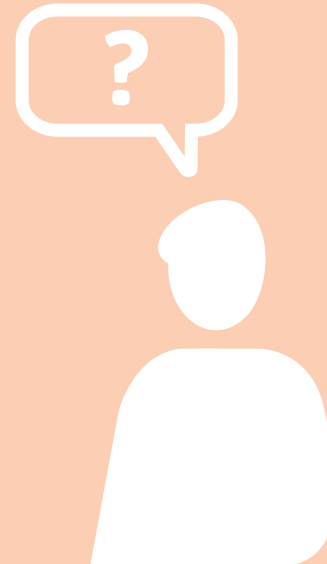


im Rahmen des Bundesprogramms



Demokratie **leben!**

SELBST- HILFE



Selbsthilfe hat viele Gesichter

Die Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte ist ein Ort um Selbsthilfegruppen zu finden, zu besuchen, zu gründen, oder um sich über sie informieren zu lassen. Aktuell treffen sich über 50 Gruppen in der Perleberger Straße mit den folgenden Themen:

- Angehörige von Opfern sexueller Gewalt
- Alltagshelden: Improtheater für Menschen mit Sozialen Ängsten
- Absolute Beginner – Menschen ohne Beziehungserfahrung
- Alkoholfrei leben
- ADHS aktiv
- Angst / Panik
- Anonyme Alkoholiker (AA)
- (Asperger) Autismus
- BDO – Leben mit Organspende
- Biographisches Schreiben
- Deutsche Gesellschaft für Muskelerkrankungen
- Depressionen
- Depressionen U35 (unterschiedliche Gruppen)
- Emotions Anonymous
- Empty Nest
- Eltern helfen Eltern (russisch)
- Essstörungen (ANA Dismissed Gruppen)
- Frauen-Suchtgruppe
- Lust am Leben
- Messies
- Messie-Angehörigengruppe
- Morbus Crohn
- Myasthenie
- Narzissmus
- Partner:innen aus narzisstischen Beziehungen
- Partner:innen psychisch kranker Menschen
- PCOS
- Präsentieren üben
- Psychose-Erfahrung
- Rheuma
- Sexueller Missbrauch in der Kindheit
- Soziale Ängste
- Soziale Ängste Übungsgruppe
- Ungewollt Kinderlos
- Umgang mit narzisstischen Eltern
- Vaginismus
- Verwaiste Eltern
- Verwaiste Geschwister

- YokinGA
- Zwänge U35

Ihr Thema ist nicht dabei? Wir beraten Sie gerne zu weiteren Angeboten im Großbezirk Mitte oder auch in ganz Berlin. Findet sich auch dort nichts, helfen wir Ihnen bei der Gründung im Rahmen eines neuen Themas.



Ein Ort – drei Standbeine

In und um die Selbsthilfe- Kontaktstelle finden sich zwei weitere Selbsthilfe- Spezialisten:

Kontaktstelle PflegeEngagement Mitte

Angehörigengruppen für Menschen, die zu Hause in der Pflege sehr eingespannt sind und Ehrenamts-Vermittlung zur Entlastung pflegender Angehöriger.



Kontakt

Lübecker Str. 19, 10559 Berlin
030 221 948 58
pflegeengagement@stadtrand-berlin.de

LouLou Begegnungsort + LeNa – Lebendige Nachbarschaft

Ein Ort für geflüchtete Menschen zum Begegnen, Lernen, Fragen oder einfach da sein.

Muttersprachliche Selbsthilfegruppen – Gespräche in der Gruppe über alles, was wichtig ist (auf Arabisch/ Persisch/ Englisch).



Kontakt

Lübecker Str. 21, 10559 Berlin
0176 96 84 77 61
begegnungsort@stadtrand-berlin.de
lena@stadtrand-berlin.de



Kontaktangaben

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte
Perleberger Str. 44, 10559 Berlin
030 394 63 64
kontakt@stadtrand-berlin.de
www.stadtrand-berlin.de

Kick off Netzwerk der Wärme

Mit würzigem Fruchtpunsch, Waffeln und kleinen Aktionen stellt sich das „Warme Wohnzimmer“ der StadtRand gGmbH als Teil des Netzwerks der Wärme vor.



Wann

Montag, 30. Januar 2023, 14–17 Uhr



Wo

Lübecker Str. 21, 105590 Berlin (Moabit)



Info

Speisen, Getränke und der Aufenthalt im Warmen sind kostenfrei.



Kontakt

Selbsthilfe- Kontaktstelle Mitte
030 394 63 64
kontakt@stadtrand-berlin.de

Workshop „Biographisches Schreiben“

Ein Workshop zum Reinschnuppern. Was macht biographisches Schreiben aus? Wie fange ich an? Kleine Texte entstehen und machen Lust, zu Hause weiterzuschreiben.



Wann

Dienstag, 7. Februar 2023, 18–19.30 Uhr



Wo

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin (Moabit)



Info

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Um Spenden wird gebeten.



Kontakt / Anmeldung

Selbsthilfe- Kontaktstelle Mitte
030 394 63 64
kontakt@stadtrand-berlin.de

An deiner Seite

Ein Infoabend für Angehörige und Partner*innen von Opfern sexueller Gewalt mit Vertreter*innen Berliner Beratungsstellen und Erfahrungen aus einer Selbsthilfegruppe für Partner*innen.



Wann
März 2023 – Termin bitte erfragen

Wo
Perleberger Str. 44, 10559 Berlin (Moabit)

Info
Die Veranstaltung ist kostenfrei. Um Spenden wird gebeten.

Kontakt
Selbsthilfe- Kontaktstelle Mitte
030 394 63 64
kontakt@stadtrand-berlin.de

Mit meiner Biographie in der Gruppe

Wie prägen meine Erfahrungen in Gruppen auch meine heutige Teilnahme in Selbsthilfegruppen. Ein Abend speziell für Teilnehmer*innen aus Berliner Selbsthilfegruppen.

Wann
Samstag, 4. Mai 2023, 10–16 Uhr

Wo
Selbsthilfe- Kontaktstelle Mitte, Perleberger Str. 44, 10559 Berlin (Moabit)

Info
Kosten: 5€

Anmeldung
SEKIS
030 890 285 39
fortbildung@sekis-berlin.de

Selbsthilfemarkt im St. Hedwig Krankenhaus

Ein informativer und atmosphärisch schöner Markt im Hof des St. Hedwig Krankenhauses schafft die Gelegenheit, Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichsten Themen zu treffen.

Wann
Mittwoch, 21. Juni 2023, 13–16 Uhr

Wo
Alexianer St. Hedwig Krankenhaus,
Große Hamburger Str. 5–11, 10117 Berlin

Info
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Kontakt/Anmeldung
Selbsthilfe- Kontaktstelle Mitte
030 394 63 64
kontakt@stadtrand-berlin.de

Offener Treff für junge Menschen mit Depressionen

Offenes Café, um in Kontakt mit anderen, von Depression betroffenen jungen Menschen (U35) zu kommen. Aktive aus Selbsthilfegruppen erzählen davon, wie ihre Gruppen arbeiten.



Wann
bitte erfragen

Wo
Selbsthilfe- Kontaktstelle Mitte, Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

Info
Die Teilnahme ist kostenfrei. Verkauf von Getränken und Snacks zum Selbstkostenpreis.

Kontakt/Anmeldung
Selbsthilfe- Kontaktstelle Mitte
030 394 63 64
kontakt@stadtrand-berlin.de

IMPRESSUM

Herausgeber:	NachbarschaftsEtage, 2023
Auflage:	900 Exemplare, kostenfrei
V.i.S.d.P.:	Melina Sifnaiou, Karola Karras
Layout:	Sarah-Sophie Heißner, OMNIS Agentur für Kommunikation GmbH, Verband für sozial-kulturelle Arbeit e.V.
Cover und Satz:	Stella Friedenberger
Fotos:	Stadtteil-und Familienzentrum Fabrik Osloer Straße
Schrift:	Montserrat (Regular, Extrabold)
Druck:	U.S.E., Genter Straße 8, 13353 Berlin

Notizen



**Stadtteil- und Familienzentrum
Fabrik Osloer Straße e.V.**

Osloer Straße 12 | 13359 Berlin

