# PROGRAMM

August 2023 bis Februar 2024

# Stadtteil- und Familien-zentrum

Fabrik Osloer Straße

Unser Träger ist

FABRIK OSLOER STRASSE
Zentrum für soziale und kulturelle Arbeit

Wir sind Mitglied bei

Verband für sozial-kulturelle Arbeit

DER PARITÄTISCHE BERLIN

selko

Wir werden gefördert von

Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales BERLIN

BERLIN Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie

# Liebe Nachbar*innen,

wir haben wieder viele Angebote im Stadtteil- und Familienzentrum Fabrik Osloer Straße für euch zusammengestellt. Bei uns gibt es Beratungen, Veranstaltungen und Freizeitangebote. Es findet auch wieder Kindertheater statt (Seite 51–53).

Im Treffpunkt NachbarschaftsEtage könnt ihr Menschen aus der Nachbarschaft kennenlernen und euch in der kalten Jahreszeit aufwärmen. 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.

Anfang Dezember laden wir euch wieder herzlich zu unserem Winterfest ein (siehe Seite 50).

Wir freuen uns sehr auf euch!

Euer Team der NachbarschaftsEtage

# Inhalts verzeichnis


**Begegnung & Austausch 8**

Angebote für Erwachsene 9

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

Angebote für Familien und Kinder 13

- Fabrik Girls 13
- Offener Babytreff 13
- Familienfrühstück 14
- Bunter Familiennachmittag 14–15
- 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

**Hilfestellung & Beratung 20**

Angebote für Erwachsene 21

- Rechtsberatung zum Familienrecht 21
- Sozialberatung auf Deutsch und Arabisch 21
- Sozialberatung (auf Deutsch, Englisch, Türkisch, Russisch) 22
- Allgemeine unabhängige Sozialberatung – „Clearing A.u.S. Mitte“ 22
- Beratung zum Asylrecht 23
- Sprachcafé und kostenlose Computerzeit 23
- Selbsthilfegruppe Psychose–Erfahrene 24
- Aktiv im Alter – mit Tablet 24
- Wedding hilft, AG Behördengänge 25
- Familienberatung (auf Deutsch und Türkisch) 25

Angebote für Familien und Kinder 26

- Fluffi-Klub macht STARK! – Gemeinsam gesund 26
- SchreiBabyAmbulanz 27
- Offenes Treffen von ArbeiterKind.de 28
- Familienmediation 28
- Hausaufgabenhilfe 29
- Familienrat 29

**Sprache 30**

Angebote für Erwachsene 31

- Deutschkurse bei der VHS Mitte 31

Angebote für Familien und Kinder 31

- Mutter–Kind–Sprachlerngruppe 31

**Bewegung & Gesundheit 32**

Angebote für Erwachsene 33

- FELDENKRAIS® & Beckenboden 33
- FELDENKRAIS® Samstagsthema: „Sitzen: mit FELDENKRAIS® gelassen, dynamisch und stabil“ 33–34
- Fitnessboxen 34
- Frauen*yoga ab 50 Jahren 35
- Yoga für alle 35

Zumba® 36
Historische Tänze 36
Historische Kontratänze 37
Tanzen für Frauen* 37
Gemeinsam Spazierengehen 38

Angebote für Familien und Kinder 39
Kreativer Kindertanz 39

**Kreatives 40**

Angebote für Erwachsene 41
Alltagshelden 41
NähCafé 41
NachbarschaftsChor 42
Strickgruppe 42
Nähen am Abend 43

Angebote für Familien und Kinder 44
Nähkurs für Kids 44
Musikalische Früherziehung Mini und Maxi 44

**Veranstaltungen 45**

Angebote für Erwachsene 46
Kochen und Kultur 46
Philosophisches Café in der Fabrik: Problemlösung Unterricht? 47
Netzwerktreffen „Aktiv im Alter in Gesundbrunnen“ 47
Kiezspaziergang mit Stadtrat und Stadtteilkoordination 48
Tausch-Rausch 48

Angebote für Familien und Kinder 49
Lange Familiennacht 49
Baby- und Kindertrödel 50
Winterfest 50
Kindertheater 51–53

**Verschenken Verleihen Reparieren 54**

VerschenkeRegal 55
Repair Café Soldiner 56
BücherboXX 57
Lastenrad Prinz Oslo 57

**Wir für Euch 58**

Stadtteilzentrum NachbarschaftsEtage 59–63
Nachbarschaft Mobil – Gemeinsam den Kiez gestalten 64
Wir sind die Nachbarschaft 65
FamilienZentrum Fabrik Osloer Straße 66–67
PaSch – Patenschaften für Schulkinder 68
FreiwilligenAgentur Mitte 69
Stadtteilkoordination (STK) Osloer Straße 70
Demokratie in der Mitte – Fachstelle für Antidiskriminierungs- und Demokratiearbeit Berlin-Mitte 71–73

**Selbsthilfe 74**

Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungs-stelle Mitte 75–76
Kontaktstelle PflegeEngagement Mitte 77
LouLou Begegnungsort + LeNa – Lebendige Nachbarschaft 77
Jung und depressiv 78
Netzwerk der Wärme 79
Cycling for Society e.V. 80–81

**Impressum 82**

# BEGEGNUNG UND AUS-TAUSCH





## 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.

**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 Getränke und Spiele vor Ort. Eigene Spiele sind immer willkommen.

**Wann**
Jeden zweiten Freitag im Monat,
17–20 Uhr
(am 6. Oktober 2023 ausnahmsweise am 1. Freitag im Monat)

**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 ab September jeden Montag 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



## 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

## Offener Babytreff

Für Eltern mit Babys von 0 bis 18 Monaten stellen wir jeden Freitagvormittag unseren Babyraum zur freien Verfügung. Hier können sich Eltern kennenlernen, austauschen und alle im Raum vorhandenen Utensilien und Spielsachen nutzen, damit sie und ihre Babys sich wohlfühlen.

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

## Familienfrühstück

Einmal im Monat laden wir samstags zum gemeinsamen Frühstücken ein. Es gibt Brötchen, Kaffee, Tee und Obst. Eltern, Großeltern und ihre (Enkel-)kinder sind herzlich willkommen und eingeladen, etwas für das Buffet mitzubringen. Für die Kinder stehen unsere Spielecke und Bewegungselemente im Saal zur Verfügung.

**Wann**
Jeden
2. Samstag
im Monat,
9.30–12.30 Uhr
Termine: 12. August, 9. September,
7. Oktober, 11. November, 9. Dezember 2023

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

## Bunter Familiennachmittag

Familien mit Kindern im Alter von 0 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, 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**
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**
Montags, 13–14 Uhr (3 Termine)
Termine in Absprache mit Justine A. Boguslawski, kann jeden Monat starten – ab vier Anmeldungen

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

**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 Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Nicole Lutz durchführt, möchte hier einen Raum bieten, in dem sich Eltern Entlastung holen und mit anderen Eltern austauschen können.

**Wann**
Freitags, 18. August bis 22. September 2023, 12–15 Uhr (6 Termine) und freitags, 10. November bis 15. Dezember 2023, 12–15 Uhr (6 Termine)

**Wo**
1. Hof, Aufgang A, 1. Etage, Baby- und Bewgungsraum

**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),
14. September bis 19. Oktober 2023

**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**
Freitags, 11.45–13 Uhr
Termine bitte bei Anmeldung erfragen

**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**
Freitags, 10–11.15 Uhr
Termine bitte bei Anmeldung erfragen

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

**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

# HILFE-STELLUNG UND BERATUNG

## Rechtsberatung zum Familienrecht

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 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

## Sozialberatung (auf Deutsch, Englisch, Türkisch, Russisch)

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**
Dienstags, 9–13.30 Uhr mit Stadtteilmüttern (türkische Sprachmittlung möglich)

**Wo**
Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Raum A

**Wann**
Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 12–15 Uhr auf Deutsch, Englisch, Türkisch und Russisch

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

**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 oder 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



## 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: 030 493 90 42
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. Tablets können zum Ausprobieren geliehen werden.

**Wann**
Termine werden individuell vereinbart

**Info**
Kostenlos

**Anmeldung**
Maike Janssen / Stadtteilkoordination Osloer Straße
030 38 10 93 29 / 0162 792 4864
stk-osloer-strasse@berlin.de

## 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

## Fluffi-Klub macht STARK! – Gemeinsam gesund

Für Mütter* und ihre Kinder im Alter von 5-7 Jahren bieten wir zwei parallel laufende Angebote an: Der Fluffi-Klub ist ein Gruppenangebot für Kinder und STARK ist ein Gruppenangebot für Mütter*. Beide Kurse finden zur gleichen Zeit am gleichen Ort statt. Die Räume sind nebeneinander. Themen vom Gruppenangebot STARK sind beispielsweise: seelische und körperliche Gesundheit, Selbstfürsorge, eigene Gefühle wahrnehmen, Bedürfnisse von Kindern erkennen und erfüllen lernen, positive Ziele für das eigene Leben finden. Gleichzeitig haben die Kinder im Fluffi-Klub die Möglichkeit, sich z.B. mit Themen wie Gefühle und was kann ich mit ihnen machen, Vertrauenspersonen, meine eigenen Stärken, Grenzen setzen und vielem mehr zu beschäftigen, Spiele zu spielen, Lieder zu singen und viel Spaß zu haben. Da die Themen von STARK und dem Fluffi-Klub aufeinander abgestimmt sind, können sich die Mütter* und ihre Kinder im Anschluss über das Erlebte austauschen und gemeinsam wachsen. Zu Beginn wird es ein gemeinsames Kennenlernen geben, der Abschluss wird ebenfalls gemeinsam gestaltet.

**Wann**
Montags, ab 4. September 2023 (12 Termine),
15–16.30 Uhr

**Wo**
Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Raum A und B

**Anmeldung**
drost@nacoa.de/ s.tokeva@frausuchtzukunft.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 Gleichstellung, 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

## 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**
Estelik Scheck-Gallus
0177 64 33 963
esg@raum-fuer-verstaendigung.de

## Hausaufgabenhilfe

Lernen heißt wiederholen. Immer wieder wiederholen. Und noch einmal wiederholen. Im ruhigen Seminarraum können Grundschulkinder 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.

**Kontakt**
Kursleiterin: Andreea Vizitiu

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

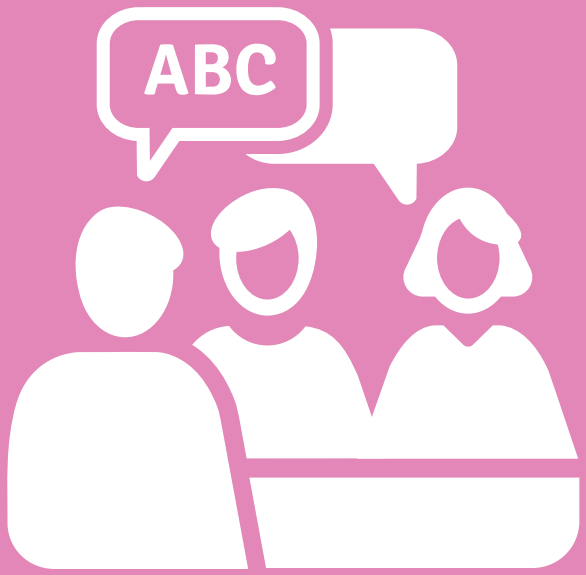
**Wann**
Termine nach Vereinbarung

**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.

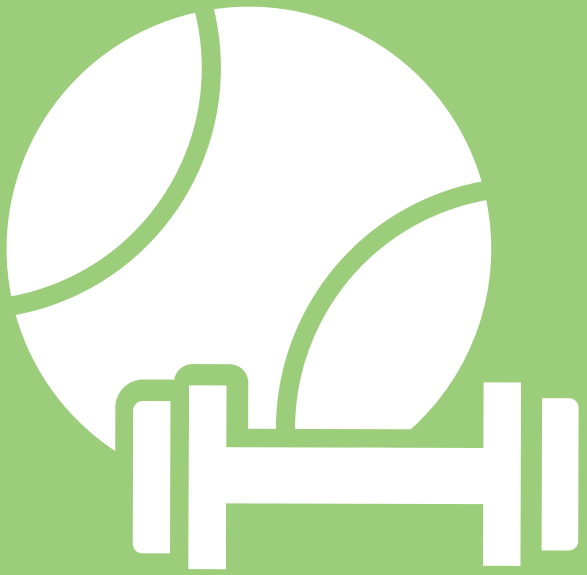
**Wann**
Donnerstags,
Termin 1: 10–12 Uhr
Termin 2: 12.30–14.30 Uhr

**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





## 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,
14. Oktober–9. Dezember 2023 (außer am 28. Oktober und 18. November),
10–11.30 Uhr (7x90 Min.)

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

**Info**
Anmeldeschluss: 29. September 2023
Kursgebühr: 125 €

**Anmeldung**
Feldenkrais-Lehrerin: Ariane Wessel
030 754 594 28
info@feldenkrais-arianewessel.de

## FELDENKRAIS® Samstagsthema: „Sitzen: mit FELDENKRAIS® gelassen, dynamisch und stabil“

Was brauchen Sie, um ohne einen angestrengt durchhaltenden Nacken und Rücken Ihre Tätigkeiten im Sitzen müheloser erledigen zu können? Wie können Sie sich sitzend wieder leicht und wendig, doch gleichzeitig stabil fühlen? In den angeleiteten Feldenkrais-Einheiten werden Sie Bewegungszusammenhänge im Liegen auf der Matte erforschen und die Entdeckungen in das Sitzen auf einem Stuhl integrieren.

**Wann**
Samstag, 20. Januar 2024, 10–12.30 Uhr

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

**Info**
Die Teilnahme ist unabhängig von Vorkenntnissen, Alter und Bewegungserfahrung.
Anmeldeschluss: 12. Januar 2024, 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, 20.30–22 Uhr

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

**Info**
Bitte Boxhandschuhe mitbringen

**Anmeldung**
Aaron Müller
0176 616 512 24

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 Fitnesstraining 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

## Historische Kontratänze

Alle, die Laune und Interesse an historischen Kontratänzen haben, sind willkommen. Die Tänze selbst sind leicht zu verinnerlichen, eine spezielle Kleidung ist nicht erforderlich. Es muss auch nicht unbedingt ein Partner mitgebracht werden, die Paare für den Gassentanz finden sich stets vor Ort. Wir lernen historische Kontratänze der Zeit der 1650er bis 1820er Jahre, mit Schwerpunkt der zweiten Hälfte des 18.Jh (1750er bis 1790er Jahre).

**Wann**
Dienstags, 18–20 Uhr

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

**Kontakt**
Kursleiter: Roland Suhr
0176 52 06 68 73 / 030 394 2857
rolandsuhr1@gmx.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, 10.15–11.15 Uhr

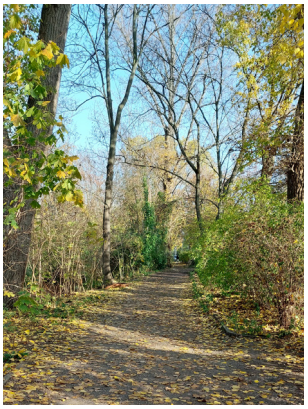
**Info**
Kosten: 1 € pro Termin

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

**Kontakt**
Kursleitung: Griselda Enciso
0177 29 38 209
enciso@hotmail.de

## Gemeinsam Spazierengehen

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 hingeht, 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



## Kreativer Kindertanz

In den Kursstunden werden Tänze aus Spiel und Improvisation entwickelt. So werden die Bewegungsintelligenz und Fantasie gefördert. In Kooperation mit der Musikschule „Fanny Hensel“ / Fachbereich Tanz.

**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 Gruppe 1
18 € monatlich für Gruppe 2 und 3

**Kontakt**
Kursleiterinnen: Bettina Tornau und Katharina Resch

Anmeldung: Jozef Madar
030 90 18 37 515
jozef.madar@ba-mitte.berlin.de

# KREATIVES



## Alltagshelden

Die Alltagshelden sind ein Improvisationstheater für Menschen mit sozialen Ängsten. Es sind keine Vorerfahrungen nötig.

**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

## Nähen am Abend

Ein Atelier für Menschen, die Nähen lieben und Lust haben, sich regelmäßig zu treffen. Alle können an ihren Projekten arbeiten, oder wir finden gemeinsam Projekte, abhängig von Ihrem Niveau und Wünschen. Gerne tauschen wir uns über Techniken und Ideen aus. Stoffe und Material stehen für den Anfang zur Verfügung. Kursbegleiterin Louise hat vor 5 Jahren das Nähen entdeckt und eine Ausbildung als Modeschneiderin in Berlin gemacht, um sich beruflich zu verändern. Heute arbeitet sie in der Modebranche, sitzt aber (leider?) nicht hinter der Nähmaschine. Sie kommt aus Frankreich, daher ist auch eine Begleitung auf Französisch und Englisch möglich!

**Wann**
Montags,
18.30–20.30 Uhr

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

**Info**
Alle Niveaus willkommen – vorherige Anmeldung erwünscht

**Anmeldung**
Kursbegleitung: Louise Lecerf
louiselecerf@hotmail.fr

## 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 und Maxi

In diesem Kurs tauchen Kinder in die Welt der Töne und Rhythmen ein. „Mini“ von 1,5 bis 3 Jahren mit Eltern, „Maxi“ von 3-6 Jahren ohne Eltern. 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**
Mini: Dienstags, 16.20–16.50 Uhr
Maxi: Dienstags, 17–17.40 Uhr

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

**Info**
Kosten Mini: 36 € pro Monat
Kosten Maxi: 40 € pro Monat

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



# VERANSTAL-TUNGEN

## Kochen und Kultur

Wir laden alle Nachbar*innen zum gemeinsamen Kochen und Essen mit Kulturprogramm ein! Ab 17.30 Uhr kochen wir, ab ca. 18.30 essen wir zusammen. Im Anschluss gibt es Musik, Lesungen oder ein anderes kulturelles Event.

**Wann**
Jeden 1. Donnerstag im Monat, 17.30–22 Uhr, zusätzliche Termine werden angekündigt unter: www.nachbarschaftsetage.de/angebote/feste-und-kulturveranstaltungen/kochen-und-kultur

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

**Kontakt**
Sabine Röseler
sabine.roeseler@nachbarschaftsetage.de
0152 29073534

## Philosophisches Café in der Fabrik: Problemlösung Unterricht?

Wenn bei jungen Menschen irgendein Mangel festgestellt wird – sei es beim Lesen, Rechnen oder der richtigen Gesinnung, erhebt fast immer irgendwer den Ruf nach mehr Schule. Doch insgesamt kann diese Kalkulation irgendwann nicht mehr aufgehen. Vielleicht wäre mitunter längst weniger Unterricht ein hilfreicher Ansatz! Eine Vertiefung zu einer öffentlichen Kontroverse mit Herbert Weber vom Zentrum für Sprach- und Bildungsförderung SprInt.

**Wann**
Mittwoch, 18. Oktober 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, 30. August, 10–12 Uhr (als Kiezspaziergang in der BZR Brunnenstraße Nord)
Montag, 20. November, 10–12 Uhr (online)

**Wo**
Wechselnde Orte oder als Videokonferenz

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

## Kiezspaziergang mit Stadtrat und Stadtteilkoordination

Einmal im Jahr gehen Stadtrat und Stadtteilkoordination spazieren. Unter anderem besuchen wir das Parlament der Organismen an der Osloer Straße 107. Die genaue Route wird rechtzeitig bekanntgegeben.

**Wann**
Mittwoch, 27. September, 14.30–16.30 Uhr

**Wo**
Treffpunkt: Osloer Straße 12

**Kontakt**
Maike 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, 2. September 2023, 14–17 Uhr

**Wo**
Bei gutem Wetter im Hof der Fabrik Osloer Straße, sonst 2. Hof, Aufgang 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





## Lange Familiennacht

Zur 13. Familiennacht werden für Familien in Berlin und Umland ab dem späten Nachmittag Türen und Tore geöffnet. Auch die Türen des Familienzentrums stehen zu diesem Ereignis offen und laden Familien mit Kindern ab 3 Jahren zu einem märchenhaften Theaterstück mit dem “Theater aus dem Wäschekorb” ein. Diesmal zeigen wir das Märchen „Frau Holle“, gespielt von der Schauspielerin Anna Srivastava. Dabei erfahren kleine und große Gäste ganz viel über Vielfalt von Freundschaften, Hilfsbereitschaft und Zusammenhalt. Wie immer gibt es viel zum Mitmachen, gute Laune, etwas zum Basteln, Getränke und Kekse.

**Wann**
Samstag, 7. Oktober 2023, 17 Uhr

**Wo**
2. Hof, Aufgang B, 1. Etage,
Treffpunkt NachbarschaftsEtage und Veranstaltungssaal

**Info**
kostenlos, ohne Anmeldung

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

## Baby- und Kindertrödel

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

**Wann**
Sonntag,
10. September,
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

## Winterfest

Wir laden alle Nachbar*innen herzlich zum gemütlichen Beisammensein für die ganze Familie ein! Es gibt unseren traditionellen Weihnachtspunsch am Feuer, Gebäck und Musik. Über das genaue Programm und den zeitlichen Ablauf informieren wir euch rechtzeitig auf Social Media, unserer Website und vor Ort. Wir freuen uns auf euch!

**Wann**
Freitag,
1. Dezember 2023

**Wo**
Hof der Fabrik Osloer Straße und Aufgang B, 1. Etage,
Treffpunkt NachbarschaftsEtage

**Kontakt**
030 493 9042
post@nachbarschaftsetage.de

## Kindertheater

Im September, Oktober, Dezember und Februar findet einmal im Monat bei uns Kindertheater statt. Sonntags ohne Anmeldung für Familien, montags für Kita-Gruppen mit Anmeldung unter 030 493 9042 / post@nachbarschaftsetage.de.

## Termine und Stücke:

### Andersens Koffertheater spielt: „Der Fischer und seine Frau“

Ein Fisch kommt selten allein und ein Wunsch ebenso. Ilsebill wünscht sich viel Platz, um nicht mehr in einem Pisspott leben zu müssen. Der Fischer wünscht sich nur seine Ruhe und ab und zu einen Fisch, um Fischsuppe für Freunde zu kochen. Als der Fischer eines Tages einen sprechenden Fisch fängt, bekommt Ilsebill viel Platz, aber der Fischer keine Fischsuppe. Ob das alles mit rechten Dingen zugeht, zeigt Henrik Rosenquist Andersen in alter Andersens Koffertheater Tradition für Kinder ab 4 Jahren.

**Wann**
Sonntag, 10. September 2023, 15 Uhr
Montag, 11. September 2023, 10 Uhr
(für angemeldete Kita-Gruppen)

## Theater Vagabunt spielt: „Der kleine Rabe – Alles meins!“

Da hält er sich doch tatsächlich für das schlauste aller Tiere, dieser nette kleine Rabe und das nur weil er alle Tricks kennt, wie man seinen Freunden und Freundinnen die Spielsachen abschwatzt. Mit Jammern, Schmeicheln, Betteln und Miesmachen kriegt er einfach alles, was er will, aber ist er wirklich so schlau? Das fragt er sich dann auch, als er plötzlich nur noch alleine spielen kann.

**Wann**
Sonntag, 8. Oktober 2023, 15 Uhr,
Montag, 9. Oktober 2023, 10 Uhr
(für angemeldete Kita-Gruppen)

## Theater Logo spielt: „Ach, du dickes Ei“ (Weihnachtsedition)

Am Südpol wollen die befreundeten Pinguine Patsch und Pingusch endlich mit ihren Weihnachtsvorbereitungen anfangen, als sie plötzlich ein gestohlenes 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?

**Wann**
Sonntag, 10. Dezember 2023, 15 Uhr
Montag, 11. Dezember 2023, 10 Uhr
(für angemeldete Kita-Gruppen)



## Theater Vagabunt spielt: „Der kleine Rabe im Schnee“

Es ist Winter und alle Tiere machen es sich in ihren Höhlen gemütlich. Nur der freche, kleine Rabe hat immer noch Flausen im Kopf. Der kleine Angeber hat nämlich gewettet, er könne ganz alleine einen Schneemann bauen. Dabei hat er doch nur Flügel und keine Hände! Nun muss er versuchen, sich von den anderen Tieren helfen zu lassen – ohne dass jemand etwas merkt. Wird er es schaffen? Ein buntes Puppenspiel für Groß und Klein.

**Wann**
Sonntag, 11. Februar 2024, 15 Uhr
Montag, 12. Februar 2024, 10 Uhr
(für angemeldete Kita-Gruppen)

**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.

# 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 DE85 3702 0500 0003 0865 00. 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.

NachbarschaftsEtage
FABRIK OSLOER STRASSE

**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





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

## Veranstaltungssaal

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

## Treffpunkt NachbarschaftsEtage

Etwa 70 qm 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 (Aufgang B) zu erreichen.

## 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.

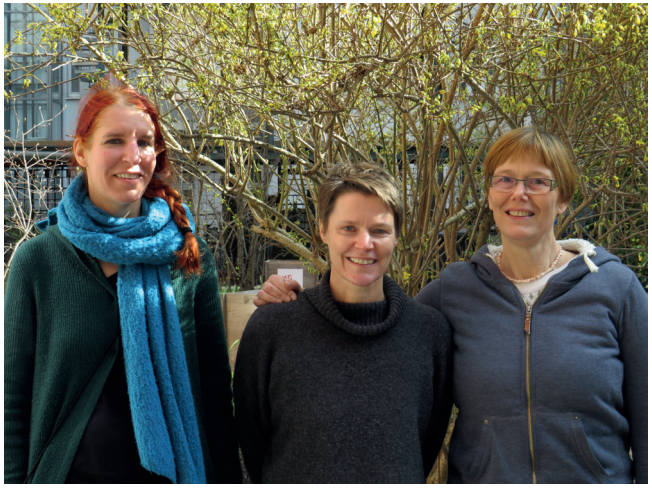
Seminarraum in der 4. Etage (nicht barrierefrei) mit moderner Seminartechnik und Teeküche.

**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

Das Team „Nachbarschaft Mobil“ ist für euch da: dienstags trefft ihr uns am Spielmobil (April bis Oktober) und mittwochs erwarten wir euch im NachbarschaftsCafé. Gerne könnt ihr euch auch mit eigenen Ideen einbringen. Wir freuen uns! Kommt einfach zu den Veranstaltungen vorbei oder vereinbart einen Termin mit uns.



**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

Stadtteilzentren mobil
EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds
ESF BERLIN
BERLIN
Senatsverwaltung für Wirtschaft, Energie und Betriebe
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



Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen
Städtebau-Förderung
Quartiersmanagement
Soldiner Straße
Senatsverwaltung für Stadtentwicklung, Bauen und Wohnen
Bezirksamt Mitte
BERLIN

## 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.

FamilienZentrum
FABRIK OSLOER STRASSE

**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**
Sabine Röseler (ab Oktober 2023) und
Isabell Wiehler: 030 49 90 23 35
familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de
http://familienzentrum.fabrik-osloer-strasse.de

GEFÖRDERT DURCH
Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie
BERLIN

Berliner Familien Zentren

## PaSch – Patenschaften für Schulkinder

Schon seit 2010 vermitteln wir Patenschaften für Vor- und Grundschulkinder 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.

**Wo**
1. Hof, Aufgang 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

PASCH Patenschaften für Schulkinder
Stiftung Berliner Sparkasse von Bürgerinnen und Bürgern für Berlin
Software AG-Stiftung



## 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.

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 38 10 93 29 oder 0162 79 24 864
stk-osloer-strasse@berlin.de
www.berlin.de/stk-mitte/unsere-stadtteilkoordinationen/stk-osloer-strasse

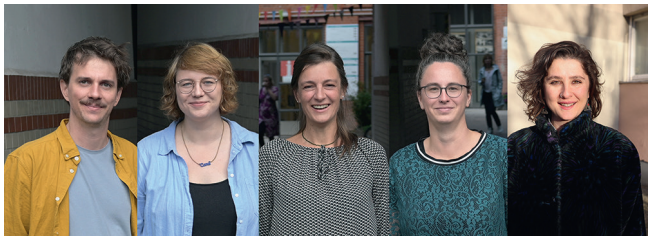
## Demokratie in der Mitte – Fachstelle für Antidiskriminierungs- und Demokratiearbeit Berlin-Mitte

Bei Demokratie in der Mitte arbeiten Lena Rahn, Tuğba Kıratlı-Spriewald, Jenny-Antonia Schulz-Eyer, Hanno Witte und Bettina Pinzl. 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. Besondere Arbeitsschwerpunkte sind das Bündnis Zusammen gegen Rassismus, aufsuchende politische Bildung im Kiez, geschlechterreflektierte Jungen*arbeit sowie die Vernetzung gegen Antisemitismus.

Wir wirken und verändern auf Haltungs- und Struktur-Ebene, nach Innen und Außen. Wir stoßen Lern-, Bildungs- und (Selbst)reflexionsprozesse an. Wir treten ein für strukturelle Veränderung in Verwaltung und Politik. Wir unterstützen besonders marginalisierte Gruppen, die wenig im Fokus von Förderung sind. 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.

Dazu organisieren wir Weiterbildungen und Veranstaltungen, vernetzen die Akteur*innen in Mitte, betreiben Öffentlichkeitsarbeit, koordinieren Gremiensitzungen, begleiten Projekte, veröffentlichen Fachartikel und beraten zu allen relevanten Themen, die eine demokratische Gesellschaft stärken können.

Zusammen GEGEN RASSISMUS Wedding & Moabit



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

Bettina Pinzl: 0163 964 1681
Tuğba Kıratlı-Spriewald: 0163 915 7428
Jenny-Antonia Schulz-Eyer: 0163 915 7443
Hanno Witte: 0152 281 707 14
Lena Rahn: 0176 767 786 50 (Büro: Alte Münze)

030 495 005 26

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

Demokratie in der Mitte

Gefördert vom
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
im Rahmen des Bundesprogramms
Demokratie leben!
Demokratie in der Mitte Moabit – Wedding – Zentrum
FABRIK OSLOER STRASSE Zentrum für soziale und kulturelle Arbeit
Bezirksamt Mitte BERLIN
Berliner Landeszentrale für politische Bildung BERLIN
BERLIN DEMOKRATIE. VIELFALT. RESPEKT.



## Runder Tisch für geschlechterreflektierte Jungen*arbeit Mitte

Alle zwei Monate treffen sich hier Akteur*innen aus der Kinder- und Jugendhilfe, der Schulsozialarbeit, von Bildungsträgern sowie aus dem Jugendamt. Ziel ist es, neben dem gemeinsamen Austausch die Multiplikator*innen zu befähigen geschlechterreflektierte Perspektiven in ihre Arbeit einfließen zu lassen und somit auf aktuelle Herausforderungen in der Jungen*arbeit adäquat reagieren zu können.

**Wann**
Mittwoch, 13. September 2023, 10–13 Uhr mit einem fachlichen Input vom Institut für genderreflektierte Gewaltprävention zum Thema „Rollenanforderungen an Jungen* in der Familie und Ansätze der Gewaltprävention“
Mittwoch, 22. Oktober 2023, 10–13 Uhr mit einem fachlichen Input zum Thema „Diskriminierung und Empowerment im Hip-Hop“ von Anna Groß

**Wo**
1. Hof, Erdgeschoss, Geburtstagsraum vom Labyrinth Kindermuseum

**Kontakt**
Hanno Witte
0152 28 17 07 14
hanno.witte@demokratie-in-der-mitte.de

# 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.

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

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
- Angehörige psychisch kranker Menschen
- ADHS aktiv
- Anonyme Alkoholiker (AA)
- (Asperger) Autismus
- Autismus Frauengruppe
- BDO – Leben mit Organspende
- Biographisches Schreiben
- Deutsche Gesellschaft für Muskelerkrankungen
- Depressionen
- Depressionen U35 (unterschiedliche Gruppen)
- Emotions Anonymous
- Eltern helfen Eltern (russisch)
- Essstörungen (ANA Dismissed Gruppen)
- Frauen-Suchtgruppe
- K-PTBS
- Lust am Leben
- Messies
- Messie-Angehörigengruppe
- Morbus Crohn
- Myasthenie
- Narzissmus
- Partner:innen aus narzisstischen Beziehungen
- PCOS
- Präsentieren üben
- Psychose-Erfahrung
- Rheuma

- Schreibaby - Elterngruppe
- Sexueller Missbrauch in der Kindheit
- Soziale Ängste
- Soziale Ängste Übungsgruppe
- Ungewollt Kinderlos
- Umgang mit narzisstischen Eltern
- Vaginismus
- Verwaiste Eltern
- Verwaiste Geschwister
- YokinGA
- Zwänge U35

Gruppen in Vorbereitung:

- AD(H)S im Erwachsenenalter
- Initiative „Perlmutter“ (Mutterrolle nicht ausleben können)
- Selbsthilfegruppe „Auf dem Weg zum Wunschkind“
- Selbsthilfegruppe Neurodermitis
- Borderline Betroffene ab 45 mit DBT-Erfahrung
- Selbsthilfegruppe für Angehörige von Opfern sexueller Gewalt
- Betroffene aus narzisstischen Familiensystemen
- Betroffene von sexualisierter Belästigung
- Excellent Woman Network for women & youth with African background
- Betroffene von Sexismus und sexueller Belästigung am Arbeitsplatz
- Selbsthilfegruppe Transinberlin

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.

Selbst Berlin Hilfe Mitte

## Ein Ort – drei Standbeine

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

## Kontaktstelle PflegeEngagement Mitte

Selbsthilfe pflegender Angehöriger
Stärkung von pflegebegleitendem Ehrenamt und Selbsthilfe durch:

- Angehörigengruppen für Menschen, die zu Hause in der Pflege sehr eingespannt sind
- Ehrenamts-Vermittlung zur Entlastung pflegender Angehöriger
- Teilhabe an Kultur und am öffentlichen Leben durch gemeinsame Entwicklung von sozialen Aktivitäten
- Begegnung mit anderen
- Gruppen zur Alltags- und Nachbarschaftshilfe
- Vermittlung von Wissen und Begleitung für Engagierte
- Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit

Kommen Sie gerne vorbei, um mehr zu erfahren:

**Kontakt**
Lübecker Str. 19, 10559 Berlin
030 221 948 58

Sprechzeiten:
Montag 10–13 Uhr
Dienstag 15–18 Uhr
sowie nach Vereinbarung

pflegeengagement@stadtrand-berlin.de
www.stadtrand-berlin.de

## LouLou Begegnungsort + LeNa – Lebendige Nachbarschaft

Selbsthilfe bei Migrations- und Fluchterfahrung
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).

Infoveranstaltungen zu Gesundheitsthemen
Sprachcafé jeden Montag, 18–20 Uhr

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

GKV Spitzenverband

BERLIN Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales

## Jung und depressiv

Über eine Projektförderung der AOK Nordost ist es uns möglich, neben den Selbsthilfegruppen Angebote bereit zu halten, die junge Menschen mit Depressionen in und außerhalb der Gruppen unterstützen:

## Offener Treff für junge Menschen mit Depressionen

Menschen aus bestehenden jungen Depressionsgruppen (U 35) laden ein, in Kontakt zu kommen, schon mal ein Stück „Selbsthilfegruppe“ zu erleben, einfach mal zu reden oder mehr über das Format „Selbsthilfe“ zu erfahren.

**Wann**
Jeden 2. Mittwoch im Monat, 10–12 Uhr,
jeden 4. Donnerstag im Monat, 18–20 Uhr
Einfach ohne Anmeldung vorbeikommen – Wir freuen uns!

## Peerberatung

Mal mit jemandem reden, die ein Leben mit Depressionen aus eigener Erfahrung kennt. Verstanden werden, Fragen stellen, gute Erfahrungen zu Netzwerken in Berlin erhalten.

**Wann**
Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat,
15 Uhr oder 16.30 Uhr

## Workshops

Viele Methoden können in einem Leben mit Depressionen unterstützend sein. Jeden Monat gibt es Angebote, die sowohl für junge Menschen aus den laufenden Gruppen, als auch für andere Interessierte U35 offen sind. Die Workshops sind kostenfrei.

**Wann**
Termine unter www.stadtrand-berlin.de

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

## Netzwerk der Wärme

Das Netzwerk der Wärme schafft Orte für Austausch, Begegnung und Information. Im Sommer mit kühlem Kopf, im Winter mit warmen Getränken. Zwei bis drei Tage pro Woche ist unser Nachbarschaftstreff im LouLou dafür geöffnet.

**Wann**
Montags, 14–17 Uhr: Kaffee, Krümel, Konversation
Donnerstags, 14–17 Uhr: wechselnde Angebote (ab Oktober)
Freitags, 11–14 Uhr: Brunchen in Gesellschaft und Nähwerkstatt

**Wo**
Lou Lou, Lübecker Straße 21, 10559 Berlin

## Cycling for Society e. V. – Anti Stigma Kiez-tour in Mitte

Cycling for Society e. V. und die Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte haben sich zusammengetan und möchten mit euch ein Zeichen gegen Ausgrenzung und Diskriminierung von psychisch beeinträchtigten Menschen setzen. Gemeinsam steigen wir auf die Räder*, fahren durch den Kiez und machen in der Nachbarschaft auf dieses wichtige Thema aufmerksam. Start- und Endpunkt der Veranstaltung ist die Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, wo wir uns nach getaner Radelei zum gemeinsamen Ausklang versammeln. *Räder = alles, was Räder hat, einschließlich (elektrischer) Rollstühle / Roller etc.

**Wann**
Samstag, 30. September, 12–16 Uhr

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

**Info**
Bitte bringt eigene Räder*, passende Kleidung, Snacks und Getränke für die Radtour mit.
Die Fahrt findet überwiegend auf Radwegen statt.
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

**Kontakt/Anmeldung**
www.cyclingforsociety.org
030 394 63 64
kontakt@stadtrand-berlin.de

## Cycling for Society e. V. – „Let's talk about Stigma" in Mitte

Bei einem Radreisevortrag und gemeinsamen Workshop blicken wir über Grenzen hinaus und sprechen über psychische Erkrankungen und den Umgang mit betroffenen Menschen in Deutschland und anderen Ländern.

**Wann**
Donnerstag, 16. November, 17–18.30 Uhr

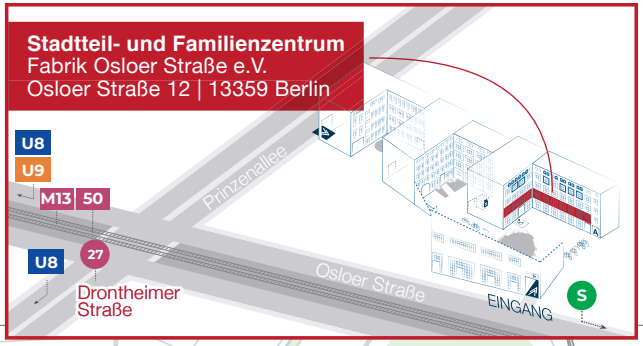
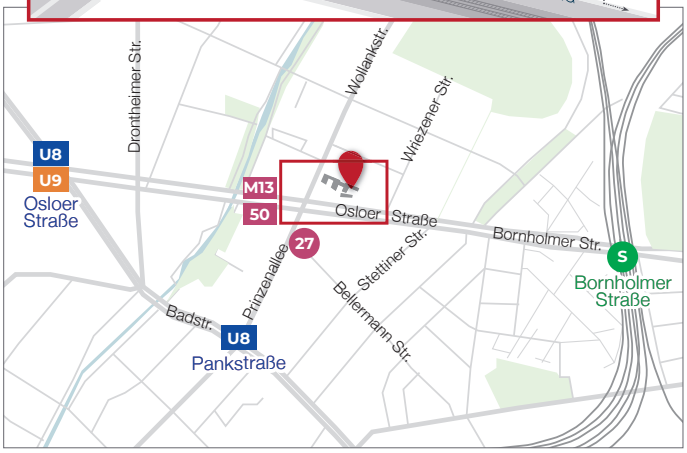
**Wo**
Selbsthilfe- Kontaktstelle Mitte
Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

**Info**
Sprachmittler*innen unterstützen die Veranstaltung in den Sprachen Arabisch und Farsi.
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

**Kontakt/Anmeldung**
www.cyclingforsociety.org
030 394 63 64
kontakt@stadtrand-berlin.de

# IMPRESSUM


| | |
|---|---|
| Herausgeber: | **NachbarschaftsEtage 2023/24** |
| Auflage: | 1000 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. |
| Satz: | Stella Friedenberger |
| Fotos: | Stadtteil- und Familienzentrum Fabrik Osloer Straße |
| Schrift: | Montserrat (Regular, Extrabold) |
| Druck: | U.S.E., Genter Straße 8, 13353 Berlin |


Notizen

**Infobüro:** 030 493 90 42
Montag bis Freitag, 9.30–15 Uhr