



Selbsthilfe
Bewegung
Musik & Tanz
Mediation
Kreatives
Frauen*
FamilienZentrum
Kurse
Feste
Sprache
Seminare für Eltern
Patent
Bildung
Unterstützung
Beratung
Engagement
Treffpunkt
NachbarschaftsEtage
Angebote für Kinder und Jugendliche

PROGRAMM

Nachbarschaft und Selbsthilfe
Februar bis August 2020





Nachbarschaft – Bildung – Engagement – Kultur Familienangebote – Beratung – Begegnung

- Treffpunkt für nachbarschaftliche Kontakte
Begegnung, Austausch
- Angebote für Familien, Frauen*, Beratung, Sprache
Bewegung, Kreatives
- Bürgerschaftliches Engagement, Beteiligung und
Mitgestaltung
- Unterstützung von Familien, Stadtteilgruppen
Vereinen und Initiativen
- Interkulturelle Veranstaltungen und Feste
- Patenschaften
- Politische Bildungsarbeit
- Vermietungen



Selbsthilfe – Beratung – Vermittlung – Unterstützung pflegender Angehöriger

- Selbsthilfegruppen
- Unterstützung von Neugründungen
- Beratung und Vermittlung
- Kurse und Veranstaltungen
- Ehrenamtliches Engagement



Wir freuen uns, in diesem Programmheft die Angebote des Stadtteil- und Familienzentrums Fabrik Osloer Straße e.V. sowie der Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte StadtRand gGmbH vorzustellen. Lassen Sie sich inspirieren von dem vielfältigen Programm. Kommen Sie vorbei, nutzen Sie die Angebote und bringen Sie sich ein. Sie sind herzlich willkommen.

Mit unserer Sprache möchten wir alle Menschen erreichen und niemanden benachteiligen. Wir versuchen, in unseren Publikationen eine genderneutrale Sprache bestmöglich umzusetzen. Wir verwenden den Genderstern*, um alle Menschen anzusprechen. Mit dem * möchten wir dabei auch Personen gerecht werden, die sich in den Kategorien weiblich oder männlich nicht wiederfinden.

Auf diesem Weg danken wir bereits jetzt für jegliche Anregungen und wünschen allen Besucher*innen der Fabrik Osloer Straße eine gute Zeit bei uns.



Der Verein Fabrik Osloer Straße e.V. richtet seine Arbeit mit allen Einrichtungen und Projekten nach den Prinzipien Frieden, gewaltfreie Gesellschaft, Umweltschutz, soziale, ökonomische und politische Emanzipation benachteiligter Bevölkerungsgruppen aus. Wir sind gegen Rassismus, Faschismus, Antisemitismus, Sexismus, Homophobie, Bi- und Transphobie. Dabei arbeiten wir parteipolitisch unabhängig. Wir streben die Verwirklichung einer inklusiven Gesellschaft mit der individuellen Freiheit eines jeden Menschen an.

Die Nachbarschafts- und Selbsthilfearbeit wird teilfinanziert durch die Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales. Das FamilienZentrum wird finanziert durch die Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie. Wir sind Teil der Fabrik Osloer Straße e.V., Mitglied im Verband für sozial-kulturelle Arbeit e.V., Landesverband Berlin, in Selko e.V. und im Paritätischen Wohlfahrtsverband, Landesverband Berlin e.V.

Senatsverwaltung
für Integration, Arbeit
und Soziales

Senatsverwaltung
für Bildung, Jugend
und Familie

FABRIK OSLOER STRASSE
Zentrum für soziale und kulturelle Arbeit



selko»

DER PARITÄTISCHE
BERLIN

	NachbarschaftsEtage	S. 6
	FamilienZentrum	S. 8
	Service	
	Berliner FamilienPass	S. 10
	Raumvermietung	S. 10
	Spenden	S. 12
	Familien	
	Alle unter einem Dach – Begegnung und Infos	S. 13
	Baby-/Kindertrödel und Kindertheater	S. 14
	Bunter FamilienNachmittag	S. 17
	Elternaustausch – Rund um die Pubertät	S. 17
	Eltern-Kind-Gruppe	S. 18
	Eltern-Kind Spiel und Sport	S. 18
	Elternseminare	S. 19
	Erste Hilfe am Kind	S. 20
	Familienfrühstück am Wochenende	S. 20
	Familienmediation	S. 21
	Job-Coaching für Alleinerziehende	S. 22
	Kleiner TobeNachmittag	S. 22
	SingSpielZeit	S. 23
	Starke Eltern – Starke Kinder® Kurs	S. 23
	Rund um die Geburt	
	Babymassage	S. 24
	Geburtsvorbereitung für Paare	S. 24
	Mein Baby verstehen – Elternkurs	S. 24
	Mittagspause mit Papa	S. 25
	Rückbildungsgymnastik	S. 25
	SchreiBabyAmbulanz	S. 26
	„Von Anfang an“ – Eltern-Kind-Gruppe	S. 26
	Willkommen Baby	S. 26
	Kinder/Jugendliche	
	Fabrik Girls	S. 27
	FreiWerk: PaSch – Patenschaften für Schulkinder	S. 27
	Hausaufgabenhilfe	S. 27
	Ferienprogramm	S. 28
	Kreativer Tanz für Kinder	S. 28



Musikalische Früherziehung	S. 29
Nähkurs für Kids	S. 29
Frauen*	
Feier zum Internationalen Frauen*tag	S. 30
Frauen*Yoga ab 50 Jahren	S. 30
Frühstückstreff für Frauen*	S. 30
Hilfestellung/Beratung	
Allgemeine Sozialberatungen	S. 31
Beratung beim Deutsch-Bengalischen Verein	S. 31
Beratung und Begleitung für Familien	S. 32
Mediation – Konflikte fair regeln	S. 32
Mieterbeirat Soldiner Kiez	S. 32
Offenes Treffen von Arbeiterkind.de	S. 33
Rechtsberatungen	S. 33
SchreiBabyAmbulanz	S. 34
Wedding hilft, AG Behörden	S. 35
Sprache	
Deutschkurse	S. 36
Mutter-Kind-Sprachlerngruppe	S. 37
Bewegung	
Afrikanischer Tanz mit Livepercussion	S. 38
Feldenkrais®	S. 38
Fitnessboxen	S. 39
Orientalischer Tanz	S. 39
Yoga für alle	S. 40
Yoga für Eltern mit Babys	S. 41
Zumba®	S. 41
Kreatives	
Alle unter einem Dach: Theater-Workshops	S. 42
NähCafé	S. 42
Repair Café	S. 43
Singen – NachbarschaftsChor	S. 44
Strickgruppe	S. 44
Gruppe für Erwachsene	
Selbsthilfegruppe für Psychose-Erfahrene	S. 45

Veranstaltungen	S. 46
Treffpunkt NachbarschaftsEtage	S. 52
Freiwilliges Engagement/Ehrenamt	
BücherboXX	S. 53
FreiWerk: PaSch – Patenschaften für Schulkinder	S. 53
Freiwilliges Engagement	S. 54
FreiwilligenAgentur	S. 55
Stadtteilkoordination Osloer Straße	S. 56
Demokratie in der Mitte	S. 58
Mitte im Dialog	S. 60
Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte	
StadtRand gGmbH	
Selbsthilfe – was ist das?	S. 61
Selbsthilfegruppen	S. 63
Beratung	S. 64
Vorträge/Workshops	S. 65
Kurse	S. 66
Junge Selbsthilfe	S. 67
Kontaktstelle PflegeEngagement Mitte	S. 68
LouLou und LeNa	S. 70
Kontakte	S. 71
Impressum	S. 73





Die NachbarschaftsEtage der Fabrik Osloer Straße e.V. ist seit 1986 ein Stadtteilzentrum

im Berliner Alt-Bezirk Wedding und wurde als offener Treffpunkt für nachbarschaftliche Begegnungen und Kontakte im Stadtteil ins Leben gerufen.

Das Konzept der NachbarschaftsEtage orientiert sich an den Besonderheiten des Gebietes und greift die sozialen, kulturellen und gesellschaftspolitischen Interessen der Menschen im Quartier auf. Die Vernetzung mit anderen Einrichtungen im Ortsteil Gesundbrunnen und im Bezirk Mitte ist wichtiger Bestandteil der Arbeit.

Zu unserem Programm gehören Familien- und Erwachsenenbildung, Gesundheits- und Bewegungsangebote, Sprachförderung und Beratung. Auch kulturelle Ausdrucksformen, Freizeitangebote, interkulturelle Veranstaltungen und Feste gehören dazu. Wir fördern freiwilliges Engagement und Beteiligung, sind Treffpunkt für nachbarschaftliche Kontakte und bieten Raum und Unterstützung für Initiativen, Stadtteilgruppen und Vereine. Der Treffpunkt NachbarschaftsEtage lädt zum Verweilen und zum Austausch ein (siehe Seite 52). Unsere Räume können auch für private Veranstaltungen und Feiern gemietet werden (siehe Seite 10). Wenn Sie selbst ein Angebot machen wollen oder Fragen zum bestehenden Programm haben, dann sprechen Sie mit uns. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Kontakt: Melina Sifnaiou, Lisiane Harten, Aleksandra Schwestka, Karola Szopinski, Emebet Tilahun, Roman Wagner
030 493 90 42, Fax: 030 499 02 33, post@nachbarschaftsetage.de

Informationen: www.nachbarschaftsetage.de

www.facebook.com/nachbarschaftsetage



Sprechzeiten:

Montag – Freitag 9.00 – 14.00 Uhr

Dienstag 14.00 – 18.00 Uhr, Donnerstag 14.00 – 19.00 Uhr

Ort: NachbarschaftsEtage Fabrik Osloer Straße

Osloer Straße 12, 13359 Berlin

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



So erreichen Sie uns: U8 Pankstraße, U9 Osloer Straße
S1, S2, S25, S8, S85, S9 Bornholmer Straße
Bus M27, Tram M13 und 50 Osloer Straße/Prinzenallee



Alle unter einem Dach (Lebendige Nachbarschaften)

Seit April 2018 wird mit dem Projekt „Alle unter einem Dach (Lebendige Nachbarschaften)“ ein zusätzlicher Schwerpunkt darauf gelegt, unterschiedliche Gruppen in der Nachbarschaft bewusst anzusprechen und in Veranstaltungen und Ausflügen zusammenzubringen (siehe Seite 13). Hierzu kooperieren wir mit Vereinen und Gemeinden in der Nachbarschaft.

Willkommen in der Nachbarschaft

Ursprünglich ist das Projekt entstanden, um geflüchteten Menschen das Ankommen im Stadtteil zu erleichtern. Mittlerweile macht „Willkommen in der Nachbarschaft“ Angebote für alle interessierten Nachbar*innen, egal ob neu zugezogen oder schon länger in Berlin. Ein Schwerpunkt sind die regelmäßigen Koch- und Begegnungsabende „Mittwochs in der Nachbarschaft“ (siehe Seite 47).

Kontakt: Stefanie Tragl und Melina Sifnaiou, 030 497 660 41
Aynur Pinarbasi, 030 37 30 17 59

stefanie.tragl@nachbarschaftsetage.de

melina.sifnaiou@nachbarschaftsetage.de

aynur.pinarbasi@nachbarschaftsetage.de

Ort: Aufgang A, 1. Etage



Das FamilienZentrum Fabrik Osloer Straße e.V. bietet seit 2014 Angebote für Familien, Kinder und Eltern im Stadt-

teilzentrum NachbarschaftsEtage.

Familien sind für die Entwicklung von Kindern von entscheidender Bedeutung. Das FamilienZentrum ist Anlauf- und Vermittlungsstelle für die Familien. Hier können ab dem Beginn der Schwangerschaft Bildungsangebote, Beratungen 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.

Das FamilienZentrum ist ein lebendiger Begegnungs-, Erfahrungs- und Bildungsort. Wir verstehen uns als „Gesellschaft im Kleinen“.

Alle Familien mit ihren unterschiedlichen Hintergründen und Ressourcen sind herzlich willkommen. Wir sind davon überzeugt, dass jede Person etwas einbringen und weitergeben kann. Bei allen Meinungen



oder Lebensstilen ist für uns gegenseitige Wertschätzung und Achtung die entscheidende Grundlage – das können auch schon Kinder lernen und üben.

Die Kita Putte ist ein enger Kooperationspartner des FamilienZentrums. Sie befindet sich im 3. Hof des Geländes. Als Integrationseinrichtung unterstützen die pädagogischen Fachkräfte die ganzheitliche Entwicklung der Kinder und setzen sich für einen wertschätzenden Umgang ein, der bei allen Unterschieden die Gemeinsamkeiten betont.

Das FamilienZentrum wirkt darüber hinaus in vielfältiger Weise in den Sozialraum hinein, um die Lebenssituationen für Familien förderlich mitzugestalten.



Eine verlässliche Zusammenarbeit mit anderen Kooperationspartner*innen ist uns daher ein besonderes Anliegen.

Im FamilienZentrum sind (Groß-) Eltern und Kinder jederzeit eingeladen, sich mit eigenen Ideen, Fähigkeiten und Engagement einzubringen. Kommen Sie gerne auf uns zu, egal wie klein oder groß Ihre Idee sein mag. Gemeinsam können wir uns für gute Lebensbedingungen von Familien einsetzen!



Kontakt: Dorothee Fischer und Isabell Zerbe

030 499 02 335, familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de

Informationen: <http://familienzentrum.fabrik-osloer-strasse.de>

Ort: Fabrik Osloer Straße, Osloer Straße 12
13359 Berlin, 1. Hof, Ausgang A, 1. Etage



Newsletter:

Wöchentlich 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 an familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de

Das Land Berlin fördert mit dem Programm Berliner Familienzentren die sozialräumlich ausgerichtete Entwicklung von Familienzentren, um die Infrastruktur für Familien mit Kindern zu verbessern. Bis Ende 2019 wurden berlinweit 42 Berliner Familienzentren mit 72.000 € pro Jahr gefördert.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.berliner-familienzentren.de



Senatsverwaltung
für Bildung, Jugend
und Familie



▪ Berliner FamilienPass des JugendKulturService

Bei uns erhalten Sie den Berliner FamilienPass 2020 für 6 €, ganz unabhängig vom Einkommen für alle Familien in Berlin mit Kindern bis zu 17 Jahren.

Der Berliner FamilienPass 2020 bietet allen Müttern und Vätern, Großeltern und Pflegeeltern, Patchwork-Familien und Alleinerziehenden mehr als 500 familienfreundliche Angebote: vom begeisternden Spitzensport bei ALBA Berlin bis zum Besuch der beeindruckenden Artenvielfalt im Berliner Zoo ist alles drin.

Der Verkauf erfolgt während der Sprechzeiten (siehe Seite 6).

Kontakt: 030 493 90 42, post@nachbarschaftsetage.de

Ort: Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Büro



▪ Raumvermietung

Die NachbarschaftsEtage bietet Räume, die Sie für eigene Veranstaltungen, Gruppen, Kurse, Seminare, Lesungen, Auführungen sowie für private Feierlichkeiten mieten können.



Veranstaltungssaal:

Etwa 90 qm groß, Bestuhlung für bis zu 100 Personen möglich, Parkettboden, ideal auch für Theater, Tanz und Bewegung.

Treffpunkt NachbarschaftsEtage:

Etwa 70 qm groß, ausgestattet mit 8 Marmortischen und 45 schwarzen Holzstühlen. Weitere Tische mit Bestuhlung können hinzugenommen werden.



Der Treffpunkt NachbarschaftsEtage bietet Platz für etwa 50 bis 60 Gäste. Es gibt einen Tresen, einen voll ausgestatteten Küchenbereich (3 Kühlschränke, Herd, Spülmaschine) sowie eine Spiel- und Lesecke für Kinder.



Der Veranstaltungssaal und Treffpunkt NachbarschaftsEtage sind mit einer Tür verbunden. Am Wochenende werden diese Räume in der Regel zusammen vermietet. Saal und Treffpunkt NachbarschaftsEtage sind in der 1. Etage, barrierefrei zu erreichen mit dem Aufzug über Aufgang B.

Seminar- und Kursräume:

Es gibt zwei Seminarräume, die für Besprechungen, Kurse und Beratungen etc. genutzt werden können.

- Alte Werkstatt, Erdgeschoss, barrierefrei. Die Tische sind klappbar. Klavier. Dieser Raum kann auch für kleine private Feierlichkeiten (bis 15 Personen) gemietet werden.
- Aufgang A, 4. Etage, nicht barrierefrei, moderne Seminartechnik, Teeküche, für 20 Personen.



Bitte erfragen Sie Verfügbarkeit und Preise. Bei einem Besichtigungstermin können Sie sich die Räumlichkeiten gerne vor Ort anschauen.

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

▪ Spenden

Viele unserer Angebote und Projekte sind von freiwilligen Leistungen abhängig. Wenn Sie unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen möchten, freuen wir uns sehr. Gerne stellen wir eine Spendenbescheinigung aus, die steuerlich genutzt werden kann. Bitte teilen Sie uns dafür auf der Überweisung Ihre Anschrift mit.

Spendenkonto:

Fabrik Osloer Straße e.V., Bank für Sozialwirtschaft
 IBAN DE81 1002 0500 0003 0865 00
 BIC BFSWDE33BER

Bildungsspender:

Wenn Sie online einkaufen, können Sie der Nachbarschaftsetage ohne Kosten eine Spende zukommen lassen. Geben Sie vor dem Online-Einkauf folgende Internetadresse ein und gehen Sie von dort zum gewünschten Onlineshop:
www.bildungsspender.de/nachbarschaftsetage

▪ Alle unter einem Dach – Begegnung und Infos für Nachbar*innen

mittwochs, 9.15 – 11.15 Uhr



In gemütlicher Atmosphäre tauschen wir uns aus über verschiedene Themen rund um Familie, Kinder, Partnerschaft, Gesundheit und Bewältigung des Alltags. Dabei werden wir zu einigen Themen Expert*innen einladen, die uns etwas erzählen

oder praktische Übungen zeigen.

Ein Teil der Veranstaltungen findet als Theater-Workshops in Kooperation mit Mariana Kunica und dem Theater28 statt (siehe Seite 42).

An einigen Tagen sind wir gemeinsam auf dem Weg, um einander, unsere Nachbarschaft und die Stadt besser kennenzulernen. Diese Ausflüge finden zu abweichenden Zeiten und mit begrenzter Anzahl an Teilnehmer*innen statt, daher bitten wir um Anmeldung.

- 22.1. Wir begegnen uns beim Neujahrs-Frühstück
- 29.1. Wie trete ich auf? Wie sehen mich andere? – mit Theater28
- 12.2. Wie mache ich klar, was ich möchte? – mit Theater28
- 19.2. Besuch im Fo Guang Shan Tempel Berlin e.V. (nur mit Anmeldung)
- 26.2. Besuch im Hamam – nur für Frauen* (nur mit Anmeldung)
- 4.3. Respektvoll miteinander reden – mit Theater28
- 11.3. Feier zum Internationalen Frauen*tag
- 18.3. Diskriminierung: Was kann ich tun?
- 25.3. Geschlechterrollen und ich
- 1.4. Besuch im Hamam – nur für Frauen* (nur mit Anmeldung)



- 22.4. Lösungswege aus dem Konflikt – mit Theater28
 29.4. Wir lernen Einrichtungen im Kiez kennen:
 Panke-Haus, Casa-Dar, Al-Dar (nur mit Anmeldung)
 13.5. Wir bringen unser Leben auf die Bühne –
 mit Theater28
 27.5. Wir feiern das Zuckerfest
 3.6. Wir zeigen, was wir gelernt haben – mit Theater28
 10.6. Picknick im Park (nur mit Anmeldung)
 17.6. Sommerfrühstück mit Kiez Comedy

Herzlichen Dank an alle Referent*innen.

Kontakt: Stefanie Tragl und Melina Sifnaiou, 030 497 660 41

Aynur Pinarbasi, 030 37 30 17 59

stefanie.tragl@nachbarschaftsetage.de

melina.sifnaiou@nachbarschaftsetage.de

aynur.pinarbasi@nachbarschaftsetage.de

Informationen: www.nachbarschaftsetage.de

Ort: Aufgang B, 1. Etage, Treffpunkt NachbarschaftsEtage

▪ Baby- und Kindertrödel

Sonntag, 10. Mai und Sonntag, 14. Juni, 13.00 – 16.00 Uhr



Unser Trödelmarkt bietet Gelegenheit, Spielzeug, Kinderwagen, Babybekleidung und vieles andere zu verkaufen oder günstig zu erwerben.

Bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen kann eine gemütliche Pause eingelegt werden und die Kinder können sich beim Kindertheater amüsieren (siehe folgende Seiten).

Kosten: Die Standgebühr beträgt 8 €.

Wir stellen Tische (200 cm x 40 cm) und Bänke.

Anmeldung: 030 493 90 42, post@nachbarschaftsetage.de

Ort: Hof der Fabrik Osloer Straße

▪ Kobalt Figurentheater spielt: „Der Hase Hopsi Topsi“

Sonntag, 9. Februar, 15.00 Uhr

Montag, 10. Februar, 10.00 Uhr

Der kleine Hase Hopsi Topsi will endlich einmal der Größte und Stärkste sein, die erste eigene Höhle buddeln, im fremden Garten leckeren Salat naschen! Aber was ist, wenn man erwischt wird, wenn der Hund bellt, wenn eine Flinte ins Spiel kommt? Und was passiert, wenn Hase Hopsi Topsi die Flinte plötzlich selbst in den Pfoten hält?
 Für Kinder ab 3 Jahren.



▪ Theater Vagabunt spielt: „Der kleine Maulwurf und der Piratenschatz“

Sonntag, 8. März, 15.00 Uhr

Montag, 9. März, 10.00 Uhr

Was für ein Abenteuer! Der kleine Maulwurf hat die Schatzkarte des Feld-, Wald- und Wiesenpiraten Käpt'n Maulbart gefunden. Gemeinsam mit seiner Rattenfreundin Janis begibt er sich auf die Suche, begegnet sprechenden Blumen, einem zahnlosen Wolf, einem großmäuligen Frosch und der weisen Schnecke Uschi.
 Für Kinder ab 3 Jahren.



▪ Puppentheater Gong spielt: „Das Zaubermärchen“

Sonntag, 19. April, 15.00 Uhr

Montag, 20. April, 10.00 Uhr

IMMER – um die Geisterstunde werden in einem Spielzeugstand auf dem Markt die Puppen lebendig und spielen ein Märchen, in dem natürlich eine liebe Prinzessin, ein tapferer Prinz, ein eingebildeter Zauberer,





eine heiratswütige Hexe und ... aber halt – man darf nicht alles vorher schon verraten!

Für Kinder ab 3 Jahren.

▪ Andersens Koffer Theater spielt:

„Der Fischer und seine Frau“

Sonntag, 10. Mai, 15.00 Uhr

Montag, 11. Mai, 10.00 Uhr

Ein Fisch kommt selten alleine 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 KOFFER Tradition.

Für Kinder ab 4 Jahren.

▪ Theater Mobil spielt:

„Der gestiefelte Kater“

Sonntag, 14. Juni, 15.00 Uhr

Montag, 15. Juni, 10.00 Uhr

Ihr seht das Märchen von einem schlauren Kater, der das Herz am rechten Fleck hat. Er erfreut den König, besiegt den ollen Zauberer und verschafft seinem Herren ein Schloss – so schön, so groß ...



Für Kinder ab 3 Jahren.

Kosten: Sonntag 1 €, Preisänderung vorbehalten (ohne Anmeldung)

Montag 5 €/3,50 € mit Theatergutschein (nur für angemeldete Kita-Gruppen)

Anmeldung: 030 493 90 42

Ort: Aufgang B, 1. Etage, Veranstaltungssaal



▪ Bunter FamilienNachmittag

donnerstags, 15.30 – 17.30 Uhr



Eltern können gemeinsam mit ihren Kindern im Alter von 2 bis 7 Jahren bei wechselnden, bunten Aktionen mitmachen. Es gibt zum Beispiel Bastelangebote, Bilderbuchkino, gemeinsame Kochnachmittage und andere tolle Spielangebote. Auch eigene Ideen sind willkommen. Der Treffpunkt NachbarschaftsEtage ist geöffnet und bietet Raum und Gelegenheit für Begegnung, Austausch und Gespräche. In der Spielecke können Kleinkinder spielen.

Kosten: Wir bitten um eine Spende für die Nutzung des Raumes und der Spielmaterialien.

Kontakt: 030 499 02 335

familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de

Aktuelle Informationen:

<http://familienzentrum.fabrik-osloer-strasse.de>

Ort: Aufgang B, 1. Etage, Treffpunkt NachbarschaftsEtage und Veranstaltungssaal

▪ Elternaustausch – Rund um die Pubertät

Donnerstag, 12. März, Dienstag, 9. Juni, 18.00 – 20.00 Uhr
 „Mein Kind spricht nicht mehr mit mir.“ Oder „Ich glaube, mein Kind nimmt Drogen. Was kann und muss ich unternehmen?“ Pubertät ist nicht nur eine Zeit der Abgrenzung und der großen Veränderungen – sie ist auch eine Phase, in der Jugendliche ihre Grenzen austesten. Sie entziehen sich immer mehr dem Einfluss der Eltern, erproben neue Wertesysteme und orientieren sich an anderen Bezugspersonen.



Pubertät ist häufig eine anstrengende und verunsichernde Zeit – für Eltern und für Jugendliche! Sie kennen bestimmt folgende Themen, die immer wieder zu Konflikten und Überforderung auf beiden Seiten führen:

- Rückzug und kaum noch gemeinsame Gespräche
- problematisches Essverhalten
- Schulprobleme
- übermäßige Computernutzung
- erste Erfahrungen mit Suchtmitteln

Zu diesen und weiteren Fragen „rund um die Pubertät“ findet ein Elternaustausch mit der erfahrenen Kinder- und Jugendlichentherapeutin Dorina Kunzweiler-Holzer statt. Wir bitten um Verständnis, dass sich diese Seminare ausschließlich an Eltern richten. Dank der Finanzierung über die Deutsche Fernsehlotterie ist diese Veranstaltung kostenfrei und wird von der Fachstelle für Suchtprävention angeboten. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Projektkoordination: Katrin Petermann

katrin@rausausdergrauzone.de, www.rausausdergrauzone.de

Anmeldung: 030 24 04 69 76

Persönliche Termine nach Vereinbarung.

Ort: Aufgang A, 1. Etage, Beratungsraum (ehemaliger Seminarraum)

▪ Eltern-Kind-Gruppe

freitags, 10.00 – 12.00 Uhr

Eltern und ihre Kinder (bis 1½ Jahre) treffen sich um Kontakte zu knüpfen, zum Reden und zum Spielen. Die Gruppe ist selbstorganisiert. Es findet keine Anleitung statt.

Kosten: Wir bitten um eine Spende für die Nutzung des Raumes und der Spielmaterialien.

Kontakt: 030 493 90 42

Ort: Aufgang A, 1. Etage, Baby- und Bewegungsraum

▪ Eltern-Kind Spiel und Sport

dienstags, 17.00 – 18.00 Uhr

Es wird gesprungen, balanciert, getanzt und gelacht! Das an-

geleitete Eltern-Kind-Turnangebot ist für Eltern und Kinder von 3 bis 6 Jahren. Alle Familien sind herzlich eingeladen, sich gemeinsam zu bewegen und Spaß zu haben. Kommt vorbei und macht mit! Die Bewegungsspiele sind für jüngere Kinder ab etwa 3 Jahren gedacht, ältere Geschwisterkinder sind auch herzlich willkommen.

Kontakt: 030 78 95 85 50, info@kiezsport-berlin.de

Ort: Aufgang B, 1. Etage, Treffpunkt NachbarschaftsEtage und Veranstaltungssaal

In Kooperation mit: Kiez Sport Berlin e.V.

Mitgliedschaft im Verein erforderlich!



▪ Elternseminare: Kindliche Sexualität

Freitag, 21. Februar, 19.00 – 21.00 Uhr

Wie das Sprechen oder die Bewegungsfunktionen entwickeln sich bei kleinen Kindern auch körperliche Gefühle und die Sexualität. Und wie bei den ersten Schritten oder Worten brauchen Kinder bei ihrer sexuellen Entwicklung liebevolle Begleitung der Eltern. Ein Tabuthema oder völlig normal?

▪ Zwischen zwei Welten – Kinder im medialen Zeitalter

Freitag, 12. Juni, 19.00 – 21.00 Uhr

Unsere Kinder wachsen wahrlich in einer medialen Welt auf und wir Eltern fragen uns täglich: Wie viel Smartphone, PC, Tablet und Fernsehen tut unseren Kindern gut? Ohne die Medienwelt zu verteufeln, müssen wir Kindern einen achtsamen Umgang damit vermitteln. Aber wie? Außerdem erfahren Sie, was wir aus neurobiologischer Sicht unbedingt für die Gesundheit unserer Kinder wissen sollten.

Kosten je Termin: 7 € (5 € ermäßigt; wenn Ihnen dieser Betrag nicht möglich ist, dann kommen Sie gerne auf uns zu!)

Kursleiter: Birger Holz

Anmeldung: 0176 80 43 08 12, info@bilderkraft-berlin.de

Informationen: www.rueckhalt-berlin.de

Ort: Aufgang B, 1. Etage, Veranstaltungssaal



Familie und Medien

Montag, 9. März, 15.00 – 16.30 Uhr

Mediennutzung ist für viele Eltern ein wichtiges und heikles Thema. Wie viel darf das Kind und was ist gut? Katrin Petermann gibt in diesem Seminar einen Überblick und viele Tipps zum Thema Smartphone, TV, Tablet und Co.

Anmeldung: 030 499 02 335

familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de

Ort: Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Raum B

▪ Erste Hilfe am Kind

Samstag, 22. Februar und 13. Juni, 10.00 – 14.00 Uhr

Lernen Sie, Leben zu retten, fühlen Sie sich sicherer und lassen Sie sich Ängste nehmen. Kursinhalte sind beispielsweise Atemnot, Herz-Lungen-Wiederbelebung an Säuglingen und Kleinkindern, Hitzschlag, Verbrühungen, Schock, Wundversorgung, Bewusstlosigkeit und vieles mehr. Freuen Sie sich auf einen spannenden Erste Hilfe am Kind-Kurs und lernen Sie, im Notfall richtig zu helfen.

Kosten: 35 € pro Person, 60 € als Paar

Anmeldung: 0176 80 43 08 12, info@bilderkraft-berlin.de

Informationen: www.rueckhalt-berlin.de

Ort: Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Raum B

▪ Familienfrühstück am Wochenende

samstags, 10.00 – 12.30 Uhr

8. Februar, 7. März, 18. April, 9. Mai, 13. Juni, 8. August

Eltern, Großeltern und ihre (Enkel-) Kinder aus dem Kiez sind eingeladen, gemeinsam zu frühstücken, sich kennenzulernen, auszutauschen und über Dies und Das zu plaudern. Es gibt eine Kinderbetreuung für Kinder von 2 bis 7 Jahren, ein Frühstücksbuffet (gegen einen kleinen Kostenbeitrag) und viel Platz um eigene Köstlichkeiten (z.B. Aufstriche, Obst, Brotbelag, Salat etc.) mitzubringen und zu teilen.

Kosten: Wir bitten um eine Spende für die Nutzung des Raumes und der Spielmaterialien.

Anmeldung: Für die bessere Planung hilfreich, Familien kön-



nen auch ohne Anmeldung dazukommen und etwas zum Buffet mitbringen.

Kontakt: 030 499 02 335

familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de

Ort: Aufgang B, 1. Etage, Treffpunkt NachbarschaftsEtage und Veranstaltungssaal

Mit dabei sind Eltern und Ansprechpartner von SitEinander, der App für gegenseitige Kinderbetreuung. Mit der App kann man gegenseitiges Babysitting unter befreundeten Familien organisieren. Wenn du Familien kennenlernen möchtest, die ebenfalls Interesse haben oder bereits in der App sind, bist du beim Familienfrühstück genau richtig.

Anmeldung: ulrike@siteinander.de

Informationen: www.siteinander.de



▪ Familienmediation – Begleitung in Konflikten

Termine nach Absprache

Jede Familie erlebt belastende und schwierige Situationen. Veränderungen wie Pubertät, Umzug, Trennung, der Verlust eines Verwandten oder ein neues Familienmitglied, Pflege von Familienangehörigen oder Arbeitslosigkeit können zu Konflikten führen. Ich unterstütze Sie dabei, in schwierigen Situationen zu kommunizieren und Lösungen zu erarbeiten. Hierzu treffe ich mich mit allen beteiligten Familienmitgliedern, Sie erläutern Ihre Situation und kommen mit meiner Be-



gleitung miteinander ins Gespräch. So haben Sie die Möglichkeit, die Situation gemeinsam zu klären.

Leitung: Estelik Scheck-Gallus

Anmeldung: 0177 64 33 963

esg@raum-fuer-verstaendigung.de



▪ **Job-Coaching für Alleinerziehende Traumjob-Detektiv: Wie Sie Ihre Talente zum Traumjob machen.**

Samstag, 8. Februar und 13. Juni, 11.00 – 12.30 Uhr

Gemeinsam mit den Teilnehmenden begeben wir uns auf die Suche nach dem Schatz, den es zu heben gilt: die eigenen Stärken und Fähigkeiten, die in uns verborgen liegen. Durch kleine Übungen werden diese spielend leicht ans Tageslicht gebracht. Unter der Anleitung unseres erfahrenen Job-Coaches werden diese Kompetenzen dann auf den beruflichen Kontext übertragen. Das Team des Projekts, Alleinerziehend zum Erfolg – Job-Coaching für Alleinerziehende erwartet Sie! Der Workshop ist kostenfrei.

Anmeldung: 030 499 02 335

familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de

Ort: Aufgang A, 1. Etage, Beratungsraum

(ehemaliger Seminarraum)

**ALLEIN
ERZIEH
ENDZUM
ERFOLG**

▪ **Kleiner TobeNachmittag**

dienstags, 15.00 – 17.00 Uhr



Beim kleinen TobeNachmittag haben Eltern mit Kindern (bis 2 Jahre) im Veranstaltungssaal Platz für Bewegung. Hier finden Kinder Matten, Schaumstoffelemente und kindgerechte Spielmaterialien, um sich auszuprobieren und zu bewegen. Für Eltern ist der Treffpunkt NachbarschaftsEtage geöffnet und bietet Raum und Gelegenheit für Begegnung, Austausch und Gespräche.

Kosten: Wir bitten um eine Spende für die Nutzung des Raumes und der Spielmaterialien.



Kontakt: 030 499 02 335

familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de

Ort: Aufgang B, 1. Etage, Treffpunkt NachbarschaftsEtage und Veranstaltungssaal

▪ **SingSpielZeit**

montags, 16.00 – 17.00 Uhr

Dieses Angebot ist für Familien mit Kindern im Alter von 2 bis 7 Jahren. Gemeinsam kann mit Musik und Sprache gespielt werden. Eltern und Kinder können Kreis- und Singspiele entdecken und Bewegungslieder kennenlernen. Kinder und Eltern haben die Gelegenheit, mit viel Freude Deutsch zu üben.

Kosten: Wir bitten um eine Spende für die Nutzung des Raumes und der Spielmaterialien.

Kontakt: 030 499 02 335

familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de

Ort: Aufgang B, 1. Etage, Treffpunkt NachbarschaftsEtage

▪ **Starke Eltern – Starke Kinder® Kurs**

donnerstags, 9.30 – 12.30 Uhr

19. März – 4. Juni

Dieses Kursangebot ist für alle Eltern, die mehr Freude, Leichtigkeit und zugleich mehr Sicherheit in der Erziehung erreichen möchten. Wir möchten Sie in diesem Kurs darin unterstützen, wie Sie den Familienalltag gelassener gestalten können, Wege finden, Konflikte zu bewältigen und zu lösen, Selbstbewusstsein von Müttern, Vätern, Kindern stärken und das Miteinander in der Familie verbessern können. Wir eröffnen Chancen, Freiräume zu schaffen und frische Kraft zu tanken und möchten Ihnen zeigen, wie Sie einen liebe- und respektvollen Umgang in der Erziehung finden.

Kosten: Wir bitten um eine Spende für Material und Kopien

Anmeldung: 030 499 02 335

familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de

Ort: Alte Werkstatt, Erdgeschoss

Eingang 1, Raum A





▪ **Babymassage**

dienstags, 14.00 – 15.00 Uhr, jeweils 3 Termine
18. Februar – 3. März, 24. März – 7. April
5. – 19. Mai, 9. – 23. Juni



In diesem Kurs lernen Eltern eine behutsame Methode, das Wohlbefinden und die Entspannung ihres neugeborenen Kindes zu unterstützen.

Kosten: 30 €

Leitung: Mudjgan Mansorie

Anmeldung: 030 493 90 42

Ort: Aufgang A, 1. Etage, Baby- und Bewegungsraum

▪ **Geburtsvorbereitung für Paare**

Samstag, 7. März und Sonntag, 8. März, 12.00 – 17.00 Uhr
Durch Körperwahrnehmung, Atemübungen und spezifische Übungen wird die Bindung zwischen Mutter und Kind gestärkt. Darüber hinaus werden Aufgaben des Partners, Schmerzverarbeitung, Geburtsablauf, sowie alle Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und die ersten Wochen mit dem Baby abgeklärt. So bekommen zukünftige Eltern Sicherheit in Bezug auf das freudige Ereignis.

Der Kurs richtet sich ausschließlich an Paare.

Kosten für beide Termine: die Begleitperson zahlt 80 €, für Schwangere werden die Kosten durch die Krankenkasse übernommen.

Leitung: Justine A. Boguslawski

Anmeldung: 030 493 90 42

Ort: Aufgang A, 1. Etage, Baby- und Bewegungsraum

▪ **Mein Baby verstehen: Elternkurs**

freitags, 14.00 – 17.00 Uhr, 14. Februar – 20. März

In diesem Kurs wollen wir werdende und junge Eltern mit Babys bis 6 Monaten dabei unterstützen, ihr Baby besser zu verstehen und mehr Sicherheit im täglichen Umgang mit ihrem Baby gewinnen.



Anmeldung: 030 22 44 51-400/-411

0172 3819419, claudia.warncke@vistaberlin.de oder

030 499 02 335, familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de

Ort: Aufgang A, 1. Etage, Baby- und Bewegungsraum

▪ **Mittagspause mit Papa**

dienstags, 11.30 – 13.00 Uhr

Für Papas mit Kindern bis 3 Jahren. Papas können gemeinsam mit ihren Kindern essen, spielen und andere Väter treffen. Die Kleinen finden Platz zum Spielen in der Spielecke, die Papas genießen ihren Kaffee. Zudem bietet die vorhandene Küche die Möglichkeit, für die Kleinen einen leckeren Brei oder Beikost zuzubereiten.

Anmeldung: 030 499 02 335, vor Ort oder

bei familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de

Ort: Aufgang B, 1. Etage

Treffpunkt NachbarschaftsEtage



▪ **Rückbildungsgymnastik**

dienstags, 12.00 – 13.40 Uhr (je 6 Termine)

21. April – 26. Mai, 18. August – 22. September

freitags, 12.00 – 13.40 Uhr (je 6 Termine)

6. März – 17. April, 29. Mai – 3. Juli

Der gesamte Körper, speziell Bauch- und Beckenbodenmuskulatur wird in diese Gymnastik einbezogen. Zum Kursinhalt gehören: Atemtechniken, Massage, Kraft- und Dehnübungen, Entspannung. Babys können mitgebracht werden.

Kosten: Kostenübernahme durch die Krankenkasse.

Wir bitten um eine Spende für die Nutzung des Raumes.

dienstags:

Leitung: Justine A. Boguslawski

Anmeldung: 0176 56 71 03 21, mama.delali@yahoo.de

Ort: Aufgang A, 1. Etage, Baby- und Bewegungsraum

freitags:

Leitung: Mudjgan Mansorie

Anmeldung: 0151 155 040 28, Heb-dol@gmx.de

Ort: Aufgang A, 1. Etage, Baby- und Bewegungsraum



▪ **SchreiBabyAmbulanz – Körperorientierte Krisenbegleitung für Eltern und Babys**

mittwochs, 9.00 – 18.00 Uhr
siehe Seite 34

▪ **„Von Anfang an“ Eltern-Kind-Gruppe (Babys bis 1 Jahr)**

dienstags, 10.00 – 11.30 Uhr
Die Hebamme Anett Fruck bietet Schwangeren, (werdenden) Vätern und Müttern mit ihrem Baby einen Raum, um aktuelle Fragen (z.B. Schlafen, Stillen, Beikost, Spielen etc.) anzusprechen. Im gemeinsamen Austausch können Eltern Impulse für den Umgang mit dem Baby mitnehmen oder Kontakte zu anderen Familien finden.

Kosten: Wir bitten um eine Spende für die Nutzung des Raumes und der Spielmaterialien.

Kontakt: 030 499 02 335

familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de

Ort: Aufgang A, 1. Etage, Baby- und Bewegungsraum

▪ **Willkommen Baby – Nachmittag für frisch gebackene Eltern**

Freitag, 15. Mai, 15.00 – 18.00 Uhr
Eltern werden ist für viele Menschen eine ganz neue Erfahrung. Wir wollen die Neugeborenen mit der ganzen Familie begrüßen. Bei der Veranstaltung gibt es Informationen rund ums Elternsein, Beratung und kostenlose Babykleidung und Zubehör. Bei Kaffee und Kuchen kann man ins Gespräch kommen und das FamilienZentrum kennenlernen.



Kontakt: 030 499 02 335

familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de

Informationen: <http://familienzentrum.fabrik-osloer-strasse.de>

Ort: Aufgang B, 1. Etage, Treffpunkt NachbarschaftsEtage und Veranstaltungssaal

▪ **Fabrik Girls**

freitags, 16.00 – 18.00 Uhr

In einer offenen Gruppe für Mädchen von 6 bis 15 Jahren können wir quatschen, spielen, basteln und gemeinsam tanzen oder singen und die Songs aufnehmen. Lasst uns zusammen Spaß haben!



Kosten: Wir bitten um eine Spende für die Nutzung des Raumes und des Materials.

Kontakt: 030 499 02 335

Ort: Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Raum B



▪ **PaSch – Patenschaften für Schulkinder**

PaSch vermittelt Patenschaften für Vor- und Grundschulkin- der im Wedding. Freiwillige Pat*innen treffen sich einmal in der Woche mit ihrem Patenkind. Sie schenken Zeit und Aufmerksamkeit und stehen ihren Patenkindern als erwachsene Freunde zur Seite. Patenkin- der und Pat*innen erkunden ge- meinsam Berlin, erledigen Hausaufgaben, sind kreativ, ma- chen Sport oder Musik ... So lernen sie die Welt des anderen und viel Neues kennen.

Siehe auch Seite 53.

Kontakt: Viola Hoppe (in Elternzeit) und Aynur Pinarbasi, 030 37 30 17 59

Stefanie Tragl, 030 497 660 41

post@pasch-paten.de

aynur.pinarbasi@nachbarschaftsetage.de

Informationen: www.pasch-paten.de

Ort: Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Raum A



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung



Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales

▪ **Hausaufgabenhilfe**

dienstags, 15.30 – 17.00 Uhr

Unter fachlicher Anleitung werden die Kinder in einer festen Gruppe bei den Schulaufgaben begleitet und unterstützt. Anmeldung und regelmäßige Teilnahme sind erforderlich.



Kosten: Wir bitten um eine Spende für die Nutzung des Raumes.

Anmeldung: 030 499 02 335

familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de

Ort: Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Raum A

▪ Ferienprogramm:

Das Ferienprogramm finden Sie auf unserer Homepage unter <http://familienzentrum.fabrik-osloer-strasse.de>

▪ Kreativer Tanz für Kinder



mittwochs, 15.15 – 16.00 Uhr, für 3-Jährige

Kosten: 13,50 € monatlich

mittwochs, 16.00 – 17.00 Uhr, für 4-Jährige

Kosten: 18 € monatlich

mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr, für 5-Jährige

Kosten: 18 € monatlich

In den Kursstunden werden Tänze aus Spiel und Improvisation entwickelt. So werden die Bewegungsintelligenz und Fantasie gefördert. Während der Kurse ist für die Eltern der Treffpunkt NachbarschaftsEtage geöffnet.

Leitung: Bettina Tornau

Anmeldung: Hanne Franziska Bender, 0152 01 58 76 22

bender@tanzhauskreativ.de, www.tanzhauskreativ.de

Ort: Aufgang B, 1. Etage, Treffpunkt NachbarschaftsEtage und Veranstaltungssaal

In Kooperation mit: TanzHaus der Musikschule Fanny Hensel

TanzHaus
für kreativen Tanz und Tanztheater

▪ Musikalische Früherziehung

dienstags, 16.15 – 16.45 Uhr

für 1½ bis 3-Jährige (Eltern-Kind-Kurs)

Kosten: 34 € monatlich

dienstags, 17.05 – 17.45 Uhr

für 3 bis 6-Jährige (ohne Eltern)

Kosten: 39 € monatlich

Gemeinsam singen wir Lieder, sprechen Verse, hören klassische Musik – all das mit viel Bewegung und Orff-Instrumenten (Trommeln, Klanghölzer etc.). Kinder ab 3 Jahren lernen spielerisch die Noten und einfache Rhythmen kennen. Im Ensemblespiel vertiefen sie ihre musikalischen Fähigkeiten und trainieren, aufeinander zu hören. So werden Grundlagen gelegt, die das spätere Erlernen eines Instrumentes begünstigen. Ab 4½ Jahren werden die musikalischen Fähigkeiten und Fertigkeiten weiter vertieft und trainiert.

Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich.

Leitung: Eva Kowalski, www.evakowalski.de

Anmeldung: 030 28 50 95 13

Ort: Aufgang A, 1. Etage, Baby- und Bewegungsraum



▪ Nähkurs für Kids

freitags, 15.30 – 17.00 Uhr

Der Nähkurs für Kids richtet sich an Grundschulkindern im Alter von 6 bis 12 Jahren. Alle Kinder, mit und ohne Näh-Erfahrung, sind herzlich eingeladen. Du kannst kaputte oder alte Kleider reparieren aber auch neue Sachen entwerfen.

Kosten: Wir bitten um eine Spende für die Nutzung des Raumes und des Materials.

Kontakt: 030 499 02 335

familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de

Ort: Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Raum A





▪ Feier zum Internationalen Frauen*tag

Mittwoch, 11. März

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.nachbarschaftsetage.de und <http://familienzentrum.fabrik-osloer-strasse.de>

▪ Frauen*Yoga ab 50 Jahren

donnerstags, 15.00 – 16.30 Uhr

Yoga ist ein jahrhundertealtes, aus Indien stammendes Heilsystem mit Übungen für Körper, Geist und Seele. Die Übungen helfen dabei, Entspannung, Bewusstheit und innere Stärke zu erfahren. Inhalte sind: 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.

Kosten: 8 € (7 € ermäßigt) pro Termin

4er Karte 30 € (26 € ermäßigt)

Leitung: Claudia Peil

Anmeldung: 0173 43 77 353

Ort: Aufgang A, 1. Etage, Baby- und Bewegungsraum

▪ Frühstückstreff für Frauen*

mittwochs, 11.30 – 14.30 Uhr



Im Treffpunkt Nachbarschafts-Etage kommen jeden Mittwoch Frauen* zusammen, um gemeinsam zu frühstücken, zu reden und zu tanzen. In gemütlicher Frühstücksrunde können auch spezielle Themen, die interessieren, besprochen werden.

Bitte etwas zum Essen mitbringen, schön wären Spezialitäten aus den Herkunftsländern. Tee und Kaffee gibt es bei uns.

Ort: Aufgang B, 1. Etage, Treffpunkt NachbarschaftsEtage

▪ Allgemeine Sozialberatung für Familien

jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 9.00 – 12.00 Uhr

Beratung zu den Themen: Kindergeld, Elterngeld, Elternzeit, JobCenter, Schulden etc.

Anmeldung: 030 499 02 335

familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de

Ort: Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Raum A

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

dienstags, 12.30 – 17.00 Uhr, freitags, 9.30 – 14.30 Uhr

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. Kommen Sie spontan vorbei oder vereinbaren Sie einen Termin.

Kontakt: 030 46 776 004,

clearing-aus-mitte@schildkroete-berlin.de

Ort dienstags: Alte Werkstatt

Erdgeschoss, Eingang 1, Raum B

Ort freitags: Aufgang B, 1. Etage

Treffpunkt NachbarschaftsEtage



▪ Beratung beim Deutsch-Bengalischen Verein für Kultur und Soziales e.V.

dienstags, 18.00 – 21.00 Uhr

Wir bieten Beratung zu folgenden Themen an: Asyl- und Aufenthaltsrecht, Sozialrecht und Beratung für Alleinerziehende zum Thema Unterhaltskosten. Aus der Beratung heraus werden Begleitungen zu Ämtern, Behörden, Rechtsanwält*innen etc. organisiert. Zudem bieten wir Unterstützung beim Ausfüllen von Formularen an und organisieren Dolmetscher für bengalische und indische Mitbürger*innen.

Anmeldung: Mohammed Hanif, 0176 20 81 79 54

Ort: Aufgang A, 1. Etage, Beratungsraum (ehem. Seminarraum)



▪ Beratung und Begleitung für Familien

dienstags bis freitags, 9.00 – 13.00 Uhr

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. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Kontakt: Aynur Pinarbasi

(deutsch und türkisch)

Anmeldung: 030 37 30 17 59

aynur.pinarbasi@nachbarschaftsetage.de

Ort: Aufgang A, 1. Etage



▪ Mediation – Konflikte fair regeln und neue Wege finden

Termin nach Vereinbarung

Mediation ist ein Weg, Streitigkeiten beizulegen. Mediatoren unterstützen die Beteiligten in einem strukturierten Verfahren dabei, faire und individuelle Lösungen für ihre Probleme zu finden. Sie machen keine Vorschläge, sondern helfen dabei, die eigenen Bedürfnisse und Interessen zu formulieren. So können Konflikte gemeinsam bewältigt werden. In der Regel wird mit zwei Mediatoren gearbeitet.

Kosten: Auf Spendenbasis

Familienmediator*innen: Selcuk Saydam (Dipl.-Soz. Familienhelfer), Yvonne Vita (Rechtsanwältin, Assessorin beim Berliner Mieterverein e.V.), Sabine Willutzki (Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht), Hilke Gehde (Rechtsanwältin, Verfahrensbeistand), Stephan Bürgi (Schauspieler)

Anmeldung: 030 493 90 42

Informationen: www.raumfürmediation.de

Ort: nach Vereinbarung

▪ Mieterbeirat Soldiner Kiez

jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 18.00 – 20.00 Uhr

Als demokratisch gewählter Mieterbeirat für das Quartier



„Soldiner Kiez“ ist es unser Ziel, nachbarschaftliche Beziehungen zu fördern und gemeinsam mit Ihnen das Wohnumfeld zu verbessern. Wir bieten Hilfe und Beratung z.B. bei Fragen zur Betriebskostenabrechnung oder zu Instandhaltungs- und Modernisierungsmaßnahmen. Zudem koordinieren wir Miet- und Wohnungsinteressen gegenüber der degewo Nord. Wenn Sie Ideen oder Probleme bezüglich des Wohnumfeldes haben, kontaktieren Sie uns gerne. Persönlich, per WhatsApp, E-Mail oder in den Sprechstunden.

Kontakt: 0162 160 81 09 (außerhalb der Sprechstunde nur per WhatsApp), mieterbeirat.soldiner.kiez@gmail.com

Briefkasten des degewo Hausmeisters:

Biesentaler Straße 21, 13359 Berlin

Informationen: www.facebook.com/mieterbeiratsoldinerkiez/

Ort: Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Raum A

▪ Offenes Treffen von Arbeiterkind.de

jeden 3. Mittwoch im Monat, 19.00 Uhr

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. Es ist keine Anmeldung nötig, kommt einfach vorbei!

Kontakt: berlin-mitte@arbeiterkind.de

Informationen: www.arbeiterkind.de

Ort: Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Raum B



▪ Rechtsberatung

jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 13.15 – 14.45 Uhr

Der Rechtsanwalt berät zu Fragen des allgemeinen Zivil- und Sozialrechts, Hartz IV, insbesondere des Familien-, Miet- und Arbeitsrechts, sowie des Ausländerrechts.

Beratung: Herbert Butter



Anmeldung: 030 493 90 42, post@nachbarschaftsetage.de
Ort: Aufgang A, 1. Etage, Beratungsraum
(ehemaliger Seminarraum)

▪ **Rechtsberatung zu Asyl- und Aufenthaltsrecht**

jeden 3. Dienstag im Monat, 15.30 – 17.30 Uhr

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

Beratung: Inken Stern

Anmeldung: 030 497 660 41, info@willkommen-nachbarn.de

Ort: Aufgang A, 1. Etage, Beratungsraum
(ehemaliger Seminarraum)

▪ **SchreiBabyAmbulanz –
Körperorientierte Krisenbegleitung
für Eltern und Babys**

mittwochs, 9.00 – 18.00 Uhr



Ihr Säugling ist geboren, aber Sie sind verunsichert, weil alles anders ist, als Sie sich das vorgestellt hatten? Sie fühlen sich hilflos und erschöpft? Sie fragen sich, ob Ihr Baby zu viel schreit, zu wenig schläft oder trinkt? Wir unterstützen Sie und



Ihre Kinder durch Gespräche und anhand sanfter, körperori-
entierter Methoden, damit Sie mehr Ruhe miteinander finden.

Anmeldung: Paula Diederichs, 030 436 690 44

0174 16 92 841, info@pauladiederichs.de

Claudia Theil, 0157 39 32 73 49

sba.theil@nachbarschaftsetage.de

(Hausbesuche nach telefonischer Absprache)

Ort: Aufgang A, 1. Etage, Baby- und Bewegungsraum

Gefördert durch:

Charlotte-Steppuhn-Stiftung und



▪ **Wedding hilft, AG Behörden**

freitags, 17.00 – 19.00 Uhr

Möglichkeit zur Information für alle, die ehrenamtlich bei
Wedding hilft mitarbeiten wollen. Hilfe für geflüchtete Men-
schen. Mit Sprachmittlung, wenn ihr euch vorher anmeldet.

Kontakt: 0157 3331 1475 (möglichst WhatsApp, kurze Nach-
richten in Arabisch und Persisch werden übersetzt)

behoerden@wedding.hilft.de, www.wedding-hilft.de

Ort: Aufgang A, 1. Etage, Beratungsraum
(ehemaliger Seminarraum)





▪ Deutsch A2.1 – Elternkurs

6. Januar – 27. März



Lehrbuch: Schritte plus NEU 3, ab Lektion 7
montags, dienstags, donnerstags, freitags, 9.00 – 12.15 Uhr
Leitung: Annika Fink, Patricia Hartwich
montags, dienstags: Ausgang A, 4. Etage, Seminarraum
donnerstags: Medienhof, Prinzenallee 25/26
 3. Hinterhof, Erdgeschoss, EDV-Raum
freitags: Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Raum B

Folgekurs:

▪ Deutsch A2.2 – Elternkurs

20. April – 19. Juni

Lehrbuch: Schritte plus NEU 4
 Zeiten und Orte wie oben

▪ Deutsch B1.2 – Elternkurs

6. Januar – 27. März



Lehrbuch: Schritte Plus NEU 6, ab Lektion 11
montags, mittwochs, freitags, 9.00 – 12.15 Uhr
Leitung: Ilka Heun, Anja Wahrheit
montags, mittwochs: Alte Werkstatt, Erdgeschoss
 Eingang 1, Raum B
freitags: Medienhof-Wedding, Prinzenallee 25/26
 3. Hinterhof, Erdgeschoss, Raum 1

Folgekurs:

▪ Berufsbezogener Deutschkurs B1+/B.2 – Elternkurs

20. April – 19. Juni

Lehrbuch: Sicher in Alltag und Beruf, ab Lektion 1
 Zeiten und Orte wie oben

▪ Mutter-Kind-Sprachlerngruppe

donnerstags, 10.00 – 12.00 Uhr, Kurs 1
und 12.30 – 14.30 Uhr, Kurs 2
 (kein Unterricht in den Schulferien)

Für Mütter und ihre Kinder zwischen 3 Monaten und 3 Jahren. Im Kurs 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.

Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich.

Kursleiterinnen: Geneviève Hesse und Britta Eberlee
Anmeldung: Sie können sich direkt im Kurs anmelden

Ort Kurs 1: Ausgang A, 1. Etage

Baby- und Bewegungsraum

Ort Kurs 2: Alte Werkstatt, Erdgeschoss,
 Eingang 1, Raum B

In Kooperation mit:





▪ Afrikanischer Tanz mit Livepercussion

montags, 17.30 – 19.00 Uhr

Mit einem fließenden Warm-up beginnend, erlernen wir afrikanische Tanzschritte (aus Mali/Guinea/Ghana) in Verbindung mit der afrikanischen Musik und Rhythmik, die sich später in Schrittkombinationen eingliedern. Wir wollen genießen, spüren, loslassen, was wir nicht brauchen und uns mit frischer Energie füllen.

Kosten: 50 bis 60 € pro Monat (Ermäßigung möglich)

5er Karte 65 €, Probestunde 10 €

Leitung: Claudia Gärtner (Tanz)

Peter Wolf und Axel Schütz (Percussion)

Kontakt: 0179 66 24 607, tanz@life-is-rhythm.de

Informationen: www.life-is-rhythm.de

Ort: Aufgang A, 1. Etage, Veranstaltungssaal

▪ FELDENKRAIS® Samstagsthema: „Wege zur Nackenfreiheit“

Samstag, 22. August, 10.00 – 12.30 Uhr

Anmeldeschluss: 14. August

Stress im Nacken? Verspannungen? Hochgezogene Schultern? Wie gern würde man einfach einen Schalter mit der Aufschrift „lockern lassen“ betätigen! Aber es geht auch anders. In diesem Kurs können Sie mit FELDENKRAIS® Lektionen Gewohnheiten entdecken, die Sie möglicherweise in Ihrer Bewegungsfreiheit stören. So kommen Sie Ihrem Potenzial, den Kopf frei zu bewegen, die Arme mit Leichtigkeit der Schultern einzusetzen und eine freie Atmung zu nutzen, wieder näher. Erforschen Sie in den angeleiteten Bewegungsabläufen das Zusammenwirken Ihres ganzen Körpers. So entlasten bisher unbeteiligte Gelenke die Schulter-Nacken-Region bei Ihren alltäglichen Handlungen.



Die Teilnahme ist unabhängig von Vorkenntnissen, Alter und Bewegungserfahrung.

Kosten: 30 €

Kursleiterin: Ariane Wessel, zertifizierte FELDENKRAIS®

Lehrerin FVD

Anmeldung: 030 75 45 94 28

info@feldenkrais-arianewessel.de

Ort: Aufgang A, 1. Etage, Bewegungsraum

▪ Fitnessboxen

dienstags, 19.00 – 21.00 Uhr

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. Bitte Boxhandschuhe mitbringen!

Leitung: Ole Marg

Kontakt: 030 493 90 42, post@nachbarschaftsetage.de

Ort: Aufgang A, 1. Etage, Veranstaltungssaal

In Kooperation mit: Roter Stern Berlin 2012 e.V.

▪ Frauen*Yoga ab 50 Jahren

donnerstags, 15.00 – 16.30 Uhr

siehe Seite 30

▪ Orientalischer Tanz

mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr, Kurs 1

20.30 – 22.00 Uhr, Kurs 2





Beide Kurse richten sich an Anfängerinnen mit Basiskenntnissen.

Kurs 1: Tradition und Modernes werden verknüpft. Das Bewegungserlebnis steht dabei im Mittelpunkt.

Kurs 2: Orientalische Bewegungen werden mit Flamenco-Bewegungen verknüpft, es entsteht ein ganz eigener Tanzstil. Hier steht der Spaß an Bewegung und die einzigartigen Choreografien im Mittelpunkt.

Kosten: 42 € pro Kurs im Monat

Kontakt: Djina Bolf, 0173 56 56 949, djina.bolf@gmx.de

Ort: Aufgang A, 1. Etage, Veranstaltungssaal

▪ Rückbildungsgymnastik

dienstags, 12.00 – 13.40 Uhr

siehe Seite 25

▪ Yoga für alle

donnerstags, 17.00 – 18.30 Uhr



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

Kosten: 8 € (7 € ermäßigt) pro Termin

4er Karte 30 € (26 € ermäßigt)

Leitung: Claudia Peil, 0173 43 77 353

Ort: Aufgang A, 1. Etage, Baby- und Bewegungsraum

▪ Yoga für Eltern mit Babys (bis 2 Jahre)

Berühren – Bewegen – Ankommen

freitags, 10.00 – 11.00 Uhr

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam ein fließendes und kräftigendes Yoga praktizieren. Ihr sollt Zeit und Raum bekommen, euren Körper wieder intensiver zu spüren, zu dehnen und zu weiten und in eure Kraft zu kommen. Eure Kinder sind dabei und können krabbelnd und spielend in ihre eigene Bewegungsforschung eintauchen. Wann immer es möglich ist, beziehen wir sie mit in unsere Yoga-Praxis ein. So bekommt ihr ganz nebenbei und spielerisch auch noch ein paar Ideen und Anregungen für den bewegten Alltag zu Hause.

Kosten: 10 € pro Einzelstunde

(kostenpflichtige Probestunde ist möglich)

Der Kurs ist in 10er Blöcken à 90 € zu buchen

(mit einem Rabatt von 10 € auf den Gesamtpreis).

Nach Kauf eines 10er Blocks: Bei Krankheit/ Nichtteilnahme kann die Stunde innerhalb einer 3-monatigen Frist nachgeholt werden. Danach verfällt sie.

Anmeldung: steffisembdner@googlemail.com

Ort: Aufgang B, 1. Etage, Veranstaltungssaal

▪ Zumba®

donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr

Zumba® ist ein feuriges, temperamentvolles Fitnesstraining zu lateinamerikanischer und internationaler



Musik. Die Fettverbrennung wird angeregt, die Muskeln setzen mehr Energie um und der Körper wird gestrafft. Tanz und Spaß stehen im Vordergrund.

Einstieg ist jederzeit möglich.

Kosten: 8 € (7 € ermäßigt) pro Termin

4er Karte 30 € (26 € ermäßigt)

Leitung: Griselda Enciso

Anmeldung: 0177 29 38 209, enciso@hotmail.de

Ort: Aufgang A, 1. Etage, Veranstaltungssaal



▪ Alle unter einem Dach: Theater-Workshops Wir bringen unser Leben auf die Bühne

mittwochs, 9.15 – 11.15 Uhr

- 29.1. Wie trete ich auf? Wie sehen mich andere?
- 12.2. Wie mache ich klar, was ich möchte?
 - 4.3. Respektvoll miteinander reden
- 22.4. Lösungswege aus dem Konflikt
- 13.5. Wir bringen unser Leben auf die Bühne
 - 3.6. Wir zeigen, was wir gelernt haben
- 17.6. Sommerfrühstück mit Kiez Comedy

In theaterpädagogischen Workshops wollen wir Themen erkunden, die für unser Leben, unser Auftreten und unseren Umgang mit anderen Menschen wichtig sind.

Kontakt: Stefanie Tragl und Melina Sifnaiou, 030 497 660 41
Aynur Pinarbasi, 030 37 30 17 59

stefanie.tragl@nachbarschaftsetage.de

melina.sifnaiou@nachbarschaftsetage.de

aynur.pinarbasi@nachbarschaftsetage.de

Informationen: www.nachbarschaftsetage.de

Ort: Aufgang B, 1. Etage, Treffpunkt NachbarschaftsEtage

In Kooperation mit: Mariana Kunica (theaterpädagogische Leitung) und dem Theater28

▪ NähCafé „Aus alt mach neu“

donnerstags, 11.00 – 13.00 Uhr
(nicht in den Schulferien)

Hier können Sie alte Kleidung kreativ umgestalten oder sich bei Ihren ersten Versuchen an der Nähmaschine begleiten lassen.



Dazu gibt es nette Gespräche und leckeren Kaffee. Das alles geht in unserem NähCafé „Aus alt mach neu“.

Wer lieber strickt und häkelt, ist natürlich auch willkommen.

Über Stoffspenden freuen wir uns.

Leitung: Cora Lie

Kontakt: 030 493 90 42

Ort: Aufgang B, 1. Etage, Treffpunkt NachbarschaftsEtage

▪ Repair Café Soldiner

jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 17.00 – 20.00 Uhr
(auch in den Ferien)



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 bei der Reparatur von defekten Radios, Lampen, Wasserkochern, Fahrrädern, Kleidung und vielem mehr. Werkzeuge werden dabei zur Verfügung gestellt, Ersatzteile müssen selbst mitgebracht werden. Eine vorherige Internetrecherche des Fehlers trägt erheblich zum Gelingen der Reparatur bei! Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, aber empfehlenswert. Wir suchen noch Ehrenamtliche, die Lust haben, andere Menschen bei der Reparatur ihrer Dinge zu unterstützen.

Anmeldung: nix.kaputt@gmx.de

Informationen: www.repaircafe-soldiner.de

Ort: Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Raum B
(barrierefrei)

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 Letteallee, der Tausch- und Verschenkebörse, dem TU Project Interdisziplinäres Produktlabor (TU Berlin), Berlin 21 und Zero Waste (Senat von Berlin).

▪ Singen, was das Herz begehrt NachbarschaftsChor

freitags, 18.30 – 20.00 Uhr



Chor mit gemischtem Programm. Menschen, die Spaß am Singen haben oder die Freude am gemeinsamen Singen entdecken wollen, sind herzlich willkommen.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kosten: 10 € monatlich

Leitung: Ruth Ahlert

Kontakt: 0157 30 43 47 18, ruth.ahlert@web.de

Ort: Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Raum B

▪ Strickgruppe

dienstags, 18.00 – 20.30 Uhr



Die generationenübergreifende Strickgruppe ist offen für Geübte und Anfänger*innen. Kommt einfach vorbei.

Ohne Anmeldung und kostenfrei.

Leitung: Zeynep Sahin und Marlies Felkel

Kontakt: 030 493 90 42

Ort: Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Raum A

▪ Selbsthilfegruppe für Psychose-Erfahrene

jeden 3. Donnerstag im Monat, 18.30 – 20.30 Uhr



Eine psychiatrische Erkrankung mit Wahnvorstellungen bedeutet meist einen tiefen biografischen Einschnitt. Deshalb lohnt es, ihn mit gleichfalls Betroffenen aufzuarbeiten. Neben der eigentlichen Krankheit und ihrer Behandlung können sowohl Beruf und Berentung als auch Partnerschaft und Freizeit Themen sein.

Auch Patient*innen mit einer längeren Krankheitsgeschichte profitieren von anderen Perspektiven. Dabei soll jede*r Gelegenheit erhalten, aktuelle Probleme einzubringen. Toleranz und Dialog unter Betroffenen stehen im Vordergrund.

Die Gruppe hat keine formelle Leitung. Sie steht nur Betroffenen offen. Eine vorherige Kontaktaufnahme ist nicht zwingend, wird aber empfohlen. Pünktlichkeit ist zwecks anfänglichem Kennenlernen aller Teilnehmenden erwünscht.

Kontakt: Thomas Kilian, 030 49 40 631
thomas.kilian66@gmail.com

Ort: Aufgang A, 1. Etage, Beratungsraum

(ehemaliger Seminarraum)





▪ **Aktuelle Stunde – Gesprächsrunde zu Nachrichten und Politik**

montags, 18.30 – 20.00 Uhr, jede 2. Woche ab 20.1.2020
Wir wollen mehr mitbekommen und verstehen, was in Berlin, in Deutschland und auf der Welt passiert. Wir wollen uns deshalb gemeinsam über politische Entwicklungen austauschen, verschiedene Positionen diskutieren und überlegen, was die Veränderungen für unser Leben bedeuten. Deshalb treffen wir uns regelmäßig, um über aktuelle Nachrichten und Politik zu reden. Die Idee: Jede*r darf kommen. Alle lesen/gucken/hören mindestens einen Beitrag zu einem tagesaktuellen Thema und berichten den anderen darüber. Wir ergänzen uns gegenseitig, diskutieren und stellen fest, welche Fragen noch offen sind.

Kontakt: aktuellestunde@web.de
Ort: Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Raum A

▪ **Araboturka**

samstags, 20.00 Uhr (Einlass 19.30 Uhr)
1. Februar, 18. April, 12. September, 14. November



„Araboturka“ ist eine kleine orientalische Party zum Selbsttanzen und Zuschauen mit drei kurzen Showblöcken. Für alle, die orientalischen Tanz lernen und sich auf der Open Stage ausprobieren wollen. Unabhängig vom Tanzniveau, organi-



siert von Elena, Sabine, Madlene, Mine, Mahmoud und Raed.
Kosten: 7 €
Anmeldung: 0176 931 49 234
Ort: Aufgang B, 1. Etage, Treffpunkt NachbarschaftsEtage und Veranstaltungssaal

▪ **Mittwochs in der Nachbarschaft**

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat treffen wir uns um gemeinsam mit anderen zu kochen, zu spielen, uns auszutauschen. Eure Ideen zur Gestaltung der Abende sind herzlich willkommen.

Kontakt: Stefanie Tragl und Melina Sifnaiou, 030 497 660 41
Aynur Pinarbasi, 030 37 30 17 59
stefanie.tragl@nachbarschaftsetage.de
melina.sifnaiou@nachbarschaftsetage.de
aynur.pinarbasi@nachbarschaftsetage.de

Informationen zum Programm:

www.nachbarschaftsetage.de
www.facebook.com/WillkommenNachbarn

Ort: Aufgang B, 1. Etage, Treffpunkt NachbarschaftsEtage

Spiele, Themen und mehr

mittwochs, 18.30 – 21.00 Uhr, 12. Februar, 11. März, 8. April
13. Mai, 10. Juni, 12. August
Wollt ihr neue Leute kennenlernen, gemeinsam Spiele spielen, miteinander kreativ sein oder einfach einen netten Abend in Gemeinschaft verbringen? Dann kommt vorbei!

Gemeinsam kochen

mittwochs, 18.30 – 21.00 Uhr, 26. Februar, 25. März
22. April, 27. Mai, 24. Juni, 26. August
Ist die Küche zu klein für alle eure Freund*innen? Wollt ihr neue Rezepte und Menschen kennenlernen? Dann kommt zum Kochabend! Wir stellen Küche und Esstisch und das Budget für die Zutaten.





▪ Armer Wedding, Roter Wedding – Aus der Geschichte des alten Arbeiterbezirks

Lichtbild-Vortrag mit historischen Fotos

Samstag, 7. März, 19.00 Uhr



Der Wedding war schon immer ein armer Ort. Im Zeitalter der Industrialisierung wurde das nicht besser. Die Lebensbedingungen waren mies und die Kommunisten hatten hier in den 1920er Jahren ihre Hochburgen – der Ruf vom Roten Wedding entstand. Trauriger Höhepunkt der Entwicklung war der sogenannte Blut-Mai 1929, wo die Polizei Demonstranten einer verbotenen 1. Mai-Demonstration mit Maschinengewehren und Panzern angriff. In diesem Lichtbild-Vortrag entdecken Sie den armen und den Roten Wedding mit historischen Fotos und in den Bildern des Berliner Malers von Otto Nagel. Er hat den alten Arbeiterbezirk Wedding und seine Bewohner*innen stilgerecht in Szene gesetzt. Tauchen Sie ein in die soziale Geschichte des Wedding!

Der Eintritt ist frei. Spenden sind erwünscht.

Eine Veranstaltung der Schönen Kiezmomente in Zusammenarbeit mit dem Soldiner Kiez e.V. und der Nachbarschafts-Etage Fabrik Osloer Straße.

Ort: Ausgang B, 1. Etage, Treffpunkt NachbarschaftsEtage und Veranstaltungssaal



▪ Tausch-Rausch

Samstag, 14. März, 14.00 – 17.00 Uhr



Alle bringen etwas mit: Pullover, Hosen, Röcke, Blusen etc. Lauter hübsche Sachen, zum Wegwerfen zu schade, zum Tauschen genau richtig! Getauscht werden können auch Schuhe, Schmuck, Tücher, Hüte. Hauptsache, die Tauschobjekte sind sauber und gut erhalten.

Der Treffpunkt NachbarschaftsEtage lockt mit einem kleinen Kuchenangebot.

Kontakt: 030 493 90 42, post@nachbarschaftsetage.de

Ort: Ausgang B, 1. Etage, Treffpunkt NachbarschaftsEtage und Veranstaltungssaal

▪ Edgar Allan Poe – Geschichten von Rache und Obsessionen

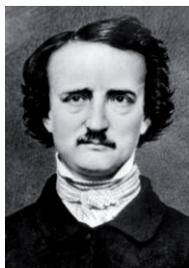
Lesung mit Lichtbildern & Musik

Samstag, 9. Mai, 19.00 Uhr

Der amerikanische Schriftsteller Edgar Allan Poe (1809 – 1849) gilt als Meister des Makabren und der schwarzen Romantik. Wie kaum ein anderer lotet er in seinen Kurzgeschichten die dunklen Seiten der menschlichen Psyche aus. Auch den klassischen Krimi hat Poe erfunden, mit seinem scharf-kombinierenden Detektiv Auguste Dupin - noch vor



Sherlock Holmes und Hercule Poirot. Die Geschichten in dieser Lesung behandeln zwei Themen, die im Werk Edgar Allan Poes immer wieder vorkommen: Rache und zwanghafte Besessenheit von Dingen oder Themen. Begleitet wird die Lesung durch passende Lichtbilder und Musik. Ein Leckerbissen für Poe-Fans!



Der Eintritt ist frei. Spenden sind erwünscht.

Eine Veranstaltung der Schönen Kiezmomente in Zusammenarbeit mit dem Soldiner Kiez e.V. und der Nachbarschafts-Etage Fabrik Osloer Straße.

Ort: Aufgang B, 1. Etage, Treffpunkt NachbarschaftsEtage und Veranstaltungssaal

▪ Fest der Nachbarn

Freitag, 29. Mai, 15.00 – 18.00



An diesem Tag werden in ganz Europa viele kleinere und größere Feste mit Menschen aus der Nachbarschaft organisiert und gefeiert. Auch wir laden wieder herzlich ein, zusammenzukommen, etwas Leckeres mitzubringen und sich kennenzulernen. Gemeinsam essen wir an einer langen Tafel und es gibt Kreatives und Kulturelles für die ganze Familie.



Kontakt: 030 493 90 42, post@nachbarschaftsetage.de

Informationen: www.nachbarschaftsetage.de

www.facebook.com/nachbarschaftsetage

Ort: Hof der Fabrik Osloer Straße



▪ Konzert mit der KlarinettenQuadriga

Samstag, 13. Juni, 19.00 Uhr



Tauchen Sie mit uns ein in die facettenreiche Klangwelt der Klarinette mit Antonín Dvořáks Streichquartett 'Amerika' in einer Bearbeitung für Klarinettenquartett, Henri Tomasis 'Trois Divertissements' und dem 'Petit Quatuor' von Jean Françaix.

Laura Adler/Klarinette

Anja Kappeler/Klarinette

Yuko Shinohara/Klarinette

Astrid Graf/Klarinette + Bassklarinetten

Kosten: Eintritt frei, Spenden sind erwünscht

Ort: Aufgang B, 1. Etage, Treffpunkt NachbarschaftsEtage und Veranstaltungssaal



▪ **Treffpunkt NachbarschaftsEtage**

montags und donnerstags, 9.30 – 14.30 Uhr
dienstags und mittwochs, 15.00 – 18.00 Uhr



Der Treffpunkt NachbarschaftsEtage hat an vier Tagen in der Woche geöffnet. An unserem Caféstand gibt es Kaffee, Tee und andere Getränke sowie kleine Snacks.



Hier können Sie Ihre Ruhe finden, sich austauschen und begegnen. In unserer Spielecke finden Kleinkinder vielfältige Anregungen zum Spielen.

Der Treffpunkt NachbarschaftsEtage hat parallel zu einzelnen Angeboten geöffnet. Die Zeiten finden Sie bei den jeweiligen Beschreibungen.

Kontakt: 030 493 90 42, post@nachbarschaftsetage.de

Ort: Ausgang B, 1. Etage, Treffpunkt NachbarschaftsEtage

▪ **BücherboXX**

Täglich 24 Stunden, 365 Tage im Jahr geöffnet.



Die BücherboXX funktioniert wie eine öffentliche Bücherei, ist aber täglich 24 Stunden geöffnet. Hier steht das Motto „geben und nehmen“ im Vordergrund. In die ehemalige Telefonzelle können Bücher gebracht, aber auch kostenfrei mitgenommen werden. Eine ehrenamtliche Mitarbeiterin pflegt die BücherboXX, sortiert neue Bücher ein und registriert diese für das „bookcrossing“.

Wir bitten um einen rücksichtsvollen und sorgfältigen Umgang mit den Büchern und der BücherboXX.

Kontakt: 030 38 10 93 29

Ort: Auf dem Grünstreifen vor dem Eingang zum Hof der Fabrik Osloer Straße

▪ **FreiWerk**

FreiWerk ist seit Mai 2016 ein Projekt der Nachbarschafts-Etage mit dem Ziel, das bürgerschaftliche Engagement in der Nachbarschaft zu stärken. Kernelement des Projekts ist PaSch – Patenschaften für Schulkinder.



PaSch – Patenschaften für Schulkinder

PaSch möchte allen Kindern gleiche Bildungschancen und Entwicklungsmöglichkeiten bieten. Darum vermitteln wir seit 2010 Patenschaften für Vor- und Grundschulkindern im Wedding. 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 erkun-



den sie gemeinsam Berlin, erledigen Hausaufgaben, sind kreativ, machen Sport oder Musik... So lernen sie die Welt des anderen und viel Neues kennen.



Kontakt: Viola Hoppe (in Elternzeit) und Aynur Pinarbasi, 030 37 30 17 59
Stefanie Tragl, 030 497 660 41
post@pasch-paten.de
aynur.pinarbasi@nachbarschaftsetage.de

Informationen: www.pasch-paten.de

Ort: Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Raum A



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung



▪ Freiwilliges Engagement in der NachbarschaftsEtage

In der NachbarschaftsEtage können Sie sich sozial, kreativ, sportlich oder kulturell engagieren. Vielleicht möchten Sie ein Bewegungsangebot für ältere Menschen organisieren, Café-dienst bei Veranstaltungen übernehmen oder gemeinsam mit anderen musizieren? Wir freuen uns über Ihre Ideen und stehen mit Räumlichkeiten und Rat zur Verfügung! Durch Ihr Engagement tragen Sie zu einem lebendigen und vielfältigen Stadtteil bei. Vielen Dank dafür.

Kontakt: Maike Janssen

030 38 10 93 29, ehrenamt@nachbarschaftsetage.de

Ort: Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 2



FREIWILLIGENAGENTUR MITTE

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



Kontakt: Benjamin Vrucak, Maike Janssen und Anna Asfandiar
030 499 02 334, info@freiwilligenagentur-mitte.de

Informationen: www.freiwilligenagentur-mitte.de
www.facebook.com/FreiwilligenAgenturMitte
www.twitter.com/FrAg_Mitte

Offene Engagementberatung ohne Anmeldung:

Dienstag 16.00 – 19.00 Uhr

Mittwoch 10.00 – 13.00 Uhr

Donnerstag 13.00 – 15.00 Uhr

Ort: NachbarschaftsEtage, Osloer Straße 12, 13359 Berlin
Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 2





▪ **Stadtteilkoordination Osloer Straße (STK)**

Die STK Osloer Straße beschäftigt sich, im Auftrag des Bezirksamtes Mitte, mit den Anliegen der Menschen, Akteure und Einrichtungen in ihrer Nachbarschaft. Gleichzeitig ist die STK eine Brücke für Informationen aus dem Stadtteil in die Fachämter und umgekehrt.

Schwerpunkte der Stadtteilkoordination sind aktuell die Förderung der Beteiligung älterer Menschen, Inklusion sowie Aktionen zu mehr Rücksichtnahme.



Berliner Freiwilligentage: Graffiti entfernen von der BücherboXX

Über das Netzwerk „Aktiv im Alter in Gesundbrunnen“ werden Aktionen zur Verbesserung des Alltags älterer Menschen in Gesundbrunnen organisiert.

Regelmäßig ruft die STK zu nachbarschaftlichen Aufräumaktionen an stark vermüllten Orten auf. Im Frühjahr geht es wieder an die Panke. Da dort neben Verpackungsmüll zunehmend auch Hinterlassenschaften von Drogenkonsum gefunden werden, bietet die STK eine Schulung zum sicheren Entsorgen von Spritzen und Kanülen an.

Gerne können Sie jederzeit mit Fragen und Anregungen auf uns zukommen. Auf der Internetseite von www.berlin.de können Sie sich auch über die Arbeit der anderen STK im Bezirk Mitte informieren.

Kontakt: Maike Janssen, 030 38 10 93 29

stk-osloer-strasse@berlin.de

Informationen: www.berlin.de/stk-mitte/

Ort: NachbarschaftsEtage Fabrik Osloer Straße

Osloer Straße 12, 13359 Berlin

Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 2

Termine:

Netzwerktreffen „Aktiv im Alter im Gesundbrunnen“

Mittwoch, 26. Februar, 10.00 – 12.00 Uhr

Ort noch offen, bitte kurzfristig erfragen

Mittwoch, 13. Mai, 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: Seniorenwohnhaus Graunstraße 12

Montag, 24. August, 10.00 – 12.00 Uhr

Ort noch offen, bitte kurzfristig erfragen



Sozialraumorientierte
Planungskoordination



analysiert · informiert · aktiviert · Mitte



▪ Demokratie in der Mitte – Partnerschaft für Demokratie

Das Vor-Ort-Büro ist die Fach- und Koordinierungsstelle von „Demokratie in der Mitte“. Hier arbeiten



Bettina Pinzl, Lina Respondek und James Rosalind. Die Mitarbeiter*innen beraten zu allen Themen, die eine demokratische Gesellschaft stärken können und sensibilisieren die Nachbar*innen für Diskriminierungen. Das Team organisiert Weiterbildungen und Veranstaltungen, vernetzt sich mit Akteur*innen in Wedding und Moabit, betreibt Öffentlichkeitsarbeit, koordiniert Gremiensitzungen, begleitet Projekte und veröffentlicht Fachartikel.

Demokratie in der Mitte bildet eine Schnittstelle zwischen Zivilgesellschaft, Verwaltung und Bezirkspolitik. Gefördert wird es durch das Bundesprogramm „Demokratie leben!“.

Bei Demokratie in der Mitte können Gelder für demokratiefördernde Projekte beantragt werden. Es gibt den Aktionsfonds, den Jugendfonds (Gangway e.V.) und den Initiativfonds (bis max. 500€). Das Team von Demokratie in der Mitte bietet dazu gern eine Beratung an.

Seit 2017 gibt es den bezirksweiten RUNDEN TISCH – GESCHLECHTERREFLEKTIERTE ARBEIT MIT JUNGEN* für Fachkräfte. James Rosalind bietet Informationen, Beratung, Fortbildung und Supervision zu geschlechterreflektierter Jugendarbeit.

Termine:

5. Planungstreffen „Zusammen gegen Rassismus“

20. Februar, 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Raum A

Anmeldungen gern unter: info@demokratie-in-der-mitte.de

Aktionswochen gegen Rassismus
in Wedding und Moabit

14. – 29. März

Programm und Aktuelles:

www.facebook.com/zusammengegenrassismus



Lachst du noch oder diskriminierst du schon? Am 17.09.2019 im ZK/U mit den Künstler*innen Idil Baydar und Khalid Bounouar

Das von Demokratie in der Mitte koordinierte Bündnis ZUSAMMEN GEGEN RASSISMUS ist ein Zusammenschluss von über 50 Akteur*innen aus Mitte, die ein Zeichen gegen Rassismus und die wachsende Ausgrenzung in der Gesellschaft setzen.

Kontakt: Vor-Ort-Büro Demokratie in der Mitte
Bettina Pinzl, Lina Respondek und James Rosalind
030 495 00 526, info@demokratie-in-der-mitte.de

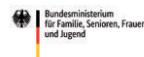
Informationen: www.demokratie-in-der-mitte.de
www.facebook.com/demokratie.in.der.mitte
[www.twitter.com/DemokratieMitte](https://twitter.com/DemokratieMitte)

www.instagram.com/demokratie_in_der_mitte

Ort: Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 2

im Rahmen des Bundesprogramms

Gefördert vom



Demokratie *leben!*



Seit August 2018 koordiniert Bettina Pinzl aus dem Vor-Ort-Büro das neue Projekt Mitte im Dialog.

Die Fabrik Osloer Straße e.V. führt das Projekt gemeinsam mit den Projektpartnern Network African Rural and Urban Development (NARUD) e.V. und Zentrum für interreligiösen Dialog (ZiD) e.V. durch.

Mit dem Projekt soll der interreligiöse und interkulturelle Dialog im Bezirk Mitte gestärkt werden. Es gilt, Räume zu schaffen für gegenseitiges Kennenlernen der Akteur*innen, Sensibilisierung und Bildung in den Themenbereichen zu stärken und gemeinsam aktiv zu werden.

Das Projekt bietet dazu verschiedene Möglichkeiten: Sie können sich im Kompetenz- und Dialognetzwerk beteiligen, ihre Themen in verschiedene thematische Arbeitsgruppen einbringen, bei Dialog-Veranstaltungen, Fortbildungen, Qualifizierungen sowie in der gemeinsamen Entwicklung eines Leitbildes für den Bezirk Mitte mitwirken.

Sie sind aktiv im Bezirk und neugierig geworden?

Diversity-Qualifizierungsreihe startet in 2020

Miteinander im Kiez –

Voneinander lernen und gemeinsam aktiv werden.

Kontakt: Bettina Pinzl, 030 495 005 26

pinzl@mitteimdialog.de

Informationen/Anmeldung: <https://mitteimdialog.de> oder

www.facebook.com/mitteimdialog

Ort: Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 2



In Kooperation mit:

Network African Rural and Urban Development (NARUD) e.V. und Zentrum für interreligiösen Dialog Berlin-Moabit (ZiD)



▪ **Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte StadtRand gGmbH**

Perleberger Straße 44, 10559 Berlin



Selbst Hilfe Mitte

▪ **Selbsthilfe – was ist das?**

Selbsthilfe heißt für uns, in bestimmten Lebens-situationen nicht nur auf die Hilfe von Fachleuten angewiesen zu sein, sondern mit eigenen Kräften die Dinge zu verändern. Gemeinsam in einer Gruppe ähnlich Betroffener oder Interessierter können neue Erfahrungen gemacht und das Selbstvertrauen gestärkt werden.

Selbsthilfegruppen arbeiten in der Regel ohne professionelle Helferinnen und Helfer, bestehen aus 5 bis 12 Personen, treffen sich regelmäßig und sind eine gute Ergänzung (aber kein Ersatz) zu anderen medizinischen oder therapeutischen Behandlungen.



Die Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle (SHK) wendet sich in erster Linie an Menschen, die eine Selbsthilfegruppe suchen oder gründen wollen. Die Palette der nachgefragten Themen umfasst die gesamte Bandbreite gesundheitlicher, psycho-sozialer und sozialer Fragen, wie z.B. Krankheiten, Behinderungen, Sucht, Ängste, Depressionen, Migration, Familie, Trennung, Einsamkeit, Arbeit und Beruf. Findet sich ein für Sie wichtiges Thema nicht in unserer aktuellen Liste wieder, so unterstützen wir gerne eine entsprechende Neugründung.



▪ Wir bieten

- Persönliche und telefonische Beratung
- Hilfestellung bei der Entscheidungsfindung und ggf. die Weitervermittlung an andere Gruppen, Selbsthilfeprojekte, Institutionen und Beratungsstellen
- Unterstützung bei der Gruppenneugründung in Form von Öffentlichkeitsarbeit, Raumsuche, Literatur, u.a.
- Beratung und Moderation bei Konflikten innerhalb der Selbsthilfegruppen
- Organisation von Informationsveranstaltungen, Kurse und Workshops zu gesundheitlichen, sozialen und rechtlichen Themen
- Fortbildungen zum Thema Selbsthilfe
- Projektberatung für Selbsthilfe-Initiativen
- Vermittlung von Referent*innen für Fachvorträge bei Bedarf der Selbsthilfegruppen

Kontakt: Birgit Sowade, Angelika Vahnenbruck

030 394 63 64, Fax: 030 394 64 85

kontakt@stadtrand-berlin.de

Informationen: www.stadtrand-berlin.de

Öffnungszeiten: (in der Regel)

Montag – Mittwoch 9.00 – 16.00 Uhr

Donnerstag 9.00 – 18.00 Uhr

Freitag 9.00 – 14.00 Uhr

Beratungszeiten:

Montag und Dienstag 10.00 – 14.00 Uhr

Donnerstag 15.00 – 18.00 Uhr

Ort: Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte

StadtRand gGmbH, Perleberger Straße 44, 10559 Berlin

Weitere Informationen zu Selbsthilfegruppen in Berlin finden Sie in der Selbsthilfe-Datenbank im Internet: www.sekis.de

Die Arbeit der Selbsthilfe- Kontakt und Beratungsstelle Mitte wird gefördert über die Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales, Selbsthilfemittel der Krankenkassen sowie die nutzenden Selbsthilfegruppen.



Es gibt offene und geschlossene Gruppen, Gruppen die sich in der Anleitungsphase befinden, oder solche, die schon lange bestehen. Wir beraten Sie gerne bei der Auswahl einer Gruppe und nennen Ihnen Termine und Zeiten.

Derzeit treffen sich Gruppen zu folgenden Themen:

- | | |
|--|--|
| – AA – Anonyme Alkoholiker | – Myastenie |
| – Absolute Beginner | – Narzisstische Persönlichkeitsstörung |
| – ADS/ADHS (Erwachsenengruppe) | – Narzissmus |
| – Alkoholfrei leben | – Partner*innengruppe |
| – Angst + Panik U35 | – Psychose-Erfahrung |
| – Authentischer Kontakt | – Psychosomatik |
| – Begegnungsort für Geflüchtete | – Rheuma-Gruppe |
| – Bipolar (englisch) | – Rohkostgruppe |
| – Borderline Angehörigen-gruppe | – Schreibgruppe |
| – Burnout | – Sexueller Missbrauch |
| – Courage Frauengruppe | – Soziale Ängste (Übungsgruppe) |
| – Depressionen | – Soziale Ängste (Übungsgruppe) |
| – Depressionen U35 | – Spieletreff |
| – Emotions Anonymous (EA) | – Stammtisch |
| – Eltern helfen Eltern (russisch/Drogen) | – Junge Selbsthilfe |
| – Gymnastik für Frauen (türkisch) | – Vaginismus |
| – Jin Shin Jyutsu | – Verwaiste Eltern Berlin e.V. |
| – Lebensfreude | – Zwänge |
| – Messie-Angehörigen-gruppe | |
| – Messie-Betroffenengruppe | |
| – Morbus Bechterew (junge Menschen) | |
| – Morbus Crohn | |
| – Morbus Sudek | |
| – Muskelerkrankungen (DGM) | |

In Gründung:

- ADHS in Action
- Angst / Agoraphobie / Panikattacken
- Single 40 +
- Zwänge engen das Leben ein (U 35)

Sie suchen ein anderes Thema? Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne über Alternativen in anderen Bezirken oder bei uns.



Sie interessieren sich für eine Beratung im Selbsthilfe- oder in einem Fachbereich? Wir vermitteln Sie zu kompetenten Beratern und Beraterinnen in unserem Haus. Bitte vereinbaren Sie dazu einen persönlichen Termin.



▪ Fachberatung

Die kostenfreie Beratung erfolgt durch ausgebildete Fachkräfte.

- Mieterberatung Berliner Mieterverein e.V. (nur für Mitglieder)
- Rechtsberatung (Trennung, Scheidung, Patientenrechte)
- Vorsorge für den Betreuungsfall
- Humanistische Lebensberatung
- Beratung zum Messie-Syndrom

▪ Selbsthilfe-Beratung

Die kostenfreie Beratung erfolgt durch erfahrene Mitglieder aus Selbsthilfegruppen.

- Eltern drogenabhängiger Kinder (russisch)
- Angehörige von Menschen mit Messie-Syndrom
- Verwaiste Eltern

▪ Selbsthilfe-Sprechzeit im St. Hedwig Krankenhaus



jeden 1. Mittwoch des Monats, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Kesselhaus, Große Hamburger Straße 5 – 11, 10115 Berlin

▪ Infoabend zum Messie-Syndrom

Der Verein Freiraum e.V. bietet kostenfreie Informationen zum Messie-Syndrom und zeigt Möglichkeiten der Unterstützung für Angehörige und Betroffene auf.

Zeit: Mittwoch, 29. Januar, 25. März, 27. Mai, 22. Juli
jeweils 16.00 – 18.00 Uhr

Kosten: kostenfrei

Info: 030 394 63 64

Ort: SHK, Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

▪ Fit für Kooperationen mit dem Gesundheitswesen

Eine Fortbildung für Selbsthilfegruppen, die sich einen Dialog mit Gesundheitseinrichtungen wünschen oder bereits bestehende Kontakte verbessern möchten.

Zeit: Donnerstag, 5. März, 18.00 – 21.00 Uhr

Kosten: 5 €

Info: 030 394 63 64

Ort: SHK, Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

▪ Moderieren in Selbsthilfegruppen

Selbst Teil des Gespräches zu sein und gleichzeitig auf den Rahmen zu achten kann schnell überfordern. Trotzdem ist genau das Alltag in Selbsthilfegruppen.

Die aus zwei Abenden bestehende Fortbildung möchte Handwerkszeug für die Moderation von Gruppengesprächen vermitteln. Reflektionshintergrund ist die Zusammenarbeit in der Selbsthilfegruppe.

Zeit: Donnerstag, 26. März sowie Donnerstag, 2. April
jeweils 18.00 – 21.00 Uhr

Kosten: 10 € für beide Abende

Info: 030 394 63 64

Ort: SHK, Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

Weitere Informationen zu Kursen und Veranstaltungen unter: www.stadtrand-berlin.de



Die Kurse werden von selbstständigen Kursleiterinnen oder Kursleitern angeboten und sind in der Regel kostenpflichtig.

▪ Biographisches Schreiben

donnerstags, 18.00 – 20.00 Uhr

(7 Termine, 2. + 4. Donnerstag, Termine bitte erfragen)

In entspannter Atmosphäre wollen wir über das schreiben, was uns in unserem Leben bewegt und interessiert.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kosten: 5 € (2,50 € ermäßigt) pro Sitzung

Kontakt: Barbara Kuhrau, 030 394 63 64

▪ Jin Shin Jyutsu

dienstags, 10.30 Uhr und donnerstags, 18.30 Uhr

Hinter Jin Shin Jyutsu verbirgt sich eine fernöstliche Heilmethode, die hilft, inneres Gleichgewicht wiederherzustellen.

Kosten: 10 € pro Sitzung

Kontakt: Brigitte Hofmann, www.jinshinjyutsu-berlin-mitte.de

▪ Yoga

montags, 20.00 – 21.30 Uhr

Hier lernen und üben wir die Grundlagen des Yoga mit Einführung in die Praxis der Meditation.

Die Gruppe ist für Anfänger oder für Teilnehmer mit geringer Vorerfahrung geeignet.

Kosten: 10 € (9 € ermäßigt) pro Sitzung

6er Karte 57 € (51 € ermäßigt)

Kontakt: Rolf Rumrich, rolfrumrich@hotmail.de



▪ Junge Selbsthilfe

Die Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte hat einen besonderen Schwerpunkt in der Unterstützung junger Selbsthilfe (U35).

Neben Gesprächsgruppen für junge Menschen in unseren Räumen, unterstützen wir die Gründung und Vernetzung junger Gruppen berlinweit. Darüber hinaus sensibilisieren und beraten wir Multiplikator*innen für das Thema Junge Selbsthilfe.

Infos und Kontakt:

Anja Breuer

junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

www.stadtrand-berlin.de

oder persönlich in der Selbsthilfe-Kontaktstelle



Stammtisch Junge Selbsthilfe

jeden letzten Dienstag im Monat, ab 19.00 Uhr

Eine gute Gelegenheit, um junge Menschen aus der Selbsthilfe kennenzulernen, ist der Stammtisch Junge Selbsthilfe. Einfach vorbeikommen. Wir freuen uns auf Dich!

Ort: Café A.horn, Carl-Herz-Ufer 9, 10961 Berlin

Das Projekt Junge Selbsthilfe wird gefördert durch die AOK Nordost.





▪ Kontaktstelle PflegeEngagement Mitte

Die Kontaktstelle PflegeEngagement Mitte ist für Sie da – egal, ob Sie selbst gepflegt werden oder Angehörige sind. Sie bekommen bei uns Unterstützung und viele Informationen. Wir sind mit vielen Beratungs- und Hilfsangeboten im Bezirk Mitte und berlinweit vernetzt.



Selbsthilfe und Pflege, geht das?

Wer einen Angehörigen pflegt, hat oft seinen ganzen Tagesablauf auf die Pflege ausgerichtet. Da ist kaum Raum für soziale Kontakte. Eine Möglichkeit, aus dieser Isolation herauszukommen und Verständnis zu finden, sind Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige.

Dort treffen Sie Menschen, die sich in einer Pflegesituation befinden und mit anderen Betroffenen in einer Gesprächsgruppe austauschen.

Wir unterstützen Sie auch gerne bei der Gründung einer neuen Gruppe. Kontakte tun gut.



Wir vermitteln Zeitschenker für Besuche bei Ihnen zuhause oder in Pflege-Wohngemeinschaften.

Unsere Ehrenamtlichen begleiten Sie im Alltag. Sie übernehmen keine pflegerischen Aufgaben und keine Dienstleistungen im Haushalt.

Alle Angebote sind kostenfrei.



Gemeinsam für eine verbesserte Lebensqualität von pflegebedürftigen Menschen und pflegenden Angehörigen. Wir freuen uns, von Ihnen zu hören.



Sven Kirschke (links), Helmut Wanner (rechts)

Kontakt: 030 22 19 48 58

pflegeengagement@stadtrand-berlin.de

Informationen: www.stadtrand-berlin.de

Sprechzeiten:

Montag 10.00 – 13.00 Uhr

Dienstag 15.00 – 18.00 Uhr und nach Vereinbarung

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement Mitte

StadtRand gGmbH

Lübecker Straße 19, 10559 Berlin



Gefördert wird die Kontaktstelle PflegeEngagement Mitte durch die Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung, die Landesverbände der Pflegekassen und den Verband der privaten Krankenversicherung e.V. in Berlin.





▪ Begegnung für alte und neue Nachbar*innen

„LouLou“ ist „die Perle“ (arabisch/Farsi). Der kleine, an die Selbsthilfe-Kontaktstelle angrenzende Treffpunkt, ist ein Begegnungsort für geflüchtete Menschen und Menschen unserer Nachbarschaft. Zwei Projekte (LouLou und LeNa) bieten dort den Raum, sich gegenseitig zu entdecken und ins Gespräch zu kommen:

LouLou

bietet als besonderen Schwerpunkt muttersprachliche Selbsthilfegruppen an (arabisch/Farsi).

Kontakt: begegnungsort@stadtrand-berlin.de

Informationen: www.facebook.com/LouLouBegegnungsort/

Ort: Lübecker Straße 21, 10559 Berlin

LeNa (Lebendige Nachbarschaft)

möchte mit seinen Angeboten besonders den Kontakt zwischen deutschen und geflüchteten Nachbarn möglich machen.

Kontakt: lena@stadtrand-berlin.de

Ort: Lübecker Straße 21, 10559 Berlin

Sprachcafé

gemeinsam deutsch sprechen und Spaß haben
jeden Freitag, 18.30 – 20.00 Uhr

Kulturgeschmack

ein Workshop – 2 Köch*innen – 3 Stunden Zeit
1. Samstag im Monat, 15.30 – 18.30 Uhr



Dringend suchen wir deutsche Muttersprachler*innen, die Lust haben, hin und wieder freitags zwischen 18.30 und 20.00 Uhr im Sprachcafé mitzumachen.

Bitte beachten: einige Telefonnummern haben sich geändert.

▪ NachbarschaftsEtage Fabrik Osloer Straße e.V. Osloer Straße 12, 13359 Berlin

NachbarschaftsEtage

Ansprechpartner*innen: Aleksandra Schweska
Emebet Tilahun und Roman Wagner, 030 493 90 42
Lisiane Harten und Karola Szopinski, 030 497 660 42
Melina Sifnaiou, 030 497 660 41

post@nachbarschaftsetage.de

www.nachbarschaftsetage.de

www.facebook.com/nachbarschaftsetage

https://twitter.com/ne_fabrikosloer

Ort: Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1

FamilienZentrum

Ansprechpartnerinnen: Dorothee Fischer und Isabell Zerbe
030 499 02 335, familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de
<http://familienzentrum.fabrik-osloer-strasse.de>

Ort: Aufgang A, 1. Etage

Alle unter einem Dach (LeNa)

Ansprechpartnerinnen: Stefanie Tragl und Melina Sifnaiou
030 497 660 41, Aynur Pinarbasi, 030 37 30 17 59
stefanie.tragl@nachbarschaftsetage.de

melina.sifnaiou@nachbarschaftsetage.de

aynur.pinarbasi@nachbarschaftsetage.de

Ort: Aufgang A, 1. Etage

Willkommen in der Nachbarschaft

Ansprechpartnerinnen: Stefanie Tragl und Melina Sifnaiou
030 497 660 41, Aynur Pinarbasi, 030 37 30 17 59
stefanie.tragl@nachbarschaftsetage.de

melina.sifnaiou@nachbarschaftsetage.de

aynur.pinarbasi@nachbarschaftsetage.de

Ort: Aufgang A, 1. Etage



PaSch – Patenschaften für Schulkinder

Ansprechpartnerinnen: Viola Hoppe (in Elternzeit) und Aynur Pinarbasi, 030 37 30 17 59
Stefanie Tragl, 030 497 660 41, post@pasch-paten.de
aynur.pinarbasi@nachbarschaftsetage.de
www.pasch-paten.de
Ort: Aufgang A, 1. Etage

FreiwilligenAgentur

Ansprechpartner*innen: Benjamin Vrucak, Anna Asfandiar und Maïke Janssen, 030 499 02 334
info@freiwilligenagentur-mitte.de
www.freiwilligenagentur-mitte.de
www.facebook.com/FreiwilligenAgenturMitte
https://twitter.com/FrAg_Mitte
Ort: Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 2

Stadtteilkoordination Osloer Straße

Ansprechpartnerin: Maïke Janssen
030 38 10 93 29, stk-osloer-strasse@berlin.de
www.berlin.de/stk-mitte/
Ort: Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 2

Demokratie in der Mitte

Geschlechterreflektierte Jungen*arbeit

Ansprechpartner*innen: Bettina Pinzl, Lina Respondek und James Rosalind
030 495 005 26, info@demokratie-in-der-mitte.de
www.demokratie-in-der-mitte.de
www.facebook.com/demokratie.in.der.mitte
https://twitter.com/DemokratieMitte
Ort: Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 2

Mitte im Dialog

Ansprechpartnerin: Bettina Pinzl
030 495 005 26, pinzl@mitteimdialog.de
Ort: Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 2

▪ **StadtRand gGmbH**

Perleberger Straße 44, 10559 Berlin

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte

Ansprechpartnerinnen: Birgit Sowade, Angelika Vahrenbruck
030 394 63 64, kontakt@stadtrand-berlin.de
www.stadtrand-berlin.de

Junge Selbsthilfe

Ansprechpartnerin: Anja Breuer
030 394 63 64, junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de
www.stadtrand-berlin.de

Kontaktstelle PflegeEngagement Mitte

Lübecker Straße 19, 10559 Berlin

Ansprechpartner: Sven Kirschke, Helmut Wanner
030 22 19 48 58, pflegeengagement@stadtrand-berlin.de
www.stadtrand-berlin.de

LouLou, Lübecker Straße 21, 10559 Berlin

Ansprechpartner*innen: Peter Zweigler, Sandy Albahri
0176 96 84 77 61, begegnungsort@stadtrand-berlin.de

LeNa, Lübecker Straße 21, 10559 Berlin

Kontakt: 0176 96 84 77 61, lena@stadtrand-berlin.de

▪ **Impressum**

Herausgeber: StadtteilVerbund für Nachbarschaft und Selbsthilfe

Auflage: 2.500 Exemplare, kostenfrei

Druck: U.S.E., Genter Straße 8, 13353 Berlin, 030 469 05 70

V.i.S.d.P.: Melina Sifnaiou, Karola Szopinski

Gestaltung: CAMICI, Agentur für Kommunikation GmbH

Grafiken: Sarah-Sophie Heißner

Fotos: Dominique Hensel, NachbarschaftsEtage, Fotolia, iStock, Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte

ANFAHRT

