

PROGRAMM

August 2024 bis Februar 2025

Stadtteil- und Familien- zentrum

Fabrik Osloer Straße



Liebe Nachbar*innen,

unser Programm ist wieder voller Freizeitangebote für Klein und Groß, Beratungsangeboten und Veranstaltungen. Im Dezember laden wir euch wieder herzlich zum Winterfest ein (Seite 53)!

Im Treffpunkt NachbarschaftsEtage könnt ihr Menschen aus der Nachbarschaft kennenlernen und euch in der kalten Jahreszeit aufwärmen. Für Kinder gibt es eine Spielecke und offene Angebote wie den Bunten Familiennachmittag (Seite 16).

Falls ihr unsere Räume nutzen möchtet, findet ihr alle Infos dazu auf Seite 59–61.

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

Mit Ausnahme der vierten Etage sind unsere Räume barrierearm zugänglich und mit rollstuhlgerechten WCs ausgestattet.

Unser Träger ist



Wir sind Mitglied bei



Wir werden gefördert von



Wir freuen uns sehr auf euch!

Euer Team der NachbarschaftsEtage

Inhalts

verzeichnis

Begegnung & Austausch 8

Angebote für Erwachsene 9

Nachbarschaftscafé	9
Frühstückstreff für Frauen*	10
Spieleabend	10
Schachklub International 2010 e.V. – Schach im Wedding	11
Treffpunkt NachbarschaftsEtage	12

Angebote für Familien und Kinder 13

Gesund und lecker!	13
Fabrik Girls	14
Familienfrühstück	15
Bunter Familiennachmittag	16
Türkisch-Deutsche Krabbelgruppe	16
Das feuerrote Spielmobil	17
Winterspielplatz	17

Rund um die Geburt 18

Geburtsvorbereitung, Rückbildung und Babymassage	19
Von Anfang an	19
EntdeckungsRaum	20
Frag die Familienhebamme	20
Erste Hilfe am Kind	21

Hilfestellung & Beratung 22

Angebote für Erwachsene 23

Rechtsberatung	23
Sozialberatung auf Deutsch und Arabisch	23

Sozialberatung (auf Deutsch, Englisch, Türkisch, Russisch)	24
---	----

Allgemeine unabhängige Sozialberatung – „Clearing A.u.S. Mitte“	25
--	----

Beratung zum Asylrecht	25
------------------------	----

Selbsthilfegruppe für Frauen* mit Depressionen	26
---	----

Selbsthilfegruppe Psychose-Erfahrene	27
--------------------------------------	----

Aktiv im Alter – mit Tablet	27
-----------------------------	----

Wedding hilft, AG Behördengänge	28
---------------------------------	----

Familienberatung (auf Deutsch, Türkisch und Russisch)	28
--	----

Angebote für Familien und Kinder 29

Offene Sprechstunde des Familienservicebüros	29
---	----

SchreiBabyAmbulanz	30
--------------------	----

Offenes Treffen von ArbeiterKind.de	31
-------------------------------------	----

Familienmediation	31
-------------------	----

Hausaufgabenhilfe	32
-------------------	----

Familienrat	32
-------------	----

Sprache 33

Angebote für Erwachsene 34

Deutschkurse bei der VHS Mitte	34
--------------------------------	----

Sprachcafé	34
------------	----

Angebote für Familien und Kinder 35

Mutter-Kind-Sprachlerngruppe	35
------------------------------	----

Bewegung & Gesundheit 36

Angebote für Erwachsene 37

FELDENKRAIS® Samstagsthemen	37–38
Frauen*yoga ab 50 Jahren	38
Yoga für alle	39
Zumba®	39
Historische Tänze	40
Historische Kontratänze	41
Indonesisches Kung-Fu (Rote Pandas)	41
Wir gehen spazieren! Kommst du mit?	42
Angebote für Familien und Kinder	44
Boxtraining für Kids von 9–14 Jahren	43
Kindertanzkurse für Kinder ab 3 Jahren	43
Kreatives	44
Angebote für Erwachsene	45
Alltagshelden	45
NähCafé	45
NachbarschaftsChor	46
Strickgruppe	46
Nähen am Abend	47
Angebote für Familien und Kinder	48
Trommeln für Kids	48
Musikalische Früherziehung Mini und Maxi	48
Veranstaltungen	49
Angebote für Erwachsene	50
Kochen und Kultur	50
Netzwerktreffen „Aktiv im Alter in Gesundbrunnen“	50–51
Berliner Freiwilligentage - Nistkastenbau	51
Philosophisches Café in der Fabrik: Autoritarismus, Konformismus, Widerstand und Autonomie	52

Angebote für Familien und Kinder	52
Lange Familiennacht	52
Winterfest	53

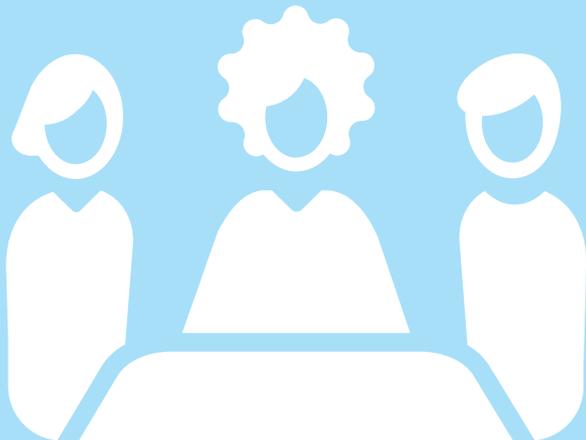
Verschenken Verleihen Reparieren	54
VerschenkeRegal	55
Zusammen reparieren – Repair Café	
Soldiner	55
BücherboXX	56
Lastenrad Prinz Oslo	56

Wir für Euch	57
Stadtteilzentrum NachbarschaftsEtage	58
Räume für euch	59–61
Wir sind die Nachbarschaft	62
FamilienZentrum Fabrik Osloer Straße	63–64
PaSch – Patenschaften für Schulkinder	65
FreiwilligenAgentur Mitte	66
Stadtteilkoordination (STK) Osloer Straße	67
Demokratie in der Mitte – Fachstelle für Antidiskriminierungs- und Demokratiarbeit Berlin-Mitte	68–69

Selbsthilfe	70
Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungs- stelle Mitte	71–72
Kontaktstelle PflegeEngagement Mitte	73
LouLou Begegnungsort + LeNa – Lebendige Nachbarschaft	73
Projekt Jung und depressiv	74

Impressum	76
------------------	-----------

BEGEGNUNG UND AUS- TAUSCH



Angebote für Erwachsene

Nachbarschaftscafé

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 findet ihr unter www.nachbarschaftsetage.de/angebote/austausch-und-begegnung/alle-unter-einem-dach.



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

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

Alla Pouryjinskaia
030 37 30 17 59
allap@nachbarschaftsetage.de

Frühstückstreff für Frauen*

Im Treffpunkt NachbarschaftsEtage kommen jeden Dienstag Frauen* zusammen, um gemeinsam zu frühstücken, zu reden und auch mal 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

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

Anmeldung
post@nachbarschaftsetage.de

Schachklub International 2010 e.V. - Schach im Wedding

Der Schachklub trifft sich jeden Montag in der Fabrik Osloer Straße zum Training, Spiel und Diskurs. Als Team nehmen wir an der Berliner Feierabendliga teil und besuchen gemeinsam Schachturniere. Wer Interesse an Schach hat und vorbeikommen möchte, kann sich gerne vorher per E-Mail oder Telefon anmelden.



Wann
Montags, 19–22 Uhr

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

Kontakt
0152 0620 7743
info@schachklub-wedding.international

Treffpunkt NachbarschaftsEtage

Unser Treffpunkt NachbarschaftsEtage hat an vier Tagen in der Woche geöffnet. Es gibt Kaffee und Tee auf Spendenbasis. 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,
(in den Schulferien ist der Treffpunkt nur während der stattfindenden Angebote geöffnet)

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

Kontakt
030 493 90 42
post@nachbarschaftsetage.de

Angebote für Familien und Kinder

Gesund und lecker!

Kinder von 7–12 Jahren bereiten mit Kursleiterin Rüya gesunde Snacks und einfache Gerichte zu. Beim Schnippeln und gemeinsamen Essen gibt es Gelegenheit zum Quatschen und Austausch über alles, was rund um Ernährung und darüber hinaus wichtig ist und Spaß macht.

Wann
Montags, 16–18 Uhr

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

Info
Für Mädchen und Jungs
zwischen 7 und 12 Jahren.
Das Angebot ist kostenlos.
Anmeldung bitte direkt
bei der Kursleiterin.

Anmeldung
Rüya Celik
030 49 90 23 35
r.celik@fabrik-osloer-strasse.de



Fabrik Girls

Quatschen, tanzen, 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**
1. Hof, Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Raum B
-  **Info**
Für Mädchen zwischen 7 und 12 Jahren. Das Angebot ist kostenlos und findet vor Ort mit begrenzten Plätzen statt. Eine Anmeldung per E-Mail ist erforderlich.
-  **Anmeldung**
Sabine Röseler, Isabell Wiehler
030 49 90 23 35, 0152 290 73 534
familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de,
Kursleiterin: Katharina Resch

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**
Donnerstagvormittags – die Uhrzeit finden Sie auf familienzentrum-fabrik.de
-  **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, Sabine Röseler
030 49 90 23 35, 0152 290 73 534
familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de

Familienfrühstück

An ausgewählten Samstagen laden wir zum gemeinsamen Frühstück 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**
Samstags, 9.30–12.30 Uhr
14. September, 9. November 2024
-  **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**
Sabine Röseler, Isabell Wiehler
030 49 90 23 35, 0152 290 73 534
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.

- 🕒 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**
Sabine Röseler, Isabell Wiehler,
030 49 90 23 35, 0152 290 73 534
familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de

Türkisch-Deutsche Krabbelgruppe

Mittwochnachmittags treffen sich Mütter und Väter mit Babys selbst organisiert, um in türkischer und deutscher Sprache miteinander in Austausch zu kommen. Alle Mütter und Väter mit Kindern bis zu 2 Jahren sind herzlich willkommen!

- 🕒 Wann**
Mittwochs, 14–16 Uhr
- 📍 Info**
Wir bitten um eine Spende für die Nutzung des Raumes und der Spielmaterialien.
- 📍 Wo**
1. Hof, Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Raum A
- 📞 Kontakt**
Isabell Wiehler, Sabine Röseler
030 49 90 23 35, 0152 290 73 534
familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de

Winterspielplatz

In den kälteren Monaten von Oktober 2024 bis März 2025 öffnen wir unseren Saal als "Winterspielplatz". Es stehen Bewegungselemente zum Spielen für die Kinder zur Verfügung sowie die Spiel- und Bücherecke im Treffpunkt, wo sich die Eltern bei Kaffee und Tee austauschen können.

- 🕒 Wann**
Dienstags, 16–18 Uhr (Oktober bis Ende März 2025)
- 📍 Info**
kostenlos
- 📍 Wo**
2. Hof, Aufgang B, 1. Etage, Treffpunkt NachbarschaftsEtage und Veranstaltungssaal
- 📞 Kontakt**
Sabine Röseler, Isabell Wiehler
030 49 90 23 35, 0152 290 73 534
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
(April bis Oktober)
- 📍 Wo**
Grünanlage
Wollankstr. 53/54
- 📍 Info**
In Kooperation mit dem Landesjugendwerk AWO
- 📞 Kontakt**
NachbarschaftMobil
Sabine Röseler
0152 290 73 534
sabine.roeseler@nachbarschaftsetage.de



RUND UM DIE GEBURT



Geburtsvorbereitung, Rückbildung und Babymassage

Unsere Hebamme Justine A. Boguslawski bietet regelmäßig Kurse zu Geburtsvorbereitung, Rückbildung und Baby-massage an. Die Termine dafür stehen eher kurzfristig fest. Schauen Sie gerne auf unserer Webseite vorbei: familienzentrum-fabrik.de



Von Anfang an

Jeden Freitag 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

Erste Hilfe am Kind

Dieser Erste-Hilfe-Kurs ist für Eltern, Großeltern und Familienangehörige. Werden Sie Lebensretter*in, fühlen Sie sich sicherer und lassen Sie sich Ängste nehmen. Erste Hilfe können alle leisten. Kursinhalte: Atemnot, Fremdkörper in den Atemwegen, Herz-Lungen-Wiederbelebung (am Säugling/Kleinkind/Kind), Bienenstich, Hitzschlag, Sonnenstich, Verbrennungen, Verbrühungen, Schock, Bewusstlosigkeit, Wundversorgung, Knochenbrüche und vieles mehr. Kinder können gerne mitgebracht werden.

-  **Wann**
Samstag, 12. Oktober 2024, 10–13 Uhr
-  **Wo**
Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Raum B
-  **Info**
Barzahlung vor Ort: 55 € pro Person/ 95 € pro Elternpaar
-  **Anmeldung**
Kursleiter: Birger Holz,
Anmeldung: www.bilderkraft-fortbildung.de

HILFE- STELLUNG UND BERATUNG



Angebote für Erwachsene

Rechtsberatung

Die Rechtsanwältin berät zu Fragen des allgemeinen Familienrechts.



- Wann**
Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 12–13:30 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: Rechtsanwältin Nezahat Temel

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**
Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 9.30-14.30 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
Beratung: Dienstags Dagmar Böhm, mittwochs Alma Evert

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 A
-  **Info**
Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin
-  **Anmeldung**
030 493 90 42
post@nachbarschaftsetage.de
Beratung: Mariam Logua



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
-  **Anmeldung**
030 493 90 42
willkommen@nachbarschaftsetage.de
Beratung: Rechtsanwältin Inken Stern



ComputerCafé mit individueller Beratung

Haben Sie Fragen zur Nutzung von Smartphone, Laptop oder Tablet? Hier gibt es individuelle Beratung und Hilfeleistung. Bei Bedarf kann auch ein Laptop und Drucker vor Ort genutzt werden.

-  **Wann**
Montags, 13–16 Uhr
-  **Wo**
2. Hof, Aufgang B, 1. Etage, Treffpunkt NachbarschaftsEtage
-  **Kontakt**
030 493 90 42
post@nachbarschaftsetage.de

Selbsthilfegruppe für Frauen* mit Depressionen

Viele Menschen leiden unter Depressionen und fühlen sich mit dieser Krankheit allein und isoliert. In dieser Gruppe wollen wir unsere Erfahrungen und insbesondere heilungsfördernde Methoden teilen, denn die Betroffenen sind die Expertinnen ihrer Krankheit - oder können es werden ... Lasst uns voneinander lernen, die gemeinsame Zeit gestalten und Spaß haben!

-  **Wann**
Freitags, 11–12.30 Uhr
-  **Wo**
1. Hof, Aufgang A, 4. Etage, Seminarraum
-  **Info**
Für Frauen* ab 20 Jahren. Bitte vorher anmelden.
-  **Anmeldung**
Therese Wiedenhöft
0176 200 709 90

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.

i Info
Zeit und Ort nach Absprache

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

Familienberatung (auf Deutsch, Türkisch und Russisch)

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

i Info
Bitte Termine im Voraus vereinbaren

📞 Anmeldung
030 373 017 59
Aynur Pinarbasi
aynur.pinarbasi@nachbarschaftsetage.de
Alla Pouryjinskaia
allap@nachbarschaftsetage.de

Angebote für Familien und Kinder

Offene Sprechstunde des Familienservicebüros

Einmal im Monat kommt das Familienservicebüro des Jugendamtes Mitte ins FamilienZentrum Fabrik Osloer Straße. Ohne Anmeldung und kostenlos berät das Familienservicebüro bei Fragen zu Kita- und Kinderbetreuung, Hortbetreuung, Kita-Gutschein, Unterhaltsvorschuss und Elterngeld oder zu allgemeinen Themen rund um das Familienleben.



🕒 Wann
Jeden 3. Dienstag im Monat, 10-12 Uhr

📍 Wo
Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Raum B

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

SchreiBabyAmbulanz

Die SchreiBabyAmbulanz (SBA) in der Nachbarschaftsetage ist eine Anlaufstelle für Eltern mit Babys und Kleinkindern von 0-3 Jahren, die anhaltend weinen, untröstbar schreien, starke Unruhe zeigen oder Schlaf-, Still- und Fütterprobleme haben. Das Angebot richtet sich auch an Eltern mit Themen wie belastende Schwangerschaften, Geburtstraumatisierung, Erschöpfung, Überforderung und Stimmungs-schwankungen. In der SBA wird eine körper- und ressourcenorientierte Krisenbegleitung angeboten. Dies beinhaltet u.a. entlastende Gespräche und Entspannungsübungen, die sich an den Bedürfnissen der Kinder und Eltern orientieren. Gemeinsam wird so ein Weg aus dem Stress und in die gemeinsame Ruhe gefunden.

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

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

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

Anmeldung
Telefonische Anmeldung erforderlich,
Hausbesuche möglich:
Montags Claudia Theil:
0157 39 32 73 49, sba.theil@nachbarschaftsetage.de
Dienstags Theresa Fuchs:
0176 47 31 43 04, post@theresa-fuchs.eu
Mittwochs Paula Diederichs:
0174 169 2841, info@pauladiederichs.de
und 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
Estelick Scheck-Gallus
0177 64 33 963
esg@raum-fuer-verstaendigung.de



Hausaufgabenhilfe

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

🕒 Wann
Dienstags, 15.30–17.30 Uhr

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

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

📞 Anmeldung
030 49 90 23 35
familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de oder
r.celik@fabrik-osloer-strasse.de
Kursleiterin: Rüya Celik

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.

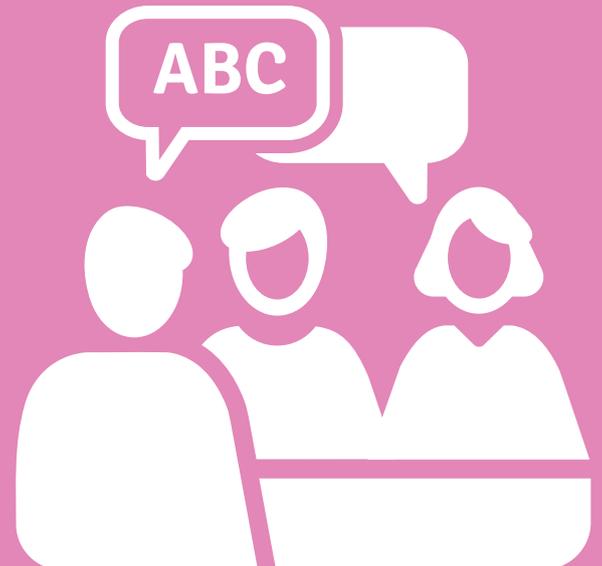
🕒 Wann
Termine nach Vereinbarung

📄 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



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

Sprachcafé

Wir sprechen Deutsch mit netten Menschen in entspannter Atmosphäre bei Tee und Kaffee. Kommt einfach vorbei!



Wann
Montags, 14–17 Uhr

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

Anmeldung
Stefanie Tragl
030 497 66 041
st@nachbarschaftsetage.de
www.nachbarschaftsetage.de

Mutter-Kind-Sprachlerngruppe

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

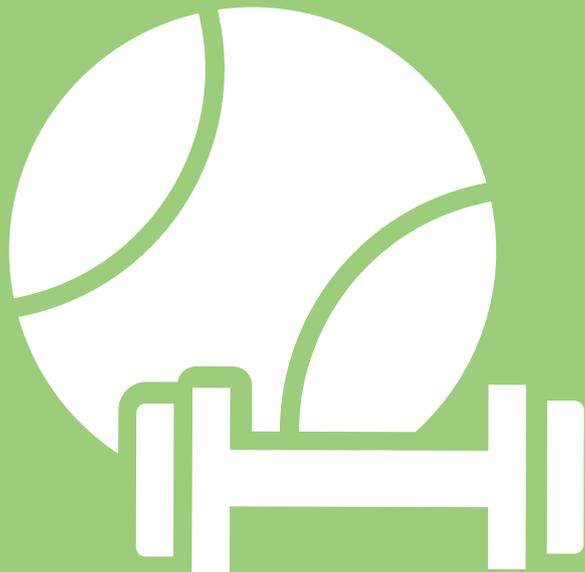
Wann
Donnerstags,
Termin 1: 10–12 Uhr
Termin 2: 12.30–14.30 Uhr

Wo
Alte Werkstatt, Erdgeschoss, Eingang 1, Raum B

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

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

BEWEGUNG UND GESUND- HEIT



Angebote für Erwachsene

FELDENKRAIS® Samstagsthemen: „Wege zur Nackenfreiheit“ mit der Feldenkrais-Methode

Stress im Nacken? Verspannungen? Hochgezogene Schultern? Wie gern würde man einfach einen Schalter mit der Aufschrift „Lockerlassen“ betätigen! In diesem Vormittagskurs können Sie eigene Gewohnheiten entdecken, die manchmal Ihre Bewegungsfreiheit stören. Erforschen Sie in den angeleiteten Bewegungsabläufen das Zusammenwirken Ihres ganzen Körpers. Dann entlasten bisher unbeteiligte Gelenke die Schulter-Nacken-Region bei Ihren alltäglichen Bewegungen und Tätigkeiten.



Wann

Samstag, 9. November 2024, 10–12.30 Uhr
Anmeldeschluss: 1. November 2024

„Leichte Arme und Hände“ mit der Feldenkrais-Methode

Die Hände und Arme sind wichtige Werkzeuge im Alltag - von sportlichen Aktivitäten bis hin zur Feinstarbeit mit den Fingerspitzen. Damit es nicht zu Überlastungen kommt, verfeinern Sie Ihre Selbstwahrnehmung in diesem Workshop. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach und stimmig es für Arme und Hände sein kann, wenn Ihr Brustkorb, Ihr Becken, die Füße und der Kopf bei Kraftübertragung und Bewegungsdurchfluss mitspielen!



Wann

Samstag, 14. Dezember 2024, 10–12.30 Uhr
Anmeldeschluss: 6. Dezember 2024

FELDENKRAIS® & Beckenboden - ein Semi- nar für Frauen* jeden Alters

Den Beckenboden spüren, bewegen und kräftigen. 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, 10–11.30 Uhr,
18. Januar bis 1. März 2025
(7 Termine)
Anmeldeschluss:
3. Januar 2025

**Wo**

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

**Info**

Kosten pro Samstags-Workshop: 35 €
Kursgebühr für 7 x 90 Minuten Seminar: 140 €
Die Teilnahme ist unabhängig von Vorkenntnissen,
Alter und Bewegungserfahrung.

**Anmeldung**

Zertifizierte FELDENKRAIS®Lehrerin FVD:
Ariane Wessel, 030 754-594 28
info@feldenkrais-arianewessel.de



© Ulla C. Binder

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€)
Bitte mit vorheriger Anmeldung

**Anmeldung**

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€)
Bitte mit vorheriger Anmeldung

**Anmeldung**

Kursleiterin: Claudia Peil
0173 437 73 53

Zumba®

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

**Wann**

Montags, 19.45–20.45 Uhr

**Wo**

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

**Info**

Kosten: 9€ (ermäßigt 8€) pro Termin,
4er-Karte: 34€ (ermäßigt 30€)

**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
<http://ohher.de/Tanz.htm>

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

Indonesisches Kung-Fu (Rote Pandas)

Bei uns könnt ihr indonesisches Kungfu trainieren. Unser Stil dient vor allem der Körperbeherrschung und Selbstverteidigung und besteht aus Basisübungen für Hand-, Fuß- und Wurftechniken sowie aus Partnerdrills und Formentraining. Wir bieten Unterricht für Erwachsene und Jugendliche (12+) an. Jede*r ist willkommen, ob mit oder ohne Vorwissen.

Wann
Training für Erwachsene:
Mittwochs und freitags, 18.30–20.30
Training für Jugendliche (12+):
Mittwochs und freitags, 17-18.30

Info
Kosten: 10€ im Monat

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

Anmeldung
<https://rotepandas.de>

Wir gehen spazieren! Kommst du mit?

Die offene Spaziergangsgruppe trifft sich jede Woche und geht bei jedem Wetter eine Runde durch den Kiez. Danach besteht die Möglichkeit, sich bei einem Kaffee oder Tee im Treffpunkt NachbarschaftsEtage auszutauschen.

Wann
Montags, 11–12.30 Uhr

Wo
Treffpunkt Eingang
zur Fabrik Osloer Straße

Info
Bitte auf passende
Kleidung achten.
Das Angebot ist
kostenlos und ohne
Anmeldung zu nutzen.
In Kooperation mit
bwgt e.V.



Kontakt
Maike Janssen: 030 381 09 329
Stk-osloer-strasse@berlin.de

Angebote für Familien und Kinder

Boxtraining für Kids von 9–14 Jahren

Unser Boxkurs richtet sich an Kinder und Jugendliche, die die Grundlagen des Boxens erlernen möchten. Das Training vermittelt nicht nur die grundlegenden Techniken und Bewegungsabläufe, sondern fördert auch die allgemeine Koordination und Fitness. In einer unterstützenden und sicheren Umgebung erlangen die jungen Teilnehmenden die Fähigkeiten, die sie für ein weiterführendes Training benötigen. In Kooperation mit Roter Stern Berlin 2012 e.V.

Wann
Montags, 16.30–17.30 Uhr

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

Info
Bitte Sportsachen mitbringen. Zwei Trainings sind kostenlos, danach kostet die Vereinsmitgliedschaft 8 € pro Monat.

Anmeldung
Aaron Müller: 0176 616 512 24
Infos: 030 493 90 42

Kindertanzkurse für Kinder ab 3 Jahren, in Kooperation mit der Musikschule Fanny Hensel

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: 20€ monatlich

Kontakt
Kursleiterinnen: Bettina Tornau und Katharina Resch
Anmeldung:
Jozef Madar
030 901 837 515

<https://www.berlin.de/musikschule-mitte/anmeldung-service/anmeldung/formular.1410720.php>

KREATIVES



Angebote für Erwachsene

Alltagshelden

In unserem Improvisationstheater „Alltagshelden“ erleben wir die Schönheit des Augenblicks und die Kraft der Spontanität. Als Gemeinschaft bieten wir Verständnis, Akzeptanz und ein warmes Umfeld für Menschen mit sozialen Ängsten. Unsere Mitglieder erfahren, wie das Leben sich entfalten kann, wenn man sich auf den Moment einlässt und sich darauf verlässt, dass das Unbekannte etwas Wundervolles birgt. Wir wissen nie, was als Nächstes kommt, aber wir sind zuversichtlich, dass es etwas Gutes sein wird. Es sind keine Vorerfahrungen nötig. Schließe dich uns an und werde ein Teil dieser inspirierenden Reise!

**Wann**

Mittwochs, 18.15–21 Uhr

**Wo**

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

**Info**

Bitte bring ab dem 2. Termin 2€ für die Raummiete mit

**Kontakt**

Maja Kuhn:

0176 442 766 48 (per SMS/WhatsApp)

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, 19.30–21 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.



- Wann**
Dienstags,
18–20 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 Niveau und Wünschen. Gerne tauschen wir uns über Techniken und Ideen aus. Stoffe und Material stehen für den Anfang zur Verfügung.



- 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: Kerstin B.
naehenamabend@gmx.de

Trommeln für Kids

Kinder zwischen 7 und 13 Jahren lernen beim Trommeln mit Mahmoud sich gegenseitig zuzuhören, Konzentration und Respekt sowie Orientierung und Zusammenarbeit im Team. Außerdem macht es Spaß und tut gut, Energie beim Trommeln abzureagieren und dabei rhythmische Musik zu erschaffen!

Wann
Mittwochs, 16–18 Uhr
Gruppe 1: 16–17 Uhr
Gruppe 2: 17–18 Uhr

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

Info
Für Mädchen und Jungs zwischen 7 und 13 Jahren.
Das Angebot ist kostenlos und ohne Anmeldung.
Kursleitung: Mahmoud Fayoumi

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, „Maxi“ von 3-6 Jahren. Eltern können gerne mitmachen. 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
Die aktuellen Kosten finden Sie auf familienzentrum-fabrik.de unter Musikalische Früherziehung mini / maxi.

Anmeldung
Kursleiterin: Marie Therrien
0173 92 709 84, marie_therrien@posteo.de

VERANSTALTUNGEN



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
Wechselnde Termine
donnerstags,
17.30–22 Uhr,
Infos unter:

www.nachbarschaftsetage.de/angebote/feste-und-kulturveranstaltungen/kochen-und-kultur

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

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

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
9. September 2024, 10–12 Uhr, Kiezspaziergang in der Bezirksregion Brunnenstraße Nord
27. November 2024, 10–12 Uhr, Videokonferenz

Info
Treffpunkt für den Kiezspaziergang bitte kurzfristig erfragen

Kontakt
Maike Janssen - Stadtteilkoordination Osloer Straße
030 381 093 29
stk-osloer-strasse@berlin.de

Berliner Freiwilligentage – Nistkastenbau

Mit eurer Hilfe bauen wir Nistkästen für unsere Kiezvögel.



Wann
20. September 2022, 10–14 Uhr

Wo
1. Hof der NachbarschaftsEtage Fabrik Osloer Straße e.V.

Kontakt
Maike Janssen – Stadtteilkoordination Osloer Straße
030 38109329 / 0162 792 4864
stk-osloer-strasse@berlin.de

Philosophisches Café in der Fabrik: Autoritarismus, Konformismus, Widerstand und Autonomie

Eine Konversationsveranstaltung für Skeptiker*innen und solche, die es werden möchten! Das kleine Kind tut gut daran, zu gehorchen. Später droht der Konformismus zur Gewohnheit zu werden. Schnell kippt dieser Konventiona-
lismus in die Rebellion um. Doch was hieße eine Autonomie, die sich vor der Macht nicht ängstigte und sich weder dumm, herzlos noch passiv machen ließe? Das Philosophische Café besteht aus einer gut halbstündigen Einführung und einer anschließenden Diskussion der Teilnehmer*innen.

🕒 Wann
Mittwoch, 30. Oktober 2024, 19 Uhr

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

📞 Kontakt
Thomas Kilian: thomas.kilian66@googlemail.com

Angebote für Familien und Kinder

Lange Familiennacht

Zur 14. 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 ein. Wie immer gibt es viel zum Mitmachen, gute Laune, etwas zum Basteln, Getränke und Kekse.

🕒 Wann
Samstag, 12. Oktober 2024, 17 Uhr

📍 Wo
2. Hof, Aufgang B, 1. Etage,
Treffpunkt NachbarschaftsEtage und Saal

📄 Info
kostenlos, ohne Anmeldung

📞 Anmeldung
030 49 90 23 35
familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.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, 6. Dezember 2024

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

📞 Kontakt
030 493 9042
post@nachbarschaftsetage.de

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

Zusammen reparieren im Repair Café Soldiner

In angenehmer Atmosphäre erwartet dich:

- Expertise: Unsere erfahrenen Reparatur*innen teilen ihr Wissen gerne mit dir
- Werkzeug: Nutze unser vielfältiges Sortiment an Werkzeugen für deine Reparatur
- Gemeinschaft: Triff Gleichgesinnte, tausche Erfahrungen aus und arbeite gemeinsam an Lösungen
- Nachhaltigkeit: Sei Teil einer Bewegung, die auf umweltfreundliche Reparatur statt Neukauf setzt



Wann

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



Wo

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



Info

Wir unterhalten Kontakte zu anderen Organisationen und Initiativen, um Nachhaltigkeit zu fördern.



Kontakt

repaircafe-soldiner@online.de
<https://rc-soldiner.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.

Seit Januar 2024 ist unser Team „Nachbarschaft Mobil“ oft im Kiez unterwegs. Gerne könnt ihr euch mit eigenen Ideen und Wünschen an die Kolleginnen wenden.

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., SozialBank. IBAN DE85 3702 0500 0003 0865 00. BIC BFSWDE33XXX. Beim Online-Shopping kann über den Bildungsspender kostenlos für die NachbarschaftsEtage gespendet werden. Dazu vor dem Online-Einkauf folgenden Link besuchen und von dort zum gewünschten Onlineshop gehen: www.bildungsspender.de/nachbarschaftsetage.



Wo

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



Kontakt

Melina Sifnaiou (in Elternzeit), Lars Schween,
Lisiane Harten, Aleksandra Schwestka, Karola Karras,
Emebet Tilahun

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

030 493 90 42

post@nachbarschaftsetage.de

www.nachbarschaftsetage.de

www.facebook.com/nachbarschaftsetage

www.instagram.com/nachbarschaftsetage_fos

Räume für Euch

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

Veranstaltungssaal

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

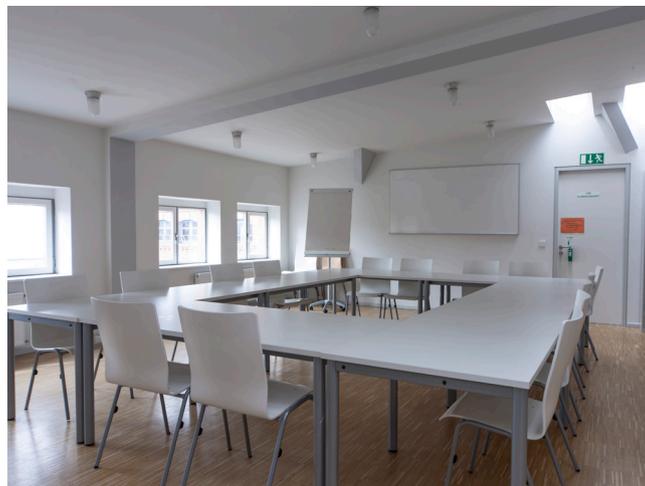


Treffpunkt NachbarschaftsEtage

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



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



Seminar- und Kursräume im Erdgeschoss und 4. Etage

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



Infos

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



Kontakt

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

Wir sind die Nachbarschaft

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



Wo

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



Kontakt

Stefanie Tragl: 030 497 660 41

FamilienZentrum Fabrik Osloer Straße

Das FamilienZentrum Fabrik Osloer Straße e.V. bietet seit 2014 Angebote für Familien, Kinder und Eltern. Wir sind Anlauf- und Vermittlungsstelle für alle Eltern aus der Nachbarschaft und Umgebung. Hier können ab Beginn der Schwangerschaft Beratungen, Bildungs- und Freizeitangebote genutzt werden. 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 im 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.



Wir für Euch

Wo
1. Hof, Aufgang A,
1. Etage

Infos
Bei uns erhalten Sie den Berliner FamilienPass 2024 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 59).

Kontakt
Sabine Röseler und Isabell Wiehler:
030 49 90 23 35, 0152 290 735 34
familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de
<http://familienzentrum.fabrik-osloer-strasse.de>

PaSch – Patenschaften für Schulkinder

Schon seit 2010 vermitteln wir Patenschaften für Vor- und Grundschul Kinder im Wedding, um allen Kindern gleiche Bildungschancen und Entwicklungsmöglichkeiten zu bieten. Ganz nebenbei leistet das Projekt auch einen Beitrag gegen Alltagsrassismus und Diskriminierung und für den gesellschaftlichen Zusammenhalt. 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

Infos
Wir suchen ehrenamtliche Pat*innen, die:

- im Wedding oder umliegenden Bezirken wohnen
- Deutsch als Muttersprache oder fließend sprechen
- aktiv sind und bereit, sich auf kleine Abenteuer mit einem Grundschulkind einzulassen (Spiel, Spaß, Lesen, Lernen, Ausflüge, quatschen und einfach da sein)
- sich zuverlässig für mindestens 1 Jahr einmal pro Woche für 2-3 Stunden mit ihrem Patenkind treffen können

Kontakt/Anmeldung
Viola Hoppe, Aynur Pinarbasi, Stefanie Tragl
0176 81945562, 01520 7497565, 030 37 30 17 59
post@pasch-paten.de
www.pasch-paten.de
www.facebook.com/pasch.paten
www.instagram.com/paschpaten

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.



Wir für Euch



Wo

1. Hof, Alte Werkstatt,
Erdgeschoss, Eingang 2



Kontakt

Maïke 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

Wir setzen uns im Bezirk Mitte positioniert für die Themen:

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

Wir, das sind Lena Rahn, Hanno Witte, Tuğba Kiratlı-Spriewald, Katja Korshikova und Jenny-Antonia Schulz-Eyer. Es gibt in der Fabrik Osloer Straße e.V. sowie in der Alten Münze ein Büro. Wir begreifen uns als Schnittstelle zwischen Zivilgesellschaft, Verwaltung und Bezirkspolitik und werden durch das Bundesprogramm „Demokratie leben!“ und die Berliner Landeszentrale für politische Bildung gefördert. Demokratie in der Mitte macht verschiedene Projekte:

Bei uns sind die drei „Partnerschaften für Demokratie“ Wedding, Moabit und Zentrum angesiedelt. Über die Partnerschaften werden Demokratiebildungs- und Antidiskriminierungsprojekte in Berlin-Mitte gefördert. Dazu gibt es einen Initiativfonds (bis zu 500€) sowie einen Aktionsfonds für größere Projekte. Wir bieten Antragsberatung an und vernetzen lokale Akteur*innen.

Seit 2017 gibt es den bezirksweiten Runden Tisch – geschlechterreflektierte Arbeit mit Jungen* für Fachkräfte. Hanno Witte bietet Informationen, Beratung und Fortbildung zu geschlechterreflektierter Jugend*arbeit an.

Ein weiterer inhaltlicher Schwerpunkt ist die Arbeit gegen Antisemitismus. Im Mai 2023 startete eine Workshop-Reihe zum Themenfeld Antisemitismus für Multiplikator*innen aus Schule, Verwaltung, Jugend-, Sozial- und Bildungsarbeit. Auch 2024 finden weitere Aktivitäten zu diesem Thema statt. Ziel ist eine intensive Auseinandersetzung mit aktuellen Erscheinungsformen von Antisemitismus, das Schaffen von Reflexionsräumen und Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Antisemitismus zu entwickeln. Informieren Sie sich auf unserer Webseite.

Das von Demokratie in der Mitte koordinierte Bündnis ZUSAMMEN GEGEN RASSISMUS ist ein Zusammenschluss von bisher über 35 Bündnismitgliedern und Kooperationspartner*innen aus Mitte, die seit 2017 ein Zeichen gegen Rassismus setzen. Informationen unter: <https://zusammen-gegen-rassismus.de/> und www.instagram.com/zusammen-gegenrassismus/

**Zusammen
GEGEN
RASSISMUS
Wedding & Moabit**

Das Ziel unseres Projekts „Mal laut gedacht! Politische Bildung im Kiez“ ist es, politische Bildung neu zu denken. Wir wollen Bildungsangebote für Menschen aus dem Stadtteil Gesundbrunnen machen, die sich bislang wenig von den bestehenden Bildungsangeboten angesprochen fühlen. Dafür entwickeln wir ganz unterschiedliche Bildungsformate und planen Veranstaltungen. Weitere Informationen und Termine gibt es auf unserer Website.



Kontakt

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

Tuğba Kiratlı-Spriewald: 0163 915 7428

Katja Korshikova: 0163 915 7443

Jenny-Antonia Schulz-Eyer: 0162 78 37 537

Hanno Witte: 0152 281 707 14

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

www.zusammen-gegen-rassismus.de



Demokratie in der Mitte

Gefördert von



Demokratie in der Mitte
Moabit – Wedding – Zentrum



im Rahmen des Bundesprogramms

FABRIK OSLOER STRASSE
Zentrum für soziale und kulturelle Arbeit

Demokratie **leben!**



SELBST- HILFE



Selbsthilfe hat viele Gesichter

Die Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte ist ein Ort um Selbsthilfegruppen zu finden, zu besuchen, zu gründen, oder um sich über sie informieren zu lassen.



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:

- Absolute Beginner – Menschen ohne Beziehungserfahrung
- AD(H)S im Erwachsenenalter
- Alkoholfrei leben
- Alltagshelden: Improtheater für Menschen mit Sozialen Ängsten
- Angehörige psychisch kranker Menschen
- Angehörige von Opfern sexueller Gewalt
- Anonyme Alkoholiker (AA)
- (Asperger) Autismus
- Autismus Frauengruppe
- BDO – Leben mit Organspende
- Biographisches Schreiben
- Deutsche Gesellschaft für Muskelerkrankungen (DGM)
- Depressionen
- Depressionen U35 (unterschiedliche Gruppen)
- Emotions Anonymous
- Eltern helfen Eltern (russisch)
- Essstörungen (ANA Dismissed Gruppen)
- Frauen-Suchtgruppe
- Kinderwunsch
- K-PTBS
- Lust am Leben
- Medien- und Internetabhängigkeit
- Messies
- Messie-Angehörigengruppe
- Morbus Crohn
- Myasthenie
- Narzissmus
- Partner:innen aus narzisstischen Beziehungen
- PCOS
- Präsentieren üben
- Psychose-Erfahrung

- Rheuma
- Schreibbaby - Elterngruppe
- Selbstwert
- Soziale Ängste
- Soziale Ängste Übungsgruppe
- Umgang mit narzisstischen Eltern
- Vaginismus
- Verwaiste Eltern
- Verwaiste Geschwister
- Zwänge U35

Gruppen in Vorbereitung:

- Selbsthilfegruppe Neurodermitis
- Betroffene von sexualisierter Belästigung
- Selbsthilfegruppe Transinberlin
- Selbsthilfegruppe Einsamkeit
- Selbsthilfegruppe DP /DR

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



Ein Ort – drei Standbeine

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

Kontaktstelle PflegeEngagement Mitte

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

lenna@stadtrand-berlin.de



Projekt 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. und 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

IMPRESSUM

Herausgeber:	NachbarschaftsEtage, 2024/25
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

Stadtteil- und Familienzentrum
Fabrik Osloer Straße e.V.
Osloer Straße 12 | 13359 Berlin



U8
U9
M13 50
U8 27
Drontheimer Straße
Prinzenallee
Osloer Straße
EINGANG
S

