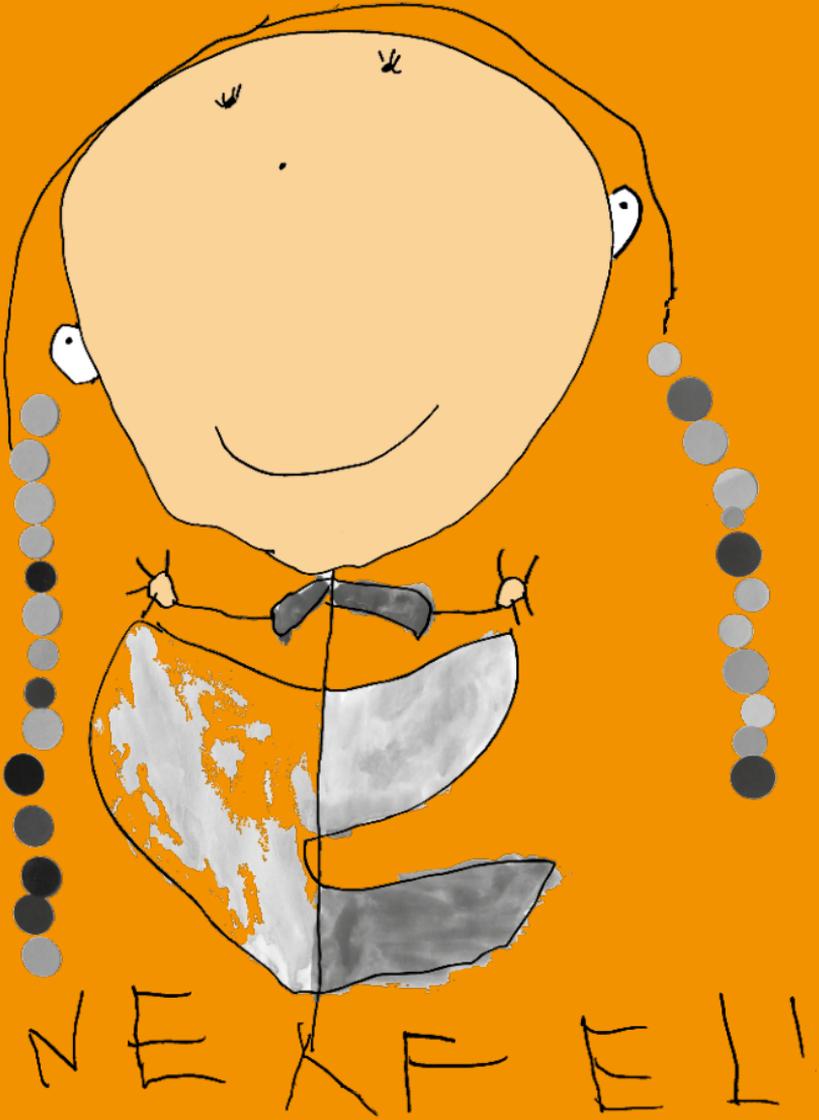




Familienzentrum Mehringdamm

Januar
bis Juli
2025





Die Anmeldungen zu unseren Angeboten sind Online!

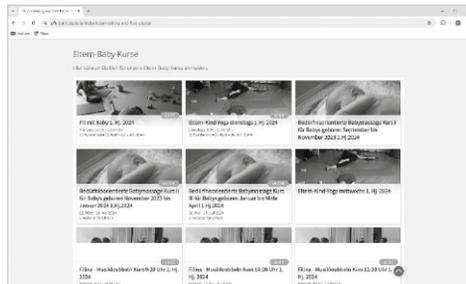
1. Öffnen Sie unsere Webseite
(die mit dem Mädchen im Offenen Bereich):
www.pfh-berlin.de/de/familienzentrum-mehringdamm



2. Scrollen Sie nach unten in den blauen Kasten, klicken Sie auf Anmeldung und Freie Plätze:
www.pfh-berlin.de/de/artikelseite/anmeldung-und-freie-plaetze



3. Scrollen Sie noch mal nach unten bis Sie das gewünschte Angebot finden.



Inhalt

- 3 Familiencafé
- 4 Veranstaltungskalender
- 9 Kostenlose offene Angebote
- 10 Im ersten Lebensjahr
- 11 Elternberatung und Gesprächsgruppen
- 12 Elternkurse und Gesprächsgruppen
- 14 Im ersten Lebensjahr Gesundheit und Bewegung
- 15 Eltern-Kind-Gruppen
- 18 Eltern-Baby-Kurse
- 19 Eltern-Kind-Kurse
- 24 Kursübersicht
- 26 Kinderkurse
- 29 kostenlose Beratungen
- 31 Deutschkurse
- 33 Gruppen interkulturell
- 36 Selbsthilfegruppen
- 38 Familiensportgruppen
- Kooperationspartner:
- 41 Erziehungs- und Familienberatungsstelle
- 42 Kita Die Villa
- 43 Kita am Park
- 44 Kindergarten Schwiebusser Strasse
- 46 LebensWelt
- 47 Pestalozzi-Fröbel-Haus



Auf einen Blick

Familienzentrum Mehringdamm
Mehringdamm 114, 10965 Berlin
Tel. 2850 4716, Fax: 7478 5986
Sprechzeit:

Mo – Fr 09:00 – 12:00 Uhr
14:00 – 16:00 Uhr

E-Mail: familienzentrum-mehringdamm@pfh-berlin.de

Kursanmeldung:

für das 1. Halbjahr 25 ab 3.12.24 für das
2. Halbjahr 25 ab 3.07. unter dem Link:
www.pfh-berlin.de/de/artikelseite/anmeldung-und-freie-plaetze
Bitte beachten Sie die Hinweise auf der
letzten Seite! (Umschlagseite innen)

Das Familienzentrum Mehringdamm wird gefördert von:



Friedrichshain-
Kreuzberg



Jugendamt
Friedrichshain-
Kreuzberg
Vielfalt für Familien

Liebe Familien

Mit einem lachenden und einem weinenden Auge verabschieden wir uns im kommenden Mai, von unserer langjährigen Leitung, Frau Möller-Frommann, die das Familienzentrum über viele Jahre hinweg mit Herz, Engagement und Professionalität geprägt hat. Ihr unermüdlicher Einsatz und ihre Leidenschaft für die Familien und Kinder in unserem Zentrum waren für uns alle ein großes Vorbild und haben unser Team sowie die Gemeinschaft nachhaltig bereichert.

Für ihre vielen Jahre der engagierten Arbeit sprechen wir Frau Möller-Frommann unseren tiefen Dank und unsere Anerkennung aus. Sie baute ein starkes und liebevoll geführtes Familienzentrum.

Im Namen des gesamten Teams wünschen wir Frau Möller-Frommann alles erdenklich Gute für den neuen Lebensabschnitt.

Wir freuen uns darauf, sie bei uns im Haus als Expertin zu gewinnen und ihren großen Fußstapfen zu folgen um weiterhin ein liebevolles, willkommenes Familienzentrum für Euch zu gestalten.

Euer Familienzentrum Team.

Öffnungszeiten
Montag – Freitag
09:00 – 18:00 Uhr

15:00 – 17:30 Uhr
dienstags
12:00 – 18:00 Uhr

Mittwoch – Freitag
16:00 – 18:00 Uhr

mittwochs
15:00 – 18:00 Uhr
1 x monatlich
samstags
10:00 – 15:00 Uhr

Familiencafé – Kommt vorbei!

Den ganzen Tag durchgehend geöffnet!

- offener **Spielbereich** mit vielen verschiedenen Spielsachen, Bewegungsparcours etc. für Kinder von 0–6 Jahren
- **Bücherecke**
- **Spieletisch** mit Gesellschaftsspielen, Puzzle, Memory und vieles mehr ...
- **Cafébereich:** Getränke, belegte Brötchen, Müsli, Obst etc. am Vormittag
- **Familienrödeltausch**
- **Außengelände:** Spiel- und Sinneserfahrungen
- **Waffeln und verschiedene Snacks**
- Suppe
- angeleiteter **Kreativtisch:** malen, kleben, schneiden, falten und vieles mehr

Umgangscafé

getrennt lebende Eltern können sich hier mit ihren Kindern treffen und Zeit zusammen verbringen.

Für Eltern, die den begleiteten Umgang beendet haben, sich an einem neutralen freundlichen Ort treffen wollen oder von Außerhalb kommen. Pädagogische Fachkräfte begleiten den Aufenthalt. Bitte melden Sie sich vorher an.



- Weihnachtsferien**
23. Dezember
– 3. Januar
Liebe Eltern, bitte beachten Sie:
vom 23. Dezember 24 – 3. Januar 25
Weihnachtsschließzeit.
- Mittwoch
22. Januar
11:30 Uhr
Familiencafé
**Willkommen für alle Eltern im Bezirk mit
ihren neugeborenen Babys.**
Wir informieren über unsere Angebote und
überreichen Ihnen ein Willkommenspaket
mit vielen Informationen und kleinen
Geschenken für Eltern mit Neugeborenen.
- Freitag
16:00 – 19:00 Uhr
Samstag
10:00 – 13:00 Uhr
21./22. Februar
Bewegungsraum
**„Elterntankstelle“
Liebe, Lust und Elternschaft**
Was hält eine Liebesbeziehung am Leben
wenn Paare Eltern werden?
Anregungen, Vereinbarungen und Rituale,
Begegnung und Austausch für Eltern mit
Kindern von 0 – 6 Jahren
Kinderbetreuung auf Anfrage möglich
Leitung: Marion Ebeling, Frederik Luhmer

- Sonntag
12. Januar
9. Februar
9. März
14:00 – 17:00 Uhr
Familiencafé
Gymnastikhalle
Bewegter Sonntag
Spiel, Spaß und Bewegung für Kinder bis
6 Jahre und ihre Familien. Das Familien-
café mit offener Spielfläche ist geöffnet.
0 – 6 yaş, sinin çocuklari, ebeveynleriyle
birlikte, ücretsiz olan kapali oyun alanlarında
(Bewegter Sonntag) hoplayip ziplamaya,
oyunlar oynamaya davet ediyoruz!
- jeden
2. Mittwoch
im Monat
ab 10. Januar
16:30 Uhr
Gruppenraum
**Bilderbuchkino in Kooperation mit der
Bibliothek Dudenstr.**
Die Bibliothek Dudenstrasse liest
regelmäßig 1 x im Monat ein Bilderbuch mit
Projektion der Bilder an die Wand vor.
Den Titel und Inhalt der Geschichte können
Sie vorher auf unserer Website erfahren.
- jeden 3. Mittwoch
im Monat
16:00 Uhr
15. Januar
19. Februar
19. März
9. April
21. Mai
18. Juni
16. Juli
Küche
Kochwerkstatt
Für Kinder ab 3 Jahren und ihren Eltern
Einmal im Monat probieren Kinder einfache
Rezepte aus. Sie lernen Gemüse und Kräuter
kennen, erfahren wie Butter hergestellt
wird, machen Ketchup und Pommes selbst,
bereiten Obstsalat zu, backen Pizza u.v.m. Im
März können die Kinder ihr eigenes Rezept
mit den vorhandenen Zutaten erstellen. Die
Eltern beobachten und assistieren. Am Ende
essen alle gemeinsam.
Anmeldung erforderlich
Leitung: Stefanie Abel, Zarife Yildiz



Dienstag
28. Januar
16:30 Uhr
Gruppenraum

Informationsveranstaltung
Wie bereiten wir uns auf die Schulzeit vor?
Für Eltern mit Kindern, die im Sommer eingeschult werden
Von Themen wie Schulranzen, Schultüte über Beteiligung in der Schule bis Unterstützung meines Kindes beim Übergang wollen wir mit Eltern ins Gespräch kommen und unterstützen.

3 – 7. Februar
Mo – Fr
16:00 – 18:00 Uhr
Familiencafé

Winterferienprogramm
Kreatives Arbeiten zum Thema Winter, Bilderbuchkino und vieles mehr

Montag
3. März
16:00 Uhr
Familiencafé

Wir feiern Fasching
Die Kinder sind eingeladen, im Kostüm zu kommen. Wir spielen Tanzspiele u.v.m. Kleine Überraschungen warten auf euch.

14. – 25. April
16:00 Uhr
Familiencafé und Außengelände

Ferienaktion in den Osterferien
Basteln, Malen, Bilder und Objekte mit Naturmaterial und Bilderbuchkino zu Ostern und zum Frühlingserwachen.

Dienstag und Mittwoch
15+ 16 April
16:00 Uhr
Außengelände

Funke, Flamme, Feuer
für Kinder ab 4 Jahren
In dem 2-tägigen Workshop lernen Kinder spielerisch sicher mit Feuer umzugehen. Anmeldung erforderlich
Materialkostenbeitrag: 2 Euro

Donnerstag
17. April
16:15 Uhr
Außengelände

Osterfeuer
Wir singen Frühlingslieder und backen Stockbrot am Feuer



Donnerstag
15. Mai
10:00 – 13:00 Uhr

Tragen & Kochen
Carry & Cook
Baby auf dem Rücken – Hände frei zum Kochen; Beikost leicht gemacht
Leitung: Marion Ebeling, Frau Beuteltier

Samstag
17. Mai
14:00 – 17:00 Uhr
Aufbau ab 13:00 Uhr
Außengelände
Familienzentrum

Familientrödel
Auf der Plattform zwischen Vorder- und Hinterhaus am Mehringdamm 114 können Familien alle Sachen rund ums Kind verkaufen. Gruppen aus dem Familienzentrum tragen zum kulturellen Programm bei.
Standmiete: 10 Euro für einen Tisch, 8 Euro für einen eigenen Tisch (Plätze begrenzt).
Anmeldung bis zum 24. April



Extra Buch



DAS moderne Antiquariat
reduzierte Bücher für die ganze Familie

Mehringdamm 66
10961 Berlin-Kreuzberg

Mo-Fr 10:00-20:00 Uhr
Sa 10:00-18:00 Uhr

030/78951797
extrabuch@t-online.de



Mittwoch
11. Juni
11:30 Uhr
Außengelände

Willkommen für alle Eltern im Bezirk mit ihren neugeborenen Babys.
Wir informieren über unsere Angebote und überreichen Ihnen ein Willkommenspaket mit vielen Informationen und kleinen Geschenken für Eltern mit Neugeborenen.

Donnerstag
26. Juni
16:00 – 18:00 Uhr
Spielplatz

Sommerfest
Mit Schatzsuche, Dosenwerfen, Riesen-seifenblasen und vielem mehr feiern wir unser Sommerfest draußen auf unserem Spielplatz.
Eltern sind herzlich willkommen, gemeinsam mit uns das Fest vorzubereiten.

Sommerschließzeit Liebe Eltern, bitte beachten Sie:
18. – 29. August vom 18. – 29. August ist unsere Sommerschließzeit.

Mittwoch, 4. August – Freitag, 15. August
Ferienprogramm:
16:00 – 18:00 Uhr
Familiencafé
Außengelände

Sommerferienprogramm zum Thema
Jeden Nachmittag bieten wir Spiele, Experimente, Bilderbuchkino, kreatives Gestalten und Aktionen zum Thema „Unsere Erde – bunt und schön“ an.

montags
16:30 Uhr
Küche
ab 6. Januar

dienstags
17:10 – 17:30Uhr
Gruppenraum
ab 7. Januar

mittwochs
14:45 – 15:45 Uhr
Gymnastikhalle
ab 8. Januar

mittwochs – freitags
16:00 – 18:00 Uhr

freitags
16:00 Uhr
Holzwerkstatt /
Küche

Termine
nach
Vereinbarung
Gruppenraum

montags
16:00 – 17:30 Uhr
Kreativraum
ab 13. Januar

Upcycling
für Kinder ab 4 Jahren
Leitung: Paulina A. Chale
Gemeinsam verwandeln wir scheinbar wertlose Materialien in kleine Kunstwerke.

Chill mal – Happy Hour – Zeit für mich
Entspannungsangebot für Eltern – Momente des Innehaltens oder Gestärkt in den Abend
Begeitung: Marion Ebeling

1, 2, 3 im Sauseschritt
Körper- und Bewegungserfahrung für Kinder von 1 – 3 Jahren mit ihren Eltern, offene Gruppe, Einstieg jederzeit möglich

Kreativtisch
angeleitet und begleitet von PädagogInnen oder KünstlerInnen

Holzwerkstatt
Erste Erfahrungen mit dem Material Holz. Wir sägen, bohren, schleifen und bauen einfache Gegenstände. Offenes Angebot für Kinder ab 4 Jahren.
Leitung: David Jackson

Geschwisterkurs
Bekommt ihr bald ein Geschwisterchen? Wir beantworten ALLE Fragen, wir basteln zusammen was cooles und geben euch ein paar Tipps, wie ihr Profi-Schwester oder -Bruder werden könnt.
Leitung: Paulina A. Chale

Mosaikwerkstatt „Mein Zuhause“
Eltern und Kinder legen Mosaik zum Haus der Träume für die Gestaltung der Wand auf unserem Spielplatz
Leitung: Said Shabahang



Im ersten Lebensjahr

Eltern-Kind-Gruppen kostenfrei, mit Anmeldung

- montags
10:30 – 11:30 Uhr
Bewegungsraum
- Babytreff**
Für Eltern mit Babys ab sechs Wochen. Entwicklung der Babys beobachten, Eltern kennenlernen, sich austauschen und unterstützen, mit viel Zeit für Fragen.
Beginn: 6. Januar
6 Wochen – 6 Monate
Leitung: Marion Ebeling, Hebamme
ohne Anmeldung
- 13:30 – 14:30 Uhr
Gruppenraum
- ab 6 Monate (in englischer Sprache)
Leitung: Paulina A. Chale
- dienstags
7. Januar
11. Februar
4. März
1. April
6. Mai
17. Juni
8. Juli
10:30 – 12:00 Uhr
online
- Tischlein deck Dich**
Von der Milch zur B(r)eikost
Wie Mahlzeiten einfach zubereiten und gemeinsam essen Spaß machen kann. Auch Väter sind herzlich willkommen!
Leitung: Marion Ebeling, Hebamme
Anmeldung:
elternbabyberatung@posteo.de
- mittwochs
13:00 – 14:00 Uhr
Familiencafé
- Stillcafé und Milchbar**
Austausch mit anderen Eltern rund um Stillen und Flaschen-Ernährung mit praktischen Hilfestellungen im Alltag.
Begleitung: Marion Ebeling, Hebamme
Beginn: 8. Januar
- montags
11:00 – 12:00 Uhr
Gruppenraum
- dienstags
11:30 – 12:30 Uhr
Bewegungsraum
- Eltern-Kind-Gruppen mit Kindern von 0 – 1 Jahr**
Altersentsprechende Spielanregungen, Austausch über die Entwicklung der Kinder im ersten Lebensjahr und den Alltag mit dem Baby. Entlastung und gegenseitige Unterstützung.
Leitung: Zarife Yildiz
Beginn: 6. Januar

Elternberatung und Gesprächsgruppen

kostenfrei, mit Anmeldung

- Anmeldung:
telefonisch zu den
Sprechzeiten oder
per E-Mail
- Eltern-Baby-Sprechstunde**
Fragen und Themen rund um das erste Lebensjahr:
Schlafen, Wachen, Weinen, Füttern, (Ab-)Stillen, Verwöhnen, Trösten ... Die Geburt steckt Ihnen noch in den Knochen? ...
Marion Ebeling
Anmeldung:
elternbabyberatung@posteo.de
- mittwochs
22. Januar
26. Februar
12. März
9. April
21. Mai
25. Juni
23. Juli
10:00 – 11:30 Uhr
Gruppenraum
- Rosengarten**
Die Geburt liegt hinter Ihnen und ist immer noch mit belastenden Gefühlen verbunden. Sie sind oft niedergeschlagen und es fällt Ihnen schwer, sich über ihr Baby zu freuen. Hier können Sie sich mit Müttern über ihre belastenden Gefühle austauschen.
Teilnahme nach Vorgespräch.
Begleitung: Marion Ebeling
Anmeldung:
elternbabyberatung@posteo.de
- mittwochs
15. Januar
12. Februar
5. März
2. April
7. Mai
18. Juni
16. Juli
10:00 – 11:30 Uhr
Gruppenraum
- Schlaf Kindchen Schlaf**
Das Baby lässt sich so gut wie nie ablegen, nur tragend beruhigen? Die Schlafphasen sind kurz, die Eltern erschöpft.
Austausch in kleiner Runde
Leitung: Marion Ebeling
Anmeldung:
elternbabyberatung@posteo.de
- donnerstags
16. Januar
20. Februar
20. März
17. April
15. Mai
19. Juni
17. Juli
19:30 – 21:00 Uhr
Familiencafé
- Väter unter sich**
Gesprächsabende für Väter mit kleinen Kindern.
In kleiner Runde tauschen wir uns über unser Vatersein aus. Was macht Vatersein mit mir persönlich? Wie eigenständig bzw. partnerschaftlich bin ich als Elternteil?
Moderation: Berthold Menzel
Anmeldung erforderlich unter
Tel: 0151 2106 0991 oder übers
Familienzentrum



mittwoch
16:00 – 18:00 Uhr
Raum 301

Starke Eltern – Starke Kinder®

Elternkurs
des Deutschen Kinderschutzbundes:

- stärkt das Selbstbewusstsein von Eltern und Kindern
- schafft Entlastung im Familienalltag,
- verbessert das Miteinander
- bietet Raum zum Austausch mit anderen Eltern,
- zeigt Möglichkeiten auf, Konflikte zu lösen

Wichtige Themen sind u. a.:

- eigene Werte und Erziehungsziele,
- Ausdruck von Gefühlen, klare Kommunikation; Grenzen setzen,
- Konfliktlösung

Leitung: Gertrud Möller-Frommann

Beginn: 22. Januar

10 Termine, 40 Euro (erm. 20 Euro)
mit Kinderbetreuung (auf Anfrage)

1. + 3. Freitag
mit Kind
2. + 4. Freitag
ohne Kind
14:30 – 16:30 Uhr
Bewegungsraum

Gruppe für Allein- oder Getrennterziehende und alle die sich so fühlen

Diese Gruppe bietet die Möglichkeit zum Austausch/Vernetzung, Kraft zu tanken und gemeinsam nach Entlastungsmöglichkeiten zu suchen.

Zusätzlich gibt es die Möglichkeit mit Methoden aus der Körpertherapie Stress abzubauen und in die Entspannung zu kommen.

Anleitung: Franziska Behler, Nora Hammer
Beginn: 10. Januar

Samstag
8. Februar
28. Juni
9:30 – 15:30 Uhr
Raum 402

Erste Hilfe für Babys und Kleinkinder

Ein je eintägiger Kurs für Mütter und Väter

Leitung: Svenja Mondry

Unkostenbeitrag: 12 Euro (erm. 6 Euro)
pro Tag, Anmeldung erforderlich

jeden letzten
Samstag im Monat.
10:00 – 12:00 Uhr
Gruppenraum

Kräfte Nähren-Workshop zur Stressregulation für Eltern

Kurs ohne Kind(er)

Atmung – Bewegung – Stimme
Unser Körper hält Gefühle fest um zu funktionieren. Dies zeigt sich oft in physischem Schmerz, Enge oder dem Gefühl, nicht mit uns selbst oder Anderen verbunden zu sein. Gerade Eltern sind besonders vielen Stressoren ausgesetzt. Umso wichtiger ist es, Räume der Entspannung und Regulation zu schaffen. In diesem Workshop wollen wir dem Körper und den Emotionen Raum geben, sich auszudrücken, sich zu spüren und angenommen zu werden.

Es erwartet euch ein bunter Strauß an Methoden aus der Körperarbeit.

Anleitung: Franziska Behler

Beginn: 25. Januar

Offenes Angebot, 3 Euro pro Termin

Samstag
15. März
10:00 – 13:00 Uhr
Raum 402

Unser Kind ist krank

praktische Hilfen, Theorie, Tipps und Hausmittel bei Kinderkrankheiten, Erkältung, Fieber uvm.

Leitung: Svenja Mondry

Unkostenbeitrag: 9 Euro (erm. 3 Euro)

montags
12:00 – 13:00 Uhr
Gymnastiksaal

Fit mit Baby

Bewegungsanregung für Mütter und Väter. Gespräche über Gesundheit, Sport sowie Ernährung. Der Kurs eignet sich im Anschluss an die Rückbildungsgymnastik. Babys und Kleinkinder sind willkommen.

Leitung: Katherine Finger

Kurs I Beginn: 6. Januar, 13 Termine

Kurs II: Beginn 28. April, 12 Termine

dienstags
11:30 – 12:30 Uhr
Gymnastiksaal

Pilates für Eltern mit/ohne Baby

Der Pilates-Kurs bietet ein vielfältiges Ganzkörpertraining, welches Atmung und Bewegung in Einklang bringt. Die Übungen, meist als Abfolge, können bei Rückenproblemen helfen, die Beckenbodenmuskulatur stärken sowie den Core intensiv kräftigen. Sportklamotten anziehen & Wasser mitbringen. Kinder sind gern willkommen.

Leitung: Katherine Finger

Kurs I Beginn: 7. Januar

Kurs II: Beginn 29. April

13 Termine

mittwochs
Kurs 1
12:00 – 13:00 Uhr
Kurs 2
13:15 – 14:15 Uhr
Gymnastiksaal

Rückbildungsgymnastik

Kurs 10 x 1 Std. Die Babys können mitgebracht werden. Abrechnung über die Krankenkasse. Nach der Geburt wieder körperlich fit werden. Übungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen für den Beckenboden, Rücken und Bauch.

Anmeldung bei der Kursleiterin:

Renate Hökenschnieder, Hebamme, zertifizierte Beckenbodentrainerin

Tel. 0178 8315 346

rhoekenschnieder@web.de



dienstags
9:30 – 10:30 Uhr
Gruppenraum

Zusammen aufwachsen – Growing together

Eltern-Kind-Spielgruppe ab 6 Monaten
Wir beobachten die Kinder beim Spiel, tauschen uns darüber aus und bekommen neue Erkenntnisse, wie Kinder lernen. Wir singen Lieder und die Eltern teilen ihre Erfahrungen über Fragen des Alltags mit ihrem Kind.

Leitung: Paulina Chale

Beginn: nach Absprache

Persembе
Saat 11:30 – 12:30
Grupodasinda
Baslangic
9. Ocak

Birlikte büyüyelim – Growing together

6 aylitan itibaren.

Cocugunuz neye ilgi duyuyor ve en cok neyle yogunlasiyor. Cocuklari grupta izliyor, ve izleme esnasinda onlarin dunyasini tanimaya calisiyor ve cocuklarin nasil ogrendiklerini goruyoruz. Sarkilar soyluyoruz. Veliler gunluk yasamda cocukla ilgili sorulari ve edindikleri tecrubeleri birbirlerine aktarma olanaklari buluyorlar.

Kursu yoneten: Zarife Yildiz

unterstützt durch:

HEINZ
UND
HEIDE
**DÜRR
STIFTUNG**



Eltern-Kind-Gruppen – mit Anmeldung – kostenlos

0–2 Jahre

mittwochs
10:30 Uhr
R. 217
Erdgeschoß Hinter-
haus, rechts neben
Eingang EFB

Eltern-Kind Gruppe auf spanisch
Grupo para madres*padres* y bebés.
Un grupo para conocer a otras familias
hispanoahblantes con hijos (as) de 6 meses
a 1,5 años. Hablamos de todos los temas
concernientes a la familia y la crianza e inter-
cambiamos experiencias.
Facilitadora: Paulina Chale
Anmeldung: chale@pfh-berlin.de

freitags
13:00 Uhr
Gruppenraum

Zwillingsgruppe
mit Kindern von 0 – 15 Monate
Austausch über die Entwicklung der Kinder,
zwillingspezifische Themen sowie gegensei-
tige Unterstützung stehen im Vordergrund.
Leitung: Nora Hammer
Beginn: 10. Januar

Eltern-Kind-Gruppen – mit Anmeldung

0–3 Jahre

mittwochs
10:00 – 11:30 Uhr
Familiencafé

**Vater*Kind-Gruppe
mit Kindern von 0 – 2 Jahren**
Geselliger Vater-Kind-Treff
Wir begleiten die Kinder, beobachten ihr
Spiel und tauschen uns zu Themen des
Vaterseins aus. Singen wäre schön!
Leitung: Berthold Menzel,
Medhanie Ghebretinsae
Beginn: 8. Januar
1,50 Euro pro Termin

freitags
10:00 – 11:30 Uhr
Gruppenraum

**Eltern-Kind-Gruppen
mit Kindern von 1 – 3 Jahren**
Austausch der Eltern, Fragen zur Entwick-
lung, Spielanregungen für Kinder, gemein-
sames Beobachten der Kinder beim Spiel
Leitung: Zarife Yildiz
Beginn: 10. Januar
2 Euro für Frühstück
Einstieg jederzeit möglich, sofern Plätze frei
sind. Anmeldung erforderlich



dienstags
11:00 – 12:00Uhr
donnerstags
10:00 – 11:00Uhr
Gruppenraum

Bedürfnisorientierte Babymassage

Für Babys ab der 6. Lebenswoche bis zum Krabbelalter. Welche Bedürfnisse zeigt mein Baby? Babysignale wahrnehmen; Berührung mit Respekt®. Die Babymassage ist ein Weg um liebevolle Berührung zu erfahren und zu geben.

Leitung: Nora Hammer
Kurs I: Beginn 7./9. Januar
8 Termine
Kurs II: Beginn 18./20. März
8 Termine
Kurs III: Beginn 27. Mai/12. Juni
8/6 Termine

dienstags
12:30 – 14:00 Uhr
donnerstags
11:30 – 13:00 Uhr
13:30 – 15:00 Uhr
Gruppenraum

FABEL®

Familienzentrierter Baby-Eltern-Kurs FABEL-Kurse begleiten Babys und ihre Eltern durch das erste Lebensjahr. Neben Massagen, Spielanregungen, Körper- und Entspannungsübungen sprechen wir über die Entwicklung des Kindes und die Veränderungen durch ein Baby in der Partnerschaft. Einen besonderen Platz nimmt die Beobachtung des Babys in seinem Spielverhalten und in seiner Bewegungsentwicklung ein.

Leitung: Nora Hammer
Kurs I: Beginn 7./9. Januar
13 Termine
Kurs II: Beginn 29. April/8. Mai
13/10 Termine

dienstags
mittwochs
9:30 – 11:00 Uhr
Bewegungsraum

Eltern-Kind-Yoga

Für Eltern mit Kindern von 3 Monaten bis 2 Jahren.
Atem und ressourcenbildende Körperarbeit bringen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang. Der Beckenboden wird trainiert. Raum, die eigenen Bedürfnisse zu erspüren und in Beziehung mit sich selbst zu treten.

Leitung: Anja Grothe/dienstags
Kurs I: Beginn 7. Januar
Kurs II: Beginn 29. April
13 Termine
Corinna Brittig/mittwochs
Kurs I: Beginn 8. Januar
Kurs II: Beginn 30. April
13 Termine

montags
9:15 Uhr
Bewegungsraum

Musikalisches Spiel

für Kinder von 0 – 3 Jahren
Malika singt Lieder zur Gitarre, die zum Singen und Mitmachen auffordern.

Leitung: Malika Alaoui
Kurs I: Beginn 6. Januar
13 Termine
Kurs II: Beginn 28. April
12 Termine

montags
16:00 Uhr
donnerstags
9:30 Uhr
15:45 Uhr
freitags
16:00 Uhr

Eltern-Kind-Turnen

Für Eltern mit Kindern von 1 ½–3 Jahre
Spaß am Laufen, Hüpfen, Balancieren, Klettern und Springen im Bewegungsparcours. Ein Anfangs- und Abschlusskreis fördert das Gruppengefühl. Die Eltern begleiten und assistieren ihren Kindern.

Leitung: Tuba Büyükkircali/montags
Leitung: Camilla Paz/donnerstags 9:30 Uhr
Leitung: Michaela Zielinski/donnerstags 15:45
Leitung: Anando Tomanic/freitags
Kurs I Beginn: 6./9./10. Januar
13 Termine
Kurs II: Beginn 28. April/8./9. Mai
12/10/10 Termine



montags
16:00 Uhr
Bewegungsraum

Eltern-Kind-Tanz inklusiv

Für Eltern mit Kindern von 2 – 4 Jahren
Mit und ohne Beeinträchtigungen
Wir bewegen uns zu Musik, spielen mit unserer Phantasie, schlüpfen in verschiedene Rollen. Eltern und Kinder tanzen paarweise Themen aus Liedern, Märchen, Fabeln und anderen Geschichten.
Leitung: N. N.
Kurs I: Beginn 6. Januar
13 Termine
Kurs II: Beginn 28. April
12 Termine

dienstags
16:00 Uhr
Gymnastiksaal

Eltern-Kind-Tanz

Für Eltern und Kinder von 2 – 3 Jahren
Tänze und spielerische Bewegungsübungen für Kinder und Eltern. Zusätzlich erleben die Kinder in wiederkehrenden Ritualen die Gemeinschaft und schließen Freundschaften.
Leitung: Camilla Paz
Kurs I: Beginn 7. Januar
Kurs II: Beginn 29. April
13 Termine

dienstags
16:00 Uhr
Bewegungsraum

Theaterkurs für Kinder und Eltern

4 – 5 Jahre
Theater kann so vieles sein – was wir zusammen machen, hängt von den Kindern und ihren Bedürfnissen ab – mal eher sportlich, mal musikalisch, mal mit Figuren oder auch Kostümen. Spiele, Lieder, und kleine Geschichten fordern zum Mitmachen und Weiterspielen heraus. Ausdrücklich ist die Teilnahme der Eltern hier mit eingeplant – bis sich spielerisch eine vertraute Gruppe gebildet hat, so dass wir für die erwachsenen Begleiter auch mal eine Überraschung vorbereiten können!
Leitung: Claudia Franck
Kurs I: Beginn 7. Januar
Kurs II: Beginn 29. April
13 Termine

Musikalisches Spiel für Eltern und Kinder

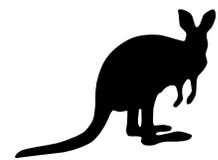
Erste Erfahrungen mit Musik durch gemeinsames Singen. Lieder sind kleine Geschichten, die durch die Bewegung aller Körperteile begleitet werden.
• für Eltern und Kinder von 1¹/₂ – 2¹/₂ Jahren
• für Eltern und Kinder von 2¹/₂ – 3¹/₂ Jahren
Leitung: Hanno Körber
Kurs I: Beginn 8. Januar
Kurs II: Beginn 30. April
13 Termine

mittwochs
16:00 Uhr
16:50 Uhr
Bewegungsraum



mittwochs 16:00 Uhr 16:50 Uhr Raum 402A	<p>Gemeinsam singen Im Kreis singen Eltern und Kinder gemeinsam mit Gitarrenbegleitung Kinderlieder-Klassiker. Wer will kann tanzen... 2 ½ – 3 ½ Jahre 3 – 5 Jahre Leitung: Bernhard Trautwein Kurs I: Beginn 8. Januar Kurs II: Beginn 30. April 13 Termine</p>
mittwochs 5. März –23. Juli 16:00 Uhr Außengelände	<p>Frühling im Garten Wir starten in die Gartensaison mit einem runden Tisch im Familiencafé. Im März ziehen wir die Pflanzen vor und verteilen die Patenbeete. Sobald es wärmer wird säen wir in die Freilandbeete. Leitung: Jeanine Fornacon 19 Termine, Materialkosten für Saatgut</p>
freitags 9:20 Uhr 10:20 Uhr 11:20 Uhr Bewegungsraum	<p>Filina – Musikkrabbeln Gemeinsam Singen mit Eltern und ihren Babies. Eltern erhalten viele Anregungen, wie sie Musik spielerisch in ihren Alltag einbauen können. Wir singen, trommeln, tröten, tanzen und haben gemeinsam Spaß. Leitung: Hanno Körber Kurs I: Beginn 10. Januar 13 Termine Kurs II: Beginn 9. Mai 10 Termine</p>
freitags 9:30 – 10:30 Uhr Kreativraum	<p>Erste Erfahrungen mit Farbe Für Eltern und Kinder von 1 – 3 Jahren Raum für die Entfaltung der kindlichen Kreativität. Die Eltern beobachten den freien Malprozess, sind Assistenten ihrer Kinder und tauschen sich mit der Kursleitung aus. Leitung: Jennifer Burtchen Kurs I: Beginn 10. Januar 13 Termine Kurs II: Beginn 9. Mai 10 Termine</p>

freitags 10:45 – 11:45 Uhr Gruppenraum	<p>Kreativität gemeinsam erleben Für Eltern und Babys zwischen 10 und 14 Monaten. Eltern und Kinder gehen gemeinsam auf eine Entdeckungsreise ... Spielerisch erleben wir viele verschiedene Materialien und Gegenstände mit allen Sinnen und auf jeweils ganz eigenen Wegen. Mit Farbe, Papier, Tüchern, Klangkörpern und vielem mehr lassen wir der Phantasie freien Lauf. Leitung: Jennifer Burtchen Kurs I: Beginn 10. Januar 13 Termine Kurs II: Beginn 9. Mai 10 Termine</p>
samstags 10:30 – 12:00 Uhr Kreativraum	<p>Malraum Kinder ab 4 Jahren können sich hier ganz frei dem Spiel mit Farbe und Papier hingeben. Es steht der natürliche und individuelle Malprozess im Vordergrund. Interessierte Eltern sind eingeladen auch selbst zu malen. Leitung: Mira Floss Kurs I: Beginn 11. Januar 12 Termine Kurs II: Beginn 10. Mai 9 Termine</p>
samstags 10:30 – 11:30 Uhr 11:30 – 12:30 Uhr Gymnastiksaal	<p>Vater*-Kind-Turnen offenes Angebot für Väter* und Kinder von 1½ – 6 Jahren. Spielerische Förderung der Koordination, Balancieren, Rollen und Springen. Geschicklichkeitsspiele mit Bällen sowie Konzentrationsübungen. Leitung: Danilo Zimmermann Beginn 11. Januar Einzeltermin: 3 Euro, 10er-Karte: 30 Euro</p>



Kursübersicht

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Musikalisches Spiel 9:15	Eltern-Kind-Gruppe 6 Mon–1 Jahr 9:30	Eltern-Kind-Yoga 9:30	Eltern-Kind-Turnen 9:30	Filina-Musikkrabbeln 9:20 / 10:20 / 11:20	Vater*-Kind-Turnen 10:30 / 11:30
Eltern-Kind Gruppe 0–1 Jahr 11:00	Eltern-Kind-Yoga 9:30	Vater*Kind Gruppe 0–2 Jahre 10:00	Babymassage 10:00	Erste Erfahrungen mit Farbe 9:30	Kräfte nähren letzter Samstag im Monat 10:00 Uhr
Fit mit Baby 12:00	Bedürfnisorientierte Babymassage 11:00		Zusammen aufwachsen 10:00	Eltern-Kind Gruppe 1–3 Jahre 10:00	Malraum 10:30
	Eltern-Kind Gruppe 0–1 Jahr 11:30		Zusammen aufwachsen in türkischer Sprache 11:30	Kreativität gemeinsam erleben 10:45	
	Pilates für Eltern 11:30	Rosengarten / Schlaf Kindchen Schlaf 10:00 – 11:30 Uhr	Fabel 11:30 / 13:30		
	Fabel 12:30	Eltern-Kind Gruppe auf spanisch 10:30			
Offener Babytreff 10:30 13:30 (in englisch)	Tischlein deck Dich von der Milch zu B(r)eikost, 10:30	Stillcafe 12:30			
	kostenlose Angebote – mit Anmeldung				
Das Kinderlabor 16:30	Zusammen aufwachsen Baby 14:30	1, 2, 3 im Sauseschritt 14:45	Kreativtisch 16:00	Gruppe für Allein- oder getrennt Erziehende 14:30 / 14-tägig	
Eltern-Kind-Turnen 16:00	Zwillingsgruppe 14:45	Kreativtisch 16:00	Eltern-Kind-Turnen 15:45	Holzwerkstatt 16:00	
Eltern-Kind-Tanz Inklusiv 16:00	Eltern-Kind-Tanz 16:00	Starke Eltern – Starke Kinder® 16:00	Kreative Tanzspiele 16:00 / 16:50	Kreativtisch 16:00	
Kreativer Kindertanz Inklusiv 16:50	Theaterkurs 16:00	Garten im Herbst 16:00	„wie’s mir gefällt“ 16:00 / 16:50	Eltern-Kind-Turnen 16:00	
Sport und Spiel 16:50	Pablo, Frida & Ich 16:15	Gemeinsam Singen 16:00/16:50 Uhr	Eltern-Kind-Yoga 16:15 / 17:05	Spielerische Entspannung 16:45	
	Kindertanz 16:55	Musikalisches Spiel für Eltern und Kinder 16:00 / 16:50	Sport und Spiel 16:40	Sport und Spiel 16:50	
	Theaterkurs 16:55	Sport und Spiel 16:15 / 17:10			

montags
16:50 Uhr

Kreativer Kindertanz inklusiv

Für Kinder mit und ohne Behinderung
ab 4 ½ Jahren
Mit spielerischen Interaktionen und
fantasievollen Spielen dehnen und
kräftigen wir uns. Durch Tanzspiele
und einen Parcours trainieren wir das
Körperbewusstsein sowie die motorische
Koordination.
Leitung: N. N.
Kurs I: Beginn 6. Januar
13 Termine
Kurs II: Beginn 28. April
12 Termine

dienstags
16:15 Uhr
Kreativraum

Pablo, Frida & Ich

ab 4 Jahren
In diesem Kurs lernen wir sie kennen: Pablo,
Frida und andere KünstlerInnen. Wir nähern
uns spielerisch ihrem Werk und malen,
zeichnen, schneiden, kleben ausgehend von
unseren Entdeckungen.
Leitung: Christine Mohr
Kurs I: Beginn 7. Januar
Kurs II: Beginn 29. April
13 Termine

dienstags
16:55 Uhr
Bewegungsraum

Theaterkurs

Für Kinder von 5 – 6 Jahre
Hallo, hier bin ich, guckt ihr hin? – Alle gu-
cken, halt ich das aus?
Vom kleinsten Fingertheater über Figu-
ren- und Schattentheater erleben wir die
verschiedenen Möglichkeiten des Spiels bis
hin zum „echten“ Menschentheater: Bühne
frei für unsere Kostümsammlung und die
Fantasie der Kinder! Die Eltern, Geschwister,
Großeltern sind liebste Zuschauer – jedes
Mal 10 Minuten zum Ende der Stunde ist
Showtime!
Leitung: Claudia Franck
Kurs I: Beginn 7. Januar
Kurs II: Beginn 29. April
13 Termine

montags
16:50 Uhr
3–4 Jahre
mittwochs
16:15
4–5 Jahre
17:10 Uhr
4–6 Jahre
donnerstags
16:40 Uhr
3–4 Jahre
freitags
16:50 Uhr
3–4 Jahre
Gymnastiksaal

Sport und Spiel

für Kinder von 3 – 6 Jahren
Spaß am Springen, Laufen, Hüpfen und
Klettern im Bewegungsparcours. Die Kinder
lernen Freude an Bewegung und Koordina-
tion von Bewegungsabläufen. Gemeinsame
Anfangs- und Abschiedsrituale im Kreis
fördern das Gemeinschaftsgefühl.
Leitung: Tuba Büyükkircali/montags
Leitung: Anando Tomanic/mittwochs
Leitung: Michaela Zielinski/donnerstags
Leitung: Anando Tomanic/freitags
Kurs I: Beginn 6/8/9/10. Januar
13 Termine
Kurs II: Beginn 28/30. April 8/9. Mai
12/13/10/10 Termine

dienstags
16:55 Uhr
Gymnastiksaal

Kindertanz

für Kinder von 3½ – 6 Jahren
Miteinander tanzen, den Körper und die
Freude an der eigenen Bewegung erleben.
Wir tanzen zu Themen aus Märchen
verwandeln uns in Tiere und vieles mehr.
Leitung: Camilla Paz
Kurs I: Beginn 7. Januar
Kurs II: Beginn 29. April
13 Termine

donnerstags
16:00 Uhr
16:55 Uhr
Bewegungsraum

Kreative Tanzspiele

Eltern und Kinder von 2 ½ – 4 Jahren
Kinder von 4 – 6 Jahren
Über Wolken laufen , mit Sternschnuppen
fliegen ,einen dicken König mit einem
großen Herzen treffen. Die Welt des Tanzes
auf spielerische und phantasievolle Weise
entdecken. Wir schaffen einen Raum, in dem
Kinder durch Tanzen Kreativität, Ausdruck
und einen Sinn für Improvisation entwickeln
können.
Leitung: Camila Paz Araya Fabio
Kurs I: Beginn 9. Januar
13 Termine
Kurs II: Beginn 8. Mai
10 Termine

donnerstags
16:00 Uhr
16:50 Uhr
Küche /
Kreativraum

„wie’s mir gefällt“

Phantasievolles aus Ton und Natur
für Eltern und Kinder ab 3 Jahren
Wir lernen den Ton kennen und kombinieren ihn mit anderen Materialien. Die Kinder sammeln durch das Experimentieren Erfahrungen, die Natur soll dabei im Mittelpunkt stehen und die Phantasie anregen.

Leitung: Jeanine Fornacon
Beginn: 9. Januar
13 Termine
Material- und Brennkosten

Eltern-Kind-Yoga

für Kinder mit einem Elternteil
Erkunden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Bewegungselemente aus Yoga, Pilates und dem Gesundheitssport. Wir wollen gemeinsam unsere Bewegungsfähigkeit fördern und die Körperwahrnehmung schulen. Partnerübungen und ein entspannender Abschluss der Stunde runden das Kurskonzept ab.

Leitung: Anne Morgenstern
für Eltern mit Kindern von 3–4 Jahren
für Eltern mit Kindern von 4–6 Jahren
Kurs I Beginn: 8. Januar
Kurs II: Beginn 30. April
13 Termine

donnerstags
16:15 Uhr
17:05 Uhr
Raum 402A

Beratungsraum
nur nach
telefonischer
Anmeldung

Beratung rund um Arbeit und soziale Beratung

Themen: berufliche Orientierung, Qualifizierung, Bewerbung, Informationen zu Fragen der Arbeitslosigkeit und Elternzeit sowie finanzielle Fördermöglichkeiten
Beratung bei Anträgen auf Wohnberechtigungsschein (WBS), Wohngeld, Unterstützung bei Antragstellung auf verschiedene Hilfen, z. B. ALG II, Bafög, Kinderzuschlag, Bildungs- und Teilhabepaket (BuT)
Sabine Oldag, Sozialarbeiterin

telefonische
Anmeldung zu
den Sprechzeiten

Beratung zu Kita und Kinderbetreuung

Die Suche nach einer Bildungs- und Betreuungseinrichtung ist leider oft nervenaufreibend. Pädagogisches Konzept, Einrichtungenformen, Kitagutschein, Eingewöhnung ...
Wir unterstützen Sie bei der Suche nach der richtigen Betreuung für ihr Kind.

nach telefonischer
Vereinbarung

Beratung zu Familien- und Arbeitsrecht,

z. B. Informationen zu Umgangs- und Sorgerecht, Fragen zu Trennung und Scheidung, Fragen zum Wiedereinstieg in den Beruf nach Elternzeit, Kündigungsschutz usw.
Barbara Rickes, Fachanwältin für Familien- und Arbeitsrecht



Erziehungs- und Familienberatung

siehe Seite 41

donnerstags
18:15 – 19:00 Uhr
Raum 403

Mieterberatung

Berliner MieterGemeinschaft e.V.

- Mietrechtliche Beratung für Mitglieder
- Sie können in der Beratungsstelle Mitglied werden.
- Nach Beitritt können Sie sich sofort anwaltlich beraten lassen.

Jahresbeitrag – einschließlich Prozesskostenrechtsschutz für mietrechtliche Streitigkeiten – 75 Euro, ermäßigt für Empfänger von Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe, Grundsicherung 51 Euro
Tel. 2168 001, www.bmgev.de

Deutsch-Integrationskurse

nach den Vorgaben des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF)

- Basissprachkurs 600 Stunden
- Aufbausprachkurs 300 Stunden
- Orientierungskurs 60 Stunden
- Abschluss Zertifikat Deutsch, Niveau B1
- für Ausländer, Spätaussiedler, Kontingentflüchtlinge, Asylberechtigte, die eine Aufenthaltsberechtigung in Deutschland erhalten und auf Dauer in Deutschland leben werden.
- kostenfrei, Empfänger von Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe, Spätaussiedler und deren Angehörige
- Beratung und Anmeldung:
Die Träger der Sprachkurse beraten Sie über Ihre richtige Kurseinstufung, Kostenbefreiung oder Ermäßigung.

Di, Mi, Do
09:15 – 12:15 Uhr
Raum 403

Deutschkurs für Mütter nichtdeutscher Herkunft

VHS Bezirk Friedrichshain-Kreuzberg
B2
Anmeldung: VHS, Wassertorstraße 4
deutsch@vhs-fk.de

Mo – Do
09:00 – 13:00 Uhr

Deutsch-Integrationskurse für Frauen

mit Kinderbetreuung
LebensWelt gGmbH
Anmeldung:
Joanna Jene, Alexa Kiran
Tel. 6128 7018

Bevor alle Stricke reißen ...

BERLINER MIETERGEMEINSCHAFT E.V.

Berlins engagierte und preisgünstige Mieterorganisation bietet

... schnell zur Berliner MieterGemeinschaft

- Persönliche Mietrechtsberatung durch spezialisierte Juristinnen und Juristen
- Beratungsstellen in fast allen Bezirken
- Telefonische Mietrechtsberatung
- Sozialberatung
- Rechtsschutz bei Mietprozessen
- Umfangreiches Informationsmaterial
- Unterstützung von Hausversammlungen

Möckernstraße 92
Ecke Yorckstraße
10963 Berlin ☎ **2 16 80 01**

BERLINER MIETERGEMEINSCHAFT E.V. www.bmgev.de



Deine LPG App

Deine digitale Kundenkarte



Spare als Mitglied



Für dich gilt der verbilligte Mitgliedspreis bei jedem Produkt.

NEU



Profitiere von unseren exklusiven Mitglieder-Spezialaktionen!

Anmeldung sofort



In der App - Kaufe sofort zu Mitgliedspreisen ein!



Spare Teile die Menükarte für ein gemeinsames Mittagessen.

Teile deine Einkaufsliste mit deiner Familie



Google Playstore



Apple App Store



dienstags
15:30 – 18:00 Uhr
Raum 402

Materidouska

Familientreffpunkt für große und kleine Freunde der tschechischen Sprache
Eltern-Kind-Gruppe (für Kinder bis 5 Jahre)

sonntags
09:00 – 14:30 Uhr
Raum 401/402/403

Angebote für Kinder ab 5 Jahre (Vorschule, themenbezogene Projektarbeit, Lesen, Schreiben, Tschechisch als Fremdsprache) Familientreffen
tschechische Kinderbibliothek
Koordination, Info und Anmeldung:
Alice Scholze, Tel. 0179 8584 014
info@materidouskaberlin.com

Jeden zweiten Samstag im Monat
10:30 – 13:00 Uhr
Raum 402/403/403 (Vorderhaus)
Bewegungsraum (Rückgebäude)

Estnische Eltern-Kind-Gruppe

Zweimal im Monat treffen sich kleine und große Esten zum singen, spielen, basteln in estnischer Sprache. Danach Erfahrungsaustausch bei Kaffee und Kuchen.
Info und Anmeldung:
Sirle Böttcher, Tel. 0151 4617 3422
berliini.eesti.kool@googlemail.com
www.deg-berlin.de/estnische-schule.html

Jeden zweiten Samstag im Monat
10:30 – 14:00 Uhr
Raum 402/403

Lettische Eltern-Kind-Gruppe

Eltern und Kinder singen, spielen und basteln in lettischer Sprache. Eltern tauschen ihre Erfahrungen aus.
Info und Anmeldung: Vinija Folkmane
vinija.folkmane@gmail.com
Tel. 6140 3033

freitags
18:00 – 19:30 Uhr
samstags
9:00 – 10:00 Uhr
Bewegungsraum

Veselka – Regenbogen

Ukrainische Kindergruppe von 3 – 11 Jahren zur musikalischen Entwicklung, Sprach- und Kulturförderung.
Anna Giletska
Tel. 0176 4988 1428
uks.veselka@gmail.com

samstags
15:00 – 18:00 Uhr
Raum 401/402/403

Tamilische Mutter-Kind-Gruppe

Tamilische Kinder lernen ihre Muttersprache, Gedichte, Geschichten, Tänze und Lieder aus dem Land ihrer Eltern.
Die Mütter treffen sich zum Erfahrungsaustausch.
Kontakt: Sihab Manoharan
Tel. 6943 913

freitags
17:00 – 20:00 Uhr
Raum 402

Sri Lanka Association Berlin

Informationen und Austausch für Familien aus Sri Lanka. Begegnungen und kulturelle Aktivitäten. Kinder lernen die Sprache Sinhala. Bibliothek für Kinder und Eltern.
Kontakt: info@srilankans-berlin.de

montags
16:45 Uhr
Raum 403

Lesen und schreiben auf Spanisch.

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren
Die Kinder lesen Geschichten, machen Schreibspiele und arbeiten an Texten.
Leitung: Ana Maria Acevedo, Logopädin
Kontakt: mem.kreuzberg@gmail.com

lunes
16:45 horas
Sala 403

Taller de inserción a la lengua escrita en español

Para niños de 6 a 10 años
Propicia un interés por parte del niño en los procesos de la lengua escrita en español a través de talleres orientados al trabajo de los textos con sentido.
A cargo de una logopeda.

donnerstags
16:30 Uhr
Raum 401

Bocconcini di cultura e.V.

Singen, malen und spielen in italienischer Sprache für Kinder von 4 – 6 Jahren mit italienischen Vorkenntnissen
Leitung: Sofia Strazzari
Kontakt: info@bocconcini.net

sábados
20 – 22 h
2º y 4º
Sábado de mes
Gymnastiksaal
1a planta

Folclóricos Anonimos e. V.

Coro popular hispano
Coste: € 44,00 / trimestre
2 ensayos prueba gratuitos
www.folclóricos-anonimos.wixsite.com/folclóricos-anonimos
folclóricosanonimos.berlin@gmail.com

samstags
20:00 – 22:00 Uhr
2. und 4. Samstag im Monat
Gymnastiksaal
1. Etage

Folclóricos Anonimos e. V.

Chor berühmter Lieder aus Lateinamerika und Spanien
Kosten: 44,00 Euro / Quartal
2 Proben gratis, Anmeldung erbeten
Koordination: Esther Ramos

montags
20:15 – 22:15 Uhr
Raum 402

Spanisch-Italienisch sprachiger Männerchor

Kontakt: Johann Vasold
dieberlinerkellererchen@gmail.com
Kosten: 20,00 Euro / Monat
Probezeit: 1 Monat (gratis)
Anmeldungsgebühr: 5 Euro

samstags
19:00 – 21:30 Uhr
Raum 401

Treffpunkt für arabische Familien

Familientreff
Kontakt: Verein Al Karmel, Frau Abdallah
Tel. 7676 5386

Jeden 2. und 4.
Samstag im Monat
19:15 – 20:45 Uhr
Bewegungsraum

Entspannter Erziehen ETF für Eltern

Mit der Meridian Klopf Methode zur Auflösung belastender Emotionen können Eltern belastende Gefühle wahrnehmen und abbauen.
Leitung: Friederike Brück
Anmeldung: 0163 3481 6484
Kosten: 15 € pro Termin

Jeden 2. und 4.
Samstag im Monat
21:00 – 21.45 Uhr

Singen ist Sein

Tönen, Singen, Improvisieren, Atmung Meditation und mehr
Leitung: Friederike Brück
Anmeldung: 0163 3481 6484
Kosten: 10 € pro Termin

	<p>Anonyme Messies Desorganisierte Familien und Alleinstehende</p>
<p>donnerstags 19:00 – 21:00 Uhr Raum 401</p>	<p>Offene Gruppe Kontakt: Bernhard 0178 1580 154</p>
<p>dienstags 19:00 – 21:00 Uhr Raum 402</p>	<p>Angeleitete Selbsterfahrungs- und Selbsthilfegruppe für Frauen Kontakt: Birgitt Tel. 6143 902</p>
<p>Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat 19:00 – 21:00 Uhr Raum 401</p>	<p>Elternkreise Berlin-Brandenburg e. V. Selbsthilfe für Eltern und Angehörige von Suchtgefährdeten und Süchtigen. Eltern helfen Eltern Ansprechpartner: Anke Osterloh, info@ekbb.de G. Müller www.ekbb.de</p>
<p>mittwochs 19:00 – 20:30 Uhr Raum 403</p>	<p>Kleine Auszeit für die Seele Ganzheitliche Übungen, Geführte Meditationen, um Stress zu reduzieren und die Wahrnehmung für sich zu verbessern. Erfahrungsaustausch in liebevollem Miteinander. Finden Sie Entspannung, Ruhe und Lebensfreude. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Kosten: 6 Euro offene Gruppe Leitung: Amira Peuss Tel. 0162 6694 369 amira.peuss@goldnatur.de www.goldnatur.de</p>

montags, freitags
19:00 – 21:00 Uhr
Raum 401

Selbsthilfegruppe für Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängige

Wir helfen uns e.V. (WHU)
Für Abhängige und ihre Partner
Kontakt:
info@whuev.de
www.whuev.de

Jeden ersten
Dienstag im Monat
außer August
19:00 – 21:00 Uhr
Raum 401

Psoriasis-Selbsthilfegruppe Berlin

Kontakt: Marina Göritz
Tel. 0173 4726 599
magoeritz@googlemail.com

freitags
9:00 – 13:00 Uhr
Raum 401

Les Nouvelles Voix e. V.

Zweck des Netzwerks ist die Förderung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern. Thematische Workshops und Coworking Sessions finden jeden Freitagmorgen statt. Sie sind offen für Freiberuflerinnen, Existenzgründerinnen und Unternehmerinnen und finden auf Französisch statt.
Info: contact@lesnouvellesvoix-berlin.org

Gymnastiksaal
dienstags
12:30 – 13:30 Uhr

Familienport

Generationsübergreifende Angebote für die ganze Familie.
Tischtennis für Jugendliche und Erwachsene, kostenlos
Frau Radtke, Tel. 3918 962

dienstags
14:30 – 16:00 Uhr
Gymnastikhalle

Gymnastik für Frauen

Die Gymnastikgruppe (nur Frauen) trifft sich zu einem Sportprogramm nach neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen mit rücken- und gelenkschonendem Training und Elementen aus vielen Sportrichtungen.
Kosten: 45 Euro je Quartal, 15 Euro im Monat
kostenlose Schnupperstunde
Kontakt: Ursula Fieber,
Tel. 6611 387, 0177 6700 485

montags
19:30 – 20:30 Uhr
Bewegungsraum
mittwochs
19:30 – 20:30 Uhr
Gruppenraum

Pilates für Frauen

Sanftes, effektives Ganzkörpertraining, stärkt Bewusstsein für die eigene Haltung, fördert die Beweglichkeit und baut Stress ab.
Leitung: Claudia Kraemer-Emke
Fester Kurs
10 Euro pro Termin
Anmeldung bei der Kursleiterin
Tel. 0177 3257 852

sonntags
12:00 – 14:00 Uhr
Gymnastikhalle

Biodanza-Tanz des Lebens

Spaß am Tanzen! Durch Bewegung, Musik aus aller Welt und Begegnung wecken wir gemeinsam unsere Lebensfreude und Lebendigkeit. Es sind keine Kenntnisse erforderlich. Jede*r ist willkommen.
Wir tanzen 1x monatlich.
Infos: 01516 7348 588 oder 01517 2371 364
tanzeundlebe.jimdo.com
tanze-und-lebe@web.de
Leitung: Martina Riester und Martina Krause



Gymnastiksaal
montags
18:00 – 19:00 Uhr

montags
19:15 – 20:45 Uhr
dienstags
18:15 – 19:45 Uhr
donnerstags
19:30 – 21:00 Uhr

mittwochs
18:15 – 19:15 Uhr
Gymnastiksaal

dienstags
19:15 Uhr
Bewegungsraum

donnerstags
20:00 Uhr
Bewegungsraum

GuT bewegt e.V.

Der Verein Gymnastik und Tanz bewegt veranstaltet unter der Leitung von Manfred Heese Sportangebote für Eltern. Eine kostenlose Probestunde ist jederzeit möglich.

- **Gymnastik / Rhythmus / Training (GRT)**
Fit in einer Stunde
speziell für Frauen, Problemzonen-training
- **Fitnessgymnastik mit Musik**
Die Angebote im Bereich Freizeit- und Gesundheitssport sind offen für jede und jeden, für Jung und Alt.
Einzeltermin: 8 Euro
Kurzmitgliedschaft (2 Monate): 22/30 Euro
Kontakt: Manfred Heese, Tel. 7885 473
gut-bewegt@t-online.de

Zumba® für Alle

Tanzfitnessprogramm, Einstieg jederzeit möglich
Leitung: Annika Loose
Tel. 0176 8401 6146
info@zumba-fitness-berlin.de
www.zumba-fitness-berlin.de

Hatha-Vinyasa Yogakurs

In diesem Hatha Kurs verbinde ich die (Hatha) Yoga Stile „Vinyasa“ (Flow Yoga) mit Yin (passives) Yoga.

Yin Yoga Kurs

Yin Yoga ist ein sanfter Yogastil, der den Körper dehnt und ihn dazu einlädt loszulassen und zu entspannen.

Leitung: Marianne Tomann
Anmeldung: 0177 6455 376 oder
mrsmilli78@yahoo.de
Kosten: 10 € pro Termin



Familien-Sport-Verein Adolf Koch e.V.

Workout (Calisthenics)

mittwochs
18:45 – 19:45 Uhr
Bewegungsraum

FKK. Für Gäste: 5 Euro.

mitwochs
19:20 – 21:20 Uhr
Gymnastiksaal

Body Awareness

Wechselnde Angebote rund um dein Körperbewusstsein. Zur Förderung der Körperwahrnehmung, Achtsamkeit und Body-Positivity
FKK. Für Gäste: 5 Euro.

freitags
18:00 – 19:00 Uhr
Gymnastiksaal

Gymnastik

zum fit-halten für alt und jung.
Anleitung durch Physiotherapeutin.
FKK erwünscht. Für Gäste: 8 Euro.

freitags
19:00 – 21:00 Uhr
Gymnastiksaal

Tischtennis

Aus Spaß an der Freude wird an bis zu drei Tischen ohne Leistungsdruck gespielt.
FKK. Für Gäste: 4 Euro.

Informationen und Anmeldung
www.fsv-adolf-koch.de
office@adolf-koch.de

mittwochs
19:20 – 21:20 Uhr
Gymnastiksaal

Tischtennismannschaft

Generationsübergreifender Mannschafts-sport in der 2. Liga des evangelischen Kir-chensports. Etwa zehn Mal im Jahr tragen wir unsere Heimspiele im Familienzentrum aus.
Kontakt: Claus Wiedenhöft
Tel. 6055 753



Erziehungs- und Familienberatungsstelle

Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg

Mehringdamm 114
Rückgebäude
Erdgeschoss

Telefon:
(030)90298-2415

Mail:
efb@ba-fk.berlin.de

In diesem Standort werden vorrangig Familien versorgt, die in 10961–10969 gemeldet sind.

Wenn Sie in der Kindererziehung, im Familienleben, in der Partner- oder Elternschaft sowie bei Trennung und Scheidung vor Situationen stehen, in denen Sie Rat suchen, finden Sie in der Erziehungs- und Familien-beratungsstelle (EFB) Unterstützung. Beratungsgespräche können etwas in Bewegung setzen.

Eltern mit kleinen Kindern sind oft erschöpft, gestresst und haben kaum noch Zeit zu zweit.

In einer Paarberatung suchen wir gemeinsam nach Möglichkeiten, wie Sie **Eltern sein und Paar bleiben** können.

Wer kann zu uns kommen?

Mütter und Väter, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, Großeltern, Pflege-, Regenbogen- und Patchworkfamilien

Mit welchen Themen können Sie sich anmelden?

Allgemeine Fragen zur Entwicklung und Erziehung von Kindern und Jugendlichen
Schwierigkeiten/Krisen in kritischen Lebensabschnitten
Fragen bei Verhaltensauffälligkeiten
Familien- und Paarkonflikte
Trennungs- und Scheidungsprobleme

Das BeraterInnenteam

In der EFB arbeiten PsychologInnen, PädagogInnen sowie Kinder- und Jugendlichen-psychotherapeutInnen.
Eine Beratung in arabischer, türkischer oder englischer Sprache ist möglich.

Die Beratung ist vertraulich, auf Wunsch anonym und kostenfrei für Familien aus Friedrichshain-Kreuzberg.

KINDERGÄRTEN
CITY

EIGENBETRIEB VON BERLIN

Mehringdamm 116
10965 Berlin
U-Bahnhof Platz der
Luftbrücke

Tel. 0162 1087 177

Leitungsteam:

Katja Kariv

Kitaleitung

Kathrin Licea López

Stellvertretende

Kitaleitung

Öffnungszeiten:

Mo – Fr

06:00 – 18:00 Uhr

Sprechzeiten:

nach Vereinbarung

Kita Villa Mehringdamm

Die Kita befindet sich in einer 1892 erbauten frisch sanierten und ausgebauten Jugendstilvilla mit angrenzendem großem Garten.

Direkt hinter unserem Garten liegt der neue naturnahe Spielplatz „Die Birne“, den wir zusätzlich gerne nutzen.

Bei uns spielen, lernen und wachsen bis zu 167 Kinder im Alter von acht Monaten bis zum Schuleintritt. Auf drei Etagen werden die Kinder altersgemischt in offenen Gruppen von festen Bezugserzieherinnen und Bezugserziehern begleitet.

In unserer pädagogischen Arbeit legen wir viel Wert auf ein ausgewogenes Verhältnis von Sicherheit und Geborgenheit sowie genügend Raum und Freiheit für eine ganzheitliche Entwicklung.

Unsere Kinder stehen vielfältige Möglichkeiten offen, um sich sowohl als Individuum und als Teil einer Gemeinschaft zu erleben, Freundschaften zu schließen, Interessen zu entdecken und zu entwickeln und den Kitaalltag mitzugestalten.

Nach einer behutsamen Eingewöhnung sorgen wir mit einer auf Vertrauen basierenden Erziehungspartnerschaft zwischen Eltern und pädagogischen Fachkräften für den sicheren Boden, auf dem die Kinder zu lebensfrohen und lebensstüchtigen Menschen heranwachsen können.

kita.mehringdamm116@kindergaertencity.de

KINDERGÄRTEN
CITY

EIGENBETRIEB VON BERLIN

Methfesselstr. 14
10965 Berlin
U-Bahnhof
Platz der Luftbrücke
Tel. 50 58 72 71

Leitungsteam:

Stephanie Rütten

Astrid Schäfer

Öffnungszeiten:

Mo – Do

07:00 – 17:00 Uhr

freitags

07:00 – 16:00 Uhr

Sprechzeiten:

nach Vereinbarung

Kita am Park

Unser Kindergarten befindet sich in einem einstöckigen sonnendurchfluteten Klinkergebäude. Büro, Küche, Waschräume und die Gruppenräume sind auf zwei Etagen verteilt. Von beiden Etagen ist der Zugang zum Garten möglich, er bietet vielfältige Spielmöglichkeiten, lädt zu Naturerfahrungen und zur Bewegung ein.

Pflanzen, Pflegen der Beete und Ernten gehören bei uns zum Kindergartenalltag.

Jedes Kind ist für uns einzigartig. Wir begegnen dem Kind mit Achtung, Wertschätzung und Vertrauen. In der frühkindlichen Entwicklung nimmt das Erfahren und Lernen einen hohen Stellenwert ein. Die Kinder sind neugierig und entdeckungsfreudig. Um ihre Welt zu erobern, setzen sie ihre Motivation, ihre Kreativität und ihre Ausdauer ein. Unsere Aufgabe ist es, jedes Kind auf seiner eigenständigen Entdeckungsreise zu unterstützen, zu begleiten und zu fördern. Um diesen Prozess mit den Kindern gemeinsam zu gestalten und sie zu beteiligen, bleiben wir in einem ständigen Dialog mit ihnen und nehmen ihre Anliegen ernst.

kita.methfesselstr14@kindergaertencity.de

KINDERGÄRTEN
CITY



EIGENBETRIEB VON BERLIN

Schwiebusser Str. 5
10965 Berlin
U-Bahnhof Platz
der Luftbrücke

Tel. 505 865-41/-44
Fax: 505 865-40

Leitung:
Tanja Hoffmann

Öffnungszeiten:
Mo – Do
06:00 – 17:00 Uhr
freitags
06:00 – 16:00 Uhr

Sprechzeiten:
nach Vereinbarung

Kita Schwiebusser Straße

In fünf altersgemischten und zwei Krippen-
gruppen betreuen wir Kinder im Alter von
sechs Monaten bis zur Einschulung.

Wir sind in einem kleinen Haus mit zwei
Etagen, einem Dachgarten und einem
schönen, kindgerechten Garten.
14 ausgebildete Erzieherinnen, Erzieher und
eine Köchin sorgen für das Wohlbefinden
der Kinder.

Wichtig ist uns:

- eine liebevolle Eingewöhnung
- Integration von Kindern mit
besonderem Förderbedarf
- Sprachförderung
- Berliner Bildungsprogramm
- alters- und entwicklungsgemäße
Angebote in Kleingruppen
- musikalische Früherziehung
- Sport und Bewegung
- experimentieren und forschen
- Erlernen von Gruppen- und Konflikt-
regeln
- erleben und gestalten von Festen
- tägliches Spiel und Abenteuer in Haus
und Garten
- Elternabende und -nachmittage
- Entwicklungsgespräche
- ein offenes Ohr für Ihre Fragen

kita.schwiebusserstr5@kindergaertencity.de



Kitaplatz gesucht?

Gefunden!

**Wir haben
Plätze frei!**

Melden Sie sich gerne unter:
030. 587580-00 | info@kindergaertencity.de

Informationen zu unseren
58 Kita-Standorten finden Sie hier:
www.kindergaertencity.de





Ollenhauerstraße
127, 13403 Berlin,
U6 Kurt-Schuma-
cher-Platz

Tel. 61 62 56 01
Fax: 61 62 56 26
info@lebenswelt.de

Geschäftsführung:
Nalan Özenir
Songül Incedal
Sahibe Yolci

Zentrale erreichbar
Mo – Fr
9:00 – 17:00 Uhr

LebensWelt gGmbH

Der Träger LebensWelt wurde 1999 gegründet und hat sich seit dem als gemeinnützige Gesellschaft für Förderung von Familie, Jugend, Arbeit und Gesundheit durch den interkulturellen Ansatz in der ambulanten und stationären Kinder- und Jugendhilfe in vielen Bezirken Berlins erfolgreich eingebracht:

- Begleiteter Umgang
- Betreuung und Versorgung des Kindes in Notsituationen
- Aufsuchende Familientherapie
- Soziale Gruppenarbeit
- Erziehungsbeistandschaft
- Sozialpädagogische Familienhilfe
- Wohngruppen
- Intensive sozialpädagogische Einzelbetreuung
- Eingliederungsförderung für Kinder und Jugendliche (Kita- und Schulbegleitung, Sozialpädagogische Einzelfallhilfe)
- Interkulturelle Begleitete Elternschaft
- Eingliederungshilfe nach SGB IX (BEW)

Weitere Angebote sind u. a.:

- Autismus-Zentrum (1:1-Förderung/Therapie, Vorschule, Sozialkompetenz-Trainingsgruppe, Elterncoaching)
- Kindertagesstätten
- Integrationskurse (BAMF)
- Stadtteilzentren in Reinickendorf
- Offener Kinder- und Jugendtreff Laiv
- Schulbezogene Jugendhilfe

Die interkulturelle sozialpädagogische Beratung und Unterstützung kann in ca. 50 verschiedenen Sprachen angeboten werden.

Mehr Informationen erhalten Sie unter:
www.lebenswelt.de



Pestalozzi-Fröbel-Haus

Die Arbeit des Pestalozzi-Fröbel-Hauses ist von dem Gedanken getragen, Kindern einen guten Start ins Leben zu ermöglichen, so dass sie zu selbstbestimmten und verantwortungsbewussten Menschen heranwachsen können.

Unser Profil

Das PFH ist seit fast 150 Jahren Träger sowohl von Ausbildungsstätten als auch Praxiseinrichtungen.

Die Fachschule des PFH nennt sich „Fachschule für Sozialpädagogik – Schule mit europäischem Profil“.

Unsere Einrichtungen, unsere pädagogischen Fachkräfte und die Inhalte der Ausbildung orientieren sich an der UN-Kinderrechtskonvention und dem Kinder- und Jugendschutz. Wir wenden uns gegen Ausgrenzung und Diskriminierung von Einzelnen, Familien oder Gruppen aus ethnischen Gründen, aufgrund ihrer Herkunft, Sprache, Religion oder Weltanschauung, einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Identität.

Unser pädagogisches Konzept Early Excellence

Early Excellence umschreibt das Ziel, Kindern und auch Erwachsenen die bestmöglichen Bedingungen für Lernen und Weiterentwicklung zu schaffen. Das bedeutet für uns die optimale Förderung von Kindern in ihren Potentialen, eine partnerschaftliche Zusammenarbeit mit Eltern, die Förderung einer familienfreundlichen Infrastruktur im Sozialraum und die Schaffung einer Kultur, die geprägt ist von Respekt und Toleranz.

Heute orientieren sich alle Einrichtungen des PFH an diesem Konzept und die Ausbildungsstätten haben die Grundlagen von Early Excellence in den Lehrplan aufgenommen.

Mehr Informationen erhalten Sie unter
www.pfh-berlin.de

Telefonische Sprechzeiten

Montag – Freitag

09:00 – 12:00 Uhr

Montag – Donnerstag

14:00 – 16:00 Uhr

Team

Leitung: Gertrud Möller-Frommann

Pädagogische Mitarbeitende:

Paulina A. Chale, Marion Ebeling,

Zarife Yildiz, Franziska Behler,

Aliye Türkyilmaz, Meret Gram

Verwaltung: Laura Thomas

Konditionen für Kurse

- Der Platz ist verbindlich gebucht nach Zahlung der Kursgebühr (innerhalb einer Woche nach Anmeldung per Überweisung).
- Kosten 3 Euro pro Termin, erm. 0 Euro. Bitte sprechen Sie uns an, falls es Ihnen zur Zeit nicht möglich ist, die Kursgebühr zu zahlen.
- Kurseinstieg bis zum 3. Termin möglich
- Keine Rücküberweisung der Teilnehmer*innen Gebühr bei Rücktritt vom Kurs nach Beginn
- Ermäßigung für Empfänger von Arbeitslosengeld II., Wohngeld, Sozialhilfe und Kinderzuschlag

Familien mit Berlinpass können sich die ermäßigte Kursgebühr über das Bildungs- und Teilhabepaket (BuT) vom Jobcenter erstatten lassen. Es reicht, wenn Sie die Teilnahmebestätigung für den Kurs einreichen. Dann wird Ihnen die Gebühr erstattet. In den Herbstferien finden die Kurse nicht statt (außer es wird angekündigt).

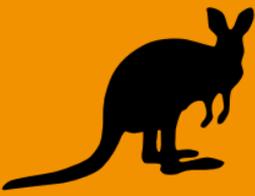
Bankverbindung:

Pestalozzi-Fröbel-Haus, Familienzentrum

IBAN: DE28 1004 0000 0109 9555 05

BIC: COBADEFFXXX

Herausgeber: Pestalozzi-Fröbel-Haus
Redaktion: Gertrud Möller-Frommann,
Laura Thomas
Layout: Carola Bellach, cb@4mbh.com
Druck: Starke Druck
Auflage: 1500



Familienzentrum Mehringdamm

Mehringdamm 114
10965 Berlin
Tel. 285 04 716

Öffnungszeiten:
montags bis freitags
9:00 bis 18:00 Uhr

U6 und Bus 104
Platz der Luftbrücke

familienzentrum-mehringdamm
@pfh-berlin.de

Programm im Internet:
[www.pfh-berlin.de/
familienzentrum-mehringdamm](http://www.pfh-berlin.de/familienzentrum-mehringdamm)



Bankverbindung:
Pestalozzi-Fröbel-Haus, Familienzentrum
IBAN: DE28 1004 0000 0109 9555 05
BIC: COBADEFFXXX