



Familienzentrum Mehringdamm

August
bis Dezember
2019



LUCI 

Mehringdamm **U**

Gneisenastr.



Familienzentrum

Mehringdamm

Vorderhaus:

1. Stock:
Gymnastiksaal
Raum 301
2. Stock:
Raum 401
Raum 402
Raum 403

Rückgebäude:

Familiencafé
Bewegungsraum
Gruppenraum
Beratungsraum
Kreativraum
Küche
Büros

Eingang
Wilhelms-
höhe

Spielplatz

Rückgebäude

Vorderhaus

Spielplatz

Haupteingang
Mehringdamm

Kita Villa

Mehringdamm

Methfesselstr.

Wilhelmshöhe

114

U

Platz der
Luftbrücke

Dudenstr.

Inhalt

- 3 Familiencafé
- 4 Veranstaltungen
- 8 Eltern-Kind-Gruppen
- 13 Im ersten Lebensjahr
- 17 Eltern-Kind-Kurse
- 22 Elternkurse
- 24 Beratungen
- 26 Deutschkurse
- 27 Gruppen interkulturell
- 30 Selbsthilfegruppen
- 32 Familiensportgruppen
Kooperationspartner:
- 35 Erziehungs- und Familienberatungsstelle
- 36 Kita Die Villa
- 37 Kita am Park
- 38 Kindergarten Schwiebusser Strasse
- 39 Lebenswelt

Auf einen Blick

Familienzentrum Mehringdamm
Mehringdamm 114, 10965 Berlin

Tel. 285 04 716, Fax: 74 78 59 86

Sprechzeit:

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

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

Leitung: Gertrud Möller-Frommann
Pädagogische Mitarbeiterinnen:
Christina Ahle, Marion Ebeling, Zarife Yildiz
Verwaltung: Nancy Nguyen
Haus und Garten: David Jackson

Das Familienzentrum Mehringdamm wird
gefördert von:



Friedrichshain-
Kreuzberg

DAS JUGENDAMT.
Unterstützung, die ankommt.

Liebe Kreuzberger Nachbarn

Der bewusste und kritische Umgang mit den digitalen Medien ist zunehmend ein Thema für uns im Familienzentrum.

Eltern und Fachleute sind Vorbilder für die Kinder – auch bei der digitalen Mediennutzung – und wir denken, dass es nötig ist, unser eigenes Verhalten zu reflektieren.

Manchmal äußern Eltern, dass sie z.B. aus Not oder Zeitdruck ihrem Kind eine App zum Einschlafen oder einen Film neben dem Anziehen oder Essen zeigen, um sich den Alltag zu erleichtern. Manchmal erledigen Eltern wichtige Telefonate oder senden Nachrichten, während sie ihr Kind beim Spiel begleiten oder füttern. Das Smartphone ist immer präsent. Es ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Es geht unserer Auffassung nach darum, dass wir uns bewusst machen, wie wir als Erwachsene die Medienkompetenz unserer Kinder stärken können. Sollte das Smartphone als „Erziehungsunterstützer“ überhaupt eingesetzt werden? Wie kommen wir wieder aus einer Gewohnheit heraus, wenn das Kind etwas ständig einfordert, was wir aber so nicht sinnvoll finden?

Wir möchten Sie als Eltern in der bewussten Mediennutzung gerne unterstützen. Dazu werden wir zu diesem Thema in den Eltern-Kind-Gruppen auch Mitarbeiter der Erziehungs- und Familienberatungsstelle einladen. Kommen Sie auch gerne mit Ihren Fragen auf uns zu.

Mit nachbarschaftlichen Grüßen

Gertrud Möller-Frommann
Leiterin des Familienzentrums
Mehringdamm

Öffnungszeit
Mo – Fr
09:00 – 18:00 Uhr

Familiencafé

Das Herzstück ist das Familiencafé mit einer großen Spielfläche mit Bewegungselementen, Bausteinen, vielen Polstern und einem gemütlichen Sofa, das einlädt, sich auszuruhen und den Kindern beim Spielen zuzusehen.

Gleich daneben befindet sich in einem kleinen Raum das Bällebad für die Kinder zum Hineinspringen, Toben und schweren Bewegungen.

Der Cafébereich mit zwei großen Räumen steht Ihnen offen, wo Sie zusammen mit Ihren Kindern in gemütlicher Atmosphäre bei Waffeln, Snacks und Getränken zu nachbarschaftlichen Preisen Kontakte knüpfen oder ein gemeinsames Spiel spielen können.

Sie erhalten Informationen und Beratung bei Fragen rund um Kind und Familie oder auch Unterstützung für das Gründen neuer Gruppen.

zu den
Öffnungszeiten

Täglicher Trödeltauschmarkt

Bewegungs-Außengelände: Spiel- und Sinneserfahrung für Kinder von 0–3 und 3–6 Jahren

Mo – Fr
16:00 – 18:00 Uhr

Kostenfreie Kreativangebote

angeleitet und begleitet von
PädagogInnen oder KünstlerInnen



Sommerschließzeit

20. Juni – 12. Juli

Liebe Eltern, bitte beachten Sie:

Vom 20. Juni – 12. Juli ist unsere Sommerschließzeit.

15. Juli – 2. August

montags - freitags
16:00 – 18:00 UhrFamiliencafé
Außengelände**Sommerferienprogramm „Up-Cycling“**

Nachmittags gestalten wir ein abwechslungsreiches Ferienprogramm mit Verpackungsmaterial aus dem Haushalt.

Wir verarbeiten es kreativ zu kleinen Kunstwerken. Wir arbeiten bei schönem Wetter draußen und beziehen Zaun, Bäume und Mauer ein.

Unterstützt vom Projekt „Kehrenbürger“ der BSR wollen wir den Spielplatz in der Nachbarschaft von Müll befreien

Bitte beachten Sie unsere Öffnungszeiten in den Sommerferien!29. Juli
Spielplatz BirneMontag – Freitag
10:00 – 18:00 Uhrmittwochs
14:00 – 15:30 Uhr
Familiencafé
ab 14. August**Hereinspaziert**

Offenes Angebot für Eltern mit Kindern von 8 Monaten – 3 Jahren.

Wir singen gemeinsam, beobachten die Kinder beim Spiel und tauschen uns darüber aus.

Leitung: Zarife Yildiz

freitags
16:00 Uhr
Holzwerkstatt /
Küche
ab 9. August**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

Holzwerkstatt

Mobile Spielelemente aus Holz

Eltern bauen mobile Spielelemente für unser Außengelände. Gefragt sind interessierte Eltern, die gerne mit Holz bauen. Die Kinder können mitmachen.

Leitung: Jeanine Fornacon

Beginn: Termine werden per Aushang im Familiencafé angekündigt

mittwochs

7. August –
25. September
16:00 Uhr

Samstag

7. September
14:00 – 17:00 Uhr
Aufbau
ab 13:00 Uhr
Außengelände am
Familienzentrum19. August
16:30 – 18:00 Uhr
gelbe VillaMittwoch
25. September
16:00 Uhr
AußengeländeMontag
9. September
25. November
16:30 Uhr
Bewegungsraum**Garten im Herbst**

Alle Eltern und Kinder sind eingeladen, im Spätsommer und Herbst Gemüse und Kräuter zu säen, zu ernten und die Beete zu harken

Familientrödel

Auf der Plattform am Eingang Mehringdamm können Familien wieder alle Sachen rund ums Kind verkaufen. Standmiete: ein Kuchen bzw. herzhaftes Gebäck und 3 Euro für einen Tisch. Anmeldung bis zum 4. September im Büro

„Schnupper-Nachmittag“ in der gelben Villa

Für Eltern mit ihren Kindern, die eingeschult wurden. Während die Eltern eine Führung durch alle Räume der gelben Villa bekommen, können die Kinder an kostenlosen Schnupperangeboten teilnehmen. Treffpunkt um 16:15 Uhr im Familiencafé Anmeldung im Familienzentrum erbeten

Kartoffelfeuer

Wir backen gemeinsam mit der Garten AG die geernteten Kartoffeln im Feuer, singen Lieder und backen Stockbrot.

Bilderbuchkino in Kooperation mit der Bibliothek Dudenstraßefür Kinder ab 3 Jahren
Henriettes Heim für schüchterne und ängstliche Katzen (9. September)
Kater Kamillo geht zum Arzt (25. November)

7. – 18. Oktober

Ferienaktionen in den Herbstferien

Jeden Nachmittag bieten wir ein abwechslungsreiches Ferienprogramm mit kreativem Arbeiten mit Naturmaterialien, die wir im Herbst in der Natur finden. Außerdem gibt es Bilderbuchkino zum Herbst. Das Programm für die einzelnen Tage hängen wir vorher vor dem Familiencafé aus.

Montag – Freitag
16:00 Uhr

Samstag
12. Oktober
30. November
10:00 – 15:30 Uhr
Raum 402

Erste Hilfe für Babys und Kleinkinder

Ein je eintägiger Kurs für Mütter und Väter
Leitung: Marina Lacina
Unkostenbeitrag: 12 Euro (erm. 5 Euro)
pro Tag, Anmeldung erforderlich

jeden ersten
Sonntag im Monat
ab 3. November
14:00 – 17:00 Uhr
Familiencafé
Bewegungsraum

Bewegter Sonntag

Spiel, Spaß und Bewegung für Kinder bis 6 Jahre und ihre Familien. Das Familiencafé mit offener Spielfläche ist geöffnet.

Mittwoch
7. August
Montag
11. November
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.

Montag
Dienstag
Mittwoch
11./12. und
13. November
Familiencafé

Laternenbasteln – Laternenfest

Am 11. und 12. November basteln wir am Kreativtisch Laternen. Am 13. November feiern wir unser Laternenfest mit Liedern, Umzug und Lagerfeuer.

ab 2. Dezember
jeden Nachmittag
ab 16:00 Uhr
Familiencafé

Advent – Wir warten auf Weihnachten

In der Weihnachtszeit wartet jeden Nachmittag eine Überraschung zum Basteln, Singen, Vorlesen oder Spielen. Um 16:00 Uhr öffnen wir eine Tür im Adventskalender mit den Kindern.

jeden Mittwoch im
Dezember
16:00 Uhr
Küche

»In der Weihnachtsbäckerei ...«

Kinder und Eltern backen leckere Plätzchen aus verschiedenen Ländern für unsere Weihnachtsfeier.

Donnerstag
19. Dezember
16:00 – 18:00 Uhr
in allen Räumen

Weihnachtsfeier

Wir laden alle Familien zur Weihnachtsfeier ein mit Theater und Tänzen, von Kindern aus dem Theater- und Tanzkurs, Liedern und Geschichten zu Weihnachten für Familien aus allen Kulturen.

23. Dezember 2019
– 3. Januar 2020

Weihnachtsferien

Das Familienzentrum bleibt in den Weihnachtsferien geschlossen.

naer- & Jugendliteratur, Hörbuch, Geschichte, Politik, Wissenschaften, Reisebuch, Berlin

ins, ... en, Architektur, Interieur, Foto, Kreative Techniken, Kochen, Garten, Natur

erkek, ... en, Sport, Sprachen, Musik, Theater, ... en, Pädagogik, Philosophie

isch, ... en, Märchen, Pädagogik, Philosophie, Taschenbücher... Kinder- & Jugendliteratur

iss, ... en, Reisen, ... en, Antiquitäten, ... en, Kunst, Antiquitäten, Architektur, Interieur, Foto, Kreative

chniken, Kochen, Garten, Natur, Verkehr, Medizin, Sport, Sprachen, Musik, Theater, Film, Märchen, Pädagogik, Ph

ärchen, Pädagogik, Philosophie, Taschenbücher, Literatur, Krimi, Kinder- & Jugendliteratur

örbuch, ... en, Märchen, Pädagogik, Philosophie, Taschenbücher... Kinder- & Jugendliteratur

ktur, Interieur, Foto, Kreative Techniken, Kochen, Garten, Natur, Verkehr, Medizin, Sport

rac, ... en, Märchen, Pädagogik, Philosophie, Taschenbücher... Kinder- & Jugendliteratur

rlin, Kunst, Antiquitäten, Architektur, Interieur, Foto, Kreative Techniken, Kochen, Garten

atur, Verkehr, Medizin, Sport, Sprachen, Musik, Theater, Film, Märchen, Pädagogik, Ph

sophie, Taschenbücher, Literatur, Krimi, Kinder- & Jugendliteratur, Hörbuch, Geschichte

ilität, Wissenschaften, Reisebuch, Berlin, Kunst, Antiquitäten, Architektur, Interieur, Foto

eat, ... en, Märchen, Pädagogik, Philosophie, Taschenbücher... Kinder- & Jugendliteratur

er, Film, Märchen, Pädagogik, Philosophie, Taschenbücher... Kinder- & Jugendliteratur

örbuch, ... en, Märchen, Pädagogik, Philosophie, Taschenbücher... Kinder- & Jugendliteratur

ktur, Interieur, Foto, Kreative Techniken, Kochen, Garten, Natur, Verkehr, Medizin, Sport

erkek, ... en, Sport, Sprachen, Musik, Theater, Film, Märchen, Pädagogik, Philosophie

isch, ... en, Märchen, Pädagogik, Philosophie, Taschenbücher... Kinder- & Jugendliteratur

iss, ... en, Reisen, ... en, Antiquitäten, ... en, Kunst, Antiquitäten, Architektur, Interieur, Foto, Kreative

chniken, Kochen, Garten, Natur, Verkehr, Medizin, Sport

Veranstaltungen

Extra Buch
Mit reduzierten Preisen
zur vielseitigen Bücherlust
Mehringdamm 66 Mo-Fr 10-20 Uhr
10961 Berlin Sa 10-18 Uhr
030/789 51797 extrabuch@t-online.de



Veranstaltungen

dienstags
11:00 – 12:00 Uhr
donnerstags
11:30 – 12:30 Uhr
Gruppenraum

Vater*Mutter*Kind-Gruppen mit Kindern von 0 – 1 Jahr

Anregungen zur Förderung der Entwicklung. Gespräche und Austausch über die Entwicklung der Kinder im ersten Lebensjahr und den Alltag mit dem Baby. Entlastung und gegenseitige Unterstützung.

- Leitung: Zarife Yildiz
Beginn: 6. August
- Leitung: Christina Ahle
Beginn: 8. August

Unkostenbeitrag: 1,50 Euro pro Termin
Einstieg jederzeit möglich sofern Plätze frei sind. Anmeldung erforderlich

montags
10:00 – 11:30 Uhr
freitags
10:00 – 11:30 Uhr
Familiencafé

Vater*Mutter*Kind-Gruppen mit Kindern von 1 – 3 Jahren

Anregungen für Eltern und Kinder zum Singen und Spielen, gemeinsames Frühstück, Austausch der Eltern untereinander zu Themen im Alltag mit den Kindern und freies Spiel der Kinder im offenen Spielbereich des Familiencafés.

- Leitung: Zarife Yildiz
Beginn: 5. August
- Leitung: Christina Ahle
Beginn: 9. August

Unkostenbeitrag: 3,50 Euro pro Termin
Einstieg jederzeit möglich sofern Plätze frei sind. Anmeldung erforderlich

mittwochs
10:00 – 11:30 Uhr
Familiencafé/
Babyecke

Offene Vater*Kind-Gruppe mit Kindern von 0 – 2 Jahren

Geselliger Vater-Kind-Treff mit gemeinsamem Frühstück. Wir begleiten die Kinder, beobachten ihr Spiel und tauschen uns zu Themen des Vaterseins aus. Singen wäre schön!

Leitung: Berthold Menzel
Beginn: 7. August
Unkostenbeitrag: 3,50 Euro pro Termin
Einstieg jederzeit möglich
Anmeldung erforderlich

dienstags
9:30 – 10:30 Uhr
Gruppenraum

Zusammen aufwachsen

Eltern-Kind-Spielgruppe für Kinder ab 6 Monaten

Wir beobachten die Kinder beim Spielen, versuchen, ihre Handlungen besser zu verstehen und ihnen Anregungen für ihre Entwicklung zu geben. Anschließend tauschen wir unsere Beobachtungen aus.

Leitung: Christina Ahle

Beginn: 6. August

Kostenbeitrag:

3 Euro (erm. 1,50 Euro) pro Termin

Anmeldung erforderlich

mittwochs
16:15 – 17:15 Uhr
Gruppenraum

Zusammen Aufwachsen am Nachmittag

Eltern-Kind-Spielgruppe für Kinder ab 10 Monaten, die in die Kita kommen bzw. schon gehen
Neben dem Beobachten der Kinder beim Spiel geht es auch um den Austausch zu den Themen: Eingewöhnung in die Kita und Wiedereinstieg in den Beruf.

Leitung: Christina Ahle

Beginn: 4. September

Kosten: 3 Euro (erm. 1,50 €) pro Termin.

Anmeldung erforderlich



donnerstags
14:00 – 15:45 Uhr
Bewegungsraum

Zwillingsgruppe
mit Kindern von 0 – 20 Monate
Austausch über Erfahrungen im Alltag,
gegenseitige Unterstützung. Die Entwick-
lung der Kinder sowie zwillingspezifi-
sche Themen rund um den Alltag im ers-
ten Lebensjahr stehen im Vordergrund.
Beginn: Anmeldung erforderlich
selbst organisierte Gruppe
Kontakt: Anna Piltz
annapiltz@hotmail.com

donnerstags
16:00 – 17:00 Uhr
Gruppenraum

**Familientreffen für Eltern von
besonderen Kindern**
für Babies und Kita-Kinder
In dieser Familiengruppe geht es um den
Austausch und die Vernetzung von Eltern
von Kindern mit Entwicklungsverzöge-
rung, Behinderungen oder den Verdacht
auf eine Behinderung.
Wir werden Singen und Spielen und
nehmen uns Zeit für Gespräche.
Die Gruppe wird begleitet von
Franziska Teske, Sozialpädagogin und
Andrea Häfele, Facherzieherin für
Integration
Info und Anmeldung:
Franziska Teske (Eltern beraten Eltern von
Kindern mit und ohne Behinderung e.V.)
teske@eltern-beraten-eltern.de
Tel. 030 - 82 16 711

donnerstags
11:30 – 12:30 Uhr
Bewegungsraum

unterstützt durch:

HEINZ
UND
HEIDE **DÜRR
STIFTUNG**

Perşembe
11:30 – 12:30 Uhr
Bewegungsraum

unterstützt durch:

HEINZ
UND
HEIDE **DÜRR
STIFTUNG**

Zusammen aufwachsen
Eltern-Kind-Spielgruppe in türkischer
Sprache für Kinder ab 8 Monaten

Wir bauen im Raum ein anregendes
Spielangebot für die Kinder auf.
Die Gruppenleiterin führt die Eltern in
die Grundbegriffe des Early Excellence
Ansatz ein. Gemeinsam beobachten wir
die Kinder bei ihrem Spiel und tauschen
uns anschließend darüber aus. Wir finden
heraus, welche Muster es im Spiel der
Kinder gibt und wann sie sich wohlfühlen
und engagiert sind.
Wir singen gemeinsam Kinderlieder in
deutscher und türkischer Sprache.
Leitung: Zarife Yildiz
Beginn: 29. August
Anmeldung erforderlich
Unkostenbeitrag: 3 Euro (erm. 1,50 Euro)
pro Termin

**Anne ve Baba - Çocuk Grubu „Birlikte
Büyüelim“**
Altı ay ila onsekiz ay arası Çocuklar için

Çocuklari teşvik edecek oyun alanı kuruy-
or. Birlikte çocuklari izliyoruz.
Oyun esnasında, Çocuğun angaje ve
kendisini iyi hissettiğini ,Ailelerin gözlem-
lerini Grup içerisinde birbirlerine aktariy-
oruz: - Ailelere Early Excellence Konseptini
tanıtma, - Çocuğun güçlü yanını ve ilgi
odağını daha iyi anlamak,
çocuğun temel ilgisinin hangi noktada
odaklandığını görmek, aynı oyunu se-
verek nasıl tekrarladığını da gözlemek.
Birlikte almanca ve türçe şarkılarla birbri-
mizi selamlıyor ve vedalaşiyoruz
Kursu yöneten: Zarife Yildiz
Başlangıç: 29. Ağustos
Ön kayıt gerekli
3 Euro (1,50 Euro)

donnerstags
10:00 – 12:00 Uhr
Familiencafé

Griffbereit

Spielgruppe für Eltern mit 1 – 3 jährigen Kindern in deutscher und türkischer Sprache. Eltern erleben im gemeinsamen Spiel mit ihren Kindern Anregungen und Ideen zur ganzheitlichen Förderung und können sich beim Frühstück untereinander austauschen.

Fortlaufende Gruppe
Anmeldung erforderlich
Beginn: 8. August
Unkostenbeitrag: 1,50 Euro pro Termin,
Frühstück 2 Euro

Griffbereit 1 ile 3 yaş arası çocuklar ve anne babaları için, iki dilli oyun gruplarından oluşmaktadır. Bu Program çocukların dil eğitimini, genel gelişimini, teşvik eder. Serbest oyun esnasında ve birlikte yapılan kahvaltıda anne ve babalar çocuk gelişimiyle ilgili öneriler ve bilgi edinirler. Kursu yönetenler/Kursleiterinnen:
Erna Spitzer, Semsiban Ünver
Devam etmekte olan gruba her an katılmak mümkün. Önkayıt gerekli.
Başlangıç: 8. Ağustos
Ücret: 1,50 Euro Termin başına,
Kahvaltı: 2 Euro

Griffbereit und Rucksack sind vom Verbund der Kommunalen Integrationszentren Nordrhein-Westfalen entwickelte Bildungsprogramme. Sie werden bundesweit koordiniert und verbreitet durch die LaKi (Landesweite Koordinierungsstelle KI NRW). In Berlin betreut die RAA Servicestelle Elternpartizipation und Sprachförderung des Jugendamtes Friedrichshain Kreuzberg die Programme

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. Anmeldung über die Kursleiterin.

Nach der Geburt wieder ein Gespür für den Beckenboden bekommen, körperlich fit werden und etwas für sich tun.

Wir entwickeln Übungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen und aufbauende Übungen für den Beckenboden, Rücken und Bauch.

Kursleitung:

Andrea Diether-Schnellen, Hebamme
zertifizierte Beckenbodentrainerin
Tel. 2175 41 23, 0163 - 98 73 364
andreadiether@web.de

freitags
10:30 Uhr
Gruppenraum

Babymassage

Für Babys ab der 6. Lebenswoche bis zum Krabbelalter.

Berührung mit Respekt®. Die Babymassage ist ein Weg um liebevolle Berührung zu erfahren und zu geben.

Block I: Beginn 9. August

Block II: Beginn 27. September

Block III: Beginn 15. November

6 Termine, 60 Euro (erm. 24 Euro)

Leitung: Nora Hammer

freitags
12:15 – 13:45 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 9. August

Kurs II: Beginn 18. Oktober

9 Termine, 81 Euro (erm. 18 Euro)



**BabySteps® der Babykurs
von Einfach Eltern®**

Für Eltern mit ihren Babys vom 2. bis zum 12. Monat.
BabySteps ist ein bindungsorientierter Baby Kurs in gemütlicher Atmosphäre mit altersgerechten Spielanregungen, Sing- und Schoßspielen, Babymassage, sowie Austausch mit anderen Eltern.
Kaum ist das Baby da, ist die Welt voller Fragen! Der Kurs möchte Dir helfen, Dein Baby besser zu verstehen und Deinen persönlichen Weg als Mama* oder Papa* zu finden.

Leitung: Friederike Hundertmark
www.baby-steps.de

Kurs I: Beginn 26. August

7 Termine, 63 Euro (erm. 21 Euro)

Kurs II: Beginn 28. Oktober

8 Termine, 72 Euro (erm. 24 Euro)

Kurs I: Beginn 21. August

8 Termine, 72 Euro (erm. 24 Euro)

Kurs II: Beginn 30. Oktober

8 Termine, 72 Euro (erm. 24 Euro)

montags

11:30 – 13:00 Uhr

mittwochs

10:00 – 11:30 Uhr

12:00 – 13:30 Uhr

FenKid
Frühe Entwicklung von Kindern begleiten

montags

09:30 – 10:45 Uhr

Gruppenraum

FenKid®

Eltern-Kind-Gruppe ab 6. Woche
Kinder erforschen ihre Umgebung.
Anregende, kindgerechte Spielmaterialien mit Elementen der Pikler-Pädagogik.
Gemeinsames Singen, Austausch und Gespräch über die (Bewegungs-) Entwicklung des Kindes im 1. Lebensjahr, achtsame Pflege, Ernährung
Leitung: Sina Kehrberg
Beginn 9. September
10 Termine, 90 Euro (erm. 40 Euro)

dienstags

14:30 – 15:30 Uhr

Gruppenraum

Offener Babytreff

Für Mütter* und Väter* mit Babys ab sechs Wochen bis sechs Monate. Wahrnehmung der Entwicklung des Kindes, Austausch untereinander, Begleitung durch eine Familienhebamme.
Keine Anmeldung erforderlich.
Leitung: Marion Ebeling
Beginn: 6. August

donnerstags

12:15 – 13:15 Uhr

Babyecke,

Familiencafé

Stillcafé

Austausch mit anderen Müttern in angenehmer Atmosphäre rund um Stillen und Ernährung mit praktischer Hilfestellung im Stillalltag.

Informationen zur gesunden Entwicklung des Kindes und zum Schlafverhalten.

Begleitung: Marion Ebeling (Hebamme)

Beginn: 8. August

Jeden 3. Montag im
Monat

11:00 – 12:30

Bewegungsraum

Tischlein deck Dich

Von der Milch zur B(r)eikost

Wie Essen zubereiten und gemeinsam Essen Spass machen kann.

Leitung: Marion Ebeling

Beginn: 19. August

montags

12:00 – 13:00 Uhr

Gymnastikhalle

Baila Mamita® – Tanzfitness für Mütter

Offener Kurs mit oder ohne Baby.
Überflüssige Pfunde einfach wegtanzen!
Fließende Bewegungen, die die Verspannungen lösen und die Flexibilität fördern.
Ein auf die Besonderheiten junger Mütter bedachtes Training für einen starken Beckenboden und schlanke, definierte Muskeln.
Tänzerische Erwärmung gefolgt von einem kräftigenden und stabilisierenden Gymnastikteil mit anschließender Dehnung und Entspannung.

Kursleitung: Jennifer Eggert

Probestunde 10 Euro

Einzeltermin: 12 Euro (erm. 8 Euro)

10 Termine in 12 Wochen:

90 Euro (erm. 65 Euro)

Anmeldung unter:

Tel. 0176 - 24 19 94 43

jenny@bailabonita.de

dienstags
10:00 – 11:30 Uhr
Bewegungsraum

Eltern-Kind-Yoga

Für Eltern mit Kindern von 3 Monaten bis 2 Jahren. Eltern-Kind-Yoga bietet Eltern eine Auszeit vom Alltag.

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: Anna Rehe

Beginn 6. August

18 Termine, 162 Euro (erm. 108 Euro)

donnerstags
9:50 – 10:50 Uhr
Bewegungsraum

PILATES Mamas & Babies

In englischer Sprache
Pilatesübungen teilweise gemeinsam mit Ihrem Baby. Sie lernen u.a., Ihr Körpergewicht richtig einzusetzen, in der richtigen Position zu stillen. Heilende Übungen für Rücken, Schultern und Handgelenke.

Kursleitung: Katerina Liana

Beginn: 15. August

Preise und Anmeldung siehe unten

thursdays
9:50 – 10:50 Uhr
Bewegungsraum

MUMS & BABIES

The classes are based in Pilates method, using and transforming some of the Pilates exercises in collaboration with your baby. How you can use her-his body weight in a correct way, how you can breastfeeding in a correct position, training and healing back exercises ,shoulders and wrists recover from pain.

Start: 15th of August

Leitung: Katerina Liana

Drop in: 12 Euro (reduced 9 Euro)

monthly: 44 Euro (reduce 36 Euro)

9 Times: 90 Euro (reduced 63 Euro)

Registration:

Phone: 0176 - 8142 3165

Kukuland77@gmail.com

samstags
10:30 – 11:30 Uhr
11:30 – 12:30 Uhr
Gymnastiksaal

montags
16:00 Uhr
donnerstags
09:10 Uhr
10:00 Uhr
15:45 Uhr
freitags
16:00 Uhr
Gymnastiksaal

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

Vater*-Kind-Turnen

für Väter* und Kinder von 1 1/2 – 6 Jahren.
Spielerische Förderung der Koordination, Balancieren, Rollen und Springen.
Geschicklichkeitsspiele mit Bällen sowie Konzentrationsübungen.

Leitung: Danilo Zimmermann

Beginn: 3. August

Einzeltermin: 3,50 Euro

10er-Karte: 30 Euro

Eltern-Kind-Turnen

Für Eltern mit Kindern von 1 1/2 bis 3 Jahre
Spaß am Laufen, Hüpfen, Balancieren, Klettern und Springen im Bewegungsparcours mit Bänken, Kästen, Leitern, Trampolin, Rutsche und vielem mehr. Ein Anfangs- und Abschlusskreis fördert das Gruppengefühl und macht Spaß.
Die Eltern begleiten und assistieren ihren Kindern. Geschwisterkinder sind gerne gesehen.

Leitung: Birgit Zahn

Beginn 5. / 8. / 9. August

18 / 17 / 17 Termine

63 / 59,50 / 59,50 Euro

(erm. 27 / 25,50 / 25,50 Euro)

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 Koordination von Bewegungsabläufen. Gemeinsame Anfangs- und Abschiedsrituale im Kreis fördern das Gemeinschaftsgefühl.

Leitung: Birgit Zahn

Beginn 5. / 7. / 8. / 9. / August

18 / 18 / 17 / 17 Termine

63 / 59,50 Euro

(erm. 27 / 25,50 Euro)

dienstags
16:00 Uhr
Bewegungsraum

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: Birgit Zahn
Beginn 6. August
18 Termine, 63 Euro (erm. 27 Euro)

dienstags
16:50 Uhr
Bewegungsraum

Kindertanz

für Kinder von 3¹/₂ – 5 Jahren
Miteinander tanzen, den Körper und die Freude an der eigenen Bewegung erleben.
Wir tanzen zu Themen aus Märchen, 1001 Nacht, Dschungel, Spirale, Erde, Luft, Feuer, Wasser und vieles andere mehr.
Beginn 6. August
18 Termine, 63 Euro (erm. 27 Euro)

donnerstags
16:00 Uhr
16:50 Uhr
Bewegungsraum

Tanzreise durch die Welt-Danzamundi

für Kinder von 3 – 4 Jahren
für Kinder von 4 – 6 Jahren
Wir verreisen durch Landschaften, Farben, Geschichten und Musik.
Folkloristische wie moderne Tänze aus verschiedenen Kontinenten.
Leitung: Gabriela Pereira de Fellner
Beginn 8. August
17 Termine, 76,50 Euro (erm. 34 Euro)

montags
16:00 Uhr
Bewegungsraum

Eigene Lieder

für Kinder von 4 – 6 Jahren
Mit Rhythmusinstrumenten klatschen, klopfen, singen, reimen und vertonen wir unsere Lieder. Im 2. Teil setzen wir die Geschichten unserer Lieder in rhythmischen Theater- und Bewegungsspielen um.
Leitung: Mara Vlachaki
Beginn 12. August
16 Termine, 64 Euro (erm. 32 Euro)

montags
9:15 Uhr
Bewegungsraum

Musikalisches Spiel

für Kinder von 0 – 3 Jahren
Momo singt Lieder zur Gitarre, die zum Singen und Mitmachen auffordern.
Leitung: Momo Djender
Beginn 5. August
18 Termine, 63 Euro (erm. 27 Euro)

freitags
9:30 Uhr
10:15 Uhr
11:00 Uhr
Bewegungsraum

Filina – Musikkraubern

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: N.N.
Beginn 9. August
17 Termine, 59,50 Euro (erm. 25,50 Euro)

mittwochs
16:15 Uhr
17:10 Uhr
Bewegungsraum

Musikalisches Spiel für Eltern und Kinder

Erste Erfahrungen mit Musik durch gemeinsames Singen, Tanzen und Bewegen; den Rhythmus mit Klatschen oder einfachen Instrumenten begleiten.

- für Eltern und Kinder von 1¹/₂ – 2¹/₂ Jahren
- für Eltern und Kinder von 2¹/₂ – 3¹/₂ Jahren

Leitung: Jörn Udo Kortmann
Beginn 7. August
18 Termine, 63 Euro (erm. 27 Euro)

montags
17:00 Uhr
Bewegungsraum

Leitung: Mara Vlachaki
Beginn 5. August
18 Termine, 63 Euro (erm. 27 Euro)

donnerstags
5./12./26.
September
24./31.
Oktober
7. November
16:00 Uhr
Küche

Einfach, schnell und lecker

Anregungen für den Familientisch
Eltern kochen einfache Rezepte, die
sich im Alltag schnell zubereiten lassen.
Kinder ab 3 ½ Jahre können mitmachen.
Anschließend essen wir gemeinsam.
Leitung: Janna Siebert
6 Termine, ohne Kursgebühr, 3 Euro
Lebensmittelgeld pro Familie
Anmeldung erforderlich

freitags
16:00 Uhr
Bewegungsraum

Lasst uns spielen und zwar Theater!

Theaterkurs für Kinder ab 4 Jahre
Wir wollen gemeinsam phantasievoll
spielen, uns neue Rollen ausdenken und
uns selber und die Gruppe kennenlernen.
Wir lassen uns von den Interessen der
Kinder leiten. Bilderbücher, Erzählungen
und Musikstücke werden wir mit unseren
ästhetischen Spielen verbinden.
In diesem Kurs wird den Kindern Raum
gegeben für Erfahrungen des theatralen,
künstlerischen Ausdrucks.
Leitung: N. N.
Beginn 16. August
16 Termine, 72 Euro (erm. 48 Euro)

donnerstags
16:00 – 17:30 Uhr
Kreativraum

„wie's mir gefällt“

Phantasievolles aus Ton und Natur
für Eltern und Kinder ab 3 Jahren
Was gibt es aus der Natur und Bastelkiste,
was kann man damit alles machen?
Wir werden gemeinsam leicht modellier-
bare Materialien wie Ton kennenlernen
und mit Filz und Papier kombinieren. Die
Kinder sollen durch das Experimentieren
Erfahrungen sammeln, die Natur soll da-
bei im Mittelpunkt stehen und zur Phan-
tasie anregen. Kreativität zulassen und
freies Gestalten mit leicht modellierbaren
Materialien sind Anliegen des Kurses.
Leitung: Jeanine Fornacon
Beginn: 29. August
13 Termine, 58,50 Euro (erm. 29,25 Euro)
+ Material- und Brennkosten

mittwochs
10:30 Uhr
Kreativraum

Kinderbilder verstehen

für Eltern mit Kindern von 1 – 3 Jahren
Die Kinder machen erste Erfahrungen mit
Farbe. Die Eltern begleiten ihre Kinder
und beobachten das Malspiel.
Leitung: Katharina Bußhoff
Beginn: 7. August
18 Termine, 81 Euro (erm. 40,50 Euro)

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
Beginn 6. August
18 Termine, 81 Euro (erm. 40,50 Euro)

samstags
14:00 Uhr
Kreativraum

Malraum

Malen ab 3 Jahren für Eltern mit Kindern
Der Kurs orientiert sich am „Malort“ nach
Arno Stern. Wir lassen die „natürliche
Spur“ fließen mit Farbe und Pinsel auf
Papier. Die Erfahrung des Malprozesses
steht im Mittelpunkt.
Leitung: Lucia Peinado Metsch
Beginn 10. August
16 Termine, 80 Euro (erm. 40 Euro)

freitags
17:00 Uhr
Bewegungsraum

Kreative Tanzspiele

für Kinder von 3 – 5 Jahren
Wir entwickeln kleine Choreografien und
Improvisationen
Leitung: Gabriela Pereira de Fellner
Beginn 9. August
16 Termine, 72 Euro (erm. 32 Euro)



montags
16:00 – 18:00 Uhr
Raum 301

Starke Eltern – Starke Kinder®

Elternkurs

des Deutschen Kinderschutzbundes:

- hilft, den Familienalltag zu entlasten, das Miteinander zu verbessern,
- stärkt das Selbstbewusstsein von Müttern, Vätern und Kindern,
- bietet Raum zum Austausch mit anderen Müttern und Vätern,
- zeigt Möglichkeiten auf, Konflikte zu lösen

Wichtige Themen sind u. a.:

- eigene Werte und Erziehungsziele,
- Ausdruck von Gefühlen, klare Kommunikation, Grenzen setzen,
- Lösungen bei Konflikten erarbeiten.

Leitung: Gertrud Möller-Frommann

Beginn: 26. August

10 Termine, 40 Euro (erm. 20 Euro)

mit Kinderbetreuung

Gesprächsgruppe für Alleinerziehende

Austausch über den Alltag als Alleinerziehende, gegenseitige Entlastung, Gespräche über Erziehungsfragen u.v.m. mit Kinderbetreuung

Anmeldung erforderlich

Leitung: Gertrud Möller-Frommann

Beginn: 8. August

Unkostenbeitrag: 2 Euro pro Termin

Jeden zweiten
Donnerstag im
Monat
16:00 – 17:45 Uhr
Raum 103



LPG BioMarkt GmbH, Filiale
Mehringdamm 20-30, 10961 Berlin

LPG BioMarkt GmbH, Filiale
Bouchéstr. 12, 12435 Berlin

LPG BioMarkt GmbH, Filiale
Kaiserdamm 12, 14057 Berlin

LPG BioMarkt GmbH, Filiale
Kollwitzstr. 17, 10405 Berlin

LPG BioMarkt GmbH, Filiale
Hauptstr. 78, 12159 Berlin

LPG BioMarkt GmbH, Filiale
Reichenberger Str. 37-38, 10999 Berlin

LPG BioMarkt GmbH, Filiale
Albrechtstr. 33, 12167 Berlin

LPG BioMarkt GmbH, Filiale
Viktoriastr. 10-18, 12105 Berlin

LPG BioMarkt GmbH, Filiale
Alt-Moabit, Alt-Moabit 98, 10559 Berlin

Jetzt **NEU** im
Möckernkiez
Yorckstr.24
lpg-biomarkt.de



montags
15:45 – 17:45 Uhr
Beratungsraum

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
Sabine Oldag, Sozialarbeiterin

mittwochs
16:15 – 17:15 Uhr
Beratungsraum

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
Warteliste wird um 16:00 Uhr ausgelegt.

Erziehungs- und Familienberatung
siehe Seite 35

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. 216 80 01, www.bmgev.de

Bevor alle Stricke reißen ...



BERLINER MIETERGEMEINSCHAFT E.V.

Berlins engagierte und preisgünstige Mieterorganisation bietet

- 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

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.

Deutschkurs für Mütter nichtdeutscher Herkunft

VHS Bezirk Friedrichshain-Kreuzberg B2

Anmeldung: VHS, Wassertorstr. 4
donnerstags 10:00 – 12:00 Uhr und
15:00 – 18:30 Uhr
Lehrerin: Fr. Preuss

Deutsch-Integrationskurs für Frauen

mit Kinderbetreuung
Lebenswelt gGmbH
Deutsch Alphabetisierungs-Integrationskurs für Frauen
Anmeldung:
Joanna Jene, Tel. 61 28 70 18

dienstags
15:30 – 18:00 Uhr
Raum 402
sonntags
09:00 – 14:00 Uhr
Raum 401/402/403

Jeden zweiten
Samstag im Monat
10:30 – 13.00 Uhr
Raum 402/403/403
(Vorderhaus)
Bewegungsraum
(Rückgebäude)

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

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

Materidouska

Familientreffpunkt für große und kleine Freunde der tschechischen Sprache
Eltern-Kind-Gruppe
und Bücherausleihe

Offener Familientreffpunkt und Sprachunterricht für Kinder und Erwachsene,
Logopädie-Angebot,
tschechische Kinderbibliothek
Leitung, Info, Anmeldung:
Alice Scholze, Tel. 0179 - 8584 014
scholze@materidouska.de

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

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. 614 03 033

Veselka – Regenbogen

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

Di, Do, Fr
09:15 – 12:15 Uhr
Raum 403

Mo – Fr
09:00 – 13:00 Uhr

Mo – Do
09:00 – 13:00 Uhr

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. 694 39 13

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

28
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.

montags
16:30 – 17:30 Uhr
Raum 401

פעילות בעברית לילדים

Kreatives Spiel in Hebräisch für Kinder von 2 – 6 Jahren

Kindergruppe mit Geschichten, Malen und Liedern in hebräischer Sprache. Wechselnde Themen zu den Jahreszeiten und den jüdischen Feiertagen.
Info und Anmeldung: Nitsan Bernstein
amber84music@gmail.com
Tel. 015731568897

freitags
16:30 Uhr
Raum 401

Batucantando

Musicalização infantil em português
Musikalische Erziehung auf Portugiesisch
Kontakt: info@berlin-bilingua.de

sábado de mes
20 – 22 hrs
Ensayos 2º y 4
Bewegungsraum

Folclóricos Anonimos

Coro popular hispano
Coste: € 25,00 / trimestral
(con 2 ensayos de prueba gratuitos)
Sujeto a cambio. Se ruega reconfirmar
Coordinación: Esther Ramos
www.folclóricos-anonimos.wix.com
folclóricosanonimos.berlin@gmail.com

samstags
20:00 – 22:00 Uhr
2. und 4. Samstag
im Monat
Bewegungsraum

Folclóricos Anonimos

Hispanische Volkslieder
Kosten: € 25,00 / 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 / Monat
Probezeit: 1 Monat (gratis)
Anmeldungsgebühr: 5 €

samstags
19:00 – 21:30 Uhr
Raum 401

Treffpunkt für arabische Familien

Familientreff
Kontakt: Verein Al Karmel, Frau Abdallah
Tel. 76 76 53 86

29

Anonyme Messies

Desorganisierte Familien und
Alleinstehende

donnerstags
19:00 – 22:00 Uhr
Raum 401

Offene Gruppe
Kontakt:
Günter, 0170 - 3875 538
Bernhard, 01577 - 1948 565

dienstags
19:00 – 21:00 Uhr
Raum 402

Angeleitete Selbsterfahrungs- und
Selbsthilfegruppe für Frauen
Kontakt: Birgitt
Tel. 614 39 02

mittwochs
Zeiten auf Anfrage
Raum 402

Kontinuierliche Gruppe
Kontakt: Bernhard
Tel. 01577 - 1948 565

Jeden 2. und 4.
Dienstag im Monat
17:30 – 19:30 Uhr
Raum 401

Elternkreise Berlin-Brandenburg e. V.
Selbsthilfe für Eltern und Angehörige von
Suchtgefährdeten und Süchtigen.
Eltern, deren Familien selbst betroffen
sind, unterstützen.
Ansprechpartner:
Frau Hinze, Tel. 01525 - 3116 323
Frau Ziglowski, julia.ziglowski@gmx.de

30 mittwochs
19:00 – 20:30 Uhr
Raum 403

Selbstheilung für die Seele
Erfahrungsaustausch in liebevollem
Miteinander mit ganzheitlichen
Übungen, geführten Meditationen,
um Stress zu reduzieren und die
Wahrnehmung für sich zu verbessern.
Finden Sie Entspannung und
Lebensfreude.
Keine Vorkenntnisse nötig
Offene Gruppe
Kosten pro Termin: 3 Euro
Leitung: Gabriela Fritz + Amira Meyer
Tel: 0160-1019 288, gabriela.fritz@web.de

Selbsthilfegruppe für Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängige

Wir helfen uns e.V. (WHU)
Für Abhängige und ihre Partner

montags, freitags
19:00 – 21:00 Uhr
jeden 2. Freitag
im Monat
Raum 401

Für Angehörige
Kontakt:
Tel. 74 18 151
info@whuev.de
www.wirhelfenuns.info

Jeden ersten
Dienstag im Monat
19:00 – 22:00 Uhr
Raum 401

Psoriasis-Forum

Beratung und Information für Erwachsene
und Kinder mit Psoriasis, Schuppen-
flechte, sowie deren Angehörige.
Vorträge und Erfahrungsaustausch mit
anderen von der Krankheit Betroffenen.
Die Themen sind auf der Internetseite zu
finden oder können angefordert werden.
Die Teilnahme ist kostenlos.
Information: Psoriasis-Büro Berlin
Rolf Blaga, Tel. 61 28 30 90
www.psoriasis-forum-berlin.de

Gymnastiksaal

Familien sport

Generationsübergreifende Angebote für die ganze Familie.

donnerstags
17:45 – 18:45 Uhr

Gymnastik für Männer und Frauen 50+, kostenlos
Herr Räder, Tel. 7551 7183

dienstags
11:30 – 14:00 Uhr

Tischtennis für Jugendliche und Erwachsene, kostenlos
Frau Radtke, Tel. 3918 962

dienstags
16:15 – 17:45 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: 36 Euro je Quartal, 12 Euro im Monat

kostenlose Schnupperstunde

Kontakt: Ursula Fieber,

Tel. 661 13 87, 0177 - 6700 485

montags
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 - 325 78 52

samstags
13:30 – 16:00 Uhr
Bewegungsraum
UG Hinterhaus
ab 17. August

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 unter 0176 - 4960 4764 oder

tanzeundlebe.jimdo.com

Leitung: Martina Riester und Natascha Jeutter



Gymnastiksaal
montags
18:00 – 19:00 Uhr

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

donnerstags
18:00 – 20:00 Uhr
Bewegungsraum

mittwochs
20:00 – 21:30 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. Dienstags mit Kinderbetreuung für Kinder ab 3 Jahren (auf Anfrage).

Einzeltermin: 6 Euro

Kurzmitgliedschaft (2 Monate): 20/28 Euro

Kontakt: Manfred Heese, Tel. 788 54 73

gut-bewegt@t-online.de

Tanzgarden der Stadtgarde Rot-Gold Berlin

Spaß an Bewegung, Tanz und Teamgeist in drei verschiedenen Tanzgruppen. Neben klassischem Gardetanz werden Showtänze einstudiert. Auftritte bei verschiedenen Veranstaltungen.

Große Garde: ab 16 Jahre

Jahresbeitrag: 30 Euro

Kontakt: Selina Röse

Tel. 0176 - 7353 5509

Yogakurs für Frauen* und Männer*

Als Präventionskurs von den Krankenkassen anerkannt

Leitung: Conny Fliege

Kontakt: conny.fliege@web.de

Tel. 0175 - 1277 703

ab 7. August



Familien-Sport-Verein Adolf Koch e.V.

mittwochs
18:45 – 19:45 Uhr
Bewegungsraum

Workout (Body-shape)

Für die einen ist es Functional Training, für die anderen Konditionsgymnastik. Auf jeden Fall wird es anstrengend. FKK. Für Gäste: 5 Euro.

freitags
15:45 – 16:45 Uhr
Raum 402A

Yoga

Eine Symbiose aus Hatha-Yoga, Vinyasa-Flow, Kundalini-Yoga u. a. Anleitung durch zertifizierten Lehrer. FKK. Für Gäste: 8 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.

mittwochs
19:20 – 21:20 Uhr
freitags
19:00 – 21:00 Uhr
Gymnastiksaal

Tischtennis

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

Informationen und Anmeldung
www.fsv-adolf-koch.de
Kontakt: Julian
vorsitzender@adolf-koch.de
Tel. 85 61 31 92

mittwochs
19:20 – 21:20 Uhr
Gymnastiksaal

Tischtennismannschaft

Generationsübergreifender Mannschaftssport in der 2. Liga des evangelischen Kirchensports. Etwa zehn Mal im Jahr tragen wir unsere Heimspiele im Familienzentrum aus. Kontakt: Claus Wiedenhöft, Tel. 605 57 53



Erziehungs- und Familienberatungsstelle

Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg

Mehringdamm 114
Rückgebäude
Erdgeschoss

Telefon:
(030)90298-2415

Mail:
efb@ba-fk.berlin.de

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 Familienberatungsstelle (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, Stiefeltern, Pflegeeltern

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 JugendlichenpsychotherapeutInnen. Eine Beratung in arabischer, türkischer oder englischer Sprache ist möglich.

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

Die Villa

Mehringdamm 116
10965 Berlin

Tel. 705 091 91
Fax: 705 091 90

Leitung:
Katja Kariv
Kommissarische
Stellvertreterin:
Silvia Godau

Öffnungszeit:
Mo – Fr
06:00 – 18:00 Uhr

Sprechzeiten:
nach Vereinbarung

Die Kita 'Villa' besuchen 103 Kinder im Alter von 8 Wochen bis zur Einschulung. Unsere großzügigen Kinderräume sind in einer dreistöckigen Villa untergebracht, die ein besonderes Angebot für Kinder im Alter von 0 – 3 Jahren in altershomogenen und altersgemischten Gruppen vorhält. Hier werden die Kinder regelmäßig in Begleitung von Eltern behutsam eingewöhnt.

Im Elementarbereich, den die Kinder ab 3 Jahren besuchen können, bieten wir eine Möglichkeit aus verlängerten Öffnungszeiten, flexiblen Bring- und Abholzeiten und offener Gruppenarbeit an. Ein vielfältiges alters- und entwicklungs-gemäßes Beschäftigungsangebot, Ausflüge, musikalische Früherziehung, Sportangebote, Beobachtungen, Entwicklungsgespräche, Vermittlung von Natur, Umwelt und Sachwissen, sowie experimentieren und forschen lassen den Kinderalltag zu Lernerfahrungen machen, in dem sich alle Kinder wohlfühlen können.

Das Ziel in unserem Hause ist es das Selbstbewusstsein der Kinder zu stärken und ihrer Persönlichkeit Raum zu lassen, in dem sie selbstbestimmendes Handeln entwickeln können.

Kita.mehringdamm116@ba-fk.berlin.de



Kita am Park

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

In unserem Kindergarten werden zur Zeit in sieben Kleinkind- und Elementargruppen 92 Kinder im Alter von 10 Monaten bis zur Einschulung betreut.

Der Kindergarten grenzt direkt an den Victoriapark. Trotz der ruhigen Lage sind wir mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen und dadurch auch mobil für Unternehmungen.

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. Ebenso der Umgang mit den Elementen Feuer, Wasser und Sand.

Unsere pädagogischen Ziele orientieren sich am Berliner Bildungsprogramm. Für jedes Kind führen wir ein Sprachlerntagebuch, in dem sich unser Engagement, die Sprachentwicklung zu fördern, widerspiegelt.

Wir legen Wert darauf, den Kindern Raum zu lassen, sich auf vielerlei Art zu entfalten, ihre Persönlichkeit zu festigen, respektvoll miteinander umzugehen und Freundschaften zu entwickeln.

kita.methfesselstr14@ba-fk.berlin.de

Kita Schwiebusser Straße

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

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

Leitungsteam:
Peter Grosstück
Angelika Krüger

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

Sprechzeiten:
nach Vereinbarung

In fünf altersgemischten und zwei Krippengruppen 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 Konfliktregeln
- 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@ba-fk.berlin.de



Maxstraße 3a
13347 Berlin
U9: Nauener Platz
U6: Leopoldplatz

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

Geschäftsführung:
Nalan Özenir

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

LebensWelt gGmbH

Der gemeinnützige, interkulturelle Träger LebensWelt ist in der Kinder- und Jugendhilfe in 6 Bezirken in Berlin tätig und bietet sozialpädagogische Unterstützung und Betreuung für Kinder, Jugendliche und ihre Familien – im Schwerpunkt mit Migrationshintergrund – zur Bewältigung von Krisen, von Erziehungsschwierigkeiten sowie von Alltagsproblemen:

- § 18 Abs. 3 SGB VIII Begleiteter Umgang
- § 20 SGB VIII Betreuung und Versorgung des Kindes in Notsituation
- § 27 Abs. 3 SGB VIII Aufsuchende Familientherapie
- § 29 SGB VIII, Soziale Gruppenarbeit
- § 30 SGB VIII, Betreuungshilfe
- § 31 SGB VIII Sozialpädagogische Familienhilfe
- § 35 SGB VIII, Intensive sozialpädagogische Einzelbetreuung
- § 54 SGB XII, Eingliederungshilfe/BEW
- § 34 SGB VIII Wohngruppen

Weitere Angebote sind u.a.:

- Kindertagesstätten
- Integrationskurse (BAMF)
- Stadtteilzentrum in Reinickendorf
- Laiv Jugendzentrum
- Schulbezogene Jugendhilfe
- Maßnahmen nach dem JGG für junge Menschen

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

LebensWelt arbeitet mit einem zertifizierten Qualitätsmanagementsystem.

Mehr Informationen erhalten Sie unter:
www.lebenswelt-berlin.de

Das Pestalozzi-Fröbel-Haus (PFH) ist ein Verbund pädagogischer Praxis- und Ausbildungseinrichtungen.

Das PFH wurde 1874 von Henriette Schraeder-Breyman mit dem Ziel gegründet, die hohe Qualität der Fröbel-Kindergärten zu sichern durch eine ebenso hohe Qualität der Ausbildung von Erzieherinnen und Erziehern.

Zum PFH gehören heute

- Fachschule für Sozialpädagogik
- Fachoberschule für Gesundheit und Soziales
- Kindertagesstätten
- Nachbarschafts- und Familienzentren
- Kooperationen mit Grundschulen
- Erzieherische Hilfen
- Offene Kinder- und Jugendarbeit
- Jugendsozialarbeit in Schulen

Grundlegend für die Arbeit des PFH ist die kontinuierliche Qualitätsentwicklung der pädagogischen Arbeit.

So beschreitet das PFH derzeit etwa mit dem Modellprojekt »Early Excellence im PFH« neue Wege im Bereich der frühkindlichen Erziehung und Bildung, indem es eine fortschrittliche Kleinkindpädagogik mit integrativer Elternarbeit verbindet.

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



Kursanmeldung und telefonische Sprechzeiten

Montag – Freitag

09:00 – 12:00 Uhr

Montag – Donnerstag

14:00 – 16:00 Uhr

Empfang

Tel. 285 04 716

Reservierung von Kursplätzen telefonisch oder persönlich. Der Platz ist verbindlich erst nach Zahlung der Kursgebühr (innerhalb einer Woche nach Anmeldung bar oder per Überweisung).

- Kurseinstieg bis zum 3. Termin möglich
- Keine Rücküberweisung der TN-Gebühr bei Rücktritt vom Kurs
- Ermäßigung für Empfänger von Arbeitslosengeld II., Wohngeld, Sozialhilfe und Kinderzuschlag

Kursanmeldezeiten für die Kurse

August– Dezember 2019

ab Donnerstag, 13. Juni 2019

Herausgeber: Pestalozzi-Fröbel-Haus
Redaktion: Gertrud Möller-Frommann
Layout: Carola Bellach, www.4mbh.com
Druck: WILLERS DRUCK, Auflage: 3000



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

Programm im Internet:
www.pfh-berlin.de
Kinder- und Jugendhilfe
Familien- und Nachbarschaftszentren

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