



Familienzentrum Mehringdamm

August
bis Dezember
2024



MOHAMED ALI

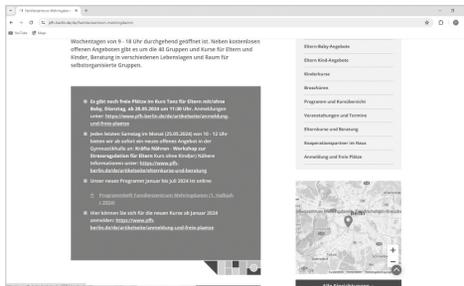


Die Anmeldungen zu unseren Angeboten sind Online!

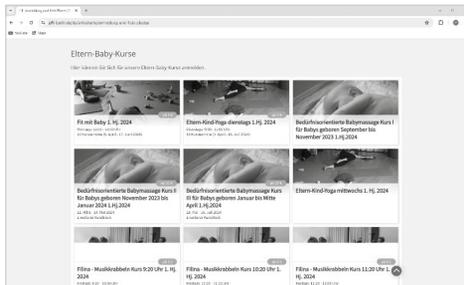
1. Öffnen Sie unsere Webseite
(die mit dem Mädchen im Offenen Bereich):
www.pfh-berlin.de/de/familienzentrum-mehringdamm



2. Scrollen Sie nach unten in den blauen Kästen, 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
- 8 Kostenlose offene Angebote
- 9 Im ersten Lebensjahr
- 10 Elternberatung und Gesprächsgruppen
- 11 Elternkurse und Gesprächsgruppen
- 13 Im ersten Lebensjahr Gesundheit und Bewegung
- 14 Eltern-Kind-Gruppen
- 17 Eltern-Kind-Kurse
- 22 Kursübersicht
- 24 Kinderkurse
- 27 kostenlose Beratungen
- 29 Deutschkurse
- 31 Gruppen interkulturell
- 34 Selbsthilfegruppen
- 36 Familiensportgruppen
- Kooperationspartner:
- 39 Erziehungs- und Familienberatungsstelle
- 40 Kita Die Villa
- 41 Kita am Park
- 42 Kindergarten Schwiebusser Strasse
- 43 LebensWelt

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 2. Halbjahr 24 ab 3.07. für das 1. Halbjahr 25 ab 3.12.24 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 Kreuzberger Nachbarn

alle Eltern wollen das Beste für Ihr Kind. Sie wünschen sich eine gute Zukunft und dass ihr Kind stark und selbstbewusst, sozial, empathisch, glücklich und zufrieden ist.

Oft bemerken wir, dass die vielen Ansprüche, die der Alltag und die „Umwelt“ an Sie stellt und die Sie selbst an sich als „gute“ Eltern haben, Sie an Ihre Grenzen bringt. In den Eltern-Kind-Gruppen und im Elternkurs Starke Eltern – Starke Kinder® reflektieren wir gemeinsam mit Ihnen, wo Sie bei allen Anforderungen Ihre eigenen Bedürfnisse und Kräfte stärken können.

Im neuen Halbjahr bieten wir Ihnen zusätzliche Angebote zur Entspannung an, in denen Sie im Alltag zwischendurch Ihre „Kräfte nähren“ können.

Samstags einmal im Monat in der Gymnastikhalle (siehe S. 12) oder dienstags der „Tanz für Eltern mit/ohne Baby“ (S. 13) sowie ein kurzes Entspannungsangebot um entspannter in den Abend zu gehen (siehe S. 8 unter kostenlose offene Angebote).

Die Bedürfnisse von Eltern und Kindern gleichermaßen im Blick zu haben ist für uns ein wichtiges Anliegen. Wenden Sie sich an uns, wenn Sie Unterstützung bei ihrer anspruchsvollen Aufgabe, Eltern zu sein, brauchen.

Mit nachbarschaftlichen Grüßen
Gertrud Möller-Frommann
Leiterin des Familienzentrums
Mehringdamm

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.



- Sommerschließzeit** Liebe Eltern, bitte beachten Sie:
12. – 23. August vom 12. – 23. August ist unsere Sommerschließzeit.
- Mittwoch**
4. September
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.
- Samstag**
7. September
Aktionstag Familiencafé im September
Wir möchten gemeinsam den Eingangsbereich und das Familiencafé / offenen Spielbereich neu streichen und freuen uns über Ihre Beteiligung
Für Frühstück / Picknick ist gesorgt
Koordination: Zarife Yildiz, David Jackson
- jeden**
2. Mittwoch
im Monat
ab 11. September
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.
- Donnerstag**
12. September
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**
14. September
14:00 – 17:00 Uhr
Aufbau
ab 13:00 Uhr
Außengelände
Familienzentrum
Familienrödel
Auf der Plattform zwischen Vorder- und Hinterhaus am Mehringdamm 114 können Familien alle Sachen rund ums Kind verkaufen.
Standmiete: 10 Euro für einen Tisch des Familienzentrums, 8 Euro für einen eigenen Tisch (Plätze begrenzt)
Anmeldung bis zum 6. September

- Freitag**
16:00 – 19:00 Uhr
Samstag
10:00 – 13:00 Uhr
14./15. September
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
- Montag**
16. September
16:30 Uhr
gelbe Villa
Wilhelmshöhe 10
Schnupper-Nachmittag in der gelben Villa für Kinder, die eingeschult werden
Während die Eltern eine Führung durch die Räume der gelben Villa bekommen, können die Kinder an einem Workshop teilnehmen.
Treffpunkt: 16:15 Uhr im Familiencafé
Anmeldung erbeten
- Jeden 3. Mittwoch**
im Monat
15:30 Uhr
18. September
16. Oktober
20. November
Küche
Kochwerkstatt
Für Kinder ab 3 Jahren und ihre 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.
Die Eltern beobachten und assistieren. Am Ende essen alle gemeinsam.
Anmeldung erforderlich
Leitung: Zarife Yildiz, Franziska Behler



Samstag
12. Oktober
14:00 – 17:00 Uhr
Familiencafé

Frauenkleidertausch

Jede bringt ein oder mehrere Kleidungsstücke, die sie nicht mehr tragen mag, mit. Untereinander tauschen, plaudern, Kontakte knüpfen und bei Kaffee und Kuchen entspannen.
Anmeldung erforderlich

21. Oktober –
1. November
Mo – Fr
16:00 – 18:00 Uhr
Familiencafé

Herbstferienprogramm

Kreativangebote, Musik, Bilderbuchkino und vieles mehr zum Thema Herbst

Dienstag und
Mittwoch
22. + 23. Oktober
16:00 Uhr
Außengelände

Funke, Flamme, Feuer

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

Donnerstag
Freitag
Dienstag
7./8. und
12. November
Familiencafé

Laternenbasteln – Laternenfest

Am 7. und 8. November basteln wir am Kreativisch Laternen. Am 12. November feiern wir unser Laternenfest mit Liedern, Umzug und Lagerfeuer.

Sonntag
10. November
8. Dezember
14:00 – 17:00 Uhr
Familiencafé
Gymnastikhalle

Bewegter Sonntag

Spiel, Spaß und Bewegung für Kinder bis 6 Jahre und ihre Familien. Das Familiencafé 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!



Mittwoch
27. November
11:30 Uhr

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.

jeden Mittwoch im
Dezember
(4. und 11.)
16:00 Uhr
Küche

»In der Weihnachtsbäckerei ...«

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

Mittwoch
18. Dezember
16:00 – 18:00 Uhr
in allen Räumen

Weihnachtsfeier

Wir laden alle Familien ein. Es gibt Kreativangebote Kindertheater, Bilderbuchkino und wir singen Lieder aus aller Welt.

23. Dezember 2024
– 3. Januar 2025

Weihnachtsferien

Das Familienzentrum bleibt in den Weihnachtsferien geschlossen.



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



montags 16:30 Uhr Küche ab 2. September	Das Kinderlabor Der erste Kontakt mit Wissenschaft durch spielerische, kindgerechte Experimente. Offenes Angebot für Kinder ab 4 Jahren Leitung: Paulina A. Chale
dienstags 17:10 – 17:30Uhr Gruppenraum	Chill mal – Happy Hour – Zeit für mich Offenes Entspannungsangebot für Eltern – Momente des Innehaltens oder Gestärkt in den Abend Begleitung: Marion Ebeling Beginn: 3. September
mittwochs 14:45 – 15:45 Uhr Gymnastikhalle ab 28. August	1, 2, 3 im Sauseschritt Körper- und Bewegungserfahrung für Kinder von 1 – 3 Jahren mit ihren Eltern, offene Gruppe, Einstieg jederzeit möglich sofern Plätze frei sind Teilnahme auf Spendenbasis
mittwochs – freitags 16:00 – 18:00 Uhr	Kreativtisch angeleitet und begleitet von PädagogInnen oder KünstlerInnen
freitags 16:00 Uhr Holzwerkstatt / Küche ab 30. 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
Termine nach Vereinbarung Gruppenraum	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

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: 26. August 6 Wochen – 6 Monate Leitung: Marion Ebeling
13:30 – 14:30 Uhr Gruppenraum	ab 6 Monate (in englischer Sprache) Leitung: Paulina A. Chale
dienstags 3. September 8. Oktober 5. November 3. Dezember 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 Anmeldung: elternbabyberatung@posteo.de
mittwochs 13:00 – 14:00 Uhr Bewegungsraum	Stillcafé und Milchbar Austausch mit anderen Eltern rund um Stillen und Flaschen-Ernährung mit praktischen Hilfestellungen im Alltag. Begleitung: Marion Ebeling, Hebamme Beginn: 28. August
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: 2./3. September

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
18. September
23. Oktober
28. November
(Donnerstag!)
11. Dezember

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.

Die Termine finden Sie auf unserer Webseite.
Teilnahme nach Vorgespräch.
Begleitung: Marion Ebeling
Anmeldung:
elternbabyberatung@posteo.de

10:00 – 11:30 Uhr
Gruppenraum

mittwochs
4. September
16. Oktober
6. November
4. Dezember
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 erforderlich.
elternbabyberatung@posteo.de

donnerstags
26. September
21. November
12. Dezember
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



mittwochs
16:00 – 18:00 Uhr
Raum 301

jeden 1. und 3.
Freitag im Monat
14:30 – 16:30 Uhr
Raum 217

Samstag
12. Oktober
23. November
9:00 – 14:30 Uhr
Raum 402

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 Kommuni-
kation; Grenzen setzen,
- Konfliktlösung

Leitung: Gertrud Möller-Frommann
Beginn 11. September
10 Termine, 40 Euro (erm. 20 Euro)
mit Kinderbetreuung (auf Anfrage)

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
Beginn: 6. September

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
Termine werden auf unserer Webseite
veröffentlicht.

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

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: 28. September
Offenes Angebot, 3 Euro pro Termin

Samstag
9. November
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
Beginn 2. September
14 Termine, 42 Euro (erm. 0 Euro)

dienstags
11:30 – 12:30 Uhr
Gymnastiksaal

Tanz für Eltern mit/ohne Baby

Wir tanzen zu verschiedenen Rhythmen, erlernen leichte Choreografien und werden den Beckenboden mit kleinen Kräftigungsübungen aktivieren um die Körperhaltung, Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern. Babys können in der Trage mit am Körper sein Schwitzen und Spaß garantiert.
Leitung: Katherine Finger
Beginn: 3. September
14 Termine, 42 Euro, erm. 0 Euro

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
Kursleitung: Renate Hökenschnieder, Hebamme, zertifizierte Beckenbodentrainerin
Tel. 0178 8315 346
rhoekenschnieder@web.de



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: 3. September

Leitung: Franziska Behler
Beginn: 5. September

dienstags
9:15 – 10:15 Uhr
Gruppenraum
donnerstags
10:00 – 11:00 Uhr
Bewegungsraum

Perseme
Saat 11:30 – 12:30
Grupodasında
Baslangic
11. Ocak

Birlikte büyüelim – Growing together

6 aylıktan itibaren.
Cocugunuz neye ilgi duyuyor ve en cok neyle yogunlasiyor. Cocuklari grupta izliyor, ve izleme esnasında onların dünyasını tanımaya çalışıyor ve çocukların nasıl öğrendiklerini görüyoruz. Sarkılar söylüyoruz. Veliter günlük yaşamda çocukla ilgili soruları ve edindikleri tecrübeleri birbirlerine aktarma olanakları buluyorlar.

Kursu yöneten: Zarife Yildiz

unterstützt durch:

HEINZ
UND
HEIDE **DÜRR**
STIFTUNG



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 intercambiamos experiencias.
Facilitadora: Paulina Chale
Anmeldung: chale@pfh-berlin.de

mittwochs
10:30 Uhr
R. 217
Erdgeschoß Hinterhaus, rechts neben Eingang EFB

dienstags
14:45 – 15:45 Uhr
Gruppenraum

Zwillingsgruppe

mit Kindern von 0 – 15 Monate
Austausch über die Entwicklung der Kinder, zwillingspezifische Themen sowie gegenseitige Unterstützung stehen im Vordergrund.
Leitung: Franziska Behler
Beginn: 3. September



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: 4. September, 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 Entwicklung, Spielanregungen für Kinder, gemeinsames Beobachten der Kinder beim Spiel
Leitung: Zarife Yildiz
Beginn: 6. September
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 3./5. September
7/6 Termine, 21/18 Euro (erm. 0 Euro)
Kurs II: Beginn 5./7. November
7 Termine, 21 Euro (erm. 0 Euro)

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
Beginn 3./5. September
14/13 Termine, 42/39 Euro (erm. 0 Euro)

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)
Beginn 3. September
14 Termine, 42 Euro, (erm. 0 Euro)
Corinna Brittig (mittwochs)
Beginn 4. September
10er Karte, 30 Euro, (erm. 0 Euro)



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
Beginn 2. September
14 Termine, 42 Euro (erm. 0 Euro)

montags
16:00 Uhr
donnerstags
09:30 Uhr
15:45 Uhr
freitags
16:00 Uhr
Gymnastiksaal

Eltern-Kind-Turnen

Für Eltern mit Kindern von 1 1/2 bis 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: N. N.
Beginn 2./5./6. September
14/12/12 Termine
42/36/36 Euro, (erm. 0 Euro)

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: Giulia Rossi
Beginn 2. September
14 Termine, 42 Euro (erm. 0 Euro)

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: N. N.
Beginn 3. September
13 Termine, 39 Euro (erm. 0 Euro)

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
Beginn: 10. September
13 Termine, 39 Euro (erm. 0 Euro)

mittwochs
16:00 Uhr
16:50 Uhr
Bewegungsraum

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 1 1/2 – 2 1/2 Jahren
- für Eltern und Kinder von 2 1/2 – 3 1/2 Jahren

Leitung: Max Nawroth
Beginn 4. September
14 Termine, 42 Euro (erm. 0 Euro)



mittwochs
4. September
–2. Oktober
16:00 Uhr
Außengelände

Garten im Herbst

Für Eltern aus dem Frühlingskurs
Nach dem Sommer ernten wir und säen
Herbstsalate, Kräuter und Gemüse, das
auch im Spätherbst noch wächst oder
überwintert.
Leitung: Jeanine Fornacon
5 Termine, 15 Euro (erm. 0 Euro)

freitags
9:20 Uhr
10:20 Uhr
11:20 Uhr
Bewegungsraum

Filina – Musikkrabbeln

Gemeinsam Singen mit Eltern und ihren Ba-
bies. Eltern erhalten viele Anregungen, wie
sie Musik spielerisch in ihren Alltag einbau-
en können. Wir singen, trommeln, tröten,
tanzen und haben gemeinsam Spaß.
Leitung: Hanno Körper
Beginn 6. September
13 Termine, 39 Euro (erm. 0 Euro)

freitags
9:30 – 10:30 Uhr
Kreativraum

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
Beginn 6. September
13 Termine, 39 Euro (erm. 0 Euro)

freitags
10:45 – 11:45 Uhr
Gruppenraum

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
Beginn 6. September
13 Termine, 39 Euro (erm. 0 Euro)

samstags
10:30 – 12:00 Uhr
Kreativraum

Malraum

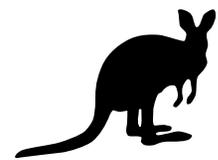
Kinder ab 4 Jahren können sich hier ganz
frei dem Spiel mit Farbe und Papier hingeb-
en. Es steht der natürliche und individuelle
Malprozess im Vordergrund. Interessierte
Eltern sind eingeladen auch selbst zu malen.
Leitung: Mira Floss
Beginn 7. September
12 Termine, 36 Euro (erm. 0 Euro)

samstags
(nicht am letzten
Samstag im Monat)
10:30 – 11:30 Uhr
11:30 – 12:30 Uhr
Gymnastiksaal

Vater*-Kind-Turnen

offenes Angebot
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 7. September
Einzeltermin: 3 Euro, 10er-Karte: 30 Euro





Kursübersicht

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Musikalisches Spiel 9:15	Zusammen aufwachsen 9:15	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	
	Tanz 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	Musikalisches Spiel für Eltern und Kinder 16:15 / 17:10	Sport und Spiel 16:40	Spielerische Entspannung 16:45	
	Kindertanz 16:55	Sport und Spiel 16:15 / 17:10		Sport und Spiel 16:50	
	Theaterkurs 16:55				

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: Giulia Rossi
Beginn 2. September
14 Termine, 42 Euro (erm. 0 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 3. September
14 Termine, 42 Euro (erm. 0 Euro)

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
Beginn: 10. September
13 Termine, 39 Euro (erm. 0 Euro)

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

dienstags
16:55 Uhr
Gymnastiksaal

donnerstags
16:00 Uhr
16:55 Uhr
Bewegungsraum

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: N. N.
Beginn 2./4./5./6. September
14/13 Termine
42/39 Euro
(erm. 0 Euro)

Kindertanz

für Kinder von 3¹/₂ – 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: N. N.
Beginn 3. September
13 Termine, 39 Euro (erm. 0 Euro)

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
Beginn 5. September
13 Termine, 39 Euro (erm. 0 Euro)

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: 5. September
13 Termine, 39 Euro (erm. 0 Euro)
+ Material- und Brennkosten

freitags
16:45 Uhr
Bewegungsraum

Spielerische Entspannung

für Eltern und Kinder ab 3 Jahren
Gemeinsam wollen wir uns bewegen, den Atem erforschen und die Stimme entdecken. Dieses Angebot ermöglicht es, Eltern und Kind gemeinsam, raus aus dem Kopf und rein in die Körperwahrnehmung zu kommen. Ein spielerisches Entspannungsangebot für die ganze Familie.
Leitung: Franziska Behler
Beginn: 30. August
Auf Spendenbasis

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, Einrichtungsformen, 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 39

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

- 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!

Teile die Menükarte für ein gemeinsames Mittagessen.



Teile deine Einkaufsliste mit deiner Familie



www.lpg-biomarkt.de

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
Leitung, Info, 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
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.wixsite.com/
folclóricos-anonimos
folclóricosanonimos.berlin@gmail.com

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

Folclóricos Anonimos

Hispanische Volkslieder
Kosten: 25,00 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

	<p>Anonyme Messies Desorganisierte Familien und Alleinstehende</p>
<p>donnerstags 19:00 – 22:00 Uhr Raum 401</p>	<p>Offene Gruppe Kontakt: Günter 0170 3875 538 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 17:30 – 19:30 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: 5 Euro offene Gruppe Leitung: Amira Meyer + Gabriela Fritz Tel. 0162 6694 369 amira.meyer@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.wirhelfenuns.info

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

montags
14:30 – 17:30 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 Montagnachmittag statt. Sie sind offen für Freiberuflerinnen, Existenzgründerinnen und Unternehmerinnen und finden auf Französisch statt.
Info: contact@lesnouvellesvoix-berlin.org

Gymnastiksaal

Familienport

Generationsübergreifende Angebote für die ganze Familie.

dienstags
12:30 – 13:30 Uhr

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 325 78 52

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 unter 01516 7348 588 oder tanzeundlebe.jimdo.com
tanze-und-lebe@web.de
Leitung: Martina Riester



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
19:30 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.
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.
Den Körper strecken, dehnen, stärken und mobilisieren. Dabei deinen Atem aufmerksam wahrnehmen. Nach dem dynamischen Flow lade ich dich ein durch längeres Verweilen in einzelnen Positionen in den Körper hinein zu spüren und Anspannung loszulassen.
Lehrerin: Marianne Tomann
Kosten: 10 Euro pro Termin
Informationen unter: mrsmilli78@yahoo.de
Tel. 0177 64 553 76



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 Lebens-abschnitten

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 Kita Villa Mehringdamm



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

Die Kita befindet sich in einer 1892 erbauten Jugendstilvilla mit angrenzendem großem Garten. Direkt hinter unserem Garten liegt der neu sanierte Spielplatz „Die Birne“, den wir gerne nutzen. Aufgrund umfassender Sanierung der Villa befinden wir uns derzeit in drei hellen und freundlichen Modulen auf dem Grundstück der Kita Methfesselstraße 14 mit direktem Zugang zu Garten und Victoria-Park. Bei uns spielen, lernen und wachsen 104 Kinder im Alter von zehn Monaten bis zum Schuleintritt. In den drei Modulen begleiten wir die Kinder altersgemischt in offenen Gruppen mit festen Bezugserzieherinnen und Bezugserziehern. Unseren Kindern stehen vielfältige Möglichkeiten offen, um sich als Individuum und als Teil einer Gemeinschaft zu erleben, Freundschaften zu schließen, die eigenen Bedürfnisse und Interessen zu entwickeln und den Kitaalltag aktiv 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. Wir sind ein zertifiziertes „Haus der kleinen Forscher“.

kita.mehringdamm116@kindergaertencity.de

KINDERGÄRTEN CITY Kita am Park



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

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

Kita Schwiebusser Straße

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@kindergaertencity.de

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

**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:

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

Geschäftsführung:
Nalan Özenir
Songül Incedal
Sahibe Yolci

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

- Begleiteter Umgang
- Betreuung und Versorgung des Kindes in Notsituationen
- Aufsuchende Familientherapie
- Soziale Gruppenarbeit
- Erziehungsbeistandschaft
- Sozialpädagogische Familienhilfe
- Wohngruppen
- Intensive sozialpädagogische Einzelbetreuung
- Eingliederungshilfen für Kinder und Jugendliche (Kita- und Schulbegleitung, Sozialpädagogische Einzelfallhilfe, Interkulturelle Autismusspezifische 1:1-Förderung/Therapie)
- Autismusspezifisches Elterncoaching
- Interkulturelle Begleitete Elternschaft
- Eingliederungshilfe nach SGB IX (BEW)

Weitere Angebote sind u. a.:

- 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-berlin.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

Verwaltung: Laura Thomas

Haus und Garten: David Jackson

Gesunde Ernährung: Stefanie Abel

Konditionen für Kurse

- Der Platz ist verbindlich gebucht nach Zahlung der Kursgebühr (innerhalb einer Woche nach Anmeldung per Überweisung).
- Wir möchten, dass Alle an den Kursen teilnehmen können. 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

Layout: Carola Bellach, www.4mbh.com

Druck: Starke Druck, Auflage: 1800



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