





# kiezoase

Schöneberg

Barbarossastraße 65  
10781 Berlin  
Tel. 030 21730 202  
kiezoase@pfh-berlin.de  
www.kiezoase.de



# Kurmark!

Nachbarschafts- und Familienzentrum

Kurmärkische Straße 13  
10783 Berlin  
Tel. 030 2579 7538  
kurmark@pfh-berlin.de  
www.pfh-berlin.de/  
kurmark



# Steinmetz

Nachbarschaftszentrum  
Mehrgenerationenhaus

Steinmetzstraße 67/68  
10783 Berlin  
Tel. 030 2360 8688  
steinmetz@pfh-berlin.de  
www.pfh-berlin.de/  
steinmetz



# Pestalozzi Fröbel Haus

Stiftung des öffentlichen Rechts

Träger:  
Pestalozzi-Fröbel-Haus  
Karl-Schrader-Straße 7/8  
10781 Berlin  
www.pfh-berlin.de

2  
9  
19  
41  
48

**Nachbarschafts- und Familienzentrum Kiezoase**  
**Angebote für die Nachbarschaft**  
Initiativen, Veranstaltungen, Beratung  
**Angebote für Familien**  
Rund um die Geburt, Angebote für junge Eltern  
Angebote für Erziehende, Eltern-Kind-Angebote  
Angebote im Freien, Gruppen  
**Angebote für Erwachsene**  
Kurse, Gruppen, Selbsthilfegruppen  
**Angebote für ältere Menschen**

54  
58  
66  
71

**Nachbarschafts- und Familienzentrum Kurmark**  
**Angebote für die Nachbarschaft**  
Veranstaltungen, Beratung  
**Angebote für Familien**  
Kurse, Offene Angebote  
**Angebote für Erwachsene**  
Kurse, Offene Angebote, Initiativen

76  
80  
86  
89

**Nachbarschafts- und Familienzentrum  
Steinmetzstraße, Mehrgenerationenhaus**  
**Angebote für die Nachbarschaft**  
Initiativen und Veranstaltungen, Beratung, Angebote  
**Angebote für Familien**  
**Angebote für Erwachsene**

90  
92  
99  
102  
105

**PFH Einrichtungen/Partner\*innen im Kiez**  
PFH Einrichtungen  
Partner\*innen im Kiez  
Das PFH  
Kiezoase e. V.



# kiezoase

## Schöneberg

Nachbarschafts- und Familienzentrum Kiezoase  
Barbarossastraße 65, 10781 Berlin  
kiezoase@pfh-berlin.de  
Telefon: 030 21730 202  
www.kiezoase.de



### Inhalt

Lageplan	6
Ein Ort für Alle	7
Mitmachen	8
Initiativen	9
75 Jahre Kiezoase Schöneberg	10
Veranstaltungen	12
Beratung	17
Rund um die Geburt	19
Angebote für junge Eltern	23
Angebote für Erziehende	26
Eltern-Kind-Angebote	31
Angebote im Freien	38
Gruppen Familie	39
Kurse Erwachsene	41
Gruppen Erwachsene	43
Selbsthilfegruppen	46
Angebote für ältere Menschen	48



## Nachbarschafts- und Familienzentrum Kiezoase

Die Kiezoase ist Treffpunkt für alle Generationen. Wir engagieren uns für ein breit gefächertes Bildungs-, Beratungs- und Freizeitangebot und unterstützen Sie gerne, Ihre Ideen einzubringen und umzusetzen, für Sie und für die Nachbarschaft!

### Das Team der Kiezoase

**Familienbildung:** Anna Tesch, 21730 203, 0151 1507 5659, anna.tesch@pfh-berlin.de, Astrid Lukawsky, Samira Heyne, 0151 2927 6462, samira.heyne@pfh-berlin.de

**Angebot und Engagement 60+:** Karin Zelm  
21730 166, 01511 4360 359, karin.zelm@pfh-berlin.de

**Sozialer Treffpunkt / Mobile Stadtteilarbeit:** Jörn Brensell  
0151 1507 7478, joern.brensell@pfh-berlin.de

**Infobüro:** Admira Cviko, Alexia Schulz  
21730 202, kiezoase@pfh-berlin.de

**Café:** Almaz Haile-Mariam

**Bundesfreiwilligendienst:** Diana Karaz, Ekaterina Bikkulova

**Leitung:** Nina Lutz  
0151 2927 5973, nina.lutz@pfh-berlin.de

Gefördert durch



Amt für Soziales  
Tempelhof-Schöneberg

## Öffnungszeiten des Cafés

montags–donnerstags	10:00–13:00 Uhr
	14:00–18:00 Uhr
freitags	10:00–13:00 Uhr

## Öffnungszeiten des Info-Büros

montags und mittwochs	14:00–18:00 Uhr
dienstags und donnerstags	11:00–13:00 Uhr

21730 202, kiezoase@pfh-berlin.de

## Schließzeiten 2026

In Berliner Schulferien finden die Kurse auf dem PFH Campus (im Musiksaal, Aula, der Turnhalle oder dem Raum 054) nicht statt. Offene Treffs aus dem Raum 054 werden dann zum Teil in die Kiezoasenräume verlegt.

Schließ- und Ferientage der Kiezoase, plus Berliner Feiertage:  
30. Juni, 20. Juli–7. August, 4. September, 23.–31. Dezember

## Anmeldung

Wir freuen uns über alle Besucher\*innen und bieten viele offene Treffs und Veranstaltungen zum einfach vorbeikommen an. Für die Kurse haben wir im Herbst einen Durchlauf mit 10 Terminen.

Eltern-Kind-Kurse: Aufgrund hoher Nachfrage landen für mehr Chancengleichheit im Anmeldezeitraum alle erst auf der Warteliste und dann werden die Plätze ausgelost/verteilt.

Kursstart	im September
Anmeldezeitraum:	5. Juni bis 1. Juli
Bescheid über Platzvergabe:	bis 8. Juli
Bezahlung der Kursgebühren:	bis 31. Juli

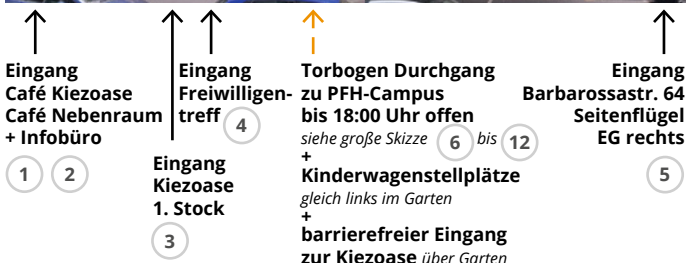
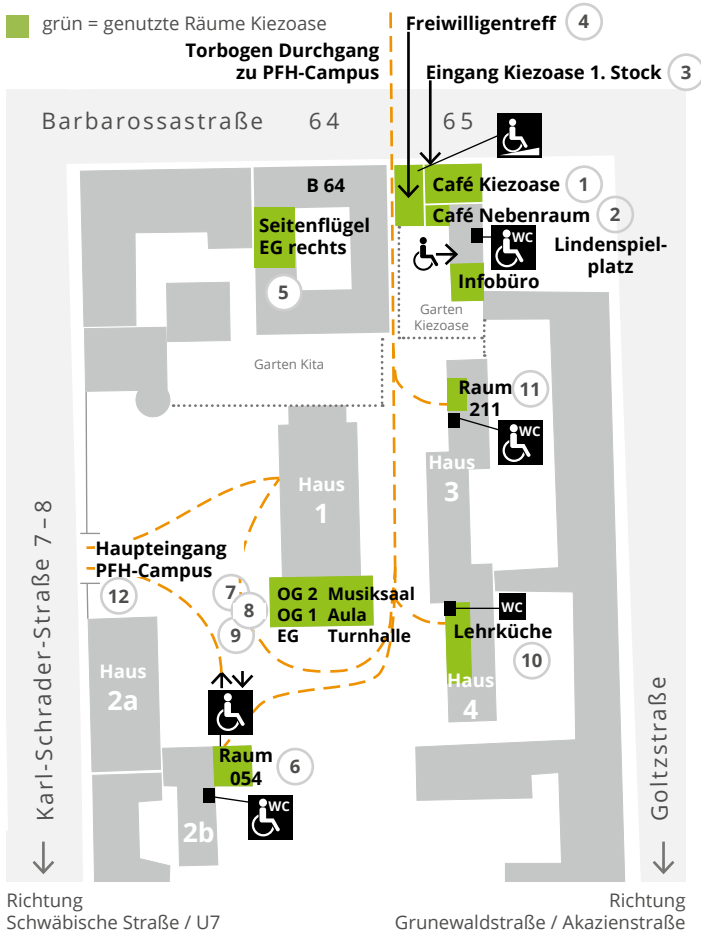
Wir bitten um Bezahlung per Überweisung mit Angabe des Kurses, Name und Buchungsnr. an Kiezoase e. V., Bank für Sozialwirtschaft, BIC: BFSWDE33BER, IBAN: DE22 3702 0500 0003 0367 09

Ermäßigungen für Berlinpass-Inhaber\*innen und Geschwister im selben Kurs. **Wenn aus finanziellen Gründen eine Teilnahme schwierig ist, sprechen Sie uns bitte an, wir finden eine Lösung.** Um unter anderem hierfür Flexibilität zu haben, haben wir neu einen **Solibeitrag** eingeführt. Wer kann und will, kann bei Kursbuchung gerne diesen Beitrag wählen, um unsere Arbeit und ein soziales Miteinander zu unterstützen.

Bei Fragen zu Angeboten und Kursanmeldungen wenden Sie sich bitte – sofern nicht anders angegeben – an das Infobüro der Kiezoase.

NEU

grün = genutzte Räume Kiezoase



## Kiezoase inklusiv gestalten – machen Sie mit!

Wir haben in 2025 in Kooperation mit dem Projekt Stadtteilzentren Inklusiv! das Verfahren Realitätscheck Inklusion erfolgreich durchgeführt. Erste Ergebnisse sind ein barrierefreies WC und ein barrierefreier Zugang zum Spielfeld und Café. Wir arbeiten weiter daran, die Kiezoase für alle zugänglich zu machen.

Wir laden ALLE herzlich ein mitzumachen und Ihre/Eure Erfahrungen, Wünsche und Vorschläge einzubringen.

Bei Unterstützungsbedarf oder Fragen spricht uns vor Ort an oder kontaktiert das Infobüro oder  
Nina Lutz, nina.lutz@pfh-berlin.de, Tel. 0151 2927 5973

## Für den Bereich der Eltern-Kind-Angebote

Unsere Angebote und Kurse sind inklusiv. Du möchtest gerne an einem unserer Kurse teilnehmen und hast ein Kind mit Behinderung? Sprich uns gerne an und wir finden den passenden Kurs für Dich und Dein Kind.

Ansprechpartnerin:

Samira Heyne, 0151 2927 6462, samira.heyne@pfh-berlin.de

## Barrierefreiheit

Für mobilitätseingeschränkte Menschen ist das Erdgeschoss der Kiezoase über einen barrierefreien Zugang über den Garten oder über die Rampe über den Spielfeld zugänglich.

Der Freiwilligentreff ist auf Anfrage über eine mobile Rampe zugänglich. Der Raum 054 ist barrierefrei über einen Aufzug erreichbar. Die anderen Räume sind leider noch nicht barrierefrei. Melden Sie sich hierzu bei Fragen und Unterstützungsbedarf gerne im Infobüro.

Wir wollen gerne mögliche Lösungen zur inklusiven Teilhabe für alle finden.

## Wir sind auf Social Media!

Die Kiezoase ist auch hier zu finden:

[www.facebook.com/kiezoase](https://www.facebook.com/kiezoase)



[www.instagram.com/kiezoase](https://www.instagram.com/kiezoase)




**NEU** **Werde Freund\*in der Kiezoase!**

Liebe Nachbarinnen und Nachbarn, ihr habt die Möglichkeit jetzt auch offiziell Freund\*innen der Kiezoase zu werden! Wir freuen uns auf eure Ideen und Initiativen, freundliche Spenden und tatkräftige Unterstützung. Kommt gerne zu unseren Treffen, wir freuen uns auf euch!

Die nächsten Termine, sowie das digitale Anmeldeformular, findet ihr auf der Website der Kiezoase unter "Mach mit!"

Infos und Kontakt: [anna.tesch@pfh-berlin.de](mailto:anna.tesch@pfh-berlin.de)  
Oder sprecht das Team in der Kiezoase an.

**ElFe – Angebote von Eltern für Eltern**

Viele unserer Angebote sind ohne das Engagement von Eltern undenkbar! Um besser sichtbar zu machen, in welchen Angeboten der Kiezoase sich Eltern Zeit nehmen, ihr Wissen und ihre Expertise an andere Eltern weiterzugeben, selbst Gruppen auf die Beine zu stellen und zu leiten, haben wir ein neues Logo – entwickelt von einem Elternpaar aus dem Kiez, also auch 100 % ElFe!:) 

Hast auch du Zeit und Lust ein Angebot zu initiieren, dich mit anderen Eltern zu einem Thema auszutauschen, dein Wissen weiterzugeben? Dann melde dich bei uns!

[anna.tesch@pfh-berlin.de](mailto:anna.tesch@pfh-berlin.de)  
Tel. 0151 1507 5659

**Freiwilliges Engagement in der Kiezoase**

So vielfältig wie unser Programm sind auch die Möglichkeiten, bei uns mitzumachen.

Als digitale\*r Helfer\*in, im Nachbarschaftscafé, bei der Pflege der Bücheroase und vieles mehr.

Du kannst einmalig helfen, z. B. als Lots\*in auf der Spielstraße, oder regelmäßig unterstützen und Teil eines Teams sein.

Interesse?  
Melde Dich im Infobüro oder bei:  
Gertraude Langbehn  
Tel. 0151 1507 5666  
[unbezahlbar@pfh-berlin.de](mailto:unbezahlbar@pfh-berlin.de)

**Eine Welt-Laden**

Hier können Sie fair-gehandelte Produkte, von Kaffee bis Gummibärchen, von verschiedenen Anbietern erwerben. Sie finden uns auch auf den Trödelmärkten der Kiezoase.

mittwochs 10:00–12:00 Uhr

freitags 18:00–20:00 Uhr

Freiwilligentreff Kiezoase ④ Sibylle Hartung  
Tel. 21730 185 zu den Öffnungszeiten

**fLotte – freie Lastenräder für Berlin**

Auch bei uns in der Kiezoase könnt ihr kostenfrei ein Lastenrad von fLotte Berlin ausleihen. „Rossi“ ist ein solides dreirädriges Bakfiets CargoTrike Classic Wide mit dem ihr bis zu drei Tage lang Kinder, Gepäck oder den Großeinkauf transportieren könnt. Einfach auf der Webseite von fLotte Berlin reservieren und bei uns in der Kiezoase abholen:

[www.flotte-berlin.de/](http://www.flotte-berlin.de/)

**Nachbarschaftshilfe bei kleinen Fahrradrepaturen**

Das Fahrrad ist platt, quietscht oder das Licht geht nicht ...? Dann melde Dich gerne / melden Sie sich gerne bei mir. Ich übernehme kleine Reparaturen in Nachbarschaftshilfe.

Kontakt: Reinhard Zehler  
Tel. 0163 8749 891

**BücherOase**

Direkt neben der Kiezoase steht die Bücheroase Tag und Nacht allen Nachbar\*innen offen. „Nimm ein Buch – bring ein Buch“ ist das Motto zum kostenlosen Büchertausch.

Längst gehört die ehemalige Telefonzelle zum schönen Kiezleben dazu. Eine kleine Gruppe sorgt ehrenamtlich für das ganze Drum, Drin und Dran. Du willst mitmachen?

Melde dich bei:  
[anna.tesch@pfh-berlin.de](mailto:anna.tesch@pfh-berlin.de), Tel. 0151 1507 5659

**Vorhang auf: KIEZKINO in der Kiezoase!**

Jeden Monat zeigen wir einen besonderen Film. Danach ist Gelegenheit, darüber zu reden.

jeden 1. Dienstag des Monats um 19:00 Uhr  
Beginn: 1. September, Café Kiezoase ①

Kostenfreies Angebot, Anmeldung erbeten:  
[kiezokino@gmx.de](mailto:kiezokino@gmx.de)

## Wie alles anfang

2 Jahre nach Kriegsende waren mitten in einem Berlin voller Trümmer, Hunger und Kälte Orte der Hilfe und Hoffnung entstanden – die Nachbarschaftsheimе.

Amerikanische und englische Quäker, Mennoniten, YWCA und sozial engagierte Bürger errichteten in einigen Westberliner Bezirken Offene Häuser mit Näh- und Schusterwerkstätten, Gruppenangeboten für Kinder und Jugendliche, Suppenküchen, Begegnungsräumen für jung und alt und schufen neues Vertrauen durch gegenseitige Hilfe.

Der damaligen Leiterin des Pestalozzi-Fröbel-Hauses, Lina Mayer-Kulenkampff, gelang es 1951 mit finanzieller Starthilfe der amerikanischen Regierungsorganisation HICOG auch im Schöneberger Kiez an der Barbarossastraße ein Nachbarschaftsheim aufzubauen und den Grundstein zu legen für eine sozialpädagogische Einrichtung im neuen demokratischen Geist.



Kinderlesestube, Start des Nachbarschaftsheims 1951

## Mitten im Kiez

### Eine Reise durch 75 Jahre Kiezoase Schöneberg

Anlass genug im Jubiläumsjahr zurückzublicken auf eine spannende und wechselvolle Geschichte vom ehemaligen Nachbarschaftsheim im Pestalozzi-Fröbel-Haus zur heutigen Kiezoase.

Gerd Schmitt, der u. a. lange die Kiezoase geleitet hat, ist ihr Reisebegleiter. Bilder, Texte, Erzählungen und Musik – zu erleben am Ursprungsort Cafe Kiezoase.

Freitag 6. November  
15:00 – 17:00 Uhr

Café Kiezoase ①  
Kostenfrei

Voranmeldung erwünscht  
Infobüro oder [www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de)

## Erzählalon 75 Jahre Kiezoase

Wir laden euch ein, eure Erinnerungen und Geschichten aus vielen Jahren Kiezoase mit Wegbegleiter\*innen und Nachbar\*innen zu teilen!

- Was waren die Themen, um die sich in unterschiedlichen Zeiten alles in der Kiezoase drehte?
- Welche Weggefährten habt ihr hier gefunden?
- An welchen Angeboten habt ihr teilgenommen?
- Wo habt ihr euch aktiv eingebracht?
- Welche Ideen sind hier über die Jahre entstanden?
- Wie hat euch die Kiezoase durch die (ersten) Jahre mit Kind begleitet?

Wir freuen uns sehr auf einen bunten Erzählabend! Wer mag, kann auch gerne Erinnerungsstücke oder Fotos mitbringen. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen!

Dienstag 24. November  
18:30–20:30 Uhr

Café Kiezoase ①  
Die Teilnahme ist kostenfrei

Anmeldung  
Infobüro oder [www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de)

## Märchentage in der Kiezoase

Im Rahmen der Berliner Märchentage  
www.berliner-maerchentage.de



### Schreib ein Märchen!

Wir freuen uns auf EURE Märchen und Geschichten aus dem Kiez, von und für alle Altersgruppen. Schreibt ein Kiezmärchen zum Thema der diesjährigen Berliner Märchentage: Zauberflöte und Sternenharfe – Musik in Märchen und Geschichten

- mit dem Anfang „In dieser Nacht war alles anders ...“
  - verwende dabei folgende Begriffe: Lindenholz, Glockenblumen, Kirchturm, winzig, verflucht, glücklich
  - Rahmen: 1–4 Seiten, ggf. mit Bild
- Einsendeschluss: 31. Oktober;  
bitte per Mail an: [anna.tesch@pfh-berlin.de](mailto:anna.tesch@pfh-berlin.de)  
oder im Infobüro der Kiezoase abgeben

### Lesung ausgesuchter Kiezmärchen

Dienstag 17. November  
um 18:30 Uhr im Café Kiezoase ①  
Alle Interessierten sind herzlich willkommen  
zuzuhören!

## Platz da für Kiez und Kids – Kiezfest in der Akazienstraße

Gemeinwohlorientierte Initiativen aus Schöneberg und Umgebung präsentieren sich eine Woche vor dem Weltkindertag, um mit Kindern, Familien und Nachbar\*innen eine bunte und kreative Kiezstraße zu gestalten, und um Visionen zu entwickeln, wie solidarische, partizipative, nachhaltige Nachbarschaft gelingen kann (mit Spiel und Spaß für Kids und Erwachsene).

Samstag, 12. September  
14:00–19:00 Uhr

Ort: Akazienstraße zwischen Grunewaldstraße  
und Apostel-Paulus-Straße

(Achtung: Bitte vorher erkundigen, ob der Termin stattfindet, weil die Genehmigung noch aussteht.)

Kontakt: Jörn Brensell (Kontakt, S. 4)

## Veranstaltungsreihe “Sprechen und Zuhören”

NEU

Ein Mensch spricht – und jemand hört wirklich zu.  
Kein Widerspruch, keine Bewertung, nur echtes Interesse.  
Mit dem Format Sprechen und Zuhören entsteht ein Raum für Begegnung, der in einer lauten Welt überraschend leise ist – und genau dadurch wirkt. Sprechen und Zuhören in der Kiezoase lädt dazu ein, anders ins Gespräch zu kommen. Im Zentrum steht das persönliche Erleben, bspw. zu: Wie fühlt sich politischer Wandel an? Was bewegt mich wirklich – und wie gehe ich mit Meinungsunterschieden um? Das Format gibt es deutschlandweit und wurde von Mehr Demokratie e. V. entwickelt.

Samstag, 6. Juni: Wenn du an deine Rente denkst, wie geht es Dir damit?

Samstag, 4. Juli: Wie geht es dir damit, dass Deutschland jetzt häufig als „gespaltene Gesellschaft“ beschrieben wird?

jeweils 14:00–15:30 Uhr

Themenwünsche aus der Nachbarschaft für die weiteren Termine nach den Sommerferien sind willkommen.

Mit Fritz Walter und Kathrin Thomaschki  
kostenfrei; bitte mit Anmeldung im  
Infobüro oder [www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de)

## Blind fotografieren? Familienfotos mit Lightpainting

NEU

Ihr habt die Chance das Fotostudio für blinde Fotograf\*innen in der Crellestraße kennenzulernen. Ob du mit deinen Kindern, Eltern, Geschwistern oder anderen Menschen, die du zu deiner Familie zählst, kommst – ihr findet hier einen spielerischen, entspannten Raum, in dem ihr gemeinsam kreativ werden könnt: besondere Momente fotografisch festhalten, mit Licht, Bewegung und Fantasie experimentieren, eine neue künstlerische Ausdrucksform entdecken. Familien mit blinden Familienmitgliedern sind besonders herzlich eingeladen mitzumachen!

Samstag, 26. September oder  
Sonntag, 11. Oktober

Fotostudio für blinde Fotograf\*innen,  
Crellestraße 19/20, zweiter Hof  
Die Teilnahme ist kostenlos. Mit Silja Korn

Kontakt & Infos: Viktoria Boiko,  
[viktoria.boiko@wim-berlin.de](mailto:viktoria.boiko@wim-berlin.de), 0170 194 7383  
Anmeldung: Infobüro & [www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de)

## Jüdisches Leben im Bayrischen Viertel

Spaziergang mit Martin Forberg

Im Bayerischen Viertel gab es bis zur Nazizeit eine Vielfalt jüdischen Lebens. Hier lebten Albert und Elsa Einstein, Alice Salomon, Claire Waldoff, Erich Fromm und viele andere. Wir sprechen über sie. Und wir sprechen über die Verfolgung und über Beispiele von Menschlichkeit und Widerstand. Wie wird daran erinnert? Was können wir heute daraus lernen?

Donnerstag, 3. September, 17:00–19:00 Uhr  
Treffpunkt: Grunewaldstr. Ecke Salzburger Str.  
kostenfrei, bitte mit Anmeldung  
Anmeldung: Jörn Brensell (Kontakt, S. 4)

## Gedenkspariergang 9. November 1938

Wir gedenken der Pogrome am 9. November 1938 mit Lesungen und Musik an Stolpersteinen im Barbarossakiez.

Sonntag, 08. November, 15:00 –17:00 Uhr  
Treffpunkt um 15:00 Uhr im Café der Kiezoase  
kostenfrei, ohne Anmeldung;  
Infos: Jörn Brensell (Kontakt, S. 4)

## Spiel- und Begegnungsstraße Barbarossastraße

zwischen Goltz- und Kyffhäuser Str. 1 x im Monat. Einfach vorbeikommen, dabei sein und die Barbarossastraße bunt, kreativ und nachbarschaftlich gestalten. Eure Ideen zur Gestaltung der Spielstraße sind willkommen. Willst du bei der Initiative Spiel- und Begegnungsstraße Barbarossastr. mitmachen? Dann melde dich gerne bei uns.

16. Juni, 14. Juli, 18. August, 15. September,  
13. Oktober, dienstags 15:00–18:30 Uhr  
Infos: Jörn Brensell (Kontakt, S. 4)

NEU

## Ich höre zu

Ein ehrenamtlich Engagierter der Kiezoase nimmt sich Zeit für ein Gespräch und hört Ihnen zu. Kommen Sie vorbei, wenn Sie sich ein offenes Ohr wünschen.

Kostenfrei und vertraulich.  
mittwochs 10:00–12:00 Uhr  
Barbarossastraße Ecke Goltzstraße, draußen,  
geschützt von einem Regen-/Sonnenschirm  
In den Wintermonaten findet das Projekt evtl.  
an einem anderen Standort statt.  
Bitte nachfragen. Kontakt: Jörn Brensell (S. 4)

## Kleidertausch & Kaffeeklatsch

Liebe Frauen\*, ihr seid herzlich eingeladen auszusortieren! Meldet euch an und kommt mit Kleidung, Schuhen und Accessoires zu unserem herbstlichen Kleidertausch. Hier könnt ihr gut Erhaltenes und Fehlkäufe weitergeben, neue Lieblingsstücke finden und bei einem Kaffee und Kuchen eure Nachbar\*innen kennenlernen.

Sonntag 15. November, 14:00–17:00 Uhr  
Die Teilnahme ist kostenfrei,  
bitte bringt einen Kuchen mit!

im Café Kiezoase ①  
Anmeldung: Infobüro & www.kiezoase.de

## Kinder-Baby-Trödel

Leihische: 14 €, müssen vorbestellt und im Voraus bezahlt werden

- Bei schönem Wetter auf dem PFH Gelände: ein halber Marktstandisch,
- bei schlechtem Wetter in der Mensa: ein Schultisch

Eigener Tisch, ohne Voranmeldung 12 € bar vor Ort

- bei schlechtem Wetter nur sehr limitierter Platz drinnen verfügbar

Samstag 19. September, 10. Oktober  
14:00–17:00 Uhr, Aufbau 13:00 Uhr

Hof des PFH, Karl-Schrader-Str. 7–8  
Anmeldung: Infobüro & www.kiezoase.de

## Frauentrödel

Alles was Frauen für kleines Geld abgeben, um Neues kaufen zu können. Ihr seid herzlich zum Bummeln eingeladen. Unser Café bietet belegte Brötchen und leckeren Kuchen an.

Samstag 19. September, 10. Oktober  
12:00–16:00 Uhr, Aufbau 11:00 Uhr

Tischmiete: 8 €  
eigene Tische sind nicht möglich!

Vor dem Café Kiezoase ①  
Anmeldung: Infobüro & www.kiezoase.de

## Repaircafé

Reparieren statt wegwerfen. Nachhaltigkeit unterstützen. Nutzen Sie unser Repaircafé, um etwas Kaputtes zu reparieren – gemeinsam mit den Aktiven des Repaircafés.

14. Juli, 11. August, 8. September, 13. Oktober, 10. November, 8. Dezember, 17:30–20:30 Uhr  
Freiwilligentreff Kiezoase ④  
Bitte nur mit vorheriger Anmeldung: Infobüro  
Tel. 21730 202, kiezoase@pfh-berlin.de  
bitte angeben, was repariert werden soll plus Kontakttelefonnummer

## “Erste Hilfe” leicht gemacht

Auffrischung und Übungen, ohne Zertifikat  
Barrieren abbauen für Hilfe in Notfällen, niedrigschwellig

2-Stunden-Kurs, bitte nur einen Termin wählen  
Freitag 16. Oktober, 17:00–19:00 Uhr oder  
Montag 19. Oktober, 12:30–14:30 Uhr  
Café Kiezoase, Nebenraum ②  
Anmeldung: Jörn Brensell (Kontakt, S. 4)  
kostenfrei, Spende willkommen

## Familie unterwegs

Eltern stellen ihre Alternative zur „Familienkutsche“ vor z. B. Lastenräder oder Fahrradanhänger. Ihr kommt vorbei, schaut's euch an, könnt Fragen stellen und Probefahren! Alle Eltern, die bereits mit Kind mobil sind, sind herzlich eingeladen, ihre Fahrzeuge zu zeigen!



Dienstag 13. Oktober, 16:30–18:00 Uhr  
Am Rande der Spiel- und Begegnungsstraße  
(s. S. 12), kostenfreies Angebot  
Infos: Anna Tesch  
anna.tesch@pfh-berlin.de, Tel. 21730 203  
Anmeldung: Infobüro und www.kiezoase.de

## Mehrsprachigkeit

Infoveranstaltung für Familien, deren Kinder mehrsprachig aufwachsen. Mit Dr. Onur Özsoy, Universität Köln.

Dienstag, 8. September, 11:30–13:00 Uhr  
im Café Kiezoase, Nebenraum, ②  
Kostenfreies Angebot  
Anmeldung: Infobüro und www.kiezoase.de

## Angebot der Deutschen Rentenversicherung

Möchten Sie einen Rentenantrag stellen (Rehaantrag, Altersrente, Erwerbsminderung, Witwenrente)?  
Wir bieten telefonische Antragsstellung. Im Gespräch mit Ihnen wird der Antrag für Sie ausgefüllt und direkt an Ihre zuständige Rentenversicherung zur Weiterbearbeitung gesendet.

Kostenfrei, Termine nach Absprache  
Versichertenälteste Heike Wittmann

Tel. 030 78 42 943

Bitte Name und Rückrufnummer auf AB hinterlassen für eine Terminabsprache!  
Ein Vorort-Angebot zur Rentenberatung finden Sie auch im NFZ Kurmark auf S. 64

## Bürokratiehilfe

Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen, beim Klären von Verständnisfragen, gemeinsame Suche nach den richtigen Stellen und Ansprechpartner\*innen für Ihr Anliegen. Außerdem Hilfe bei Telefonaten mit Behörden und Arzt\*innen. Nach Absprache gerne Organisation von Übersetzung möglich.

Kostenfrei

Termine nach Absprache

Anmeldung: Infobüro,

Tel. 21730 202, kiezoase@pfh-berlin.de

## Systemische Beratung in herausfordernden Krankheitssituationen

„Wie finde ich einen guten Umgang mit Krankheit oder Pflegebedürftigkeit?“

Ein Beratungsangebot für Menschen, die mit einer herausfordernden Krankheit/Pflegebedürftigkeit umgehen müssen oder sich nach überwundener Krankheit neu ausrichten möchten. Ebenso für pflegende An- und Zugehörige, die Wege aus Überlastung und Sorge suchen.

Das Beratungsangebot ersetzt keine Psychotherapie oder medizinische Beratung!

3. Freitag im Monat,  
14:30–17:30 Uhr

PFH-Campus, Haus 2b, R 058  
Nur mit Anmeldung:  
Infobüro, Tel. 21730 202

## Verbraucher\*innenrechtsberatung

Erst- oder Kurzberatung zu Verbraucher\*innenrecht  
Beratung durch Herrn Kurandt, Rechtsanwalt

4. Mittwoch im Monat  
17:00–18:00 Uhr

Freiwilligentreff Kiezoase ④  
Nur mit Anmeldung: Infobüro, Tel. 21730 202

## Familienrechtsberatung

Erst- oder Kurzberatung zu Familienrecht, Unterhalts- und Sorgerecht, Trennungs- und Scheidungsfragen, Mietrecht  
Beratung durch Frau Briesenick, Rechtsanwältin

2. Dienstag im Monat  
13:00–14:30 Uhr  
im Café Kiezoase, Nebenraum, ②

Nur mit Anmeldung: Infobüro, Tel. 21730 202

## Beratung für Allein- und Getrennterziehende

Alle Themen, die Sie in Ihrer jeweiligen Lebenssituation beschäftigen, haben hier Raum. Beratung durch Helen Crasselt von der Anlaufstelle für Alleinerziehende.

2. Mittwoch im Monat  
13:00–15:30 Uhr  
im Café Kiezoase, Nebenraum ②

Nur mit Anmeldung: Infobüro, Tel. 21730 202

## NEU Beratung des Familienservicebüros

Das Familienservicebüro kommt in die Kiezoase zum Mütterfrühstück: Erstberatung und Unterstützung bei den Anträgen von Elterngeld, Unterhaltsvorschuss und Kitagutschein. Wir freuen uns auf euch.

3. Dienstag im Monat, 11:00–13:00 Uhr  
im Café Kiezoase, Nebenraum ②

Anmeldung: Infobüro, Tel. 21730 202

## Erziehungs- und Familienberatung

Kostenfreie Beratung für Eltern zu allen Themen rund um

- Erziehung und Beziehung zu ihrem Kind, Schwierigkeiten in der Partnerschaft und während/ nach der Trennung
- sonstigen Belastungen des Familiensystems sowie Beratung von Kindern und Jugendlichen

Erziehungs- und Familienberatung in der Barbarossastr. 64 und Heylstr. 33, mehr Infos auf Seite 96/97

## Beratung zu Mutter/Vater-Kind-Kur

Individuelle Beratung zu Fragen wie, z. B.

- Für wen ist eine Mutter-/Vater-Kind-Kur geeignet?
- Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein?
- Wie funktioniert die Antragstellung?

Alle interessierten Eltern sind herzlich eingeladen!

4. Mittwoch im Monat, 11:00–13:00 Uhr

Cordelia Schwarzkopf, Ehrenamtliche  
Kostenfreies Angebot

im Café Kiezoase, Nebenraum ②  
Anmeldung: Infobüro, Tel. 21730 202

## Elternzeit & Elterngeld – Wer teilt hat mehr vom Elternsein

Eltern berichten, wie sie ihre Elternzeit aufgeteilt und gestaltet haben, wer wann Elterngeld (Plus) bezogen hat und was das alles mit ihrer Rolle als Elternteil gemacht hat. Infos und Inspiration für werdende und junge Eltern



Mittwoch 4. November  
19:00–20:30 Uhr

1. Stock der Kiezoase ③

Anmeldung:  
Infobüro und [www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de)

## Yoga für Schwangere

Mit gezielten Yoga- und Atemübungen wollen wir Entspannung, Entlastung, Vorbereitung und Stärkung für die Zeit der Schwangerschaft und danach erfahren.

mittwochs 17:15–18:45 Uhr

fortlaufende Gruppe  
1. Stock der Kiezoase ③

Sula Owosekun  
6 Termine, 45 (30) €

Anmeldung:  
Samira Heyne, 0151 2927 6462  
[samira.heyne@pfh-berlin.de](mailto:samira.heyne@pfh-berlin.de)

## Prenatal Yoga in English *Präventionskurs*

Yoga's positions, movements and breath techniques to guide us into relaxation, release, preparation and strength for the time of pregnancy (and afterwards).



Mondays 19:00–20:00

You can join anytime a spot becomes available  
1st floor of Kiezoase, Barbarossastraße 65 ③

Katya Abramkina, 6 weeks, €45 (30)

Registration: Samira Heyne,  
0151 2927 6462, samira.heyne@pfh-berlin.de

## Crashkurs für werdende Väter

Ein 3-stündiger Kurs mit Infos und Fakten „Rund um die Geburt“ für werdende Väter. Themen wie Wochenbett, Arbeitsteilung, babycare, Bonding aus Männersicht. Mit Babypuppen üben wir wie man ein Baby hält, beruhigt und wickelt.

Dienstag 18:30–21:30 Uhr

18. August, 13. Oktober und 15. Dezember

1. Stock der Kiezoase ③

Alexander Kusinski, Väterzentrum Berlin  
pro Termin à 3 Std. 50 €

Anmeldung: [www.beratung-im-kontext.de](http://www.beratung-im-kontext.de)

## Geburtsvorbereitung für Paare

Ihr bekommt viel Wissen über die Schwangerschaft, den Geburtsbeginn und die Phasen der Geburt, den Umgang mit Wehen durch Bewegung, Atmung, Entspannung und Massagen, Rettungsringe in der Geburtshilfe, Schmerzmittel und Interventionen und einen Ausblick auf die erste Zeit mit Baby im Wochenbett. Es gibt Zeit für Austausch, Fragen und viele praktische Übungen.

dienstags 18:30–21:30 Uhr

Kurs 1: 1./8./15./22./29. September

Kurs 2: 3./10./17./24. November–1. Dezember

1. Stock der Kiezoase ③

Lisa Leitlein, Hebamme

Kostenübernahme durch Krankenkasse für die Schwangere, Partner\*in zahlt 140 €, (Teil-) Erstattung durch die Krankenkasse möglich. Ermäßigter Preis mit Berlinpass: 100 €

Anmeldung: <https://leitlein.hebamio.de/kursliste>  
oder [usa@friedefreudemutterkuchen.de](mailto:usa@friedefreudemutterkuchen.de)

## Geburtsvorbereitung ab dem 2. Kind

Wir erinnern uns an die natürlichen Geburtskräfte und deren positive Verstärkung durch Atmung und Bewegung. Beim Austausch über die Herausforderungen und die Planung der ersten Zeit nach der Geburt berücksichtigen wir die Vorbereitung und Einbeziehung der Geschwisterkinder.

Sonntag 10:00–18:00 Uhr

16. August / 6. September / 15. November

1. Stock der Kiezoase ③

Saskia Böhm, Hebamme

Kostenübernahme durch Krankenkasse  
Partner:in zahlt 80,00 € (bei Anwesenheit)

Anmeldung SMS: 0174 9156 143

[saskiaboehm7@gmail.com](mailto:saskiaboehm7@gmail.com)

## Offener Treff für Schwangere

Austausch und Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Kommt einfach vorbei, lernt andere werdende Eltern aus dem Kiez kennen und stellt eure Fragen. Auch eure Partner\*innen sind herzlich willkommen.

2. und 4. Mittwoch im Monat

19:00–20:30 Uhr

1. Stock der Kiezoase ③

Samira Heyne, Hebamme

kostenfreies Angebot  
ohne Anmeldung

## Pregnancy meetings with the doula in English

Exchange about pregnancy, birth and postpartum, with doula and yoga teacher Marta Palombo.

Join us to meet other people in pregnancy and share your questions and your experiences. Partners are welcome too!




Every Monday 18:15–19:00

1<sup>st</sup> floor of Kiezoase ③

Katya Abramkina, Doula  
free of charge, no registration needed

## Traum. Geburt – Gesprächsgruppe für Eltern

War die Geburt deines Kindes ganz anders als du sie dir vorgestellt hast? Erfährst du jetzt physische und psychische Belastung auch in Alltagssituationen? Wir sprechen darüber was schwierig ist, was hilft, Bedürfnisse und Respekt während Geburt und Wochenbett. In der Gruppe könnt ihr einander zuhören und euch über Herausforderungen im täglichen Leben und in der Bindung zu euren Babys austauschen.

 2. und 4. Mittwoch im Monat, 12:45–14:15 Uhr  
1. Stock der Kiezoase ③

Kostenfreies Angebot, Teilnahme nach Vorgespräch  
Anmeldung: Samira Heyne, 0151 2927 6462,  
samira.heyne@pfh-berlin.de

## Rückbildungskurs

Rückbildungsgymnastik und Beckenbodenarbeit mit Yoga-Elementen für körperliche Fitness und Regeneration nach der Geburt.

1. Kurs montags 10:30–11:30 Uhr
  2. Kurs montags 12:00–13:00 Uhr
- jeweils 10 Termine fortlaufend

Einstieg nach Absprache jederzeit möglich  
PFH-Campus, Haus 2b, R 054 ⑥

Andrea Dietter-Schnellen, Hebamme  
Finanzierung über die Krankenkasse

Anmeldung Tel. 0163 9873 364  
andreadietter@web.de

## Postnatal Yoga in English

Taking care of our postpartum bodies in a group of supportive mothers. You are welcome to bring your baby or to come by yourself, from 6 weeks after a vaginal birth, or 8 weeks after a caesarean birth. Each week a video recording of the practice will be shared. The course is reimbursed by German health insurances at the conditions of Präventionskurse, independently from Rückbildung and date of birth of the baby. Wir sprechen auch Deutsch.



Tuesdays 14:00–15:00  
You can join anytime a spot becomes available  
PFH-Campus, Haus 2b, R 054 ⑥  
Katya Abramkina, 6 weeks, €45 (30)  
Registration: samira.heyne@pfh-berlin.de

## Eltern-Baby-Treff

Für Eltern mit Babys im Alter von 0 bis 6 Monaten  
In entspannter Atmosphäre andere Eltern kennen lernen,  
sich austauschen, Informationen und Unterstützung  
bekommen oder sich einfach Zeit nehmen.

dienstags 10:30–12:00 Uhr, fortlaufend  
PFH-Campus, Haus 2b, R 054 ⑥

Samira Heyne, Hebamme  
kostenfreies Angebot, ohne Anmeldung

## Baby and Parents Circle

For parents with babies from 0–12 months  
Here you can meet other parents, exchange experiences,  
information and support and simply take this time for yourself.



Mondays 14:00–15:30  
PFH-Campus, Haus 2b, R 054 ⑥

Vidolina Deneva  
no registration needed, free of charge

## Offener Treff „Komm vorbei!“

Kinder ab 6 Monate und ihre Erwachsenen treffen sich hier  
zum Austausch und gemeinsamen Spiel.

montags und donnerstags  
9:30–12:00 Uhr, Gleitzeit

1. Stock der Kiezoase ③  
kostenfreies Angebot, ohne Anmeldung

## Toddler Parents Circle

For parents and their toddlers from 1–3 years old. Here you  
can meet other parents, exchange ideas and discuss the  
experiences of toddler parenting with a community of peers.



Mondays 16:00–17:30  
PFH-Campus, Haus 2b, R 054 ⑥

no registration needed, free of charge  
for questions contact:  
toddlerparentsircle@pm.me



## Stillen, Schlafen, Tragen – Offene Sprechstunde für Eltern

Gut beraten durch die Milchzeit, (Stillen/Flasche), bis zum Familientisch und rund um die Themen Tragen und Schlafen. Eure Kinder könnt ihr gerne mitbringen. Auch werdende Eltern sind willkommen!

2. und 4. Montag im Monat, 16:00–17:30 Uhr  
1. Stock der Kiezoase ③

Myrtó Iatrou, Trage-, Still- und Schlafberaterin  
kostenfreies Angebot, ohne Anmeldung

## Fit mit Baby

Gesund und Fit mit Baby und Kleinkind? Katherine Finger führt durch ein Sportprogramm für Eltern und informiert über Ernährungs- und Schlafthemen.

donnerstags 11:30–13:00 Uhr  
Beginn: 10. September

Je nach Wetter im Kleistpark oder indoor in der Schillerstrasse 95, auch Hybrid möglich

Katherine Finger, Gesundheitspsychologin  
10 Termine 60 (40), Soli-Beitrag 70 €  
Anmeldung: Infobüro & [www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de)

## Erste Hilfe bei Kindern

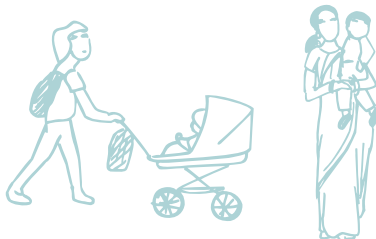
im Säuglings- und Kleinkindalter

Samstag, 14. November, 9:30–14:00 Uhr

Café Kiezoase ①

Tara Rödel, 50 (30) € pro Person, Paare 80 €

Anmeldung: Infobüro & [www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de)



## Zusammen aufwachsen

Eltern-Kind-Gruppe nach dem Early Excellence Ansatz für Kinder mit und ohne Behinderung. In einer anregenden Umgebung können die Kinder auf Entdeckungsreise gehen. Wir beobachten die Kinder im Spiel und tauschen uns aus und singen gemeinsam.

ab 6 Monate, montags 14:00–15:15 Uhr  
Anna Tesch, Kosten: 30 (20) € monatlich

ab 10 Monaten, dienstags 10:00–12:00 Uhr  
Astrid Lukawsky, 35 (25) € monatlich

fortlaufende Gruppen

1. Stock der Kiezoase ③ Anmeldung Infobüro

## Mütterfrühstück

Wöchentliches offenes Treffen zum Kennenlernen der Kiezoase und Austausch. Für Schwangere und Mütter von Kindern von 0 bis 12 Jahren. Wir erzählen euch mehr zu den Angeboten der Kiezoase, die euch interessieren und tauschen uns aus zu euren Fragen. Babys und Kleinkinder gerne mitbringen. Kommt einfach vorbei! Wir freuen uns auf euch.

We speak English! Biz İngilizce konuşuyoruz!  
Kami bercakap bahasa Inggris!

dienstags 11:00–13:00 Uhr, Café Kiezoase ①

Frühstückspende 3 €

Mit Stadtteilmutter und Bildungsbotschafterin

## Wir lernen Deutsch! Für Eltern und Babys

Wöchentliche offene Deutsch-Konversationsgruppe. In lockerer Runde gemeinsam Deutsch lernen – mit anderen Eltern ins Gespräch kommen, den Wortschatz erweitern und alltagsnahe Sprache üben. Babys sind herzlich willkommen!

donnerstags 12:30–14:00 Uhr

1. Stock der Kiezoase ③

Kostenfreies Angebot, ohne Anmeldung

NEU

## Elternsalon

Wir laden euch ein mit anderen Eltern und geladenen Gästen über Erziehungs- und Familienthemen zu sprechen!



Qual der Schulwahl Grundschule  
Montag 21. September, 18:30–20:30 Uhr

Qual der Schulwahl Oberschule  
Montag 16. November, 18:30–20:30 Uhr

Café Kiezoase ①  
Anmeldung: Infobüro und [www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de)



[anna.tesch@pfh-berlin.de](mailto:anna.tesch@pfh-berlin.de), 030 21730203  
Kostenfreies Angebot im Rahmen des Projektes ElternChanceN

## Alle für eine – Moderierte Gruppenberatung für Frauen

Die gemeinsame Arbeit an einem individuellen Problem bringt für alle Teilnehmerinnen einen Gewinn, indem eigene Erfahrungen reflektiert und neue Sichtweisen eröffnet werden. Termine einzeln buchbar.

Aufgabenverteilung in der Familie  
Donnerstag 8. Oktober, 18:30–20:00 Uhr  
Konflikte mit Eltern und Schwiegereltern  
Donnerstag, 12. November, 18:30–20:00 Uhr  
Christa Hilbig, Supervision und Coaching  
kostenfrei, im 1. Stock der Kiezoase ③  
Anmeldung: Infobüro und [www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de)

## Wie geht's weiter nach der Elternzeit?

Workshopreihe für Eltern in und nach der Elternzeit. In der Gruppe kannst du deine berufliche Situation reflektieren und neu denken, sowie Schritte in Richtung Work-Life-Balance entwickeln.



Samstag, 10. Oktober, 14:00–18:00 Uhr  
weitere Termine nach Absprache

Leitung: Marianne Konermann  
Teilnahme ist kostenfrei

Anmeldung: Infobüro und [www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de)

## Erziehen im Wechselmodell

Nach einer Trennung entscheiden sich immer mehr Eltern für ein Erziehen im Wechselmodell. Im Erfahrungsaustausch und durch angeleitete Übungen durch eine systemische Coachin entwickeln wir Perspektiven und Selbstbewusstsein für ein gut gelingendes Wechselmodell.



Workshop  
Samstag 7. November, 10:00–15:00 Uhr  
EISEN74 Space, Eisenacher Straße 74  
die Teilnahme ist kostenfrei  
Julia Stefanski, Systemische Coachin  
Anmeldung: Infobüro und [www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de)

## Die Familie wächst, die Wohnung aber nicht!?

Gemeinsam erarbeiten wir in einem zweiteiligen Workshop, wie ihr mehr aus eurem Wohnraum rausholen könnt! Von der Bestandsaufnahme, über Inspiration bis hin zur Erarbeitung konkreter Lösungsideen.

Mittwoch 11. / 25. November, 17:00–20:00 Uhr  
Teilnahmegebühr:  
50 € pro Familie, ermäßigt 25 €, Soli 60€  
Leitung: Nele Gräber, [www.nelegraeber.com](http://www.nelegraeber.com)  
Anmeldung: Infobüro und [www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de)

## Alleinerziehend ?!

Gesprächs- und Vernetzungsgruppe für getrenntlebende Eltern, Alleinerziehende und Solomütter ...



monatliche Treffen, 4. Samstag im Monat  
10:00–13:00 Uhr, mit Julia und Sophie  
Café Kiezoase ①  
Nur mit Anmeldung, bitte über das Infobüro

## Flexible Kinderbetreuung für Alleinerziehende

Uns stehen für dieses Jahr über eine Projektförderung des Bezirksamtes Mittel für Flexible Kinderbetreuung für Alleinerziehende zur Verfügung.

Wenn Ihr Unterstützungsbedarf für Betreuung habt, um an einem unserer Angebote für Erziehende ohne Kinder teilzunehmen, meldet euch ([anna.tesch@pfh-berlin.de](mailto:anna.tesch@pfh-berlin.de); Tel. 0151-15075659) und wir schauen gemeinsam, ob und was wir ermöglichen können.

NEU

## Stiefmutter sein. Gesprächsgruppe für Patchworkmütter

Patchwork ist bunt und wunderschön vielfältig. Jedoch nicht immer unproblematisch: Trennungsthematik, das Leid und die Bedürfnisse der Kinder, Probleme mit Ex-Partnern, Erziehungsfragen usw.

Die Stiefmutter befindet sich obendrein im ständigen Konflikt zwischen den eigenen Bedürfnissen und der gesellschaftlichen und eigenen Erwartungshaltung, eine ‚gute Stiefmutter‘ zu sein. Die Gruppe schafft Raum für Empathie und offenen Austausch sowie konstruktive Ideen, wie Patchwork im Einklang mit Selbstsorge gelingen kann.



1. und 3. Donnerstag im Monat  
18:30–20:30 Uhr, kostenfreies Angebot  
mit Katrin de la Haye, 1. Stock der Kiezoase ③  
Info&Anmeldung: katrindlahaye@gmail.com

## Austauschgruppe für Eltern im Wechselmodell

Erziehen im Wechselmodell ist ein modernes Phänomen, für das uns manchmal noch Vorbilder und Bewältigungsideen fehlen. Diese Gruppe ist ein Safe Space unter Anleitung einer systemischen Coachin. Es ist eine offene Gruppe, Einstieg jederzeit möglich. Gerne könnt ihr auch ohne Anmeldung zum Schnuppern vorbeikommen.



4. Donnerstag im Monat  
18:00–19:30 Uhr  
Julia Stefanski, systemische Coachin,  
teamyeah.de  
im 1. Stock der Kiezoase ③  
Anmeldung: kiezoase@pfh-berlin.de

## „Ich versteh dich einfach nicht!“ – Eltern und Großeltern im Gespräch

Wir treffen uns zum Speeddating, in dem Mütter, Väter und Großeltern ins Gespräch kommen über Unverständnis, Grenzverletzungen, Glaubenssätze und Erziehungstrends.

Dienstag, 13. Oktober, 18:30–20:00 Uhr  
kostenfreies Angebot  
Christa Hilbig, Supervision und Coaching  
(Großmutter)  
& Anna Tesch, Sozialpädagogin (Mutter)  
Café Kiezoase ①  
Anmeldung:  
Infobüro & www.kiezoase.de

## Gesprächsgruppe für Eltern von Kindern mit erhöhtem Unterstützungsbedarf oder Behinderung

NEU

Hier ist Platz für das, was im Alltag oft zu kurz kommt: Deine Gefühle, Fragen, Sorgen & Hoffnungen – der Alltag mit Deinem Kind. Was hat sich in Deinem Leben verändert? Wie schaffst Du es, Dich selbst nicht zu verlieren und dennoch stark für Dein Kind zu sein?

In einem geschützten Rahmen, gemeinsam mit anderen Eltern und begleitet durch eine erfahrene Pädagogin, Kindertherapeutin & Coach für Mütter mit langjähriger Erfahrung in der Arbeit mit (schwer) beeinträchtigten Kindern und ihren Familien. Für mehr Verständnis, Entlastung, wertvolle Perspektivwechsel und alltagsnahe Unterstützung. Gemeinsam schauen wir darauf, was entlastet und stärkt.



1. und 3. Donnerstag des Monats 18:00–19:30 Uhr  
Fachberatung des PFH, Barbarossastraße 64,  
VH 3. OG

Anmeldung: www.kiezoase.de oder Infobüro  
Die Teilnahme ist kostenfrei

Lisa Vatthauer, Dreiraumcoaching,  
Diplom Pädagogin, akad. Sprachtherapeutin,  
Castillo Morales@-Therapeutin,  
zertifiz. ganzheitliche Coach  
www.dreiraumcoaching.de

Kontakt: anna.tesch@pfh-berlin.de  
030 21730 203; 0151 15075659

## Gesprächsgruppe für Eltern von Kindern mit ADS und ADHS

NEU

Wir kommen ins Gespräch über Alltagssituationen mit Kindern mit ADS und ADHS, lernen das Verhalten der Kinder zu verstehen und einen angemessenen Umgang damit zu finden. Dabei spielen Achtsamkeit und Selbstfürsorge eine große Rolle. Austausch und Vernetzung in der Gruppe geben Halt und ermöglichen Erfahrungsaustausch.

1. und 3. Mittwoch des Monats, 18:00–19:30 Uhr  
Fachberatung des PFH, Barbarossastraße 64,  
VH 3. OG  
Anmeldung: www.kiezoase.de oder Infobüro  
Die Teilnahme ist kostenfrei  
Heike Venske, Sozialpädagogin  
Kontakt: anna.tesch@pfh-berlin.de  
030 21730 203; 0151 15075659

## Gesprächsgruppe für Eltern mit psychischen Belastungen

Diese Gruppe bietet Entlastung durch angeleiteten Austausch in der Gruppe. Ihr probiert zusammen Übungen aus und lernt konkrete Werkzeuge für den Umgang mit Überlastungssituationen kennen. Achtsamkeit und Selbstfürsorge werden hier thematisiert und gemeinsam erprobt.



2. und 4. Freitag im Monat, 13:30–15:00 Uhr  
Beginn: 28. August

im 1. Stock der Kiezoase ③  
Begleitung durch Psychologin Jelena Scriba

Anmeldung: Infobüro & [www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de)

## „Und wo bleibe ich?“ – Gesprächsgruppe für Eltern mit psychisch kranken Partner\*innen

Als Mutter oder Vater sind wir ständig gefragt und übernehmen Verantwortung für unsere Kinder. Aber was passiert, wenn dann noch eine psychische Erkrankung des\*der Partner\*in dazu kommt? Um in dieser herausfordernden Situation andere Betroffene kennenzulernen und sich auszutauschen, treffen wir uns in der Gruppe.

Hier teilen wir unsere Erfahrungen, vernetzen uns und schöpfen gemeinsam Kraft.



2. und 4. Freitag im Monat, 11:30–13:00 Uhr  
Beginn: 28. August, im 1. Stock der Kiezoase ③

Begleitung durch Psychologin Jelena Scriba  
Anmeldung: Infobüro & [www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de)

## Frag doch mal die Kinderärztin

Ab wann sollte ich mit meinem Kind zum Arzt? Welche Hausmittel wirken? Was gehört in die Kinder-Hausapotheke? Über diese und andere Fragen sprechen wir mit Mutter und Kinderärztin Karolin Rösicke in einer zweiteiligen Reihe. Termine einzeln buchbar.



Mittwoch 14. Oktober  
Fieber, Husten und Bauchweh

Mittwoch 11. November  
Haut-Ausschläge und Kinderkrankheiten

Beide von 10:00–11:30 Uhr  
im Café Kiezoase, Nebenraum, ②

Kinderärztin Karolin Rösicke  
Anmeldung: Infobüro & [www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de)

## Zeit für mich – Yoga für Mütter

Wöchentlicher Termin für alle Mütter. Kundalini Yogapraxis: die Übungsreihen bestehen aus einer Mischung aus physischen und geistigen Aufgaben. Ihr seid herzlich zu dieser Reise eingeladen!



mittwochs 19:15–20:30 Uhr

1. Stock der Kiezoase ③

Irena Katadzic, Mutter und Yogalehrerin  
Kostenfreies Angebot, Teilnahme mit Anmeldung zu den einzelnen Terminen

Anmeldung: Samira Heyne, 0151 2927 6462,  
[samira.heyne@pfh-berlin.de](mailto:samira.heyne@pfh-berlin.de)

## Eltern-Kind-Kurse nach Emmi Pikler

Wie entdecken die Kinder ihre Umgebung und wie gehen sie in Beziehung? Wie arbeiten sie ihre Bewegungsformen aus? Wie lernen sie mit anderen Kindern zusammen zu sein?

In einer auf die Spiel- und Bewegungsbedürfnisse der Kinder abgestimmten und vorbereiteten Umgebung haben wir die Möglichkeit, die Kinder zu beobachten und darüber ins Gespräch zu kommen.

für Kinder von 3–6 Monaten

1. Kurs, freitags 09:30–10:30 Uhr

2. Kurs, freitags 11:00–12:00 Uhr

Beginn: 11. September, Andrea Lindner  
Café Kiezoase, Nebenraum ②

für Kinder von 7–12 Monaten

3. Kurs, mittwochs 09:30–10:30 Uhr

4. Kurs, mittwochs 11:00–12:00 Uhr

Beginn: 9. September  
Daniela Kurtz, Dipl.-Kunsttherapeutin (FH),  
Pikler-Pädagogin i. A.

1. Stock der Kiezoase ③

10 Termine 100 (60) € / Soli-Beitrag 110 €  
Anmeldung: Infobüro & [www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de)

## Filina – Singen und Musizieren für die Jüngsten

Ein anregender Kurs für Eltern mit ihren Kindern nach dem Konzept des Musikgartens

1. Kurs: für Kinder von 12–18 Monaten  
freitags 10:00–11:00 Uhr  
Beginn: 18. September
  2. Kurs: für Kinder von 1,5–2 Jahre  
mittwochs 15:30–16:30 Uhr  
Beginn: 23. September
1. Stock der Kiezoase ③, Astrid Lukawsky  
10 Termine 50 (30) € / Soli-Beitrag 60 €  
Anmeldung: Infobüro & [www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de)

## SPIEL- und BEWEGUNGSraum

Die Kinder entdecken in einer vorbereiteten Spielumgebung ihre Fähigkeiten und können ihren Forschergeist ausprobieren. Raum für soziale Kontakte zu Gleichaltrigen und genügend Zeit zum Wahrnehmen, Beobachten des Kindes und für den Austausch mit anderen Eltern.

1. Kurs: für Kinder von 7–12 Monaten  
dienstags 12:30–13:45 Uhr
  2. Kurs: für Kinder von 12–18 Monaten  
dienstags 14:00–15:15 Uhr  
Beginn: 8. September
1. Stock der Kiezoase ③  
10 Termine 50 (30) € / Soli-Beitrag 60 €  
Leitung: Myrtó Iatrou,  
Anmeldung: Infobüro & [www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de)

## Spieltreff für Kinder mit dem Down-Syndrom

Eltern und ihre Kinder treffen sich in einer vorbereiteten Spielumgebung. Die Selbsthilfe-Gruppe bietet den Eltern einen Raum für Vernetzung und Austausch, die Kinder haben die Möglichkeit zu spielen und untereinander in Kontakt zu kommen. Der Nachmittag wird mit einem Singkreis beendet.

- für Kinder von 1–5 Jahren
1. Montag im Monat, 16:00–17:30 Uhr  
1. Stock der Kiezoase ③
- für Kinder von 5–9 Jahren und ihre Familien außerdem einmal pro Monat ein Treffen in der Turnhalle und Ausflüge, mehr Infos unter:  
[www.downsyndromberlin.de](http://www.downsyndromberlin.de)  
Anmeldung: [rauscher@pfh-berlin.de](mailto:rauscher@pfh-berlin.de)

## Sporttreff für Väter

Gesund und fit in der Elternzeit. Sportprogramm für Väter plus Infos und Austausch zu Gesundheitsthemen rund ums Baby.



Offenes Angebot  
Dienstags von 12:30–14:00 Uhr  
Beginn: 8. September  
bei gutem Wetter im Kleistpark, sonst in der Schillerstrasse 95 (auch hybrid möglich)  
kostenfreies Angebot  
Anmeldungen jeweils bis 9:00 Uhr bei Kursleiterin Katherine Finger: 0173 1018 308

## Spieltreff für Väter

Von Vätern für Väter: Gemeinsames Spiel der Kinder und Austausch der Väter in gemütlicher Runde.



Kinder von 6–18 Monaten und ihre Väter  
am 2. und 4. Dienstag im Monat  
mit Dominic

Kinder von 1,5–2,5 Jahre und ihre Väter  
am 1. und 3. Dienstag im Monat  
mit Gabriel

jeweils 16:30–18:00 Uhr  
1. Stock der Kiezoase ③  
kostenfreies Angebot  
ohne Anmeldung  
Kontakt:  
[schoenebergerpapas@gmail.com](mailto:schoenebergerpapas@gmail.com)

## Spieltreff für Großeltern und ihre Enkel

Offenes Angebot für Großeltern und ältere Bezugspersonen mit Kindern bis zum Grundschulalter  
Gemeinsam spielen, singen, kneten oder malen wir.  
Bei Kaffee und Tee können wir uns austauschen.  
Ihr seid herzlich willkommen!

donnerstags  
16:00–17:30 Uhr  
1. Stock der Kiezoase ③  
kostenfreies Angebot  
ohne Anmeldung  
Mit Astrid Lukawsky

NEU

## Turnen für Kinder mit Müttern und Vätern

In einer gemeinsam aufgebauten Bewegungslandschaft in der Turnhalle könnt ihr mit eurem Kind auf unterschiedliche Art und Weise gehen, laufen, springen, kriechen, rollen, fangen ... Die Kursleitung startet und beendet das Turnen gemeinsam mit euch und ist bei Fragen ansprechbar.

1. Kurs 2-4 Jahre  
montags 15:45-16:45 Uhr  
2. Kurs 4-6 Jahre  
montags 16:45-17:45 Uhr  
Ramona Ziegfeld  
Beginn: 7. September

3. Kurs 4-6 Jahre  
dienstags 15:45-16:45 Uhr  
Ann-Marie Kexel  
Beginn: 8. September

4. Kurs 4-6 Jahre  
freitags 15:45-16:45 Uhr  
5. Kurs 2-4 Jahre  
freitags 16:45-17:45 Uhr  
Beginn: 11. September

PFH-Campus, Haus 1, EG Turnhalle ⑨  
10 Termine 50 (30) € /Soli-Beitrag 60 €  
Anmeldung: Infobüro & [www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de)

## Alles was klingt – Musik für die ganze Familie

Wir singen Lieder, die zum Mitsingen und Bewegen anregen. Wir entdecken, wie wir laut und leise, schnell und langsam singen, klatschen, stampfen oder spielen können und haben Spaß dabei.

donnerstags  
1. Kurs: 2,5-3,5 Jahre  
15:45-16:30 Uhr  
2. Kurs: 3-5 Jahre  
16:45-17:30 Uhr

Beginn: 10. September  
Babette Kalthoff

PFH-Campus, Haus 1, OG 2, Musiksaal ⑦  
10 Termine 50 (30) € / Soli-Beitrag 60 €  
Anmeldung: Infobüro & [www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de)

## Sportgruppen: Von Eltern für Eltern

Ehrenamtlich engagierte Eltern gestalten mit euch, ihren eigenen und euren Kindern eine Sportgruppe.

Ihr baut gemeinsam eine Bewegungslandschaft auf und erkundet diese. Kommt, helft mit, habt Spaß!

### ElfE – Eltern-Kind-Turnen

2-4 Jahre  
dienstags 16:45-17:45 Uhr  
Beginn: 8. September



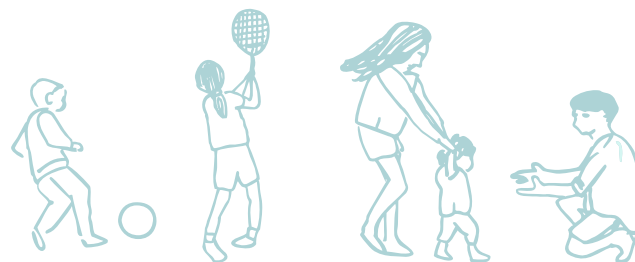
### ElfE – Vater-Kind-Turnen

Sport, Spiel und Bewegung – triff dich wöchentlich mit anderen Vätern und ihren Kindern

1. Kurs 1-3 Jahre  
donnerstags 17:00-17:45 Uhr  
Beginn: 10. September  
mit Goran Divkovic, Christian Sachsenweger

2. Kurs 3-5 Jahre  
freitags 17:45-18:45 Uhr  
Beginn: 11. September  
mit Andreas Stapf und Sebastian Grups

PFH-Campus, Haus 1, EG Turnhalle ⑨  
10 Termine  
kostenfrei oder Soli-Beitrag 50/30/10 €  
Anmeldung: Infobüro & [www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de)



## Töpfern für Eltern und Kinder

Für Kinder von 4–10 Jahren mit ihren Eltern. Wir wollen die Welt des Tones gemeinsam entdecken und das Material erkunden. Es werden eigene Ideen in Form von kleinen Gefäßen und Skulpturen aufgebaut, was Eltern und Kindern gleichermaßen Freude bereitet.

mittwochs 16:00–17:30 Uhr  
Beginn: 11. November  
PFH-Campus, Haus 2b, Raum 252

Jeanine Fornaçon, 6 Termine,  
Erwachsene 69 (45) €, Kinder 21 €

Kleine Gruppe, Eltern müssen für sich selbst und ihr(e) Kind(er) je einen Platz buchen, da Materialkosten pro Person anfallen.

Anmeldung:  
Infobüro & [www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de)

## Kreativer Tanz für Kinder und Erwachsene

Spielerisch tanzen die Kinder und ihre Bezugspersonen in und mit der Gruppe.

Die eigene Körperwahrnehmung, der Ausdruck von Gefühlen und Stimmungen, das Tanzen zum Rhythmus der Musik und das Ausprobieren von Rollen sind Inhalt des Kurses. Für Kinder mit und ohne Behinderung.

1. Kurs 4–6 Jahre, dienstags 15:30–16:15 Uhr
2. Kurs 4–6 Jahre, dienstags 16:25–17:10 Uhr
3. Kurs 6–9 Jahre, dienstags 17:20–18:05 Uhr

Bei Kurs 3 wird die Teilnahme der Erwachsenen noch vor Ort besprochen.

mit Izabella Herzfeld  
Beginn: 8. September

PFH-Campus, Haus 2b, R 054 6  
barrierefrei zugänglich

10 Termine 50 (30) € / Soli-Beitrag 60 €

Anmeldung:  
Infobüro & [www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de)

## Spaß- und Bewegungs- oase

für Kinder von 6–10 Jahren. Mit abwechslungsreichen BewegungsParcours und kreativen Spielen fördern wir die Freude an Bewegung.

Hier können Kinder ihre individuellen Stärken entdecken, neue Freunde finden und einfach Spaß haben – ohne Leistungsdruck.

Kinder mit und ohne Behinderung sind herzlich willkommen!

Gefördert durch die  
**Aktion**  
MENSCH

**bwgt**

1. Kurs: mittwochs, 15:45–16:30
2. Kurs: mittwochs, 16:45–17:30

Kursleitung: Dildar Boral, Lena Fingerle  
Ehrenamtlich Engagierte: Manuel Heilmeyer,  
Birk Buttchereyt

Beginn: 9. September  
(fortlaufender Kurs, aber zu den Terminen  
werden freie Plätze neu vergeben)

PFH-Campus, Haus 1, EG Turnhalle 9  
kostenfrei, in Kooperation mit bwgt e.V.

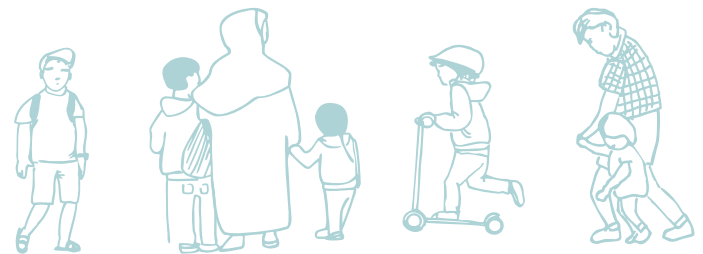
Anmeldung:  
Infobüro & [www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de)

## Familiennachmittage im Café Kiezoase

Hier könnt ihr Kaffee trinken, Waffeln essen und im Café-Nebenraum oder auf dem Spielplatz spielen. Kommt einfach vorbei!

montags, dienstags, mittwochs  
15:30–18:00 Uhr

Café Kiezoase 1



## Sonntagsausflüge für Alleinerziehende

Gemeinsam Zeit verbringen, Spiele spielen, picknicken und die Stadtnatur erkunden.



Für Eltern mit Kindern von 3–8 Jahren.  
sonntags 10:00–13:00 Uhr

Termine: siehe Website [www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de)  
kostenfreies Angebot in Kooperation mit der  
Stiftung Naturschutz Berlin

Anmeldung: Infobüro und [www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de)

## Seilklettern für Kinder und ihre Erwachsenen

Für Kinder von 5–9 Jahre. Wir bauen Schaukeln, Wackelbrücken, Hüpfen, Spinnennetze, Astkarussell, Flieger und vieles mehr... Wir lernen Knoten, spielen mit den Seilen und knüpfen Verbindungen – untereinander als Menschen und mit den Bäumen und der Natur um uns rum. Das Programm wird passend zur Gruppe gestaltet, sodass alle Kinder und Erwachsenen – mit und ohne Einschränkungen – mitmachen können.

donnerstags 16:00–17:30 Uhr  
Kurs 1: 27. August, 3. / 10. / 17. September  
Kurs 2: 24. September, 1. / 8. / 15. Oktober  
Im Kleistpark mit Wald- und Naturpädagogin  
Ramona Ziegfeld

37,50 € pro Erwachsener-Kind-Paar,  
ermäßigt 26 €, Soli 45 €  
Anmeldung: Infobüro & [www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de)

## Vater-Kind-Nachmittage im Tiergarten

für Väter und ihre Kinder von 0–8 Jahren  
Hier können Väter und ihre Kinder gemeinsam Zeit verbringen, auf Entdeckungsreise gehen. Erwachsene und Kinder können dabei Achtsamkeit in der Natur spielerisch erfahren und erlernen.



freitags 15:30–17:30 Uhr  
4. September und 18. September

im Tiergarten, die Teilnahme ist kostenfrei  
mit Naturbegleiter und Wildnispädagoge  
Philipp Leuschner ([www.philipp-leuschner.de](http://www.philipp-leuschner.de))  
Anmeldung: Infobüro und [www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de)

## Семейные завтраки

Familienfrühstück für russischsprachige Nachbar\*innen  
Семейные завтраки для русско-говорящих соседей. Из Украины или из Эстонии, из Казахстана или из России — мы приветствуем и приглашаем всех! Детей можно приводить с собой, они могут играть в игровой комнате или на детской площадке.



1. Sonntag des Monats, 10:30–13:00 Uhr  
Lisa Dagaeva, telegram @lisadag  
Café Kiezoase ①, Teilnahme ohne  
Vor Anmeldung, auf Spendenbasis

## Canta nêê / Agora é hora

2 portugiesischsprachige altersgetrennte Spielgruppen für Kinder (6 Monate bis 3 Jahre / ab 3 Jahre) mit den Eltern. Lieder, Tänze, Spiele, Geschichtenerzählungen etc.

samstags: 10:00–13:00 Uhr  
Cristiane Mendes, Cristina Litran  
1. Stock der Kiezoase ③  
[www.berlin-bilingua.de](http://www.berlin-bilingua.de)

## Bóbita

Ungarische Spielgruppe  
összejövetel, játék, beszélgetés, éneklés magyar anyanyelvű szülőknek és gyermekeknek egy nyugodt és játékos környezetben. Életkortól függetlenül, minden csöppséget és szüleiket szívesen látunk és szeretettel várunk.



Minden hónap 1. és 3. péntek délutánján  
16:00–18:00 óra között.  
Kiezoase, Barbarossastraße 65. / 1. emelet  
[bobitacsopotberlin@gmail.com](mailto:bobitacsopotberlin@gmail.com)

## MaMis en Movimiento e.V.

„Ich drücke meine Emotionen auf Spanisch aus“  
Der Workshop bietet eine sichere und warme Umgebung, um andere spanischsprechende Kinder durch Spiele, Geschichten, Gruppendynamik, manuelle Arbeiten und Rollenspiele kennenzulernen.

3 bis 6 Jahre  
freitags 16:00–18:00 Uhr  
PFH-Campus, Haus 1, OG 1, Aula ⑧  
[mem.schoeneberg2@gmail.com](mailto:mem.schoeneberg2@gmail.com)

## Italiano per bambini con bocconcini di cultura e. V.

Singen, malen und spielen in italienischer Sprache für Kinder von 4–6 Jahren mit italienischen Vorkenntnissen.



montags 16:45–18:15 Uhr  
Kiezoase Seitenflügel EG rechts ⑤

Information und Anmeldung:  
info@bocconcini.net, www.bocconcini.net

## Gruppe auf Chinesisch für Babys und Kleinkinder

Monatliches Treffen für Kinder von 0-3 Jahren (und ihre Eltern). Für Familien, die zu Hause (auch) Chinesisch sprechen.



4. Sonntag im Monat,  
15:00–16:30 Uhr

1. Stock der Kiezoase ③

Anmeldung: dearjianwei@gmail.com

## Afrodeutsche Spielgruppe

eingeladen sind Familien mit afrodeutschen, schwarzen Kindern von 0–10 Jahren. Empowerment durch Mehrheitserleben, gemeinsames Basteln, Spielen und mehr. Genügend Raum für Austausch ist auch vorgesehen.



2. und 4. Freitag im Monat, 16:00–18:00 Uhr  
Ester Zamba

1. Stock der Kiezoase ③

Feste Gruppe, bei Interesse bitte vorab E-Mail  
an: afrodeutsche.spielgruppe@gmx.de

## Spielgruppe für hochbegabte Kinder mit ihren Eltern

Wir treffen uns monatlich in gemütlicher Runde zum Brettspielen. Habt auch ihr Lust auf eine Runde Legenden von Andor, Dorfromantik oder Wizard?



Meldet euch unter  
spielenimkiez@gmx.de

## Mal was anderes

Gemeinsam verschiedene Maltechniken ausprobieren. Ohne Vorkenntnisse.

Kurs 1: Die Montagsmaler\*innen  
montags 13:30–15:30 Uhr  
Beginn: 7. September

Kurs 2: Die Mittwochsmaler\*innen  
mittwochs 15:00–17:00 Uhr  
Beginn: 9. September

Kiezoase Seitenflügel EG rechts ⑤

Ulla Hahn, Künstlerin  
10 Termine, 110 (70) €, Soli-Beitrag 120 €  
Anmeldung: Infobüro & www.kiezoase.de

## Offenes Atelier

Collagieren, Kritzeln, Malen, Zeichnen ... in der Gruppe

freitags 14:00–17:30 Uhr  
Kiezoase Seitenflügel EG rechts ⑤

Elisabeth Ahrens, Tel. 0178 8014 783

Anmeldung: telefonisch  
ca. 18 € pro Monat je nach Gruppengröße

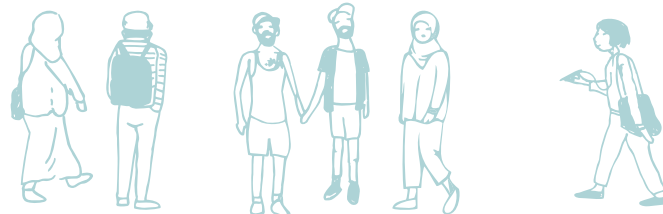
## Donnerstanz – Komm wir tanzen

„Wer miteinander tanzen kann, kann miteinander leben“ (Royston Maldoom). Wir verbinden internationale Tanzrichtungen, Techniken, Musiken und entwickeln eine gemeinsame Choreografie. Im Zentrum stehen die Tanzfreude und der Spaß in der Gruppe. Ein Angebot für erwachsene Nachbar\*innen (mit und ohne tänzerische Vorerfahrung, mit und ohne Deutschkenntnisse)

donnerstags 17:15–18:50 Uhr

Beginn: 10. September  
10 Termine 60 (40) € / Soli-Beitrag 70 €  
PFH-Campus, Haus 1, OG 1, Aula ⑧

Leitung: Lenah Strohmaier, Choreografin  
Anmeldung: Infobüro & www.kiezoase.de



## Community macht Druck – kreative Plakate gestalten für Nachbarschaft und Gemeinwohl

Plakate für Demokratie, Diversität, Gemeinwohl und Achtsamkeit gestalten, drucken und im Stadtteil aushängen; mit Nachbar\*innen und sozialen Orten ins Gespräch kommen; mit dem Kunstkollektiv Ser und mit der mobilen Stadtteilarbeit; Techniken: Collage, Siebdruck, Fotografie. 4 Termine (und weitere Zusammenarbeit bei Interesse):

Donnerstag, 10. September,  
24. September, 1. Oktober, 8. Oktober

18:00–20:00 Uhr

Ort: Campus PFH, kostenfrei

bitte mit Anmeldung:

Jörn Brensell (Kontakt, S. 4)

## Feldenkrais am Abend

donnerstags 19:30–21:00 Uhr

Beginn: 10. September

10 Termine, 85 (60) €, Soli-Beitrag 95 €

PFH-Campus, Haus 1, OG 2, Musiksaal ⑦

Heike Schmidt, Feldenkrais-Pädagogin

Anmeldung:

Infobüro & [www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de)

## Hatha Yoga

Achtsame Körperübungen machen den Körper beweglicher und kräftiger. Ein gleichmäßiger langer Atem entspannt uns. Die Gedanken können zur Ruhe kommen. Bitte für die Entspannungsübung am Ende der Stunde warme Socken und eine Decke mitbringen.

dienstags 18:15–19:45 Uhr

Beginn: 8. September

PFH-Campus, Haus 2b, R 054 ⑥

Gudrun Plato, Yogalehrerin

10 Termine 85 (60) €, Soli-Beitrag 95 €

Anmeldung:

Infobüro & [www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de)

## Standard- und Lateintänze für Paare und Singles

Walzer, Tango, Rumba, ChaChaCha und andere Standard- und Lateintänze – mit Freude an der Bewegung und an der Musik – Lernen, Üben, Spaß!

Anfänger, Wiedereinsteiger,  
leicht Fortgeschrittene  
dienstags 18:30–20:00 Uhr  
12 Termine, 96 (48) €

Fortgeschrittene „plus“  
dienstags 20:00–21:30 Uhr  
10 Termine, 80 (45) €

Beginn: 8. September  
PFH-Campus, Haus 1, OG 2, Musiksaal ⑦  
Einstieg jederzeit nach Absprache möglich!

Anmeldung:

Anke Steuber und Brigitte Vogel

Tel. 0173 6051 759, 0160 9676 3119

## Kreistänze

Tänze aus aller Welt, alte und neue Tanzformen, zu meditativer, folkloristischer und klassischer Musik. Begabung und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

montags 18:15–20:30 Uhr

PFH-Campus, Haus 2b, R 054 ⑥

Kosten bitte telefonisch erfragen

Anmeldung und Info:

Marita von Assel, Tel. 4961 756

Doris Brands-Ridder, Tel. 3051 253

## Nähgruppe

Lust auf gemeinsames Nähen? Die Nähgruppe ist offen für alle aus der Nachbarschaft. Vorkenntnisse erforderlich!

mittwochs 18:30–20:30 Uhr

außer in den Schulferien

Café Kiezoase ①

Teilnahme kostenfrei

Marianne Adam, Tel. 4701 4772

## Stricken ist »in«!

Gemeinsam mit Anderen kleinere Arbeiten für Kopf, Hand und Fuß stricken. Die Teilnahme ist kostenfrei. Es entstehen Kosten für das Material.

mittwochs 10:00–12:00 Uhr

freitags 18:00–20:00 Uhr

Freiwilligentreff Kiezoase ④

donnerstags 14:00–17:30 Uhr

Café Kiezoase, Barbarossastraße 65

Sibylle Hartung & Christel Weimann

Tel. 21730 185 zu den Kurszeiten

## Kreative Schreibgruppe

Mein Leben & Ich

donnerstags 18:00–20:00 Uhr

6 Termine, 110 € inkl. Material

Kiezoase Seitenflügel EG rechts ⑤

Gitta Schierenbeck, Schreibdozentin

Anmeldung:

gitta@schreibcollagen.de, Tel. 7828 986

## Kiezoasenor

für Nachbar\*innen mit und ohne Vorerfahrung  
Lust auf Singen? Im Kiezoasenor singen wir Lieder aus aller Welt. Mach mit!

mittwochs 17:00–18:30 Uhr

PFH-Campus, Haus 1, OG 2, Musiksaal ⑦

Anahi Settón, Beginn: 9. September

10 Termine 40 (25) €, Soli-Beitrag 50 €

Anmeldung: Infobüro & www.kiezoase.de

## Kochgruppe Kiezoase: gemeinsam kochen

Einmal im Monat gemeinsam kochen, Rezepte ausprobieren und zusammen essen. Selbstkostenbeteiligung an den Einkaufskosten, wenn finanziell möglich.

i.d.R. am 3. Donnerstag im Monat:

17. September, 15. Oktober, 19. November,

10. Dezember (backen)

jeweils 15:30 bis max. 19:30 Uhr

PFH-Campus, Haus 4, Lehrküche ⑩

Bitte mit Anmeldung: Jörn Brensell (Kontakt, S. 4)

## Die Alternative

Türkische klassische Musik

sonntags 18:30–21:30 Uhr

Café Kiezoase ①

Dündar Atalay, Tel. 0157 7430 2770

## Ukulele Spielkreis

Wir sind ein bunt gemischter Kreis, haben Spaß an Musik, üben und musizieren gemeinsam. Bei Interesse bitte melden.

donnerstags 18:00–20:00 Uhr

Freiwilligentreff Kiezoase ④

g-heide@arcor.de, Spenden willkommen

## Sande-Dellan

Iranische Musikgruppe. Wir spielen iranische Schlager, Folklore und klassische Musik.

donnerstags 18:30–22:00 Uhr

Café Kiezoase ①

Reza Soltani, Tel. 0163 8049 296

## Mach mit, bleib fit

ein Bewegungsangebot für Erwachsene jeden Alters.  
Ganzkörpertraining, Aufbau und Kräftigung von Muskulatur, Übungen mit und ohne Hocker, Mobilität, Gelenke, Dehnung, Entspannung

Übungsleiterin: Doris Höhn, ÜL für Rehasport

dienstags 9:00–10:00 Uhr

PFH-Campus, Haus 2b, R 054 ⑥

Angebot gegen Spende vor Ort

Spendenempfehlung 4 (2) €, Soli-Beitrag 6 €

Anmeldung: Infobüro & www.kiezoase.de

## Französische Konversations- und Lektüreggruppe

Für Menschen mit Vorkenntnissen, die Lust haben, sich auf Französisch auszutauschen und alte Kenntnisse aufzufrischen. Wir sind eine selbstorganisierte Gruppe. Bei Interesse oder Fragen gerne vorbeikommen.

montags 15:30–17:00 Uhr

Freiwilligentreff Kiezoase ④

Gerne einfach vorbeikommen oder Anmeldung über das Infobüro. Spenden für Raumnutzung & Kopien willkommen.

NEU

## Iranischer Rentnerclub

freitags 18:00–22:00 Uhr  
Café Kiezoase ①  
Herr Koohgilani, Tel. 4033 942

## Theosophische Gesellschaft

Studien vergleichender Religionen und Philosophien.  
Offene Gruppe, 2. und 4. Montag im Monat  
19:00–21:00 Uhr, Café Kiezoase ①  
Herr Fredrich, Tel. 4954 475

## KIEZOASE: SELBSTHILFGRUPPEN

### NEU Der Tod ist kein Tabu

Mit dem Kartenset „Sarggespräche“ von Death Positive® über Leben, Sterben und Tod ins Gespräch kommen. Einstellungen, Wünsche, Sorgen rund um den Tod beleuchten, diskutieren und mit einer Prise Humor erleichtern. Jede\*r jeden Alters ist eingeladen!

11. Oktober, 22. November, 16:00–18:00 Uhr  
Freiwilligentreff Kiezoase ④  
Anmeldung und Info: Heidi.Marg@web.de

## AI – Anon

Englischsprachige Gruppentreffen für Angehörige von Alkoholiker\*innen

mittwochs, 19:00–20:30 Uhr  
vor Ort: Kiezoase Seitenflügel EG rechts ⑤  
oder hybrid als Telefonkonferenz:  
Tel. 0221 9888 2117, Tel. 030 5201 4351,  
Zugangscode: 733350#

## Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit ADHS

Die ADHS-Selbsthilfegruppe richtet sich an Erwachsene und bietet einen geschützten Raum für Austausch von Erfahrungen– von Betroffenen für Betroffene.



Gruppe für Erwachsene  
2. Dienstag im Monat 19:00 Uhr  
Gruppe für Frauen  
4. Dienstag im Monat 19:00 Uhr  
Anmeldung: 01516 4883 331  
Kiezoase Seitenflügel EG rechts ⑤  
Klingel: „Kiezoase Selbsthilfgruppen“

## Beratung rund um Psychotherapie

Die gemeinnützige Beratungsstelle unterstützt Menschen bei ihrer Suche nach einer geeigneten Psychotherapie. Abhängig von der jeweiligen Situation auch Beratung über ein breites Spektrum ganzheitlicher humanistischer Verfahren, neben den Psychotherapien der Krankenkassen. Darüber hinaus spezielle Beratung für Jugendliche, Schwangere und Onkologie-Patienten bei ihrer Suche nach psychologischer Unterstützung.

Dr. Ekaterina Fedorova. www.izp-berlin.de,  
Kosten: 40 Euro, Beratungsdauer ca. 60–90 Min  
1. und 3. Freitag im Monat 9:00–11:30 Uhr  
Nur mit telefonischer Voranmeldung:  
030 3270 9137 Mo-Do von 12:00–14:00 Uhr

## Selbsthilfegruppen Depression und Einsamkeit

Erfahrungsaustausch unter Betroffenen. Alle Geschlechter und Altersgruppen sind willkommen.

montags 18:30–21:00 Uhr  
Gruppe derzeit leider voll.  
Auf Warteliste setzen lassen über:  
selbsthilfe.depri@gmail.com

## Selbsthilfegruppe zur seelischen Gesundheit

Wir unterstützen uns gegenseitig in mitunter problematischen Lebenslagen, helfen uns untereinander und bestärken uns.

dienstags 16:00–17:30 Uhr  
Noch Plätze frei, bitte vorher anmelden  
clang33@gmx.de  
Kiezoase Seitenflügel EG rechts ⑤  
Klingel: „Kiezoase Selbsthilfgruppen“

## OA – Overeaters Anonymous

Gemeinschaft von Menschen, die von einer Essstörung genesen, indem sie ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen.

samstags 16:00–17:30 Uhr  
Kiezoase Seitenflügel EG rechts ⑤  
Tel. 01525 7866 489, Gabrio

## AA – Anonyme Alkoholiker

Spanischsprachiges Meeting  
sonntags 16:30–18:30 Uhr  
Kiezoase Seitenflügel EG rechts ⑤

## Was beschäftigt Sie?

Sie haben Ideen, Fragen oder Themen, die Sie einbringen möchten? Kommen Sie gerne auf uns zu!

Sie wollen selbst aktiv werden, ein Angebot auf die Beine stellen? So vielfältig die Gruppe älterer Erwachsener ist, so können auch die Angebote sein.

Gestalten Sie gerne mit! Wir unterstützen dabei.

Ansprechperson für den Bereich Ältere Erwachsene:

Karin Zelm

Tel. 21730 166, mobil: 01511 4360 359

karin.zelm@pfh-berlin.de

## Newsletter für Menschen 60+

Sie möchten regelmäßig Aktuelles aus der Kiezoase erfahren, über neue Angebote und Änderungen informiert werden? Wir nehmen Sie gern in unseren Verteiler auf.

Schicken Sie uns eine E-Mail an:

karin.zelm@pfh-berlin.de oder geben Sie im Infobüro der Kiezoase Bescheid.

Einen Ausdruck des Newsletters können Sie auch im Infobüro erhalten.

## Adventsfeier der Seniorinnen und Senioren

Herzliche Einladung zu unserer Adventsfeier im Café der Kiezoase. Bei Kaffee und Kuchen wollen wir gemeinsam einen fröhlichen Nachmittag verbringen.

Kuchenspenden sind herzlich willkommen. Teilnahme gegen Spende. Zur besseren Planung bitte anmelden.

Freitag, 11. Dezember

14:30–17:00 Uhr

im Café der Kiezoase ①

Anmeldung: Infobüro, Tel. 21730 202

## Gemeinsame Zeit für Großeltern mit ihren Enkeln

Offenes Angebot für Großeltern und ältere Bezugspersonen mit Kindern bis zum Grundschulalter

Gemeinsam spielen, singen, kneten oder malen wir. Bei Kaffee und Tee können wir uns austauschen.

Ihr seid herzlich willkommen!

donnerstags von 16:00–17:30 Uhr

1. Stock der Kiezoase ③

kostenfreies Angebot, ohne Anmeldung

Mit Astrid Lukawsky

## Digitale Hilfen für ältere Menschen

Ehrenamtliche unterstützen kostenfrei in 1:1-Hilfen oder innerhalb kleiner Lerngruppen. Wir bitten um Anmeldung und freuen uns über Spenden und Freiwillige, die unser Team ergänzen.

## Handy- und PC-Sprechstunde

Ehrenamtliche helfen, wenn Sie Fragen zu Ihrem Handy, iPhone, Tablet, Laptop oder PC haben.

1. und 3. Mittwoch im Monat

14:00–16:00 Uhr

Freiwilligentreff Kiezoase ④ und

Kiezoase Seitenflügel EG rechts ⑤

kostenfrei, nur mit Anmeldung

Anmeldung Infobüro, Tel. 21730 202

## Die Smarties: Handy-Entdeckerrunden für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Lockere Handy-Runden zum Üben und Dazulernen. In der Gruppe wiederholen wir Gelerntes, üben die verschiedenen Funktionen und lernen neue Anwendungen und Apps kennen. Anleitung der Gruppen durch Ehrenamtliche. Wir bitten um Anmeldung.



Android-Lerngruppe

dienstags 11:00–12:00 Uhr

iPhone-Lerngruppe

donnerstags 11:00–12:00 Uhr

Die Gruppen treffen sich im

Kiezoase Seitenflügel EG rechts ⑤

Klingel: „Kiezoase Selbsthilfegruppe“

Angebot gegen Spende

Anmeldung: Infobüro, Tel. 21730 202

Wir sind Erfahrungsort vom Digitalpakt

[www.digitalpakt-alter.de/](http://www.digitalpakt-alter.de/)



## Wohnschuloseminar

Wie möchte ich im Alter wohnen und leben? Das Seminar beschäftigt sich unter ganz unterschiedlichen Gesichtspunkten mit dem komplexen Themenfeld von Wohnen und Leben im höheren, möglicherweise hilfsbedürftigen Alter. Ziel der Wohnschule ist es, dafür den persönlichen „Plan B“ zu finden, um rechtzeitig aktiv zu werden



samstags 14:00–17:00 Uhr

9./12./19./26. September  
10./17./31. Oktober

plus Exkursion: 21. oder 22. Oktober  
8 Termine, 80 (50) €

Wenn eine Teilnahme finanziell schwierig ist, melden Sie sich im Infobüro, wir finden eine Lösung.

Dozentin: Dr. Bettina Held, Kulturgeragogin  
PFH-Campus, Haus 2b, R 054 ⑥

Anmeldung  
Infobüro oder [www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de)

## „Mein Wille zählt“ – Informationsveranstaltung zur Patientenverfügung

Eine ehrenamtliche Beraterin der Zentralen Anlaufstelle Hospiz (ZAH) vom Unionhilfswerk informiert und beantwortet Ihre Fragen.

Freitag, 9. Oktober  
14:30–16:30 Uhr

im Café der Kiezoase ①, kostenfrei

Anmeldung  
Infobüro oder [www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de)



## Stammtisch für pflegende Angehörige

Austausch und gegenseitige Unterstützung für pflegende und sorgende Angehörige. Die Gruppe wird von einer Psychologin und ehemals pflegenden Angehörigen begleitet.

1. und 3. Dienstag im Monat, 18:00–19:30 Uhr  
Freiwilligentreff Kiezoase ④

Anmeldung Tel. 859 951 356 / 357  
Angebot der Kontaktstelle PflegeEngagement  
Nachbarschaftsheim Schöneberg

## Yoga und Qigong im Sitzen

Leichtes Training für weniger bewegliche Menschen

dienstags 12:30–13:30 Uhr  
Beginn: 8. September  
PFH-Campus, Haus 2b, R 054 ⑥

Gerti Grabow, Yogalehrerin  
10 Termine, 50 (30) €, Soli-Beitrag 60 €  
Anmeldung: Infobüro & [www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de)

## Spielenachmittag für Erwachsene

Kartenspiele, Brettspiele oder sonstige Spiele ...  
Gemeinsam spielen im Café der Kiezoase.  
Auch eigene Spiele können mitgebracht werden.

Aktuell gibt es Rummikub-Runden und Skatrunden; weitere Spielerunden sind möglich. Gerne vorbeikommen und mitspielen. Für die Skatrunden bitte anmelden!

donnerstags, 14:30–18:00 Uhr,  
im Café der Kiezoase ①

kostenfrei, weitere Infos über Karin Zelm oder  
Jörn Brensell, Kontakte s. Seite 4



## Donnerstagsgruppe 70+

Sie suchen Kontakt in der Nachbarschaft? Wir treffen uns jeden Donnerstag bei Kaffee und Kuchen zu Austausch und Gedächtnistraining. Sie sind herzlich willkommen!

donnerstags 11:00–13:00 Uhr  
Café Kiezoase, Nebenraum ②

Karin Zelm, kostenfrei, ohne Anmeldung

## Frauengesprächskreis

In netter Runde andere Frauen treffen, sich austauschen, Themen besprechen und erfahren, was im Kiez und in Berlin aktuell los ist.

2. Mittwoch im Monat  
15:00–17:00 Uhr  
Freiwilligentreff Kiezoase ④

Maxi Juhnke, kostenfrei, ohne Anmeldung

## Quo Vadis – Auf ein Neues

Ausflüge für ältere Menschen. Interessante und unbekannte Orte in und um Berlin gemeinsam erkunden. Aktuelle, historische, politische und künstlerische Entwicklungen verschiedener Epochen erfahren, sich austauschen und Informationen erhalten.

Maxi Juhnke  
5 € pro Ausflug plus Eintritte und Cafésbesuch (optional), nur mit Anmeldung  
Aktuelle Termine siehe Aushänge bzw. bitte nachfragen  
Anmeldung: Infobüro

## Kiezspaziergänge am Dienstag

Plätze, Straßen, Parks ... Wir erinnern uns an die Menschen, die hier gelebt und gearbeitet haben – auch an unsere eigenen Erlebnisse – und entdecken die Veränderungen der Orte. Einmal im Monat unternehmen wir einen Kiezspaziergang bzw. Ausstellungsbesuche im Winter. Zum Abschluss gemeinsame Cafésbesuche.

dienstags, i.d.R. 1 x monatlich, 14:00–16:30 Uhr  
Konkrete Termine siehe Aushänge bzw. bitte nachfragen; Treffpunkt: Café der Kiezoase organisiert von Claudia Kurtz, kostenfrei  
Anmeldung und Infos:  
Jörn Brensell (Kontakt, S. 4)

## Gemeinsam spazieren gehen

Immer am zweiten Samstag im Monat sind wir im Spaziergangstempo gemeinsam unterwegs. Verschiedene Treffpunkte und Routen. Organisiert von einer Engagierten.

Termine: 13. Juni, 11. Juli, 12. September, 10. Oktober, 14. November, 12. Dezember

14:30–16:30 Uhr / ab Oktober 14:00–16:00 Uhr  
kostenfrei, Infos und Anmeldung:  
Jörn Brensell (Kontakt, S. 4)

## Tischtennisgruppe

Ü60 und generationenübergreifend

entspannt Tischtennis spielen und miteinander ins Gespräch kommen ... dienstags 18:00–19:30 Uhr

Gemeindehaus, An der Apostelkirche 1 / Ecke Kurfürstenstraße, 10783 Berlin, großer Saal im ersten OG, kostenfrei

Eine Kooperation der Kiezoase mit der Zwölf-Apostel-Gemeinde. Bitte mit Anmeldung:  
Jörn Brensell (Kontakt, S. 4)

## Zusammen wandern am Berliner Stadtrand

Immer am dritten Samstag im Monat zusammen wandern. Unterschiedliche Routen und unterschiedliche Treffpunkte: ca. 10 bis 15 km, ca. 4,5 km pro Std., organisiert von einer Engagierten.

20. Juni, 8. Juli, 15. August, 19. September, 17. Oktober, 21. November, 19. Dezember

10:00–ca. 14:30 Uhr, kostenfrei  
Anmeldung: Jörn Brensell (Kontakt, S. 4)

## Rikschausleihe über fLotte Sozial

Sie sind mobilitätseingeschränkt und wollen z. B. mit einer Freundin oder einer Familienangehörigen einen kleinen Ausflug machen?

Wir unterstützen Sie gerne bei der Ausleihe einer Rikscha von fLotte Berlin oder organisieren eine Rikschafahrt.

Kontakt:  
Jörn Brensell (Kontakt, S. 4)



Nachbarschafts- und  
Familienzentrum  
**Kurmark!**

Inhalt

Angebote für die Nachbarschaft	58
Veranstaltungen	59
Beratung	62
Angebote für Familien	66
Kurse	66
Offene Angebote	67
Angebote für Erwachsene	71
Kurse	71
Offene Angebote	72
Initiativen	75

Nachbarschafts- und Familienzentrum Kurmark  
Kurmärkische Straße 13, 10783 Berlin  
kurmark@pfh-berlin.de  
Telefon: 030 25797 538  
www.pfh-berlin.de/kurmark





Foto: Marvin Girbig

## Nachbarschafts- und Familienzentrum Kurmark

Im Nachbarschafts- und Familienzentrum Kurmark können sich Menschen unterschiedlicher Generationen und Herkunft begegnen, engagieren und vielfältige Angebote besuchen.

Sie finden uns in der Kurmärkischen Str.13,  
Ecke Zietenstraße. Einfach vorbeikommen!

Immer wieder suchen wir Menschen, die bei uns tätig werden möchten, z. B. im Rahmen eines Bundesfreiwilligendienstes, gefördert durch das Jobcenter, auf Honorarbasis, ehrenamtlich oder in Form eines Praktikums. Bei Interesse, sprechen Sie Jutta Husemann an.

Unser Haus ist bedingt barrierefrei, eine Rampe ist vor Ort.

Gefördert durch Amt für Soziales und Jugendamt des Bezirks Tempelhof-Schöneberg



Amt für Soziales  
Tempelhof-Schöneberg

### Öffnungszeiten

montags–donnerstags 9:00–18:00 Uhr  
freitags 9:00–13:00 Uhr

### Kontakt

Kurmärkische Straße 13, Ecke Zietenstraße  
10783 Berlin  
Tel. 2579 7538  
kurmark@pfh-berlin.de  
www.pfh-berlin.de/kurmark

### Ansprechpartnerinnen

Lena Kriege, Raoudha Ben Abdallah,  
Nina Robbrecht, N. N.  
Leitung: Jutta Husemann

### Kontoverbindung

Pestalozzi-Fröbel-Haus  
IBAN: DE39 1004 0000 0109 9555 01

### Folge uns auf Instagram:

nachbarschaftszentrum\_kurmark



### Schließzeit

26. Juni, 27. Juli–14. August  
4. September, 24. Dezember–1. Januar

### Verkehrsverbindungen

Nollendorfplatz/Bülowstraße/Kurfürstenstraße  
U- Bahn: 1/2/3/4  
Bus: M19/M48/M85/187

### Wir sprechen verschiedene Sprachen!

Englisch We also speak English!  
Arabisch نحن نتكلم أيضا العربية  
Französisch Nous parlons aussi français!  
Schwedisch Vi pratar också svenska!

## Offenes Café

Es gibt Kaffee, Tee, Gebäck und Snacks zu kleinen Preisen. Informationen zu den Angeboten im Haus. Sie können entspannen, Nachbar\*innen treffen und sich austauschen.

montags–freitags 9:30–13:00 Uhr  
montags 14:00–18:00 Uhr  
dienstags–donnerstags 13:00–18:00 Uhr

## Bücherkoffer – kostenfrei!

Bücher, Zeitschriften und Broschüren für Erwachsene und Kinder. Auch in anderen Sprachen.

Kostenfrei zum Mitnehmen, Tauschen und Verschenken.

Der Koffer steht zu unseren Café-Öffnungszeiten vor der Tür, bei Regen im Café drin, einfach reinkommen!

## Mittagstisch

Wir essen gemeinsam zu Mittag. Das Gericht wird mit einem Aushang angekündigt oder kann vorab erfragt werden.

dienstags  
um 13:00 Uhr  
Kosten: 4 €, ermäßigt 3 €  
ohne Anmeldung

## Brotspende vom Gragger Bäcker

Haben Sie Bedarf? Brot, Brötchen, Gebäck vom Vortag, je nach Angebot und solange der Vorrat reicht!  
Bitte eine Tüte mitbringen und einfach vorbeikommen.

dienstags und donnerstags  
10:00–15:00 Uhr  
kostenfrei, ohne Anmeldung

NEU

## Nachbarschaftssuppe

Wir laden ein zum Suppe-Essen!  
Die Suppen werden pro Monat mit einem Aushang angekündigt oder können vorab erfragt werden.

mittwochs  
um 13:00 Uhr  
Kosten: 3 €, ohne Anmeldung

## Leben im Alter: Monatliche Veranstaltungsreihe

Zu Themen wie Wohnen, Digitalisierung, Gesundheit, Übergang in den Ruhestand, Versorgung und Pflege mit wechselnden Referent\*innen. Einfach vorbeikommen!

4. Dienstag im Monat  
14:00–15:30 Uhr

aktuelles Thema und Newsletter unter:  
kurmark@pfh-berlin.de  
Tel. 257 97538

kostenfrei – Spenden willkommen  
ohne Anmeldung

## Berliner Stadtnatur entdecken

In Zusammenarbeit mit der Stiftung Naturschutz laden wir Erwachsene jeden Alters in die Berliner Stadtnatur ein.

Gemeinsam mit Naturbegleiter Philipp entdecken und entspannen wir im Grünen.



stiftung  
naturschutz  
berlin

Termine  
19. Juni, 4. September, 18. September

kostenfrei

Anmeldung:  
Tel. 2579 7538  
0151 1885 3178

## Flohmarkt für Groß und Klein

Angeboten werden Kleidung, Haushaltswaren, Kindersachen, Bücher etc. Nur für private Anbieter, kein Gewerbe!

Getränke und Kuchen werden verkauft. Die Standgebühr ist ein selbstgebackener Kuchen oder 8 € für einen halben Biertisch.

Samstag, 26. September  
14:00–17:00 Uhr

Anmeldung:  
Tel. 2579 7538  
kurmark@pfh-berlin.de

## Erziehungs- und Familienberatung

Die Erziehungs- und Familienberatungsstelle (PFH) bietet einen Elternnachmittag sowie eine regelmäßige Sprechstunde an.

Elternnachmittag: Wege aus der Brüllfalle  
Freitag, 13. November von 14:00–16:00 Uhr  
Anmeldung: Maren Selke, EFB  
Maren.selke@pfh-berlin.de, 0151 7277 83382  
Regelmäßige Sprechstunde:  
2. Dienstag im Monat von 15:30–17:30 Uhr  
Anmeldung:  
Tel. 2579 7538, kurmark@pfh-berlin.de

## Mütterfrühstück

Monatliches offenes Treffen zum Kennenlernen und Austausch. Für Schwangere und Mütter mit Kindern von 0 bis 12 Jahren. Babys und Kleinkinder dürfen gerne mitgebracht werden.

Ansprechpartnerin:  
Karima Samia, Stadtteilmutter  
Tel. 0151 1507 7471  
2. und 4. Donnerstag im Monat  
9:30–12:00 Uhr  
Frühstücksbeitrag 3 €  
bitte anmelden!

## Familienzeit in der Stadtnatur – wir erkunden den Gleisdreieckpark

Ein Angebot für Familien und ihre Kinder bis 8 Jahre. Gemeinsam mit Naturbegleiter\*innen laden wir zum Erkunden der Stadtnatur ein: Was blüht denn da? Stadtnatur zum Anfassen, Riechen und manchmal auch Schmecken.

Bitte bequeme, wetterfeste Kleidung mitbringen.



Termine:  
10. Juni, 1. Juli, 9. September, 7. Oktober

Treffpunkt:  
Café Eule im Park am Gleisdreieck

Nina Robbrecht, kostenfrei

Anmeldung:  
Tel. 2579 7538, 0151 1507 4500  
kurmark@pfh-berlin.de

## Adventskranzbasteln

Wir laden Sie zum gemeinsamen Basteln von Adventskränzen ein. Wir stellen Kränze und Tanne zur Verfügung. Individuelle Dekoration bitte mitbringen. Alle sind willkommen!

Freitag, 27. November  
14:00–17:00 Uhr  
Anmeldung:  
Tel. 2579 7538  
kurmark@pfh-berlin.de

## Plätzchen backen

Die Kurmark wird zur Weihnachtsbäckerei! Wir laden Menschen jeden Alters ein gemeinsam mit uns Weihnachtsplätzchen zu backen.

Freitag, 11. Dezember  
15:00–18:00 Uhr  
Teilnahmebeitrag:  
ein Teig aus 500 g Mehl oder 3 €  
Anmeldung:  
Tel. 2579 7538  
kurmark@pfh-berlin.de

## Weihnachtsfrühstück

In gemütlicher Runde stimmen wir uns gemeinsam auf das bevorstehende Weihnachtsfest ein.

Wir sorgen für Kaffee und Brötchen und würden uns über einen kleinen Essensbeitrag zum Frühstück freuen.

Ein kleines Bastelangebot ist auch mit eingeplant.

Mittwoch, 23. Dezember  
9:30–12:00 Uhr  
Anmeldung:  
Tel. 2579 7538  
kurmark@pfh-berlin.de

NEU

## Sozialrechtsberatung

Beratung zu Ihren rechtlichen Ansprüchen auf Geldleistungen (z.B. Bürgergeld, ALG I, Grundsicherung, Erwerbsminderungsrente). Weitere Themen können sein: Krankenkassenleistungen, Feststellung einer Schwerbehinderung, pflegerechtliche Fragen u.v.m.

1. und 3. Donnerstag im Monat  
15:00–17:00 Uhr

Matthias Altfeld, Rechtsanwalt  
kostenfrei – Spenden willkommen

mit Anmeldung:  
Tel. 2579 7538  
kurmark@pfh-berlin.de

## Familienrechtsberatung

Beratung rund um die Themen: Scheidung, Sorgerecht, Umgang und Unterhalt. Erstberatung und Klärung möglicher juristischer Schritte durch Rechtsanwältin Antonia Tens.

4. Mittwoch im Monat  
13:30–15:00 Uhr

Antonia Tens, Rechtsanwältin  
kostenfrei – Spenden willkommen

Anmeldung erforderlich  
Tel. 2579 7538  
kurmark@pfh-berlin.de

## Migrationsrechts- und Familienrechtsberatung

Haben Sie Fragen zu Einbürgerung, Aufenthaltstitel oder Asylverfahren sowie zu damit zusammenhängenden familienrechtlichen Themen? Hier erhalten Sie kostenfreie Erstberatung durch Rechtsanwältin Klara Kampfmann. Advice in English is possible.

1. und 3. Mittwoch im Monat  
16:30–17:30 Uhr

Klara Kampfmann, Rechtsanwältin  
kostenfrei – Spenden willkommen

Anmeldung erforderlich  
Tel. 2579 7538  
kurmark@pfh-berlin.de

## Beratung für Menschen mit Migrations- und/oder Fluchterfahrung und Behinderung sowie deren Angehörige

Beratung und Begleitung zu Fragen der Behindertenhilfe, des Schwerbehindertenrechts und Unterstützung bei der Antragstellung. Informationen zu Selbsthilfegruppen.

freitags  
9:00–10:30 Uhr

Mitarbeiter\*innen  
des Mina-Leben in Vielfalt e. V.

kostenfrei, ohne Anmeldung

## Stromsparmcheck – offene Beratung

Strom- und Mietnebenkosten senken. Haushalte mit geringem Einkommen erhalten bei Bedarf einen Energiesparplan für die Wohnung und Gratis-Energiesparartikel.

auch telefonisch unter  
0157 8809 8776

1. Dienstag im Monat  
11:00–12:30 Uhr

Mitarbeiter\*innen der Caritas  
kostenfrei, ohne Anmeldung

## Energieberatung

Möchten Sie Ihre Energiekostenabrechnung besser verstehen? Karl-Heinz Dubrow, Energieberater der Verbraucherzentrale Berlin e.V., prüft Ihre Strom-, Gas- und Betriebskostenabrechnung auf Plausibilität. Er zeigt Ihnen verschiedene Möglichkeiten, Energie zu sparen, Ressourcen zu schützen und Ihren Geldbeutel zu schonen.



4. Donnerstag im Monat  
14:00–18:00 Uhr

Karl-Heinz Dubrow, Energieberater  
kostenfrei – Spenden willkommen

Anmeldung:  
Tel. 2579 7538  
kurmark@pfh-berlin.de

## Rentenberatung

Hier erhalten Sie Beratung zu allen Angelegenheiten der Rentenversicherung, z. B. Kontenklärung, Kindererziehungszeiten und Rentenbeantragung.

1. Dienstag im Monat  
ab 14:00 Uhr

Alma Evert  
Deutsche Rentenversicherung Bund

kostenfrei, mit Anmeldung:  
Tel. 2579 7538, kurmark@pfh-berlin.de

Ein Angebot zur telefonischen Antragsstellung finden Sie auch im NFZ Kiezoase auf S. 17.

## Sozialberatung

Wir beraten und unterstützen Sie bei Anträgen und Formularen, wie ALG II, Wohngeld oder Grundsicherung sowie bei persönlichen, familiären oder finanziellen Notlagen und Konflikten.

Bei Bedarf vermitteln wir zu spezialisierten Fachberatungsstellen. Beratung in verschiedenen Sprachen möglich.

montags  
9:30–11:30 Uhr: Türkisch/Deutsch  
9:00–13:00 Uhr: Ukrainisch/Russisch/Rumänisch

donnerstags  
9:30–12:00, 14:00–16:00 Uhr: Arabisch/Deutsch

kostenfrei, mit Anmeldung:  
Tel. 2579 7538, kurmark@pfh-berlin.de

## Pflegestützpunkt Schöneberg – offene Sprechstunde

Informationen und Beratung rund ums Alter und Pflege für Kinder und Erwachsene, z. B. Wohnungsanpassung, Pflegegrad, Mobilitätshilfe, häusliche Unterstützung und Nachbarschaftshilfe. Für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Unabhängig und verbraucherorientiert.

Bei Bedarf vermitteln und koordinieren wir notwendige Unterstützungsangebote, klären die Finanzierung und helfen bei der Antragsstellung. Auch auf Türkçe (Türkisch).

4. Mittwoch im Monat, 13:00–14:30 Uhr  
Beraterinnen: Serap Yagci und Anja Matar  
kostenfrei

## Beratung zur Arbeitssuche

Sie suchen eine neue Arbeit und/oder brauchen Hilfe bei dem Erstellen Ihrer Bewerbungsunterlagen?

Sie möchten sich beruflich neu orientieren und brauchen Ideen und Anregungen?

In einem persönlichen Gespräch erhalten Sie:

- Unterstützung beim Formulieren und Zusammenstellen
- Hinweise wie Sie eine Arbeit finden können
- Stärkung Ihrer beruflichen Wünsche

Termine nach telefonischer Vereinbarung  
Jutta Husemann, kostenfrei

Anmeldung: Tel. 0151 1885 3182  
jutta.husemann@pfh-berlin.de

## Sprechzeit für Erwachsene jeden Alters

Sie wünschen sich ein persönliches Gespräch oder benötigen Hilfe? Haben Sie Fragen zu unseren Angeboten?

Möchten Sie neue Kontakte knüpfen? Dann vereinbaren Sie gerne einen Termin.

Lena Kriege  
lena.kriege@pfh-berlin.de

Tel. 2579 7538  
Mobil: 01511 8853 178

## Handy- und PC-Sprechstunde

Haben Sie Fragen oder Unsicherheiten im Umgang mit Ihrem Handy, Computer oder Tablet?

Unsere ehrenamtlichen Experten unterstützen Sie.

dienstags  
9:00–13:00 Uhr

Anmeldung:  
Tel. 2579 7538

kurmark@pfh-berlin.de  
kostenfrei – Spenden willkommen

## Lernclub

Für Kinder von der 2. bis 6. Klasse  
Unterstützung beim Lernen und den Hausaufgaben in  
allen Fächern. Begleitung in Gruppen durch ehrenamtliche  
Lernpat\*innen.

montags, dienstags, donnerstags  
16:00–18:00 Uhr

Daria Rozensheyn  
5 € pro Monat

Anmeldung:  
Tel. 2579 7538  
kurmark@pfh-berlin.de

## Workshops für Mütter mit Babys

Hebamme Cordula Fritz bietet drei Workshops an, zu ver-  
schiedenen Themen rund um die ersten Monate mit Baby.

Beikost – Start  
Montag, 7. September

Rund ums Tragen  
Montag, 12. Oktober

Haus- und Reiseapotheke  
Montag, 9. November

10:30–12:00 Uhr  
Cordula Fritz, Hebamme, 5 (2) €  
Anmeldung: Tel. 2579 7538  
kurmark@pfh-berlin.de

## Erste Hilfe am Kind – zweiteilig

Wie leiste ich Erste Hilfe am Kind?  
Notfallkurs für (Groß-) Eltern, inkl. Notfallskript. Babys im  
Krabbelalter können nach Absprache mitgebracht werden.

1. Teil: Donnerstag, 5. November, vor Ort  
10:00–12:30 Uhr
2. Teil: Montag, 9. November, online  
18:00–20:30 Uhr  
Tara Rödel, Krankenschwester  
50 (30) €, Paare 70 €

Anmeldung:  
Tel. 2579 7538  
kurmark@pfh-berlin.de

## Offener Treff für Schwangere

Austausch, Fragen und Gespräch mit anderen werdenden  
Eltern und der Hebamme Charlin Simon. Partner\*innen sind  
herzlich willkommen, einfach vorbeikommen!

14-tägig mittwochs  
von 18:00–20:00 Uhr

Charlin Simon

ohne Anmeldung  
einfach vorbeikommen

kostenfrei – Spenden willkommen

NEU

## Kinderbetreuung für Alleinerziehende

Wir betreuen dein Kind/deine Kinder mit Spiel- und  
Bastelangebot, sodass du die Zeit mal für dich oder anderes  
nutzen kannst.

montags  
15:30–17:30 Uhr

mit Anmeldung  
Tel. 2579 7538  
kurmark@pfh-berlin.de

kostenfrei – Spenden willkommen

NEU



## Krabbelgruppe Kiezkrabben

Offene Gruppe für Kinder von 6 bis 18 Monaten.  
In unserem Kinderraum treffen wir uns zum Spielen,  
Brabbeln und Krabbeln.

Begleitet von unserer Erzieherin Nina können Eltern sich  
austauschen und Fragen stellen. Einfach vorbeikommen!

montags  
10:00–12:00 Uhr

Nina Robbrecht

Spenden willkommen  
ohne Anmeldung

## Krabbelgruppe Frühstarter

Offene Gruppe für Kinder von 6 bis 18 Monaten.  
In der Kita Haus der Kinder treffen wir uns im Spielraum.

Die Kinder erkunden die Umgebung und die Eltern lernen  
sich kennen. Einfach vorbeikommen!

dienstags  
9:30–11:30 Uhr

Kita Haus der Kinder, Kurmärkische Straße 2–8

Nina Robbrecht

Spenden willkommen  
ohne Anmeldung

## Familiencafé mit Waffelverkauf

Für Familien mit Kindern bis zu 8 Jahren.  
Wir bieten Spiel- oder Bastelaktionen an und es gibt frisch  
gebackene Waffeln. Einfach vorbeikommen!

dienstags  
16:00–18:00 Uhr

Nina Robbrecht

Spenden willkommen  
ohne Anmeldung

## Mütter-Baby-Treff

Offene Gruppe für Mütter mit ihren Babys bis 6 Monate.

Andere Mütter kennen lernen, sich austauschen,  
Informationen und Unterstützung bekommen.  
Einfach vorbeikommen!

14-tägig  
10:30–12:00 Uhr

mit der bezirklichen Hebamme  
der Frühen Hilfen

Spenden willkommen  
ohne Anmeldung

## Spiel mit! – Nachmittag mit Waffelverkauf

Offene Gruppe für Kinder von 1 bis 3 Jahren.  
Wir lassen in unserem schönen Kinderraum gemeinsam den  
Tag ausklingen.

Die Kinder entdecken unseren Raum und wir spielen  
zusammen. Einfach vorbeikommen!

mittwochs  
16:00–17:30 Uhr

Nina Robbrecht

Spenden willkommen  
ohne Anmeldung

## „Schlaf in der Familie“ Offene Gesprächsrunden und Workshops

Offene Gesprächsrunden und Workshops – vor Ort und  
online – mit und für Eltern zum Thema „Schlafen“.

Carolyn Geismar, Schlafberaterin, bietet Raum für  
Austausch, Fragen und gegenseitige Unterstützung.

Termine in Planung.

Nina Robbrecht  
Carolyn Geismar

NEU

## Elterncafé (Autismus)

Für Eltern von Kindern mit Autismus-Spektrum-Störungen. Wir treffen uns zum Austausch und gegenseitiger Unterstützung.

Offene Gruppe  
freitags  
16:00–18:00 Uhr

Kontakt:  
Jamal Mohamed  
Tel. 0172 155 2152

## Gadka Szmotka

Spotkania dla rodzin polskojęzycznych. Sonntagstreffen für polnisch sprechende Familien. Im Café der Kurmark. Essen kann mitgebracht werden, Getränke gegen Spende.

am letzten Sonntag im Monat  
11:00–13:00 Uhr

kostenfrei, offene Gruppe

Kontakt:  
Kasia Cyran  
Tel. 01520 4793 180



## Upcycling Nähkurs

Aus alter Kleidung neues nähen, reparieren oder ergänzen. Bitte alte Kleidung oder Stoffe mitbringen. Nähmaschinen sind vor Ort.

donnerstags  
19:00–21:00 Uhr

Kathrin Holighaus

Anmeldung:  
Tel. 2579 7538  
kurmark@pfh-berlin.de

## Atem und Bewegung

Mit Übungen aus der Atemarbeit von Prof. Ilse Middendorf, Entspannungsübungen von Dr. Jacobson. Wege in die Ruhe mit der Goralewski-Gindler-Arbeit. Danach ist Zeit für Fragen und Austausch im Café.

freitags  
11:00–12:00 Uhr

Carolin Gremm

Anmeldung:  
Tel. 2579 7538  
kurmark@pfh-berlin.de

## Bewegung und Tanz für Frauen

Gemeinsam erforschen wir Bewegung und Tanz als mögliche Wege zu Verbindung mit sich selbst und anderen, zu Achtsamkeit, Erdung und Entspannung.

Termine in Planung

Infos und Anmeldung:  
Lena Kriege  
Tel. 0151 18853178  
lena.kriege@pfh-berlin.de

NEU

NEU

## Sprachgruppe ab Niveau A1

In dieser Gruppe lernen wir einfache Alltagssätze und Wörter, die für das Ankommen in Deutschland hilfreich sind.

montags  
15:30–17:00 Uhr  
Ina Krause

Anmeldung  
bei Iryna Ilutsa (DE/UKR/RUS):

0151 1437 9551  
kurmark@pfh-berlin.de

kostenfrei – Spenden willkommen

## Sprachcafé ab Niveau B1

Offene Deutsch-Konversationsgruppe. Deutsch verstehen und sprechen, sich austauschen und vieles mehr. Unterstützt von ehrenamtlich Engagierten.

dienstags 18:30–20:30 Uhr  
mit Angela und Marcus  
mit Anmeldung: Angela Goth  
Tel. 0163 5673 184

freitags 11:00–13:00 Uhr  
mit Barbara und Dorle  
ohne Anmeldung, einfach vorbeikommen

kostenfrei – Spenden willkommen

## Gedächtnistraining

Trainieren Sie Ihre grauen Zellen mit viel Spaß und gemeinsam mit anderen.

Offene Gruppe, einfach vorbeikommen.

1. / 2. / 3. Dienstag im Monat  
14:00–15:30 Uhr

Lena Kriege  
kostenfrei – Spenden willkommen  
ohne Anmeldung

## Cafézeit für Frauen

Wir laden Sie ein, um als Frauen zusammenzukommen, sich bei einer Tasse Kaffee kennenzulernen und zu vernetzen.

Einfach vorbeikommen.

1. Mittwoch im Monat  
16:00–17:30 Uhr

kostenfrei – Spenden willkommen  
ohne Anmeldung

## Freies Malen und Zeichnen

Eine Auswahl an Papier, Stiften und Farben ist vor Ort, eigene Utensilien können mitgebracht werden.

Keine Vorkenntnisse nötig. Offene Gruppe, begleitet von ehrenamtlich Engagierten.

1. und 2. Mittwoch im Monat  
13:00–16:00 Uhr

mit Anmeldung  
Tel. 2579 7538

kurmark@pfh-berlin.de  
kostenfrei – Spenden willkommen

## Gymnastik zur Förderung des Gleichgewichts

Wir machen gemeinsam einfache Übungen mit und ohne Stuhl zur Förderung des Gleichgewichts.

mittwochs  
12:15–13:15 Uhr und  
13:15–14:15 Uhr

Gerti Grabow

kostenfrei – Spenden willkommen  
offene Gruppe, ohne Anmeldung

## Lesekreis

Gemeinsam wird ein Buch gelesen und sich im monatlichen Treffen dazu ausgetauscht. Die Gruppe entscheidet zusammen, welches Buch gelesen wird.

2. Mittwoch im Monat  
16:30–18:00 Uhr

weitere Informationen:  
Tel: 2579 7538  
kurmark@pfh-berlin.de

kostenfrei, ohne Anmeldung

## Speisegut-Depot für Ernteanteile

Als Teilnehmer\*in bekommen Sie regionale, biologische und saisonale Lebensmittel.

Sie kennen den Bauern, andere Mitglieder und wissen, woher Ihre Lebensmittel kommen.

Mit Helfereinsätzen und Probemonat!  
Liefertag ist Mittwoch  
www.speisegut.com

## Schachverein SC Freibauer Schöneberg

Treffpunkt für Schachspieler\*innen aller Spielstärken

1./3. und 5. Freitag im Monat, 19:00 Uhr

Bei Teilnahmeinteresse bitte  
vorher melden bei:

Frithjof Flemmig, robert.sand@gmx.de  
Tel. 030 9788 4085

Felix Pfaff, felix.pfaff@googlemail.com  
Tel. 0176 3443 3746

## Sudanesische Frauengruppe (SUDANIA e.V.)

Monatliches Treffen der Frauen des SUDANIA e.V.

1. Sonntag im Monat  
14:00–19:00 Uhr

Kontakt: Zahra Habees

zahrahabees@yahoo.com  
Tel. 0179 3506 629

## Persischer Buchclub

نشست کتابخوانی به زبان فارسی برگزار می شود

Wir sind eine Gruppe iranischer Literaturfreunde, die sich trifft, um gemeinsam über Bücher zu sprechen – aus allen Genres und Richtungen.

zweimal im Monat  
sonntags, 15:00–17:00 Uhr

Kontakt: Azin Hashemi  
zinbookkontakt@gmail.com

## NEU Nachbarschaftsfrühstück

Kommt vorbei zum Frühstück in Gemeinschaft. Lernt euch bei Kaffee und Brötchen besser kennen und startet den Tag mit freundlichen Begegnungen!

Du möchtest mitwirken? Dann unterstütze uns gerne in den Vorbereitungen. Bei Interesse bitte melden.

1. und 3. Donnerstag im Monat  
9:30–11:00 Uhr

Anmeldung  
Tel: 2579 7538  
kurmark@pfh-berlin.de

kostenfrei – Spenden willkommen

## Qi Gong

Wir üben die 18 Bewegungen des Taiji Qi Gong.  
Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

donnerstags 12:00–13:00 Uhr  
Treffpunkt: Huzur, Bülowstr. 94

Jutta Husemann

Anmeldung:  
Tel: 2579 7538  
kurmark@pfh-berlin.de

kostenfrei – Spenden willkommen



**Steinmetz**  
**Nachbarschaftszentrum**  
**Mehrgenerationenhaus**

Nachbarschafts- und Familienzentrum Steinmetz  
Steinmetzstraße 67/68, 10783 Berlin  
steinmetz@pfh-berlin.de  
Telefon: 030 2360 8688  
[www.pfh-berlin.de/steinmetz](http://www.pfh-berlin.de/steinmetz)



## Inhalt

Initiativen und Veranstaltungen	80
Beratung	81
Angebote für die Nachbarschaft	82
Angebote für Familien	86
Angebote für Erwachsene	89



## Nachbarschafts- und Familienzentrum Steinmetz

### Mehrgenerationenhaus



**Mehr  
Generationen  
Haus**  
*Miteinander – Füreinander*

gefördert durch  
Jugendamt des Bezirks  
Tempelhof-Schöneberg

Das Nachbarschafts- und Familienzentrum / Mehrgenerationenhaus Steinmetzstraße bietet im Norden Schönebergs ein facettenreiches Angebot für Familien in den Bereichen Bildung, Erziehung und Beratung.

Neben den Eltern-Kind-Gruppen sind besonders der offene Elterntreff, die Vätertreffs und das Mütterfrühstück sehr beliebt. Auch kommen viele Schüler\*innen zu uns, die Unterstützung bei den Hausaufgaben erhalten oder ihre Freizeit hier verbringen möchten. Zahlreiche Freiwillige / Ehrenamtliche engagieren sich bei uns.

Treffpunkt, Bildung und Beratung für den Bülowkiez

Steinmetzstraße 67/68  
10783 Berlin  
Tel. 2360 8688

Gefördert vom:



### Unsere Öffnungszeiten

montags–freitags 9:00–18:00 Uhr  
samstags 11:00–16:00 Uhr

### Ansprechpartner\*innen

Inga Backofen, Sophia Oppel, Sarah Laysan  
Leitung: Hamad Nasser  
Tel. 030 2360 8688  
steinmetz@pfh-berlin.de

### Für das Förderprogramm Mehrgenerationenhaus:

Sophia Oppel  
Tel. 030 2360 8688

Aktuelle Aktionen findet ihr  
auf unserem  
Instagram Account:  
**zentrum\_steinmetz\_pfh\_mgh**



## Kulturinitiative Steinmetzstraße

Einmal im Monat sollen verschiedene Künstler\*innen den Raum bekommen, ihre Ideen mit Besucher\*innen und Nachbar\*innen aus ganz Schöneberg zu verwirklichen. Willkommen sind Dichter\*innenvorlesungen, Literaturprojekte, Musik und Malerei.

samstags einmal monatlich  
Anmeldung Tel. 2360 8688

## Spielstraße

Lasst uns gemeinsam die Straße erobern! Ob mit Klappstuhl und Kaffee oder Roller und Springseil – eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

jeden Freitag ab April  
15:00–18:00 Uhr

Vorplatz Steinmetzstraße 67/68

## Gazino

Samstag, 4. Juli 2026

## Trödelmarkt

Samstag, 18. Juli 2026

## Kleidertausch

Samstag, 24. Oktober 2026



## Elternberatung für Farsi und Arabisch sprechende Familien aus Schöneberg

Das Angebot richtet sich an Farsi und Arabisch sprachige Berliner\*innen, die sich Informationen und Unterstützung rund um die Themen „Erziehung, Bildung und Kindergesundheit“ wünschen.

Termine bitte telefonisch vereinbaren!  
Stadtteilmutter Zhila Khoornegah  
Anmeldung Tel. 2360 8688

## Hilfe bei Anträgen, Bewerbungen, Briefen und im Umgang mit Ämtern

Wir helfen – einfach und vertrauensvoll!  
Haben Sie Fragen zur Erziehung, Probleme mit Formularen oder brauchen Hilfe im Alltag? Unterstützung bei Erziehungsfragen. Hilfe beim Ausfüllen von Formularen bei Bedarf auf Arabisch Farsi und Russisch

mittwochs 10:00–13:00 Uhr  
kostenfrei, Spende erwünscht  
Anmeldung Tel. 2360 8688

## Stromsparcheck mit Thomas Jäkel

Haushalte mit geringem Einkommen werden im Rahmen des Projekts „Stromspar-Check“ über einen bewussteren Umgang mit Energie informiert.

Jeden Mittwoch in der Zeit von 11:00 Uhr bis 13:00 Uhr bietet der Stromspar-Check bietet im offenen Bereich des Mehrgenerationenhaus und bei Bedarf im eigenen Haushalt durch den Stromsparhelfer\*innen Tipps zu Einsparungsmöglichkeiten im Bereich Strom-, Wasser- und Heizkosten.

## Computersprechstunde

Unterstützung für Mac, Linux, Windows (keine Schulung, keine Übungen zur Anwendung). Bitte bringen Sie Ihr Smartphone, Tablet oder Laptop mit; und auch das passende Auflade-Kabel nicht vergessen.

mittwochs 14:00–16:00 Uhr  
Joachim Prehm  
kostenfrei, Spende erwünscht  
Anmeldung unter E-Mail:  
steinmetz@mailbox.org

## Mütterfrühstück

Unser seit 22 Jahren stattfindendes Mütterfrühstück richtet sich an Mütter aus dem Bülowkiez, die Lust haben, sich auszutauschen und bei Bedarf mit verschiedenen Referent\*innen über Erziehungsthemen und auch „Beschäftigung und Qualifizierung“ ins Gespräch zu kommen.

donnerstags 10:00–12:00 Uhr  
Team Nachbarschaftszentrum

Unkostenbeitrag 3 €  
Telefonische Anmeldung  
Tel. 2360 8688

## Angebote für Väter

Das Väternetzwerk im Nachbarschaftszentrum besteht seit über 21 Jahren im Schöneberger Norden. Wir freuen uns über interessierte Väter, die sich zum Thema „Vater sein“, Rollenverständnis, sowie zu gesellschaftlichen Fragen des sozialen Zusammenhalts und Partizipation organisieren wollen. Viele neue Angebote, Veranstaltungen und Initiativen sind aktuell in Planung.

Gerne können Sie bei den regelmäßigen Treffen vorbeischaun und sich an der Gestaltung neuer Angebote beteiligen

**Offene Vätergruppe**  
mittwochs 10:00–12:00 Uhr

**Väter-Forum**  
samstags 13:00–14:30 Uhr

Anmeldung  
Tel. 2360 8688



## Quartiersrat Schöneberger Norden

Der Quartiersrat (QR) ist ein unabhängiges Gremium für die Interessenvertretung, Bürgerbeteiligung und Austausch der Menschen im Stadtteil, um Probleme und Anliegen im Kiez zu besprechen.

Aktuelle Informationen sind auf unserer Internetseite <https://schoeneberg-nord.de> zu finden.

Veranstaltungen öffentlich, Gäste willkommen  
mittwochs um 19:00 Uhr im NBZ Steinmetz

### Quartiersrat

06. Mai, 03. Juni, 08. Juli, 02. September,  
07. Oktober, 04. November, 02. Dezember

### Stammtisch

jeweils am Mittwoch eine Woche vor dem  
QR-Termin um 19:00 Uhr

### AG Wärmewende des Quartiersrates

Die Treffen sind in der Pallasstr. 5  
jeweils um 18:30 Uhr

## Offener Treff

Der offene Treff bietet allen Besucher\*innen die Möglichkeit, bei einer Tasse Tee oder Kaffee andere Menschen kennen zu lernen und neue Kontakte zu knüpfen.

montags–freitags 9:00–18:00 Uhr  
samstags 11:00–16:00 Uhr

Tee, Kaffee Spenden erwünscht  
Team Nachbarschaftszentrum

Dienstags und samstags von 12 bis 14 Uhr laden wir zum Mittagstisch ein. Freitags werden von 15 bis 18 Uhr Kaffee, Kuchen und Snacks gereicht. Wir freuen uns auf Sie!



## Textilwerkstatt

In unserer Textilwerkstatt können Sie zusammen mit anderen Teilnehmenden Ihre Kleidung verändern, reparieren oder neue Techniken aus verschiedenen Kulturen erlernen. Nähmaschinen sind vorhanden, und erfahrene Näherinnen stehen Ihnen zur Seite. Bitte Ihre guten Stücke oder Stoffe mitbringen.

freitags 11:00–15:00 Uhr  
Sonia Makhoul  
Spenden erwünscht

## Mehr Nachbarschaft macht einen starken Kiez

Wir organisieren vielfältige Unterstützung und Aktivitäten, die Begegnung, Gemeinschaft und Selbsthilfe vor Ort fördern. An drei Tagen werden z. B. öffentliche Kochtermine, Mittagstische, darüberhinaus acht Veranstaltungen "Kochen für bedürftige Menschen im Kiez" angeboten. Wir suchen noch tatkräftige Interessierte aus dem gesamten Bezirk, die mitgestalten wollen.

dienstags und mittwochs, 10:00–15:00 Uhr  
Bitte weitere Termine erfragen

## Kunst-Workshop für Kinder und Eltern

Bei unserem Kunst-Workshop können Sie gemeinsam mit der Künstlerin Elham Gholami und der Stadtteilmutter Zhila Khoornegah alles Rund ums Zeichnen und Malen erlernen.

freitags 15:00–17:30 Uhr  
kostenfrei

Kontakt:  
Zhila Khoornegah, Tel. 0151 15074507  
zhila.khoornegah@pfh-berlin.de



## Lastenfahrrad-Verleih

Wir verleihen unser Lastenfahrrad, ein Christiana Bike, an Nachbar\*innen. Kommen Sie einfach während der Öffnungszeiten vorbei oder reservieren Sie telefonisch. Zudem sind wir Entleih-Station der Flotte kommunal (Freie Lastenräder für Tempelhof-Schöneberg). Unter [www.flotte-berlin.de](http://www.flotte-berlin.de) können Sie sich registrieren lassen und unser Flotten-Lastenfahrrad Steinmetz reservieren.

während der Öffnungszeiten  
Team Nachbarschaftszentrum  
kostenfrei, Spende erwünscht  
Anmeldung Tel. 2360 8688  
[www.flotte-berlin.de](http://www.flotte-berlin.de)

## Fahrradwerkstatt

Hilfe zur Selbsthilfe bei der Fahrradreparatur. Oder Sie lassen Ihr Fahrrad durch unseren Fachmann reparieren. Gerne auch Kinder mit ihren Vätern, Müttern oder Großeltern!

freitags 10:00–14:00 Uhr  
Kostenfrei, Spende erwünscht

## Team Gemeinschaftsgärten

Nachbar\*innen treffen sich in regelmäßigen Abständen für Pflege- und Pflanzaktionen in der Steinmetzstraße und in den Hinterhöfen.

Ehrenamtliche Helfer\*innen unterstützen bei der Koordination. Termine bitte erfragen!

Team Nachbarschaftszentrum und  
Ehrenamtliche

## Dabke-Tanz-Gruppe

Dabke ist ein traditioneller levantinischer Volkstanz, der in einer Reihe oder einem Kreis getanzt wird. Er ist besonders in Palästina, Libanon, Syrien und Jordanien beliebt, wird oft bei Hochzeiten und Feiern aufgeführt und symbolisiert Gemeinschaft durch synchrones Stampfen und Springen. Der Tanz ist seit 2023 UNESCO-immaterielles Kulturerbe

samstags 14:30–15:30 Uhr  
10 € monatlich  
Tanzpädagogin Fadi Waked  
Anmeldung Tel. 2360 8688

## Arabisch und Musik (6–13 Jahre)

Vertiefe deine Liebe zur Arabischen Sprache! Unsere Kurse bieten eine reiche Lernerfahrung, um deine Kenntnisse zu erweitern und deine kulturelle Verbindung zu stärken. Gemeinsam gehen wir auf eine musikalische Reise und entdecken wir die Schönheit und Einzigartigkeit von Klängen aus aller Welt.

freitags 16:00–18:00 Uhr  
samstags 11:00–16:00 Uhr  
Manal Alchoubassy, Ibtisam Alshaih,  
Shimaa Sayed  
10 € monatlich, Anmeldung Tel. 2360 8688

## Farsi-Kurs im Stadtteilbüro

samstags 10:00–13:00 Uhr  
in der Pallas Straße 5  
Ansprechpartnerin: Narges Khosravipour  
Anmeldung:  
Tel. 0177 4660 269, Nargesi\_15@yahoo.com  
10 € monatlich

## Lernclub (Nachhilfe 5.–13. Klasse)

Fällt dir das Lesen noch schwer? Benötigst du Unterstützung in Mathematik? Möchtest du dich auf einen Test, eine Prüfung vorbereiten? Wir unterstützen in jedem Fach mit professionellen Honorarkräften und ehrenamtlichen Lernpat\*innen.

dienstags, mittwochs, donnerstags  
16:00–18:00 Uhr in der Schulzeit  
10 € monatlich  
Anmeldung Tel. 2360 8688

## Trommelkurs für Eltern und Kinder (Inklusion)

freitags 16:30–18:00 Uhr  
Mustafa Erdogan  
in Kooperation  
mit der Leo-Kestenbergs Musikschule

## Kreativ-Werkstatt/ Lesen und Basteln

Gemeinsam sind wir zu verschiedenen Themenschwerpunkten kreativ (zum Beispiel Ton, Farben, Perlen)

montags 16:00–18:00 Uhr  
Ansprechperson: Sophia Oppel  
Sophia-laura.oppel@pfh-berlin.de

## Arabischer Kinderchor Faraschi / Schmetterling

samstags 14:30–15:30 Uhr  
10 € monatlich  
Anmeldung Tel. 2360 8688

## Leseclub für Kinder und Jugendliche

Hier kannst du dich mit deinen Freunden treffen und gemeinsam spannende Abenteuer entdecken. Im Leseclub warten tolle Zeitschriften, aufregende Bücher und Geschichten, kreative Spiele, lustige Hörbücher und viele andere Medien auf dich. Immer dabei sind ehrenamtliche Lesepat\*innen, die sich auf euch freuen.

montags 16:00–17:30 Uhr  
freitags 15:00–16:00 Uhr  
samstags 15:00–16:00 Uhr  
Weitere Infos: [www.leseclubs.de](http://www.leseclubs.de)

## Offener Elternnachmittag

Samstags mit anderen Eltern zusammensitzen und die Woche ausklingen lassen bei gemeinsamen Tee und Gespräch. Der offene Elternnachmittag ist auch eine gute Gelegenheit, diese Zeit als Umgangscfé für Eltern in Trennungssituationen wahrzunehmen.

samstags 15:00–18:00 Uhr

## Ferienprogramm für Familien

Jährlich fahren Eltern und ihre Kinder mit uns für eine Woche in die Natur (Mecklenburg-Vorpommern, Schleswig-Holstein, Brandenburg). Für Kinder gibt es unterschiedliche Workshops zum Thema Vielfalt, BNE, Natur(erleben) und Einblicke in die Naturwissenschaften.

Termin bitte erfragen! Ort noch nicht bekannt  
Team Nachbarschaftszentrum  
Kosten 50 € pro Kind, Anmeldung erforderlich

## Sprechstunde für junge Freiwillige

Wollt ihr euch gerne im Stadtteil engagieren? Sucht ihr gleichaltrige Kontakte, um neue Ideen zu schmieden? Interessieren euch tolle Workshops zum Thema Demokratie und gesellschaftliche Teilhabe?

Professionelle begleiten euch, Beteiligungsmöglichkeiten für das Engagement zu organisieren.

Kommt vorbei!  
dienstags 15:00–18:00 Uhr

## Tischtennis unter freiem Himmel

Mit dem erfahrenen Sportlehrer Ahmad Aldarwish, zweiter Berliner Meister, haben sie die Gelegenheit unter freiem Himmel sich zu begegnen, sich zu bewegen und etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Tischtennis ist eine ideale Sportart für alle Generationen, da sie Koordination, Reaktionsgeschwindigkeit und mentale Fitness fördert, ohne den Körper zu belasten.

samstags 12:00–15:00 Uhr  
Ahmad Aldarwish

## CrossKultur Veranstaltung 2026

Die CrossKultur in Berlin Schöneberg ist ein vielfältiges Festival, das Kunst, Musik, Theater und Diskussionen aus unterschiedlichen Kulturen zusammenbringt.

Bei uns ist dieses Jahr das Überthema "Damaskus": Damaskus ist eine der ältesten kontinuierlich bewohnten Städte der Welt. Sie ist ein kulturelles und religiöses Zentrum Vorderasiens. Freut euch auf ein buntes Programm mit Programm Gesang und Musik, Ausstellung, Büchertisch, kulinarische Spezialitäten und vielen netten Begegnungen. Genauere Infos folgen

## Patenschaften für geflüchtete Kinder und ihre Familien

Das Patenschaftsprojekt wurde ins Leben gerufen, um geflüchteten Kindern, Jugendlichen und ihren Familien eine unterstützende Hand zu reichen und ihren Integrationsprozess in Deutschland zu erleichtern.

Die Patenschaften sind darauf ausgerichtet, durch individuelle Unterstützung und Begleitung die sozialen und kulturellen Barrieren zu überwinden und eine nachhaltige Integration zu fördern. Zielgruppen sind Kinder und Jugendliche sowie deren Familien mit Fluchterfahrung.



Regelmäßige wöchentliche Angebote:  
dienstags: Sprechzeit von 14:00–18:00 Uhr  
donnerstags: Begleitung der Geflüchteten im Lernclub von 16:00–18:00 Uhr

Monatliche Angebote:  
1 x im Monat Treffen der Familien und Pat\*innen zum gemeinsamen kochen und Abendessen

Alle 2 Monate an einem Samstag: Austausch-treffen für die Familien und Pat\*innen

## Sevillas Tanz (50 Jahre plus)

Lernen Sie vier spanische Tänze aus Sevilla kennen! Wir beginnen mit Gymnastik zum Warmwerden und bewegen uns zu spanischen Rhythmen des Flamencos, auch für Anfänger\*innen geeignet. Haben Sie Interesse?

dienstags  
10:00–12:00 Uhr

Carmen Blask

10 € monatlich  
Einstieg jederzeit möglich

## Repaircafé – Aus alt mach neu, gemeinsam geht's besser!

Dein Toaster streikt oder das Lieblingsgerät funktioniert nicht mehr? Kein Problem!

Bring's mit ins Repaircafé – zusammen mit erfahrenen Helfer\*innen finden wir heraus, wie es wieder läuft.

Vorbeikommen, reparieren, wohlfühlen  
mittwochs und freitags  
11:00–13:00 Uhr

Ansprechpartner:  
Abdallah Haskour

Kostenfrei, Spende erwünscht

## Kurs für Gastgeber\*innen

Möchten Sie sich in unserem Mehrgenerationenhaus ehrenamtlich engagieren? Vermittelt werden Fähigkeiten im Bereich Veranstaltungsmanagement, Willkommenskultur und Kommunikation/Konfliktbearbeitung.

Ausgewählte Köch\*innen werden Sie in die Kunst des Kochens und Backens einführen sowie Wissen rund um die Themen Hygiene und Lebensmittelgesetz vermitteln.

Termine bitte erfragen!  
Team Nachbarschaftszentrum  
und Referent\*innen

Anmeldung  
Tel. 2360 8688



# PFH Einrichtungen

Partner\*innen im  
**kiez**

## Inhalt

PFH Einrichtungen	92
Stadtteilkoordination	92
Unbezahlbar	92
ElternChanceN	93
Bildungsbotschafter*innen	93
Stadtteilmütter	94
Integrationslots*innen	95
PFH Kindertagesstätten	95
Erziehungs- und Familienberatung	96
Juxirkus, Café Pink	98
Fresh 30	99
Partner*innen im Kiez	100

## Stadtteilkoordination Schöneberg Nord

Sie dient als Kontakt- und Anlaufstelle für Bewohner\*innen, Einrichtungen, Akteure und Netzwerkpartner im Quartier. Sie fungiert als Schnittstelle zwischen Stadtteil und Bezirksamt und kommuniziert wichtige quartiersspezifische Themen wie Drogen, Gewalt, Wohnen, Prostitution in die Bezirksverwaltung und umgekehrt. Sie trägt zur Aktivierung, Beteiligung, Gestaltung und Vernetzung im Stadtteil bei sowie zur Förderung des bürgerschaftlichen Engagements.



Stadtteilkoordination Schöneberg Nord

Pallasstraße 5, 10781 Berlin

montags 10:00–12:00 Uhr

mittwochs 14:00–16:00 Uhr

und nach Vereinbarung

Tina Waleschkowski, 0151 7278 3954

info@schoeneberg-nord.berlin

www.schoeneberg-nord.berlin

www.instagram.com/stadtteilkoordinatorin/

## Unbezahlbar

Freiwilliges Engagement  
In Schöneberg

Sich freiwillig zu engagieren kann so Vieles sein: Mitmachen, mitgestalten, aktiv sein, Menschen kennenlernen, anderen helfen, zusammen kreativ sein, Ideen umsetzen, Veränderung bewirken.

Bei uns kannst Du in einer Kita vorlesen, im Hort und Lernclub Hausaufgabenhilfe geben, Anleitung geben bei Spiel, Sport und Musik, Handy- und PC-Hilfe leisten, Menschen begleiten und beraten, im Sprachcafé beim Deutsch-Lernen helfen oder ein Nachbarschaftscafé unterstützen. Auch ein Bundesfreiwilligendienst ist möglich!

Wie das geht und was zu Dir passt, können wir in einem persönlichen Gespräch entdecken.

Gertraude Langbehn  
Freiwilligenkoordination

Offene Sprechstunde im Freiwilligentreff  
dienstags 10:00–12:00 Uhr  
und nach Vereinbarung

Barbarossastraße 65  
Tel. 21730 166, 0151 1507 5666

unbezahlbar@pfh-berlin.de

## ElternChanceN –

### Mit Elternbegleitung Familien stärken

Wir entwickeln verschiedene Formate zur Unterstützung von Eltern bei Fragen zum Übergang von der Kita in die Grundschule, einem positiven Grundschulalltag und dem weiteren Bildungsweg. Einige hilfreiche Informationen haben wir bereits hier zusammengestellt:



Weitere Termine und Angebote finden Sie auf der PFH-Webseite.

Ihr/Euer ElternChanceN-Team

Hila Mayfrank, Anna Tesch,

Katrin Burkhardt, Mascha Sondermann

Tel. 0177 5947 458

elternchancen@pfh-berlin.de



## Bildungsbotschafter und Bildungsbotschafterinnen in Kita, Schule und Stadtteil

Eltern als ehrenamtliche Brückenbauer zwischen Familien und Bildungseinrichtungen

Machen Sie mit! Engagieren Sie sich für bessere Bildungschancen Ihrer eigenen Kinder- und der anderer Kinder! Die kostenfreie Weiterbildung (ein Vormittag pro Woche, 24 Termine) behandelt u.a. folgende Fragen:

- Wie kann ich mein Kind beim Lernen unterstützen?
- Wie gehe ich in der Erziehung mit den neuen Medien um?
- Wie gelingt eine mehrsprachige Erziehung?
- Welche Möglichkeiten der Kommunikation und Beteiligung von Eltern in Kita und Schule gibt es?
- Wie funktioniert das Berliner Bildungssystem?

Nach der Weiterbildung wird man in einem ehrenamtlichen Engagement in Kita, Schule oder Stadtteil begleitet.



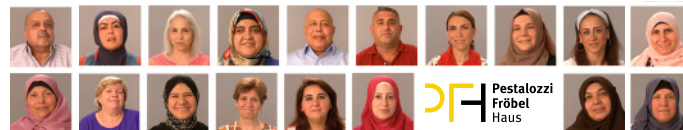
Schauen Sie sich gerne unseren 6-minütigen Film auf [www.bildungsbotschafter-berlin.de](http://www.bildungsbotschafter-berlin.de) an.

Projektleitung Hila Mayfrank

Tel. 0177 5947 458

bildungsbotschafter@pfh-berlin.de

Projekt-Büro in der Kiezstube  
Steinmetzstraße 22



PFH Pestalozzi  
Fröbel  
Haus

## Stadtteilmütter in Schöneberg

Wir sind Mütter mit einer Migrationsgeschichte, die im Rahmen eines Peer-to-Peer-Ansatzes Eltern bei Fragen rund um die Themen Erziehung, Bildung und Kindergesundheit unterstützen.

Wir informieren über Angebote in ihrem Kiez und „bauen Brücken“ zu Kitas, Schulen, Familienzentren, Beratungsstellen und weiteren Einrichtungen. Neben Deutsch sprechen wir auch arabisch, englisch, türkisch und farsi.

### Mit welchen Themen können Sie sich an die Stadtteilmütter wenden?

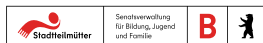
1. Entwicklung von Kindern (0 bis 12 Jahre)
2. Erziehung & Rechte des Kindes
3. Sprachförderung
4. Unfallverhütung
5. Kitasystem & Schulsystem
6. Gesunde Ernährung
7. Motorische Entwicklung & Sport/ Bewegung
8. Sexualentwicklung & Geschlechterrollen
9. Suchtprophylaxe
10. Sicherer Umgang mit Medien

Sprechen Sie uns gerne an!

Lisa Gilmozzi, Projektleitung  
Pallasstraße 5, 10781 Berlin

Tel. 0177 5947 467

E-Mail: gilmozzi@pfh-berlin.de



## Integrationslots\*innen

Die Integrationslots\*innen am PFH sind Menschen, die selbst Fluchterfahrung haben. Sie unterstützen die Integration und Teilhabe anderer migrantisierter Menschen mit und ohne Fluchterfahrung in Schöneberg, Tempelhof und Friedenau.

Sie sprachmitteln für Sozialdienste in Gemeinschaftsunterkünften, bei Behörden, Ämtern und anderen Institutionen im Sozialraum.

Wir beschäftigen derzeit sechs Integrationslots\*innen mit den Sprachkompetenzen Russisch, Ukrainisch, Rumänisch, Vietnamesisch, Arabisch, Türkisch sowie Farsi/Dari.

Sprechen Sie uns gerne an!

Anja Rychlewski, Projektleitung

Tel. 0151 1438 5299

Katja König, Projektkoordination

integrationslots\_innen@pfh-berlin.de

## Kindertagesstätten im Pestalozzi-Fröbel-Haus

Das Pestalozzi-Fröbel-Haus ist Träger verschiedener Kindertagesstätten in Schöneberg und Charlottenburg.

Sie haben Interesse an einem Kitaplatz?

Dann registrieren Sie sich bitte über

[www.kita-navigator.berlin.de](http://www.kita-navigator.berlin.de)

Informationen zu unseren Kitas finden Sie hier:

[www.pfh-berlin.de/kindertagesstaetten](http://www.pfh-berlin.de/kindertagesstaetten)

Fragen zum aktuellen Betreuungsvertrag beantwortet

Mary-Ann van der Heyden und Nihal Yildirim,  
Vertragsstelle

Barbarossastraße 64, 10781 Berlin

Tel. 030 21730 267, [vertragsstelle@pfh-berlin.de](mailto:vertragsstelle@pfh-berlin.de)

Voraussetzung für die Aufnahme in eine Kindertagesstätte ist ein gültiger Kita-Gutschein. Dieser kann beim zuständigen Jugendamt beantragt werden.



## Erziehungs- und Familienberatung

Im familiären Alltag gibt es Situationen in denen man nicht weiter weiß oder sich überfordert fühlt. Auch in Kita oder Schule läuft es manchmal nicht wie gewünscht.

Ein Gespräch mit Außenstehenden kann helfen, um ein Problem mit anderen Augen zu sehen.

In der Erziehungs- und Familienberatung des Pestalozzi-Fröbel-Hauses finden Sie kompetente und verlässliche Ansprechpartner\*innen für Ihre großen und kleinen Sorgen.

Wir beraten Eltern und andere an der Erziehung Beteiligte sowie Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.

Beratungsstellen  
Barbarossastraße 64, 10781 Berlin  
Heylstraße 33, 10825 Berlin

Tel. 0151 72780723  
Fax: 030 21730 142

familienberatung@pfh-berlin.de

### So bekommen Sie einen Beratungstermin:

- Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail.
- Im Erstgespräch überlegen wir mit Ihnen, welche Beratung oder Therapie für Sie hilfreich sein kann.
- Wir unterliegen der Schweigepflicht.
- Die Beratung ist für Sie kostenfrei.

Telefonische – und Videoberatung sind möglich.  
Wir beraten Sie in unterschiedlichen Sprachen.



Besuchen Sie unsere Webseite:  
[www.pfh-berlin.de/de/erziehungs-und-familienberatung](http://www.pfh-berlin.de/de/erziehungs-und-familienberatung)

### Unser Angebot:

- Erziehungsberatung
- Säuglings- und Kleinkindberatung
- Beratung zur Entwicklung Ihres Kindes
- Kindertherapie mit begleitenden Elterngesprächen
- Jugendberatung und -therapie
- Elternberatung und Begleitung bei psychischen Krisen ihrer heranwachsenden Kinder
- Familiengespräche
- Paarberatung für Paare mit Kindern
- psychologische Unterstützung und pädagogische Beratung bei Trennung und Scheidung
- Vermittelnde Unterstützung bei Umgangs- und Sorgerechtsstreitigkeiten / Mediation
- Beratung bei psychischen, psychosomatischen und chronischen Erkrankungen in der Familie
- Videogestützte Beratung (nach Marte Meo)
- Trennungskindergruppen
- "Kinder im Blick" Kurs für getrennte Eltern

### Wir sind ein multiprofessionelles Team:

- Diplom-Psycholog\*innen
- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut\*innen
- Diplom-Sozialpädagog\*innen mit unterschiedlichen Beratungsschwerpunkten.

shutterstock.com



## Juxirkus

Seit über 35 Jahren können Kinder und Jugendliche in Berlins ältestem Jugendzirkus ihre eigene Zirkusshow entwickeln und einem Publikum präsentieren. Das Zirkuszelt steht in der Schöneberger Hohenstaufenstraße und ist offen für alle interessierten Kinder und Jugendlichen ab zehn Jahren.

Sie können hier mit viel Spaß Professionelles aus der Welt des Zirkus lernen und – quasi nebenbei – ihre sozialen Kompetenzen erweitern.



Mona Griesel, Alexander Frey, Dominik Klopfer  
Tel. 215 5821  
juxirkus@pfh-berlin.de

Aufführungstermine für aktuelles Programm unter [www.juxirkus.de/juxirkus/termine/](http://www.juxirkus.de/juxirkus/termine/)  
[www.pfh-berlin.de/de/juxirkus](http://www.pfh-berlin.de/de/juxirkus)

## Café Pink

Seit 36 Jahren Mädchen\*arbeit in Schöneberg:  
Treff für Mädchen\* und junge Frauen\* von 10–27 Jahren

Kommt allein oder mit Freundinnen vorbei und nutzt unsere schönen Räume. Euch erwarten kreative Angebote wie Kochen, Theater, Musik, Tanzen, Ausflüge und Ferienangebote. Hier könnt ihr euch ausprobieren, neue Mädchen\* kennenlernen und einfach ihr selbst sein.

Kostenfreie Nachhilfe und Beratungen nach Absprache möglich.



montags–donnerstags  
14:00–19:00 Uhr  
freitags  
16:00–19:00 Uhr  
und Workshops mit Voranmeldung

Ulrike Dietrich, Camila La Rotta Forero,  
Josefina Valdovinos Urrutia, Élisabeth Norget

Goltzstraße 40, 10781 Berlin  
Tel. 2199 6563/0177 5947 473

cafe-pink@pfh-berlin.de  
Instagram: @pinkiiis  
[www.pfh-berlin.de/cafépink](http://www.pfh-berlin.de/cafépink)

## Fresh 30

Das Fresh 30 wird als ein Ort der Begegnung, der Vernetzung und der Beratung von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter von 12 bis 27 Jahren genutzt.

Wir bieten regelmäßig stattfindende Angebote, sowie zum Teil genderspezifische Projekte, Ferienprogramme, Ausflüge und kostenfreie Nachhilfe und Beratungen an.



Montag und Freitag: 14:00–19:00 Uhr  
Dienstag und Donnerstag: 14:00–20:00 Uhr  
Mittwoch: 16:00–20:00 Uhr  
Samstag: projektgebunden  
Leitung: Raja Bounouh

Neue Steinmetzstraße 6  
10827 Berlin, nahe U-Bhf Kleistpark  
Tel. 3937 4592, [fresh30@pfh-berlin.de](mailto:fresh30@pfh-berlin.de)  
Instagram: [fresh30\\_schoeneberg](https://www.instagram.com/fresh30_schoeneberg)

### PARTNER\*INNEN IM KIEZ

## Outreach –

### Mobile Jugendarbeit Schöneberg Nord

Kontaktaten zu Präventionsteams, der mobilen Arbeit mit Jugendlichen, der Arbeit mit Kindern auf dem Spielplatz Alvenslebenstraße und dem Beteiligungsteam PART:

<https://outreach.berlin/team-tempelhof-schoeneberg/>  
Leitung Schöneberg  
Alexandra Lang, [a.lang@outreach.berlin](mailto:a.lang@outreach.berlin)

## Villa Schöneberg

Für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren  
Vielfältige Freizeitangebote wie Sport, Spiele, Garten- und Umweltprojekte, kreatives Gestalten, Tanz und Kochen bieten Spaß und stärken das Gemeinschaftsgefühl.



[www.outreach.berlin](http://www.outreach.berlin)  
Frobenstraße 27, 10783 Berlin  
Tel. 030 8562 1751

## P12 – Perspektive. Beruf. Zukunft.

Das Netzwerk P12 bietet einen Anlaufpunkt für alle Jugendlichen, die an der Schwelle in das Berufsleben stehen, Beratung suchen, sich in Lerngruppen treffen möchten



Hella Pergande  
Pallasstraße 12, 10781 Berlin  
Tel. 3512 8626 / 015225110286  
[h.pergande@outreach.berlin](mailto:h.pergande@outreach.berlin)  
Wir kooperieren eng mit dem Jobmobil:  
[www.jobmobil-berlin.de/](http://www.jobmobil-berlin.de/)

## Familienzentrum Alve

Ein offener Treffpunkt für Schwangere und Familien mit Kindern im Alter von 0–6 Jahren. Hier finden Eltern, Alleinerziehende und Regenbogenfamilien Raum für Begegnung, Beratung und Austausch.

Wir bieten Familiencafés, Krabbelgruppen, kreative Mitmachangebote, eine Hebammensprechstunde, Sportangebote für Schwangere und Mütter sowie vieles mehr an. Unser Ziel ist es, Familien frühzeitig zu stärken, miteinander zu vernetzen und ihnen Orientierung im Alltag zu geben.

Alvenslebenstraße 25  
10783 Berlin

Tel. 01520 9342 595  
familienzentrum-alve@jugendwohnen-berlin.de

www.jugendwohnen-berlin.de/  
familienzentren/familienzentrum-alve  
Instagram: Familienzentrum\_Alve



**Jugendwohnen im Kiez -**  
Jugendhilfe gGmbH

## Stadtteilzentrum Schöneberg

Wir fördern mit vielfältigen Angeboten wie Kulturveranstaltungen, Begegnungscafés, Spiel und Bewegung für jung und Alt, Gesundheitsfürsorge uvm., eine inklusive Nachbarschaft. Ehrenamtliche Initiativen von Menschen aus dem Kiez finden bei uns eine Anlaufstelle und Unterstützung.

Noch befinden wir uns im Aufbau – deshalb freuen wir uns besonders über kreative Impulse, Projekte und Initiativen aus der Nachbarschaft. Sprechen Sie uns an.



Pädagoginnen:  
Lakisha-Ejero Römer und Ina Fuchs

Öffnungszeiten:  
Montag, Mittwoch, Donnerstag 10:00–15:00 Uhr  
Dienstag 13:00–15:00 Uhr

Hauptstraße 121a  
10827 Berlin

Tel. 030 7800 4260  
stz-schoeneberg@immanuel.de  
www.beratung.immanuel.de

## Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.

### Cura-Betreuungsverein Tempelhof-Schöneberg



NACHBARSCHAFTSHEIM  
SCHÖNEBERG E.V.

Lauterstraße 40  
12159 Berlin  
Tel. 030 8569 8010

E-Mail: cura-ts@nbhs.de

### Selbstbestimmt leben – auch im Alter und bei Krankheit!

Haben Sie eine Vorsorgevollmacht unterschrieben, eine Betreuungsverfügung erteilt oder eine Patientenverfügung abgegeben – oder denken Sie schon lange darüber nach, dass Sie dies „endlich mal tun sollten“?

Wir beraten Sie kompetent, kostenfrei und persönlich in allen damit zusammenhängenden Fragen.

### Selbsthilfetreffpunkt Tempelhof-Schöneberg

Wir beraten Sie in allen gesundheits- und selbsthilfe-relevanten Fragen, vermitteln in bestehende Selbsthilfegruppen und helfen bei der Gründung von neuen Gruppen.

Tel. 8599 51 330/333/322  
selbsthilfe@nbhs.de

### Pflegerische Dienste gGmbH

#### wellcome – praktische Hilfe nach der Geburt

Ehrenamtlicher Besuchsdienst unterstützt Familien in der ersten Zeit nach der Geburt.

### Familienpflege/Haushaltshilfe

Familienpfleger\*innen versorgen Ihre Kinder und unterstützen Sie im Haushalt, wenn Sie in der Schwangerschaft, nach der Geburt, bei Krankheit, Krankenhaus- oder Kuraufenthalt Hilfe benötigen.

Sylvia Braband-Alkibir  
Cranachstraße 7  
12157 Berlin  
Tel. 2218 28 929  
familienpflege@nbhs.de



# PFH Pestalozzi Fröbel Haus

Stiftung des öffentlichen Rechts



**Pestalozzi-Fröbel-Haus**  
Karl-Schrader-Straße 7/8  
10781 Berlin  
[www.pfh-berlin.de](http://www.pfh-berlin.de)



## Das Pestalozzi-Fröbel-Haus

Seit über 150 Jahren bietet das PFH Kindern einen guten Start ins Leben, so dass sie zu selbstbestimmten und verantwortungsbewussten Menschen heranwachsen können.

Heute sind wir Träger von Ausbildungsstätten für Erzieher\*innen sowie Einrichtungen der sozialpädagogischen Praxis.

Rund 750 Mitarbeiter\*innen arbeiten aktiv an 60 Standorten mit Angeboten, Projekten, Einrichtungen und Schulen.

Wir sind deutschlandweit bekannt für die Einführung des Early Excellence-Ansatzes aus England. Early Excellence bedeutet, optimale Bedingungen für kindliche Entwicklung und lebenslanges Lernen zu schaffen. Dieses Konzept prägt seit 2000 all unsere Bildungseinrichtungen und ist fest in unsere Lehrpläne integriert.

## Zum Pestalozzi-Fröbel-Haus gehören:

- eine Berufliche Schule mit mehreren Bildungsgängen (Erzieher\*innenausbildung berufsbegleitend oder in Vollzeit kombinierbar mit einem Bachelor / sozialpädagogische Assistenz / Erlangung der Fachhochschulreife)
- zehn Kindertagesstätten
- Ganztagsbereiche in acht Grundschulen und zwei Sekundarschulen
- sechs Familienzentren/ Nachbarschaftszentren
- ein Familienzentrum an Grundschule
- zwei Stadtteilzentren
- eine Familienberatung mit zwei Standorten
- fünf Einrichtungen für offene Kinder- und Jugendarbeit
- die Freiwilligenvermittlung „Unbezahlbar“
- Jugendsozialarbeit an Schulen
- Natur- und Werkpädagogik in Kooperation mit Grund- und Sekundarschulen
- Tagesgruppen: Arbeiten und Lernen / Grundschulprojekt Bethanien
- Lernförderung nach BUT/ Hausaufgabenhilfe
- Bildungsbotschafter\*innen in Kita, Schule und Stadtteil
- Stadtteilmütter
- Integrationslots\*innen
- die therapeutischen Jugendwohngruppen „Koralle“
- Landeskompetenzzentrum für Beteiligung und Demokratiebildung

## Raumvermietung PFH

Das PFH vermietet Räume von 20 bis 200 qm – jedoch nicht für private Anlässe.

Inga Backofen, Tel. 0151/ 7278 0248  
raumvergabe@pfh-berlin.de

Telefonische Sprechzeiten  
montags 10:00–13:00 Uhr  
donnerstags 14:00–17:00 Uhr

Persönliche Sprechzeiten  
donnerstags 14:00–17:00 Uhr  
im Infobüro der Kiezoase

Hrsg.	PFH Berlin
Redaktion	Nina Lutz, Lena Kriege, Hamad Nasser
Layout	4mbh concept & visuals
Umschlag	Illustration Claudia Collasch
Druck	strohmeier dialog.druck
Auflage	4.500

## Kiezoase Schöneberg e.V.

Kiezoase Schöneberg e.V. ist ein eingetragener, gemeinnütziger Verein, der seit 1987 die Nachbarschaftsarbeit in Schöneberg und den angrenzenden Bezirken unterstützt.

Wir arbeiten eng mit dem Pestalozzi-Fröbel-Haus zusammen und fördern insbesondere die Arbeit des Nachbarschafts- und Familienzentrums Kiezoase sowie des Kinderzirkus Juxirkus, dem ältesten Kinder- und Jugendzirkus Berlins.

Wir setzen uns für eine lebendige und vielfältige Gesellschaft in Schöneberg und den angrenzenden Bezirken ein. Unser Ziel ist es, Begegnung, Austausch und gegenseitige Unterstützung zu fördern.

Um gezielt die Arbeit des Nachbarschafts- und Familienzentrums Kiezoase mitzugestalten und zu unterstützen, gibt es die Möglichkeit **Freund\*in der Kiezoase** zu werden.

Wir freuen uns auf eure Ideen und Initiativen, freundliche Spenden und tatkräftige Unterstützung. Wie das aussehen kann, erzählen wir euch gerne bei einem Treffen der Freund\*innen im Café Kiezoase. Für aktuelle Termine schaut bitte auf [www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de) unter „Mach mit!“ oder spricht das Team in der Kiezoase an.

Fragen und Anmeldungen:  
anna.tesch@pfh-berlin.de

Die Ideen und das Engagement der Freund\*innen der Kiezoase fließen in die Arbeit des Kiezoase e.V. ein.

Ansonsten kann man auch durch Spenden (steuerabzugsfähig!) unterstützen – für die Kiezoase allgemein oder zweckgebunden für ein bestimmtes Projekt.

Unser Spendenkonto:  
Bank für Sozialwirtschaft  
BIC BFSWDE33BER  
IBAN DE22 3702 0500 0003 0367 09

Jede Hilfe, Anregung und Kritik ist uns sehr willkommen.  
[geschaeftsfuehrung@kiezoase.de](mailto:geschaeftsfuehrung@kiezoase.de),  
[www.kiezoase.de](http://www.kiezoase.de)

Esther Wolffhardt  
Geschäftsführerin