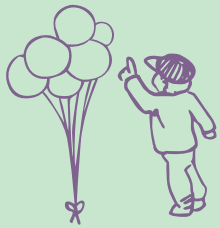
Pestalozzi Fröbel Haus







Januar–Juli 2027



Pestalozzi Fröbel Haus

Nachbarschafts- und Familienzentren

in Schöneberg Nord



Familien

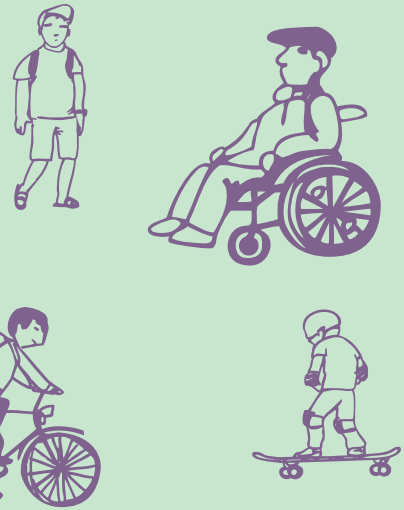
Nachbarschaft

Kinder

Jugendliche

Ältere









oase kiez Schöneberg

Kurmark!

Steinmetz



kiez oase Schöneberg

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

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



Nachbarschafts- und Familienzentrum Kurmark!

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

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



Steinmetz Nachbarschaftszentrum Mehrgenerationenhaus

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

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



Pestalozzi Fröbel Haus
Stiftung des öffentlichen Rechts

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

86 **PFH Einrichtungen/Partner*innen im Kiez**
88 **PFH Einrichtungen**
95 **Partner*innen im Kiez**
98 **Das PFH**
101 **Kiezoase e.V.**



kiez oase Schöneberg

Inhalt

Lageplan	6
Ein Ort für Alle	7
Mitmachen	8
Initiativen	9
Veranstaltungen	10
Beratung	14
Rund um die Geburt	16
Angebote für junge Eltern	21
Angebote für Erziehende	24
Eltern-Kind-Angebote	30
Angebote im Freien	36
Gruppen Familie	36
Kurse Erwachsene	38
Gruppen Erwachsene	41
Selbsthilfegruppen	43
Angebote für ältere Menschen	45

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



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

Mobile Stadtteilarbeit / Sozialer Treffpunkt: Jörn Brenssell
0151 1507 7478, joern.brenssell@pfh-berlin.de

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

Café: Almaz Haile-Mariam

Bundesfreiwilligendienst:
Nadhirah Borhanudin, Nova Bogedaly

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

Gefördert durch
BERLIN Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg
BERLIN JUGENDAMT Tempelhof-Schöneberg
BERLIN Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung
HEINZ UND HEIDE DÜRR STIFTUNG
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 2027

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: 23. Dez.–3. Januar, 26. März–2. April, 7. Mai, 17. Juli–8. August

Anmeldung

Wir freuen uns über alle Besucher*innen und bieten viele offene Treffs und Veranstaltungen zum einfach vorbeikommen an.

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

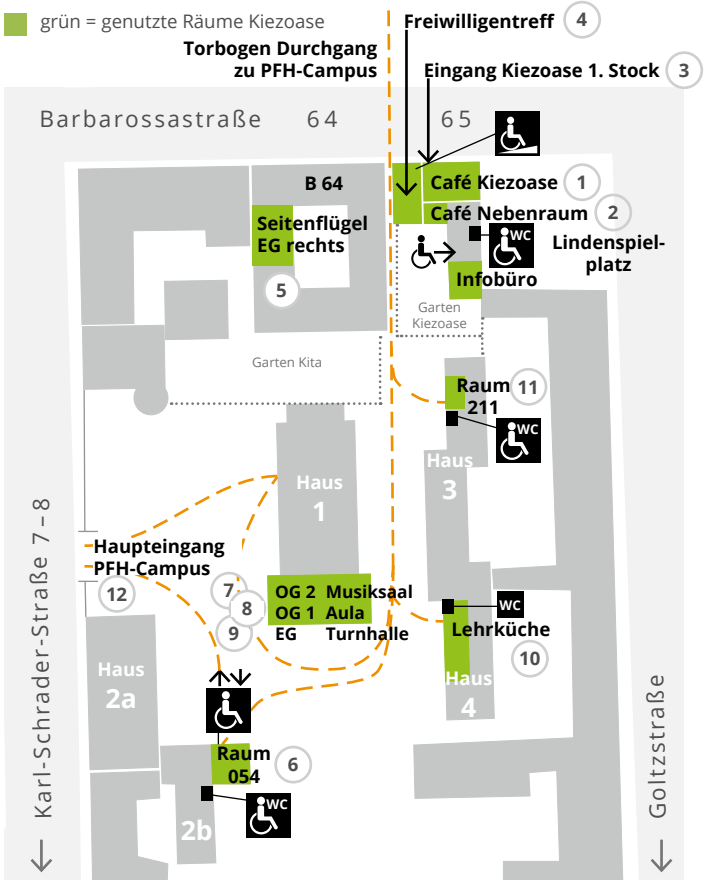
Zwei Kursstarts:	im Januar	im April
Anmeldezeitraum:	20.11.–16.12	13.3.–4.4.
Bescheid über Platzvergabe:	bis 23.12	bis 8.4.
Bezahlung der Kursgebühren:	bis 31.12	bis 14.4.

Wir bitten um Bezahlung per Überweisung mit Angabe des Kurses, Name und Buchungsnr. an
Kiezoase Schöneberg 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.

NEU

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





Eingang Café Kiezoase Café Nebenraum + Infobüro 1 2

Eingang Freiwilligen-treff 4

Eingang Kiezoase 1. Stock 3

Torbogen Durchgang zu PFH-Campus bis 18:00 Uhr offen 6 *bis* 12
siehe große Skizze
+
Kinderwagenstellplätze
gleich links im Garten
+
barrierefreier Eingang zur Kiezoase *über Garten*

Eingang Barbarossastr. 64 Seitenflügel EG rechts 5

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 Spielplatz 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 sprecht 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 Spielplatz 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

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, Initiativen 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
Oder sprecht das Team in der Kiezoase an.

Ansonsten kann man auch durch Spenden (steuerabzugfähig!) unterstützen.

Gerne mit Betreff "Spende Kiezoase" an unser Konto:
Kiezoase Schöneberg e.V., Bank für Sozialwirtschaft,
BIC: BFSWDE33BER, IBAN: DE22 3702 0500 0003 0367 09

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
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

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 Berlin – freie Lastenräder für Berlin

Auch bei uns in der Kiezoase könnt ihr kostenfrei ein Lastenrad von fLotte Berlin ausleihen. „Rossi" ist ein solides dreirädriges Lastenrad 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 zu den Café-Öffnungszeiten abholen:

www.flotte-berlin.de/

Nachbarschaftshilfe bei kleinen Fahrradreparaturen

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, Tel. 0151 1507 5659

Vorhang auf: KiezKino in der Kiezoase!

NEU

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

jeden 1. Dienstag des Monats um 19:00 Uhr
Café Kiezoase (1), kostenfreies Angebot
Anmeldung und Filminfo über unsere Signalgruppe (QR-Code) oder einfach vorbeikommen!

Klingender Kiez

Gemeinsam wollen wir den Kiez wieder zum Klingen bringen!

Im Karree Barbarossa-, Goltz-, Kyffhäuser- und Frankenstraße musizieren Nachbar*innen für Nachbar*innen – auf dem Balkon, am Fenster oder auf dem Gehweg.



Sonntag 20. Juni, 15:00–18:00 Uhr
Du hast Lust mitzumachen?

Dann melde dich bei Anna Tesch:
anna.tesch@pfh-berlin.de 0151 1507 5659

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 20. April, 16:00–18:00 Uhr
Am Rande der Spiel- und Begegnungsstraße (s. S. 13), kostenfreies Angebot

Infos: Anna Tesch
anna.tesch@pfh-berlin.de, Tel. 21730 203
Anmeldung: Infobüro und www.kiezoase.de

Kunst- und Kreativmarkt im Hof

Kunsthandwerk, Schmuck, Näh- und Strickarbeiten und Anderes werden im idyllischen Hof des Pestalozzi-Fröbel-Campus angeboten. Neben Mitmach-Angeboten für alle Altersgruppen gibt es ein buntes Programm aus Puppenspiel und Musik. Der Kiezoasenchor singt und die Big Band “Bildrand” spielt mit ihren 24 Musiker*innen im Alter von 17–70 Jahren. Dazu gibt es leckere Kuchen und Waffeln am Caféstand. Menschen aus dem Kiez können hier Selbstgemachtes zeigen und verkaufen. Auch Kitas, Schulen und andere Initiativen aus der Nachbarschaft sind herzlich eingeladen mitzumachen und ihre (Klassen-)Kasse aufzubessern!

Samstag, 12. Juni
13:00–17:00 Uhr, Aufbau ab 12 Uhr

Standgebühr: halber überdachter Marktstand 17 €, ganzer Marktstand 34 €;
für Schüler*innen bis 16 Jahre ermäßigte Standgebühr von 8€/ halber Marktstand
Hof des PFH, Karl-Schrader-Str. 7–8
Anmeldung: Infobüro & www.kiezoase.de

Kleidertausch & Kaffeeklatsch

Liebe Frauen*, ihr seid herzlich eingeladen auszusortieren! Meldet euch an und kommt mit Kleidung, Schuhen und Accessoires zu unserem Kleidertausch.

Hier könnt ihr gut Erhaltenes und Fehlkäufe weitergeben, neue Lieblingsstücke finden und bei einem Kaffee und Kuchen eure Nachbar*innen kennenlernen.

Sonntag 14. März, 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

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

- Bei schönem Wetter auf dem PFH Gelände: ein halber Marktstandtisch,
- 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 24. April, 22. Mai
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 24. April, 22. Mai
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.

12. Januar, 9. Februar, 9. März, 13. April,
11. Mai, 8. Juni, 13. Juli 17:30–20:30 Uhr
Freiwilligentreff Kiezoase (4)
Bitte nur mit vorheriger Anmeldung über 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 kostenfrei; Spende willkommen

2-Stunden-Kurs, bitte nur einen Termin wählen
Freitag, 12. März, 17:00–19:00 Uhr oder
Montag 15. März, 12:30–14:30 Uhr
Café Kiezoase, Nebenraum (2)
Anmeldung: Jörn Brenssell (Kontakt, S. 4)

Backen mit Nachbarschaftsbrot e.V.

Komm vorbei und wir backen und verkosten gemeinsam Dein (regionales) Lieblingsgebäck. Bringt möglichst eigene Rezepte und Zutaten mit. Wir sind gespannt und freuen uns auf eure Geschichten zu den Rezepten und das gemeinsame Backen. Kostenfrei. Für unsere Planung gerne mit Anmeldung. Eine Kooperation mit der Mobilen Stadtteilarbeit Kiezoase.

15. Januar, 19. Februar, 16:30–19:30 Uhr
Lehrküche PFH, Haus 4, Souterrain (10)
Anmeldung: Jörn Brenssell (Kontakt, S. 4)

Paddeln mit Nachbarinnen und Nachbarn

Gemeinsam paddeln, ein Ausflug mit interessierten Nachbar*innen der Kiezoase; Voraussetzungen: schwimmen können und Teilnahme auf eigene Haftung

21. Mai, 10:00–19:00 Uhr
Treffpunkt 10:00 Uhr: bei "Nordlicht" in Fürstenberg (Havel) (oder gemeinsame Anfahrt ab S-Bhf. Yorckstr.); Bootsmiete: ca. 21–30 € pro Person (Kayak oder Canadier)
Infos / Anmeldung: Jörn Brenssell (Kontakt, S. 4)

Spiel- und Begegnungsstraße Barbarossastraße

zwischen Goltz- und Kyffhäuser Str. 1 x im Monat.
Einfach vorbeikommen, dabei sein und die Barbarossastraße gemeinsam 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.

20. April, 18. Mai, 15. Juni, 13. Juli
dienstags 15:00–18:30 Uhr

Infos: Jörn Brenssell (Kontakt, S. 4)

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!

24. Januar, 25. April,
16:00–18:00 Uhr
Es kann auch nur einer der beiden Termine besucht werden.

Freiwilligentreff Kiezoase (4)

Anmeldung und Info:
Heidi.Marg@web.de
Oder im Infobüro, Tel. 21730 202

Gedenkspaziergang zu Orten der Alterstransporte nach Theresienstadt 1942–1945

Gedenkspaziergang am Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus´ und Tag der Befreiung des Vernichtungslagers Auschwitz; organisiert vor Ort von der AG „Erinnerung Gleis 1" (Möckernkiez) in Kooperation mit der Mobilen Stadtteilarbeit Kiezoase; kostenfrei

Mittwoch, 27. Januar
16:00–17:15 Uhr

Treffpunkt: vor dem Café „Inspiring Coffee", Yorckstr. 27, ggü. Kreuzung Katzbachstraße, nahe Bushaltestelle „Katzbachstraße" Bus M19

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

Ich höre zu

Ehrenamtlich Engagierte der Kiezoase nehmen sich Zeit für ein Gespräch und hören Ihnen zu.

Kommen Sie vorbei, wenn Sie sich ein offenes Ohr wünschen.

Vertraulich, kostenfrei,
mittwochs 10:00–14:00 Uhr

Barbarossastraße Ecke Goltzstraße, draußen, geschützt von einem Regen-/Sonnenschirm.

In den Wintermonaten wird das Projekt in Innenräumen stattfinden. Bitte nachfragen.

Kontakt: Jörn Brenssell (S. 4)

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. 60

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 Ärzt*innen. Nach Absprache gerne Organisation von Übersetzung möglich.

Kostenfrei
Termine nach Absprache

Anmeldung: Infobüro,
Tel. 21730 202, kiezoase@pfh-berlin.de

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 Robert Miermeister, Rechtsanwalt



2. Dienstag im Monat
13:00–15:00 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

Beratung des Familienservicebüros

NEU

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 92/93

Systemische Beratung in herausfordernden Krankheitssituationen

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.
Die Beratung wird ehrenamtlich von einer Dipl.Psychologin und Psychoonkologin angeboten und 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

NEU

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?
- Wie lege ich Widerspruch ein, wenn mein Antrag abgelehnt wurde?

Alle interessierten Eltern sind herzlich eingeladen!

4. Mittwoch im Monat, 11:00–14:00 Uhr

Cordelia Schwarzkopf, Ehrenamtliche
Kostenfreies Angebot

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

NEU

Kita , Kila, Tagespflege – Wo sind die Unterschiede und was passt zu meinem Kind?

Infonachmittag für Eltern, die auf der Suche nach einer passenden Kindertagesbetreuung sind. Fachkräfte aus Kita, Kinderladen und Tagespflege berichten über ihre Arbeit, die Unterschiede und Vorteile der verschiedenen Betreuungsformate.

Donnerstag 11. März
16:30–18:00 Uhr

In Raum „Henriette“ in Haus 2b
auf dem Gelände des PFH

Kostenfreies Angebot

Anmeldung: Infobüro und www.kiezoase.de

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 5. Mai
19:00–20:30 Uhr

Kostenfreies Angebot
1. Stock der Kiezoase (3)

Anmeldung:
Infobüro und 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

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), inspired by the Spinning Babies® approach. Each week a video recording of the practice will be shared. The course is reimbursed

Mondays 18:15–19:15
1st floor of Kiezoase, Barbarossastraße 65 (3)
Marta Palombo, doula and yoga teacher
8 weeks, start on 11 Jan., 10 May
It is possible to join also after the course start
€ 150, reimbursed 80–100 % by health insurance
Registration: marta@every-body.berlin

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
9. Februar, 6. April, 8. Juni
1. Stock der Kiezoase 3

Alexander Kusinski, Väterzentrum Berlin
pro Termin à 3 Std. 50 €
Anmeldung: 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: 9./16./23. Februar, 2./9. März
Kurs 2: 6./13./20./27. April, 4. Mai
Kurs 3: 25. Mai, 1./8./15./22. Juni

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 lisa@friedefreudemutterkuchen.de

Childbirth Preparation Class in Englisch

We will talk about: Birthplace options, Basic Anatomy, Physiology and stages of labour, Coping with pain and relaxation techniques, Birthing positions and partner support, Medical options and intervensions, Preparing for the postpartum period, Breastfeeding basics.

Samstag/Sonntag, 6./7. März, 10:00–17:00 Uhr
Im Cafe Kiezoase, Nebenraum
Charlin Simon, Hebamme
Registration, Info: Hebamme@charlin-simon.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
17. Januar, 28. Februar, 04. April,
30. Mai, 20. Juni

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

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!

11 Jan. to 1 Mar., 10 May to 5 Jul.
Monday 19:15–20:00, Free of charge,

1st floor of Kiezoase, Barbarossastraße 65 3
info: samira.heyne@pfh-berlin.de

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.

Frühe Hilfen

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
PFH-Campus, Haus 2b, R 054 (6)
Marta Palombo, doula and yoga teacher
8 weeks, start on 12 Jan., 18 May
It is possible to join also after the course start
€150, reimbursed 80-100% by health insurance
Registration: marta@every-body.berlin

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)

Videlina 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

NEU

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)

elfe Eltern für Eltern

no registration needed, free of charge
for questions contact:
toddlerparentscircle@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: 21. Januar, 22. April

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

Katherine Finger, Gesundheitspsychologin
8 Termine 48 (32), Soli-Beitrag 60 €
Anmeldung: Infobüro & www.kiezoase.de

Erste Hilfe bei Kindern

im Säuglings- und Kleinkindalter

Samstag, 20. März, 9:30–14:00 Uhr
Café Kiezoase (1)
Tara Rödel, 50 (30) € pro Person, Paare 80 €
Anmeldung: Infobüro & 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 Inggeris!

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

Frühstückspende 3 €
Mit Stadtteilmutter und Bildungsbotschafterin

Wir lernen Deutsch! Für Eltern und Babys

NEU

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

Elternsalon

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

So macht Lernen mehr Spaß – Ideen für Hausaufgaben und Lernbegleitung zu Hause
Montag 15. Februar, 18:30–20:30 Uhr

Mein Kind kommt in die Schule
Montag 19. April, 18:30–20:30 Uhr

Nervensystem im Fokus - Regulation und Co-Regulation verstehen und üben
Montag 21. Juni, 18:30–20:30 Uhr

Café Kiezoase (1)
Anmeldung: Infobüro und www.kiezoase.de

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.

Eltern sein- Paar bleiben
Donnerstag 11. März, 18:30–20:00 Uhr

Darf ich mir das Leisten? Freiräume ohne schnechtes Gewissen
Donnerstag, 13. Mai, 18:30–20:00 Uhr

Christa Hilbig, Supervision und Coaching
kostenfrei, im 1. Stock der Kiezoase (3)

Anmeldung: Infobüro und www.kiezoase.de

Beflügelt in den Frühling – Workshop für Eltern

In der Gruppe lernt ihr Selbstcoaching-Methoden kennen, mit denen ihr eure Ressourcen aktivieren könnt. Für einen energetischen Start in den Frühling!

Samstag 10. April
15:00–18:00 Uhr

die Teilnahme ist kostenfrei
Christa Hilbig, Supervision und Coaching
im Café Kiezoase 1
Anmeldung: Infobüro & www.kiezoase.de

KIEZOASE: ANGEBOTE FÜR ERZIEHENDE

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, 13. März, 14:00–18:00 Uhr
weitere Termine nach Absprache

Leitung: Marianne Konermann
Teilnahme ist kostenfrei
Anmeldung: Infobüro und www.kiezoase.de

Mehrsprachigkeit

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

Dienstag, 16. März, 10:30–12:00 Uhr im Raum 054 Spiegelsaal, Kostenfreies Angebot
Anmeldung: Infobüro und 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 10. April, 10:00–15:00 Uhr

EISEN74 Space, Eisenacher Straße 74
die Teilnahme ist kostenfrei

Julia Stefanski, Systemische Coachin
Anmeldung: Infobüro und 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.

Samstag 10. April, 10:00–12:30Uhr
Samstag 24. April, 10:00–13:30Uhr

Teilnahmegebühr:
50 € pro Familie, ermäßigt 25 €, Soli 60 €

Leitung: Nele Gräber, www.nelegraeber.com
Anmeldung: Infobüro und 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

NEU

Flexible Kinderbetreuung für Alleinerziehende

Uns stehen für dieses Jahr über eine Projektförderung des Bezirksamtes Mittel für Flexible Kinderbetreuung für Alleinerziehende zur Verfügung. Wir hoffen, dass wir dieses Angebot auch 2027 fortführen können.

Wenn Ihr Unterstützungsbedarf für Betreuung habt, um an einem unserer Angebote für Erziehende ohne Kinder teilzunehmen, meldet euch (anna.tesch@pfh-berlin.de, Tel. 0151 1507 5659) und wir schauen gemeinsam, ob und was wir ermöglichen können.

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. Donnerstag im Monat
18:30–20:30 Uhr, kostenfreies Angebot

mit Katrin de la Haye, 1. Stock der Kiezoase (3)
Info & Anmeldung: katrindlhaye@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.

1. Dienstag im Monat
18:00–19:30 Uhr

Julia Stefanski, systemische Coachin, teamyeah.de

Barbarossastr. 64, Seitenflügel EG rechts (5)
Anmeldung: kiezoase@pfh-berlin.de

NEU

„Ich versteh dich einfach nicht!" – Mütter und Großmütter im Gespräch

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

Dienstag, 16. März, 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

NEU

Gesprächsgruppe für Eltern von Kindern mit ADS und ADHS

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
Die Teilnahme ist kostenfrei
Heike Venske, Sozialpädagogin
Kontakt: anna.tesch@pfh-berlin.de
030 21730 203, 0151 1507 5659
Anmeldung: www.kiezoase.de oder Infobüro

NEU

Gesprächsgruppe für Eltern von Kindern mit erhöhtem Unterstützungsbedarf oder Behinderung

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.

Frühe Hilfen

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 1507 5659

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.

Frühe Hilfen

2. und 4. Freitag im Monat, 13:30–15:00 Uhr
Beginn: 8. Januar, 9. April
im 1. Stock der Kiezoase (3)

Begleitung durch Lukas Simonet
Musiktherapeut / Psychologe M.A.

Anmeldung: Infobüro & 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.

Frühe Hilfen

Freitag 12.3., 11.6., 10.9., 26.11.,
18:30 – 20:00 Uhr, im 1. Stock der Kiezoase (3)
Begleitung durch Psychologin Jelena Scriba
Anmeldung: Infobüro & 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.

elfe Eltern für Eltern

Mittwoch 17. Februar
Fieber, Husten und Bauchweh
Mittwoch 14. April
Haut-Ausschläge und Kinderkrankheiten

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

Kinderärztin Karolin Rösicke
Anmeldung: Infobüro & www.kiezoase.de

NEU

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!

elfe Eltern für Eltern

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

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 10–16 Monaten
freitags 10:00–11:00 Uhr
Beginn: 15. Januar, 23. April

2. Kurs: für Kinder von 1,5–2 Jahre
mittwochs 15:30–16:30 Uhr
Beginn: 13. Januar, 21. April

1. Stock der Kiezoase (3), Astrid Lukawsky
8 Termine 40 (24) € / Soli-Beitrag 50 €
Anmeldung: Infobüro & 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: 19. Januar
6 Termine 30 (18) € / Soli-Beitrag 40 €
Beginn: 20. April
8 Termine 40 (24) € / Soli-Beitrag 50 €

1. Stock der Kiezoase (3) Leitung: Myrtó Iatrou
Anmeldung: Infobüro & 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
Anmeldung: 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: 19. Januar, 20. April
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

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

Spieltreff für Großeltern und ihre Enkel

NEU

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! Eltern dürfen gerne begleiten.

donnerstags
16:00–17:30 Uhr

1. Stock der Kiezoase (3)
kostenfreies Angebot
ohne Anmeldung

Mit Astrid Lukawsky

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: 18. Januar, 19. April,

3. Kurs 4–6 Jahre
dienstags 15:45–16:45 Uhr
Ann-Marie Kexel
4. Kurs 2–4 Jahre
dienstags 16:45–17:45 Uhr
Anja Filzek
Beginn: 19. Januar, 20. April

5. Kurs 2–4 Jahre
freitags 15:45–16:45 Uhr
6. Kurs 4–6 Jahre
freitags 16:45–17:45 Uhr
Anja Filzek
Beginn: 22. Januar, 23. April

PFH-Campus, Haus 1, EG Turnhalle (9)
8 Termine 40 (24) € /Soli-Beitrag 50 €
Anmeldung: Infobüro & www.kiezoase.de

Alles was klingt – wir singen gemeinsam

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.

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

Beginn: 21. Januar, 22. April
Babette Kalthoff

PFH-Campus, Haus 1, OG 2, Musiksaal (7)
8 Termine 40 (24) € / Soli-Beitrag 50 €
Anmeldung: Infobüro & 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 – 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: 21. Januar, 22. April
mit Goran Divkovic, Christian Sachsenweger

2. Kurs 3–5 Jahre
freitags 17:45–18:45 Uhr
Beginn: 22. Januar, 23. April
mit Andreas Stapf und Sebastian Grups

PFH-Campus, Haus 1, EG Turnhalle (9)
8 Termine
kostenfrei oder Soli-Beitrag 50/30/10 €

Anmeldung: Infobüro & www.kiezoase.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: 12.Februar, 23. April, 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: 10. Februar, 28. April
Daniela Kurtz, Dipl.-Kunsttherapeutin (FH),
Pikler-Pädagogin i. A.
1. Stock der Kiezoase (3)

7 Termine 70 (42) € / Soli-Beitrag 78 €
Anmeldung: Infobüro & www.kiezoase.de

Töpfern für Eltern und Kinder

Für Kinder von 5–8 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.

Kursstart Januar
mittwochs 16:00–17:30 Uhr
6/13/20/27. Januar und 10/17. Februar

Kursstart April
donnerstags 16:00–17:30 Uhr
22/29. April, 13/20/27. Mai und 3. Juni

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

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: 19. Januar, 20. April

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

8 Termine 42 (24) € / Soli-Beitrag 50 €

Anmeldung:
Infobüro & www.kiezoase.de

Spaß-und Bewegungsoase

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:
Birk Buttchereyt

Beginn: 20. Januar, 21. April
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

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)

Seilklettern für Kinder und ihre Erwachsenen

Für Kinder von 5–9 Jahre. Wir bauen Schaukeln, Wackelbrücken, Hüpfer, 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
15. / 22. / 29. April, 6. Mai

Kurs 2
25. Mai, 3. / 10. / 17. Juni

Im Kleistpark mit Wald- und Naturpädagogin Ramona Ziegfeld

37,50 € pro Erwachsener-Kind-Paar
ermäßigt 26 €, Soli 45 €

Anmeldung: Infobüro & www.kiezoase.de

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

Barbarossastr. 64, Seitenflügel EG rechts, Klingel: Kiezoase Selbsthilfegruppen (5)

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

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

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 Voranmeldung, auf Spendenbasis

Canta nênê / 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

Bóbita

Ungarische Spielgruppe
összejövetel, játék, beszélgetés, éneklés magyar anyanyelvű szülőknek és gyermekeik- nek 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
bobitacsoportberlin@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

Chinesische Gruppe für Kleinkinder

Monatliches Treffen für Kinder von 1,5–3 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

NEU

FLINTA* Keramik-Angebot im Safer Space

Wir töpfern gemeinsam in Aufbautechnik, glasieren unsere Werke und bewundern gegenseitig unsere Stücke in entspannter und wertschätzender Atmosphäre.
Keine Vorkenntnisse nötig!

Donnerstag 7. / 14. / 21. / 28. Januar,
11. / 18. Februar, 16:30–18:00 Uhr
PFH-Campus, Haus 2b, Raum 252
Sula Owosekun, 6 Termine
130 (100) € inkl. Material
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

Mal was anderes

Gemeinsam verschiedene Maltechniken ausprobieren. Ohne Vorkenntnisse.

Kurs 1: Die Montagsmaler*innen
montags 13:30–15:30 Uhr
18. Januar, 19. April
Kurs 2: Die Mittwochsmaler*innen
mittwochs 15:00–17:00 Uhr
Beginn: 20. Januar, 21. April
Kiezoase Seitenflügel EG rechts (5)
Ulla Hahn, Künstlerin
8 Termine, 88 (56) €, Soli-Beitrag 98 €
Anmeldung: Infobüro & www.kiezoase.de

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: 21. Januar, 22. April
8 Termine 48 (32) € / Soli-Beitrag 58 €
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

Fortsetzung des Projektes von Januar bis Juli 2027.

- Plakate für Demokratie, Diversität, Gemeinwohl und Achtsamkeit gestalten,
- mit Nachbar*innen und sozialen Orten ins Gespräch kommen,
- mit dem Kunstkollektiv Atelier Ser und mit der mobilen Stadtteilarbeit,
- Techniken: Siebdruck und Stempeltechnik.

Interessierte und Initiativen können sich bitte bei Jörn oder Diogo melden.

Termine und Orte in Planung, kostenfrei
Infos und Anmeldung:
Jörn Brenssell (Kontakt, S. 4)

Feldenkrais am Abend

donnerstags 19:30–21:00 Uhr
Beginn: 21. Januar, 22. April
8 Termine, 68 (48) €, Soli-Beitrag 80 €

PFH-Campus, Haus 1, OG 2, Musiksaal (7)
Heike Schmidt, Feldenkrais-Pädagogin

Anmeldung:
Infobüro & 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: 19. Januar, 20. April
PFH-Campus, Haus 2b, R 054 (6)

Gudrun Plato, Yogalehrerin
8 Termine 60 (40) €, Soli-Beitrag 75 €

Anmeldung:
Infobüro & 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) €

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

Kochgruppe Kiezoase: gemeinsam kochen

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

21. Januar, 18. Februar, 18. März,
15. April, 13. Mai, 17. Juni
15:30–max. 19:30 Uhr

PFH-Campus, Haus 4, Lehrküche (10)
Bitte mit Anmeldung: Jörn Brenssell (Kontakt, S. 4)

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

Kiezoasenchor

für Nachbar*innen mit und ohne Vorerfahrung
Lust auf Singen? Im Kiezoasenchor 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: 20. Januar, 21. April

8 Termine 32 (20) €, Soli-Beitrag 42 €
Anmeldung: Infobüro & www.kiezoase.de



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

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 14:00–17:00 Uhr
Café Kiezoase, Barbarossastraße 65
Sibylle Hartung & Christel Weimann
Tel. 21730 185 zu den Kurszeiten

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) kostenfrei
Marianne Adam, Tel. 4701 4772

Französische Konversations- und Lektüregruppe

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.

Iranischer Rentnerclub

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

Al – Anon

Englischsprachige Gruppentreffen für Angehörige von Alkoholiker*innen

mittwochs, 19:00–20:30 Uhr
vor Ort: Klingel: „Kiezoase Selbsthilfegruppen"
Barbarossastr. 64, Seitenflügel EG rechts (5)

oder hybrid als Telefonkonferenz:

Tel. 0221 9888 2117, Tel. 030 5201 4351,
Zugangscode: 733350#

Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit ADHS

Die Gruppe bietet einen geschützten Raum für Austausch von Erfahrungen– von Betroffenen für Betroffene.

ADHS DEUTSCHLAND e.V.
Selbsthilfe für Menschen mit ADHS

Gruppe für Erwachsene
2. Dienstag im Monat 19:00 Uhr
Gruppe für Frauen
4. Dienstag im Monat 19:00 Uhr

Anmeldung: 01516 4883 331
Barbarossastr. 64, Seitenflügel EG rechts (5)
Klingel: „Kiezoase Selbsthilfegruppen"

Selbsthilfegruppe Depression

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
Barbarossastr. 64, Seitenflügel EG rechts (5)
Klingel: „Kiezoase Selbsthilfegruppen"

OA – Overeaters Anonymous

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

1. und 3. Samstag 16:00–17:30 Uhr
Barbarossastr. 64, Seitenflügel EG rechts (5)
Tel. 01525 7866 489, Gabrio

AA – Anonyme Alkoholiker

Spanischsprachiges Meeting

sonntags 16:30–18:30 Uhr
Barbarossastr. 64, Seitenflügel EG rechts (5)

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 12:00–14:00 Uhr

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.

Modellprojekt "Caring Community"

Das Projekt, initiiert und geleitet von Dr. Bettina Held (Kulturgeragogin), läuft seit Anfang 2026. Es richtet sich vor allem an alleinstehende ältere Menschen, die auch mit Unterstützungsbedarf zuhause wohnen bleiben möchten. Die Idee dahinter: Einerseits kleine, füreinander sorgende Vertrauensgruppen aufbauen, andererseits die lokal-bezirklichen Fachstellen kennenlernen. Daraus soll im besten Fall eine vernetzte Versorgungslandschaft, aus formellen und informellen Akteur*innen, im Stadtteil entstehen. Ebenfalls ist eine Projektdokumentation geplant.

Derzeit nehmen ca. 35 Menschen verbindlich am Projekt teil. Die Gruppe ist vorerst geschlossen.

Infos und Fragen zum Projekt an:
karin.zelm@pfh-berlin.de

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
Barbarossastr. 64, 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
Barbarossastr. 64, Seitenflügel EG rechts (5)
Klingel: „Kiezoase Selbsthilfegruppe“

Angebot gegen Spende
Anmeldung: Infobüro, Tel. 21730 202

Wir sind Erfahrungsort vom Digitalpakt
www.digitalpakt-alter.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: 19. Januar, 20. April
PFH-Campus, Haus 2b, R 054 (6)
Gerti Grabow , Yogalehrerin
8 Termine, 40 (24) €, Soli-Beitrag 50 €
Anmeldung: Infobüro & 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-, Skat- und Doppelkopfrunden; weitere Spielerunden sind möglich. Gerne vorbeikommen und mitspielen. Für die Skatrunden und für die Doppelkopfrunde bitte anmelden!

donnerstags, 14:30–17:45 Uhr,
im Café der Kiezoase (1)

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

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! Eltern dürfen gerne begleiten.

donnerstags von 16:00–17:30 Uhr
1. Stock der Kiezoase (3)

kostenfreies Angebot, ohne Anmeldung
Mit Astrid Lukawsky

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 Cafébesuch (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. Wir unternehmen Kiezspaziergänge bzw. Ausstellungsbesuche (im Winter).
Zum Abschluss gemeinsame Cafébesuche.

dienstags, 6–8 x im Jahr, 14:00–16:30 Uhr
Termine siehe Aushänge bzw. bitte nachfragen;
Treffpunkt: Café der Kiezoase
organisiert von Claudia Kurtz, kostenfrei
Anmeldung und Infos:
Jörn Brenssell (Kontakt, S. 4)

Gemeinsam spazieren gehen

Immer am zweiten Samstag im Monat sind wir gemeinsam bei kleinen Spaziergängen unterwegs. Verschiedene Treffpunkte und Routen. Vor Ort organisiert von einer ehrenamtlich Engagierten.

Termine: 9. Januar, 13. Februar, 13. März, 10. April, 8. Mai, 12. Juni, 10. Juli
14:00–16:00 Uhr / ab April 14:30–16:30 Uhr
kostenfrei, Infos und Anmeldung:
Jörn Brenssell (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 Brenssell (Kontakt, S. 4)

Zusammen wandern am Berliner Stadtrand

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

16. Januar, 20. Februar, 20, März, 17. April, 15. Mai, 19. Juni, 17. Juli

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

Rikschaausleihe 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 Brenssell (Kontakt, S. 4)



Nachbarschafts- und Familienzentrum

Kurmark!

Inhalt

Angebote für die Nachbarschaft	**54**
Veranstaltungen	55
Beratung	57
Angebote für Familien	**62**
Kurse	62
Offene Angebote	63
Angebote für Erwachsene	**67**
Kurse	67
Offene Angebote	68
Initiativen	71

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



Foto: Nadine Bremer

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

BERLIN Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg

BERLIN JUGENDAMT

Amt für Soziales
Tempelhof-Schöneberg

Öffnungszeiten

montags	9:00–13:00 Uhr
	14:00–18:00 Uhr
mittwochs–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, Eireen Heumann
Leitung: Jutta Husemann

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

Folge uns auf Instagram:
nachbarschaftszentrum_kurmark

Schließzeit
7. Mai, 10. Juni, 19. Juli–8. August
Darüber hinaus haben wir an allen
Berliner Feiertagen geschlossen.

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

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 in Planung

kostenfrei

Anmeldung:
Tel. 2579 7538
0151 1885 3178

Gemeinschaftsgartenprojekt Gartendeck 9

Zusammen besuchen wir das Gemeinschaftsgartenprojekt Gartendeck 9 der GEWOBAG in der Kirchbachstraße.
Das Projekt wird betreut vom Prinzessinnengarten-Kollektiv. Teilnehmerin Mina stellt uns das Projekt und die Möglichkeiten einer Beteiligung vor.

Mittwoch, 17. März
14:00–16:00 Uhr
Treffpunkt: NFZ Kurmark

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

Elternnachmittag mit der Erziehungs- und Familienberatungsstelle

Wie gelingt es in schwierigen Situationen bei einem ruhigen und respektvollen Umgang mit meinem Kind zu bleiben?

Wege aus der Brüllfalle

Freitag, 18. Juni
14:00–16:00 Uhr

Anmeldung: Maren Selke, EFB
Maren.selke@pfh-berlin.de
0151 7277 83382

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!

Klingender Kiez

Gemeinsam wollen wir den Kiez rund um die Kurmark zum Klingen bringen!
Im Karree Kurmärkische Str., Zietenstr., An der Apostelkirche und Else-Lasker-Schüler-Str. musizieren Nachbar*innen für Nachbar*innen, Laien und Erfahrene – auf dem Balkon, am Fenster oder auf dem Gehweg.



Samstag, 29. Mai
15:00–18:00 Uhr

Du hast Lust mitzumachen?
Dann melde dich bei uns unter
kurmark@pfh-berlin.de, Tel. 25797538
oder online: bit.ly/KlingKiez-Kurmark

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, 12. Juni
14:00–17:00 Uhr

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

Zu Hause im Kiez – Ein Sommerfest mit Offener Bühne

Lasst uns zusammenkommen und den Sommer bei Kaffee, Kuchen, Musik und einem Programm für Groß und Klein genießen.

Auf der offenen Bühne ist Platz für eure Talente: zeigt euch mit euren kreativen Fähigkeiten eurer Nachbarschaft! Bringt gerne etwas für das Buffet mit.
Einfach vorbeikommen!

Freitag, 9. Juli
15:00–18:00 Uhr

Erziehungs- und Familienberatung

Manchmal ist Eltern sein nicht leicht. Die Erziehungs- und Familienberatung bietet vertrauliche und kostenlose Beratung zu vielen Fragen im Zusammenhang mit dem Familienalltag, der kindlichen Entwicklung, Konflikten, Krisen u.v.m.

2. und 4. Dienstag im Monat
15:30–17:30 Uhr

Tanja Berndt
kostenfrei

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

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 a. D.
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

Stromsparcheck – 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
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. und 3. 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. 14.

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

Beratung rund ums Alter und Pflege für Kinder und Erwachsene, z. B. Wohnungsanpassung, Pflegegrad, Mobilitätshilfe, häusliche Unterstützung und Nachbarschaftshilfe.

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

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

kostenfrei – Spenden willkommen

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

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 Eltern mit Babys

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

Frühe Hilfen

Beikost – Start
Montag, 15. Februar, 10:30–12:00 Uhr
Rund ums Tragen
Montag, 15. März, 10:30–12:00 Uhr
Haus- und Reiseapotheke
Montag, 12. April, 10:30–12:00 Uhr
Stillcafé – rund ums Stillen
Montag, 10. Mai, 10:30–12:00 Uhr

Cordula Fritz, Hebamme
kostenfrei – Spenden willkommen

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, 10. Juni vor Ort
   10:00–12:30 Uhr
2. Teil: Donnerstag, 17. Juni, online
   18:00–20:30 Uhr

Tara Rödel, Krankenschwester
50 (30) €, Paare 70 €

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

Kinderschlaf verstehen – Workshops

NEU

Wie schlafen Babys und Kleinkinder, was ist normal und wie können wir sie liebevoll begleiten?

Die Workshops bieten Wissen rund um die kindliche Schlafentwicklung, Raum für Fragen und Austausch sowie praktische Impulse für den Familienalltag.

Für werdende Eltern und Eltern von Babys und Kleinkindern.

Frühe Hilfen

Donnerstag, 25. Februar
10:00–13:00 Uhr
Donnerstag, 29. April
14:00–17:00 Uhr
Donnerstag, 24. Juni
10:00–13:00 Uhr

Myrtó Iatrou
Nina Robbrecht

kostenfrei – Spenden willkommen

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

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

kostenfrei – Spenden willkommen

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!

Frühe Hilfen

1. und 3. Mittwoch im Monat
18:00–19:30 Uhr

Charlin Simon

kostenfrei – Spenden willkommen
ohne Anmeldung

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

kostenfrei – Spenden willkommen
ohne Anmeldung

Familiencafé mit Waffelverkauf

Für Familien mit Kindern bis zu 6 Jahren.

Wir bieten Spiel- oder Bastelaktionen an und es gibt frisch gebackene Waffeln. Einfach vorbeikommen!

dienstags
16:00–18:00 Uhr

Nina Robbrecht

kostenfrei – Spenden willkommen
ohne Anmeldung

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.

stiftung naturschutz berlin

14. April, 12. Mai, 9. Juni, 14. Juli
15:30–17:30 Uhr

Nina Robbrecht und Barbara Böhme
kostenfrei

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

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!

Frühe Hilfen

mittwochs
10:30–12:00 Uhr

mit Hebamme Hannah Schlenger (Frühe Hilfen) und Nina Robbrecht, Erzieherin

kostenfrei – 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

kostenfrei – Spenden willkommen
ohne Anmeldung

Schlaf in der Familie – offene Gesprächsrunden

Unruhige Nächte? Dauermüde und gestresst?

Habt ihr Fragen zu Einschlafbegleitung und Schlafphasen? In den offenen Gesprächsrunden mit Schlafberaterin Myrtó könnt ihr euch rund um Baby- und Kleinkindschlaf austauschen und erhaltet neue Impulse für ruhigere Nächte.

Frühe Hilfen

1. und 3. Donnerstag im Monat
10:00–12:00 Uhr

Myrtó Iatrou
Nina Robbrecht

kostenfrei – Spenden willkommen
ohne Anmeldung

Offene Eltern-Kind-Gruppe

Für Eltern mit ihren Kindern von 1,5–3 Jahre.
Seid herzlich eingeladen: gemeinsam wollen wir spielen, singen und uns austauschen.

mittwochs
10:30–12:30 Uhr

Anmeldung:
Aleksandra
zarubinasoprano@gmail.com

Autisticafé Schöneberg

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:
Gamal Mohamed
Tel. 0172 155 2152

Foto: PFH / Anna Große-Drenkpohl



Dein JA gehört Dir – Grenzen setzen, Selbstvertrauen aufbauen

In einem geschützten Rahmen lernst du mithilfe verschiedener Techniken, deine Grenzen wahrzunehmen, sie freundlich und bestimmt auszudrücken und dein Selbstvertrauen durch konkrete Alltagserfahrungen zu stärken.

montags
18:00–19:30 Uhr

5 Termine, Kursstart: 01. März
Hilde Ottschofski, Psychologische Beraterin

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

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
10 Termine, 70 (30) €
+ ggf. Material

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

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
kostenfrei – Spenden willkommen

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

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 & Iryna Ilutsa (DE/UKR/RUS)
kostenfrei – Spenden willkommen

ohne Anmeldung

weitere Informationen:
0151 1437 9551
kurmark@pfh-berlin.de

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

kostenfrei – Spenden willkommen
ohne Anmeldung

KURMARK: OFFENE ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

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 arabischsprechende Frauen

لقاء قهوة مخصص للنساء الناطقات باللغة العربية

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

يسرنا دعوتكن للتعارف والتواصل عبر فنجان من القهوة.
نرحب بزيارتكن دون تسجيل مسبق.

Einfach vorbeikommen.
2. 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

kostenfrei – Spenden willkommen

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

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
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 – Spenden willkommen
ohne Anmeldung

Nachbarschaftsfrühstück

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

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

kostenfrei – Spenden willkommen

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

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

kostenfrei – Spenden willkommen
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 می‌شود

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



Steinmetz
Nachbarschaftszentrum
Mehrgenerationenhaus

Inhalt

Initiativen und Veranstaltungen	76
Beratung	77
Angebote für die Nachbarschaft	78
Angebote für Familien	83
Angebote für Erwachsene	85

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





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:

BERLIN Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg

BERLIN JUGENDAMT Tempelhof-Schöneberg

Unsere Öffnungszeiten

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

Ansprechpartner*innen

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

Für das Förderprogramm Mehrgenerationenhaus:

Sophia Oppel
Tel. 030 2360 8688



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

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.

Digitale Hilfe für Handy, Computer und Online-Angelegenheiten mit Farnaz Khanbabapour

Unterstützung bei Fragen zu E-Mails, Online-Formularen, Terminen bei Behörden, Websites und Apps, Scannen und Drucken. Einfach und mehrsprachig auf Deutsch, englisch, arabisch und farsi

donnerstags
13:00–15:00 Uhr

Ansprechperson: Farnaz Khanbabapour
Farnaz.kh6@gmail.com



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

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

Sprachcafé

In entspannter und lockerer Atmosphäre mit einer Deutschlehrkraft und anderen Freiwilligen gemeinsam Deutsch üben

donnerstags
13:45–15:45 Uhr

Ansprechperson:
Marie Gauger
Marie.Gauger@pfh-berlin.de

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 vorbeischauen und sich an der Gestaltung neuer Angebote beteiligen

Offene Vätergruppe
mittwochs 10:00–12:00 Uhr

Väter-Forum
samstags 13:00–14:30 Uhr

N. N.

Anmeldung
Tel. 2360 8688

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



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.
Kontakt: info@schoeneberg-nord.de

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

Quartiersrat
0jeden ersten Mittwoch im Monat
19:00 Uhr

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

AG Wärmewende des Quartiersrates
Die Treffen sind in der Pallasstr. 5

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

Mittagstisch / Gemeinsam Essen

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, freitags, samstags 12:00–14:00 Uhr
laden wir zum Mittagstisch ein, größtenteils werden arabische, afghanische, türkische und persische Spezialitäten gekocht.
Unkostenbeitrag 3 €
Kontakt: Hanadi Haffar, Tel. 2360 8688

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

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

Team Gemeinschaftsgärten / BNE Sprechstunde

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!

Sprechstunde und “grüner” offener Treff
Donnerstags 17:00–18:00 Uhr

Ansprechperson: Marie Gauger
Marie.Gauger@pfh-berlin.de

Lastenfahrrad-Verleih “Flotte”

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 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

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 14:00–18:00 Uhr
Kostenfrei, Spende erwünscht

Ausbau und Weiterentwicklung des Netzwerks des Lernens

„Bildungsbiografien gemeinsam gestalten“
Als Anschlussförderung eines ehemaligen Preisträgers der Helga und Edzard Reuter-Stiftung entwickeln wir unsere Bildungsangebote weiter. Schwerpunkte sind die mehrsprachige Sprachförderung in Deutsch, Englisch, Arabisch und Farsi, der Aufbau einer Wochenendschule in Kooperation mit einer Grundschule sowie altersgerechte Bildungsangebote für Kinder und Jugendliche, begleitet durch gezielte Elternarbeit. Gefördert durch die Helga und Edzard Reuter-Stiftung.

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

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, 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
10 € monatlich

Anmeldung:
Tel. 0177 4660 269, Nargesi_15@yahoo.com
Steinmetz@pfh-berlin.de

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-Kestenberg Musikschule

Arabischer Kinderchor Faraschi / Schmetterling

samstags 14:30–15:30 Uhr

10 € monatlich
Anmeldung Tel. 2360 8688

Kreativ-Werkstatt/ Lesen und Basteln

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

Immer den ersten Montag im Monat
montags 16:00–18:00 Uhr

Ansprechperson: Sophia Oppel
Sophia-laura.oppel@pfh-berlin.de

Leseclub für Kinder und Jugendliche

Hier kannst du dich mit deinen Freund*innen 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	16:00–18:00 Uhr
freitags	15:00–17:00 Uhr
samstags	15:00–16:00 Uhr
Weitere Infos	www.leseclubs.de

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

Temporäre Spielstraße / Fußball mit Metin

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

Temporäre Spielstraße ab März 2027
dienstags 16:00–18.30 Uhr und
freitags 15:00–18:00 Uhr

Fußball mit Metin:
dienstags 17:00–18:30 Uhr
Ansprechperson: Sophia Oppel
Sophia-laura.oppel@pfh-berlin.de

Tischtennis unter freiem Himmel

Mit dem erfahren 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

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 ihr Ankommen in Deutschland zu erleichtern.

Durch individuelle Begleitung werden soziale und kulturelle Hürden abgebaut, die Teilhabechancen gestärkt und die Kinder beim Erlangen eigener Selbstständigkeit gefördert.

Die persönliche Begegnung schafft Vertrauen und knüpft eine Verbindung, von der beide Seiten profitieren: Während die Familien wertvolle Unterstützung erhalten, bereichert der Austausch das Leben der Pat*innen und wirkt aktiv gesellschaftlicher Vereinsamung entgegen.

So leistet das Projekt einen wichtigen Beitrag zu einem starken gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Zielgruppen: Kinder und Jugendliche sowie deren Familien mit Fluchterfahrung.

BERLIN JUGENDAMT

Wöchentliche Angebote:
freitags: Sprechzeit 10:00–14:00 Uhr

donnerstags: 14:00–16:00 Uhr
Begleitung der Geflüchteten im Lernclub

Monatliche Angebote:
1 × im Monat: Treffen der Familien und Pat*innen zum gemeinsamen Kochen oder Kreativangebot

Alle 2 Monate (samstags): Austauschtreffen für die Familien und Pat*innen

Ansprechperson: Riako Napitupulu,
riako.napitupulu@pfh-berlin.de

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!

Ansprechperson: Sophia Oppel
Sophia-laura.oppel@pfh-berlin.de

Anmeldung
Tel. 2360 8688

Außerdem im kommenden Jahr

Informationen folgen auf Instagram:
zentrum_steinmetz_pfh_mgh
oder **www.pfh-berlin.de/de/steinmetz**



PFH Einrichtungen

Partner*innen im kiez

Inhalt

PFH Einrichtungen	88
Stadtteilkoordination	88
Unbezahlbar	88
ElternChanceN	89
Bildungsbotschafter*innen	89
Stadtteilmütter	90
Integrationslots*innen	91
PFH Kindertagesstätten	91
Erziehungs- und Familienberatung	92
Juxirkus, Café Pink	94
Fresh 30	95
Partner*innen im Kiez	96

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 Sprachcafe 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.

www.pfh-berlin.de/einrichtung/elternchancen

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.

www.pfh-berlin.de/bildungsbotschafter_innen

Projektleitung Hila Mayfrank
Tel. 0177 5947 458
bildungsbotschafter@pfh-berlin.de

Projekt-Büro in der Kiezstube
Steinmetzstraße 22

BildungsbotschafterInnen in Kita, Schule und Stadtteil



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 sieben Integrationslots*innen mit den Sprachkompetenzen Russisch, Ukrainisch, Rumänisch, Vietnamesisch, Arabisch, Türkisch sowie Farsi/Dari.

Sprechen Sie uns gerne an!

Sie erreichen uns unter
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

Informationen zu unseren Kitas finden Sie hier:
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

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

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/
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, Élisa Norget

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

cafe-pink@pfh-berlin.de
Instagram: @pinkiiis
www.pfh-berlin.de/de/einrichtung/cafe-pink

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, wie bspw. medienpädagogische Projekte, Sportangebote, Kochen und Hausaufgabenhilfe, sowie zum Teil genderspezifische Projekte, Ferienprogramme, Ausflüge und Beratungen an.

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag:
14:00–19:00 Uhr, Mittwoch: 14:00–20:00 Uhr
1. und 2. Samstag im Monat: 16:00–20:00 Uhr
Leitung: Raja Bounouh

Neue Steinmetzstraße 6, 10827 Berlin
Tel. 3937 4592, 0151 15 07 5657
fresh30@pfh-berlin.de
Instagram: fresh30_schoeneberg

Outreach – Mobile Jugendarbeit Schöneberg Nord

Kontaktdaten 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

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
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
Wir kooperieren eng mit dem Jobmobil:
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, Begegnungscafes, 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

Haupstraße 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-Alkabir

Cranachstraße 7
12157 Berlin

Tel. 2218 28 929
familienpflege@nbhs.de



Pestalozzi
Fröbel
Haus

Stiftung des öffentlichen Rechts

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

Das Pestalozzi-Fröbel-Haus

Sozialpädagogische Bildung und Praxis seit 1874

Das 1874 von Henriette Schrader-Breymann gegründete Pestalozzi-Fröbel-Haus (PFH) verbindet sozialpädagogische Aus- und Weiterbildung mit pädagogischer Praxis.
An zahlreichen Standorten in Berlin begleitet es Kinder, Jugendliche und Familien in unterschiedlichen Lebensphasen: in Kitas, Schulen, Familien- und Stadtteileinrichtungen sowie Angeboten der Kinder- und Jugendhilfe.
Im Mittelpunkt stehen Bildungsgerechtigkeit, Inklusion, demokratische Beteiligung und gesellschaftliche Teilhabe. Das PFH verbindet langjährige pädagogische Erfahrung mit fachlicher Weiterentwicklung und gestaltet gemeinsam mit Familien und Menschen im Stadtteil gute Bildungs- und Lebensbedingungen.

Die Einrichtungen und Angebote des PFH

- Berufliche Schule für die sozialpädagogische Ausbildung
- Praxisnahe Weiterbildungsangebote im sozialpädagogischen Bereich
- Zehn Kindertagesstätten in verschiedenen Berliner Bezirken
- Familienzentren sowie Nachbarschafts- und Stadtteilzentren
- Familienberatung an zwei Standorten
- Ganztagsangebote an acht Grundschulen und zwei Oberschulen
- Lernförderung, Jugendsozialarbeit und weitere Unterstützungsangebote an Schulen
- Kinder- und Jugendeinrichtungen
- Tagesgruppen und weitere Angebote der Hilfen zur Erziehung
- Therapeutische Jugendwohngruppe „Koralle“
- Projekte wie Bildungsbotschafter*innen, Integrationslots*innen und Stadtteilmütter
- Landeskompetenzzentrum für Beteiligung und Demokratiebildung in der Kinder- und Jugendhilfe
- Freiwilligenvermittlung „Unbezahlbar“ für bürgerschaftliches Engagement
- Natur-, Werk- und Zirkuspädagogik

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	strohmeyer 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 unter „Mach mit!“ oder sprecht 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 (steuerabzugfähig!) unterstützen – für die Kiezoase allgemein oder zweckgebunden für ein bestimmtes Projekt.

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

Jede Hilfe, Anregung und Kritik ist uns sehr willkommen.
geschaeftsfuehrung@kiezoase.de,
www.kiezoase.de

Esther Wolffhardt
Geschäftsführerin