



Familienzentrum

Mehringdamm

Januar
bis Juli
2024



Pestalozzi
Fröbel
Haus

Mehringdamm



Gneisenastr.

Mehringdamm

Methfesselstr.

Wilhelmshöhe

114



Platz der
Luftbrücke

Dudenstr.



Familienzentrum

Mehringdamm

Vorderhaus:

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

Rückgebäude:

Familiencafé
Bewegungsraum
Babyraum (PeKiP-Raum)
Beratungsraum
Kreativraum
Küche
Büros

Eingang
Wilhelms-
höhe

Spielplatz

Rückgebäude

Vorderhaus

Spielplatz

Haupteingang
Mehringdamm

Kita Villa

Inhalt

- 3 Familiencafé
- 4 Kostenlose offene Angebote
- 5 Veranstaltungskalender
- 9 Im ersten Lebensjahr
- 12 Im ersten Lebensjahr Kurse
- 14 Eltern-Kind-Gruppen 0–1,5 Jahre
- 16 Eltern-Kind-Gruppen 0–3 Jahre
- 17 Eltern-Kind-Kurse 1–3 Jahre
- 20 Kinderkurse (und Seite 24–25)
- 22 Kursübersicht
- 26 Elternkurse
- 27 kostenlose Beratungen
- 29 Deutschkurse
- 31 Gruppen interkulturell
- 34 Selbsthilfegruppen
- 36 Familiensportgruppen
- Kooperationspartner:
- 39 Erziehungs- und Familienberatungsstelle
- 40 Kita Die Villa
- 41 Kita am Park
- 42 Kindergarten Schwiebusser Strasse
- 43 LebensWelt

Auf einen Blick



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

Sprechzeit:

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

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

Kursanmeldung:

für das 1. Halbjahr 24 ab 30.11. + 06.03. das
2. Halbjahr ab 3.07. unter folgendem Link:
[https://www.pfh-berlin.de/de/artikelseite/
anmeldung-und-freie-plaetze](https://www.pfh-berlin.de/de/artikelseite/anmeldung-und-freie-plaetze)
Bitte beachten Sie die Hinweise auf der
letzten Seite! (Umschlagseite innen)

Das Familienzentrum Mehringdamm wird gefördert von:



Friedrichshain-
Kreuzberg



Jugendamt
Friedrichshain
Kreuzberg
Vielfalt für Familien

Liebe Kreuzberger Nachbarn

In der heutigen Gesellschaft ist es eine große Herausforderung, Eltern zu sein. Die Balance zu halten zwischen unseren Bedürfnissen und denen unserer Kinder, ist eine schwierige Kunst.

Wenn einer von uns auf der Straße gefragt würde, was es bedeutet, „sich um unsere Kinder zu kümmern“, würden wir die Frage sicher mehr oder weniger mit den gleichen Worten beantworten. Fürsorge ist schließlich etwas, was wir schon immer getan haben, was wir wahrscheinlich seit Kindertagen durch das Vorbild unserer Eltern gelernt haben.

Wir tun dies schon in jungen Jahren, wir passen auf unser Spielzeug, Geschwister oder Freunde auf. Aber, so wie im Flugzeug erklärt wird, dass wir zuerst die eigene Maske anziehen sollen und dann erst unseren Kindern, sind wir in der Lage ihnen zu helfen.

Fürsorge ist alles, was uns gut tut, unsere Bedürfnisse deckt und uns Wohlbefinden schenkt. Fürsorge bedeutet zu wissen, wie ich meine Bedürfnisse erkennen und auf sie reagieren kann, indem ich jederzeit mit mir im Einklang bin.

Letztendlich, glückliche (oder zum Glück strebende) Eltern zu sein, ist für unsere Kinder ein großartiges Geschenk. Wir möchten euch im Familienzentrum weiterhin dabei eine gute Unterstützung sein, ein zweites „Zuhause“ sein, wo wir euch gerne zuhören und die Bedürfnisse eurer Familie erfüllen helfen.

Mit nachbarschaftlichen Grüßen
Paulina Chale und
Gertrud Möller-Frommann
für das Team des
Familienzentrum Mehringdamm

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

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

Dienstag – Freitag
16:00 – 18:00 Uhr

donnerstags
16:00 – 16:30 Uhr

zu den
Öffnungszeiten

Familiencafé – Kommt vorbei!

Den ganzen Tag durchgehend geöffnet!
• offener **Spielbereich** mit vielen verschiedenen Spielsachen, Bewegungsparcours etc. für Kinder von 0–6 Jahren

- **Bücherecke**
- **Spieletisch** mit Gesellschaftsspielen, Puzzle, Memory und vieles mehr ...
- **Cafébereich:** Getränke, belegte Brötchen, Müsli, Obst etc. am Vormittag
- **Familientrödeltausch**
- **Außengelände:** Spiel- und Sinneserfahrungen
- **Waffeln und verschiedene Snacks**

• Suppe

• angeleiteter **Kreativtisch:** malen, kleben, schneiden, falten und vieles mehr

• musikalische Stunde (kostenlos, Spenden erbeten)

Täglicher Trödeltauschmarkt

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

Bitte melden Sie sich vor Ihrem Besuch bei uns an.



dienstags – freitags
16:00 – 18:00 Uhr
Kreativtisch
angeleitet und begleitet von PädagogInnen
oder KünstlerInnen

mittwochs
14:45 – 15:45 Uhr
Gymnastikhalle
ab 3. Januar
1, 2, 3 im Sauseschritt
Körper- und Bewegungserfahrung
für Kinder von 1 – 3 Jahren mit ihren Eltern,
offene Gruppe, Einstieg jederzeit möglich
sofern Plätze frei sind
Teilnahme auf Spendenbasis

mittwochs
15:00 – 18:00 Uhr
1 x monatlich
samstags
10:00 – 15:00 Uhr
Umgangscafé
getrennt lebende Eltern können sich
hier mit ihren Kindern treffen und Zeit
zusammen verbringen.
Für Eltern, die den begleiteten Umgang
beendet haben, sich an einem neutralen
freundlichen Ort treffen wollen oder
von Außerhalb kommen. Pädagogische
Fachkräfte begleiten den Aufenthalt.
Bitte melden Sie sich vorher an.

montags
15:45 – 16:45 Uhr
Küche
ab 8. Januar
Das Kinderlabor
Der erste Kontakt mit Wissenschaft durch
spielerische, kindgerechte Experimente.
Offenes Angebot für Kinder ab 4 Jahren
Leitung: Paulina A. Chale

freitags
16:00 Uhr
Holzwerkstatt /
Küche
ab 5. Januar
Holzwerkstatt
Erste Erfahrungen mit dem Material Holz.
Wir sägen, bohren, schleifen und bauen
einfache Gegenstände. Offenes Angebot für
Kinder ab 4 Jahren.
Leitung: David Jackson

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

Sonntag
7. Januar
4. Februar
3. März
14:00 – 17:00 Uhr
Familiencafé
Gymnastikhalle

jeden
2. Mittwoch
im Monat
ab 10. Januar
16:30 Uhr
Gruppenraum

donnerstags
1 x monatlich,
10:00 – 12:30 Uhr
1. Termin
11. Januar, danach
1. Do im Monat

jeden 3. Mittwoch
im Monat
16:00 Uhr
17. Januar
21. Februar
20. März
17. April
15. Mai
19. Juni
17. Juli
Küche

Bewegter Sonntag
Spiel, Spaß und Bewegung für Kinder bis
6 Jahre und ihre Familien. Das Familien-
café mit offener Spielfläche ist geöffnet.
0 – 6 yaş, sinin çocuklari, ebeveynleriyle
birlikte, ücretsiz olan kapalı oyun alanlarında
(Bewegter Sonntag) hoplayip zıplamaya,
oyunlar oynamaya davet ediyoruz!

**Bilderbuchkino in Kooperation mit der
Bibliothek Dudenstr.**
Die Bibliothek Dudenstrasse liest
regelmäßig 1 x im Monat ein Bilderbuch mit
Projektion der Bilder an die Wand vor.
Den Titel und Inhalt der Geschichte können
Sie vorher auf unserer Website erfahren.

**FamilienServiceBüro vor Ort bei allen
Fragen rund ums Familienleben**
Beratung und Antragstellung bei
Vaterschaftsanerkennung, Elterngeld, Kita-
und Hortgutschein, Unterhaltsvorschuss
usw., durch Mitarbeiter:innen des
FamilienServiceBüro, Anmeldung erbeten

Kochwerkstatt
Für Kinder ab 3 Jahren und ihren Eltern
Einmal im Monat probieren Kinder einfache
Rezepte aus. Sie lernen Gemüse und Kräuter
kennen, erfahren wie Butter hergestellt
wird, machen Ketchup und Pommes selbst,
bereiten Obstsalat zu, backen Pizza u.v.m. Im
März können die Kinder ihr eigenes Rezept
mit den vorhandenen Zutaten erstellen. Die
Eltern beobachten und assistieren. Am Ende
essen alle gemeinsam.
Anmeldung erforderlich
Leitung: Stefanie Abel, Zarife Yildiz

Dienstag
30. Januar
16:30 Uhr
Gruppenraum

Informationsveranstaltung

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

5 – 9. Februar
Mo – Fr
16:00 – 18:00 Uhr
Familiencafé

Winterferienprogramm

Kreatives Arbeiten zum Thema Winter,
Bilderbuchkino und vieles mehr

Montag
12. Februar
16:00 Uhr
Familiencafé

Wir feiern Fasching

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

Mittwoch
28. Februar
11:30 Uhr
Familiencafé

Willkommen für alle Eltern im Bezirk mit ihren neugeborenen Babys.

Wir informieren über unsere Angebote und überreichen Ihnen ein Willkommenspaket mit vielen Informationen und kleinen Geschenken für Eltern mit Neugeborenen.

25. März – 5. April
16:00 Uhr
Familiencafé und
Außengelände

Ferienaktion in den Osterferien

Basteln, Malen, Bilder und Objekte mit Naturmaterial und Bilderbuchkino zu Ostern und zum Frühlingserwachen.

Dienstag und
Mittwoch
26 + 27. März
16:00 Uhr
Außengelände

Funke, Flamme, Feuer

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

Donnerstag
28. März
16:15 Uhr
Außengelände

Osterfeuer

Wir singen Frühlingslieder und backen Stockbrot am Feuer

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

Familienrödel

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

Samstag
25. Mai
10:00 – 15:00 Uhr
Außengelände

Gartenaktionstag

Eltern und Kinder sind eingeladen, die Beete zu pflegen und vieles mehr.
Leitung: Zarife Yildiz

Donnerstag
20. Juni
10:00 – 13:00 Uhr

Tragen & Kochen

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



Mittwoch
12. Juni
11:30 Uhr
Außengelände

Willkommen für alle Eltern im Bezirk mit ihren neugeborenen Babys.

Wir informieren über unsere Angebote und überreichen Ihnen ein Willkommenspaket mit vielen Informationen und kleinen Geschenken für Eltern mit Neugeborenen.

Freitag
28. Juni
16:00 – 18:00 Uhr
Spielplatz

Sommerfest

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

Sommerschließzeit
12. – 23. August

Liebe Eltern, bitte beachten Sie: vom 12. – 23. August ist unsere Sommerschließzeit.

Mittwoch 24. Juli –
Dienstag 6. August
Ferienprogramm:
16:00 – 18:00 Uhr
Familiencafé
Außengelände

Sommerferienprogramm zum Thema Toleranz

Jeden Nachmittag bieten wir Spiele, Experimente, Bilderbuchkino, kreatives Gestalten und Aktionen zum Thema „Toleranz“ – Was verbindet uns? an.



Mehringdamm 66
10961 Berlin-Kreuzberg

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

030/78951797
extrabuch@t-online.de



montags

Babytreff

Für Eltern mit Babys ab sechs Wochen. Entwicklung der Babys beobachten, Eltern kennenlernen, sich austauschen und unterstützen, mit viel Zeit für Fragen.

Beginn: 8. Januar
6 Wochen – 6 Monate
Leitung: Marion Ebeling

10:30 – 11:30 Uhr
Bewegungsraum

13:30 – 14:30 Uhr
Gruppenraum

ab 6 Monate (in englischer Sprache)
Leitung: Paulina A. Chale

dienstags

Tischlein deck Dich

Von der Milch zur B(r)eikost
Wie Mahlzeiten einfach zubereiten und gemeinsam essen Spaß machen kann. Auch Väter sind herzlich willkommen!
Leitung: Marion Ebeling
Anmeldung:
elternbabyberatung@posteo.de

9. Januar
12. März
16. April
11. Juni
9. Juli
10:30 – 12:00 Uhr
online

mittwochs
13:00 – 14:00 Uhr
Bewegungsraum

Stillcafé und Milchbar

Austausch mit anderen Eltern rund um Stillen und Flaschen-Ernährung mit praktischen Hilfestellungen im Alltag.
Begleitung: Marion Ebeling, Hebamme
Beginn: 10. Januar

mittwochs

Schlaf Kindchen Schlaf

Das Baby lässt sich so gut wie nie ablegen, nur tragend beruhigen? Die Schlafphasen sind kurz, die Eltern erschöpft. Austausch in kleiner Runde
Leitung: Marion Ebeling
Anmeldung erforderlich.
elternbabyberatung@posteo.de

10. Januar
13. März
17. April
19. Juni
10. Juli
10:00 – 11:30 Uhr
Gruppenraum



Anmeldung:
telefonisch zu den
Sprechzeiten oder
per E-Mail

Elternbabysprechstunde

Fragen und Themen rund um das erste
Lebensjahr:
Schlafen, Wachen, Weinen, Füttern, (Ab-)
Stillen, Verwöhnen, Trösten ... Die Geburt
steckt Ihnen noch in den Knochen? ...
Marion Ebeling
Anmeldung:
elternbabyberatung@posteo.de

mittwochs

17. Januar
20. März
18. April
26. Juni
17. Juli

Rosengarten

Die Geburt liegt hinter Ihnen und ist immer
noch mit belastenden Gefühlen verbunden.
Sie sind oft niedergeschlagen und es fällt
Ihnen schwer, sich über ihr Baby zu freuen.
Hier können Sie sich mit Müttern über ihre
belastenden Gefühle austauschen.
Die Termine finden Sie auf unserer Webseite.
Teilnahme nach Vorgespräch.
Begleitung: Marion Ebeling
Anmeldung:
elternbabyberatung@posteo.de

10:00 – 11:30 Uhr
Gruppenraum

donnerstags

25. Januar
22. Februar
21. März
25. April
23. Mai
20. Juni

Väter unter sich

Gesprächsabende für Väter mit kleinen
Kindern.
In kleiner Runde tauschen wir uns über
unser Vatersein aus. Was macht Vatersein
mit mir persönlich? Wie eigenständig bzw.
partnerschaftlich bin ich als Elternteil?
Moderation: Berthold Menzel
Anmeldung erforderlich unter
Tel: 0151 2106 0991 oder übers
Familienzentrum

19:30 – 21:00 Uhr
Familiencafé

freitags

14-tägig
14:15 – 15:15 Uhr
Raum 217

Gesprächs-Gruppe für Alleinerziehende

Austausch über den Alltag mit Kindern,
als alleinerziehende Eltern, gegenseitige
Unterstützung und Stärkung, Austausch von
Informationen, Gemeinsame Suche nach
Lösungen für den (Erziehungs-)Alltag.
Bei Bedarf mit Kinderbetreuung
Leitung: N. N.
Beginn: 12. Januar

mittwochs

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

Rückbildungsgymnastik

Kurs 10 x 1 Std. Die Babys können mitge-
bracht werden. Abrechnung über die Kran-
kenkasse. Anmeldung über die Kursleiterin.
Nach der Geburt wieder ein Gespür für den
Beckenboden bekommen, körperlich fit wer-
den und etwas für sich tun. Wir entwickeln
Übungen, die sich gut in den Alltag integrie-
ren lassen und aufbauende Übungen für den
Beckenboden, Rücken und Bauch.
Anmeldung bei der Kursleiterin
Kursleitung: Renate Hökenschnieder,
Hebamme und zertifizierte
Beckenbodentrainerin
Tel. 0178 8315 346
rhoekenschnieder@web.de

montags

12:00 – 13:00 Uhr
Turnhalle

Fit mit Baby

Bewegungsanregung für Mütter und Väter.
Zudem unterhalten wir uns über Themen
aus dem Bereich Gesundheit, Sport sowie
Ernährung. Der Kurs eignet sich im An-
schluss an die Rückbildungsgymnastik.
Babys und Kleinkinder sind herzlich will-
kommen.
Leitung: Katherine Finger, Gesundheitspsy-
chologin und Fitneßtrainerin
Kurs I: Beginn 8. Januar
Kurs II: Beginn 8. April
10 Termine, 69 Euro (erm. 30 Euro),
Probestunde: 4 Euro



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

Bedürfnisorientierte Babymassage

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

Leitung: Nora Hammer

Kurs I: Beginn 9./11. Januar

Kurs II: Beginn 12./14. März

Kurs III: Beginn 28./30. Mai

8/7 Termine, 80/70 Euro (erm. 32/28 Euro)

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

FABEL®

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

Leitung: Nora Hammer

Kurs I: Beginn 13./1. Februar

Kurs II: Beginn 30./25. April

9 Termine, 81 Euro (erm. 27 Euro)

dienstags
mittwochs
9:30 – 11:00 Uhr
Bewegungsraum

Eltern-Kind-Yoga

Für Eltern mit Kindern von 3 Monaten bis 2 Jahren.

Atem und ressourcenbildende Körperarbeit bringen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang. Der Beckenboden wird trainiert. Raum, die eigenen Bedürfnisse zu erspüren und in Beziehung mit sich selbst zu treten.

Leitung: Anja Grothe (dienstags)

Corinna Brittig (mittwochs)

Kurs I: Beginn 9./10. Januar

8/13 Termine, 72/117 Euro,

(erm. 48/78 Euro)

Kurs II: (nur dienstags) Beginn 9. April

15 Termine, 135 Euro, (erm. 90 Euro)

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

Filina – Musikkrabbeln

Gemeinsam Singen mit Eltern und ihren Babies. Eltern erhalten viele Anregungen, wie sie Musik spielerisch in ihren Alltag einbauen können. Wir singen, trommeln, tröten, tanzen und haben gemeinsam Spaß.

Leitung: Hanno Körper

Kurs I: Beginn 5. Januar

10 Termine, 40 Euro (erm. 15 Euro)

Kurs II: Beginn 12. April

13 Termine, 52 Euro (erm. 19,50 Euro)

freitags
10:45 – 11:45 Uhr
Gruppenraum

Kreativität gemeinsam erleben

Für Eltern und Babys

zwischen 10 und 14 Monaten.

Eltern und Kinder gehen gemeinsam auf eine Entdeckungsreise ... Spielerisch erleben wir viele verschiedene Materialien und Gegenstände mit allen Sinnen und auf jeweils ganz eigenen Wegen. Mit Farbe, Papier, Tüchern, Klangkörpern und vielem mehr lassen wir der Phantasie freien Lauf.

Leitung: Jennifer Burtchen

Kurs I: Beginn 5. Januar

10 Termine, 45 Euro (erm. 20 Euro)

Kurs II: Beginn 12. April

13 Termine, 58,50 Euro (erm. 26 Euro)



Eltern-Kind-Gruppen – mit Anmeldung

0–1,5 Jahre

montags
11:00 – 12:00 Uhr
Gruppenraum
dienstags
11:30 – 12:30 Uhr
Bewegungsraum

Eltern-Kind-Gruppen mit Kindern von 0 – 1 Jahr

Altersentsprechende Spielanregungen,
Austausch über die Entwicklung der Kinder
im ersten Lebensjahr und den Alltag mit
dem Baby. Entlastung und gegenseitige
Unterstützung.

Leitung: Zarife Yildiz
Beginn: 8./9. Januar
1,50 Euro pro Termin

Zusammen aufwachsen – Growing together

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

Leitung: Paulina Chale
Beginn: 16. Januar

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

Leitung: Meret Gram
Beginn: 11. Januar
2 Euro (erm. 1,50 Euro) pro Termin

dienstags
14:45 – 15:45 Uhr
Gruppenraum

Zwillingsgruppe

mit Kindern von 0 – 15 Monate
Austausch über die Entwicklung der Kinder,
zwillingspezifische Themen sowie gegenseitige
Unterstützung stehen im Vordergrund.
Leitung: Meret Gram
Beginn: 9. Januar
1,50 Euro pro Termin



muttersprachliche Eltern-Kind-Gruppen

0–2 Jahre

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

unterstützt durch:

HEINZ
UND
HEIDE
**DÜRR
STIFTUNG**

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

Birlikte büyüyelim – Growing together

6 aylıtan itibaren.
Cocugunuz neye ilgi duyuyor ve en çok
neyle yogunlasiyor. Cocuklari grupta izliyor,
ve izleme esnasında onların dünyasını tanı-
maya çalışıyor ve çocukların nasıl öğrendi-
klerini görüyoruz. Sarkılar söylüyoruz. Veliter
günlük yaşamda çocukla ilgili soruları ve
edindikleri tecrübeleri birbirlerine aktarma
olanakları buluyorlar.

Kursu yöneten: Zarife Yildiz
2 Euro (erm. 1,50 Euro) pro Termin

Eltern-Kind Gruppe auf spanisch

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



Eltern-Kind-Gruppen – mit Anmeldung

0–3 Jahre

mittwochs
10:00 – 11:30 Uhr
Familiencafé

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

Geselliger Vater-Kind-Treff
Wir begleiten die Kinder, beobachten ihr Spiel und tauschen uns zu Themen des Vaterseins aus. Singen wäre schön!
Leitung: Berthold Menzel,
Medhanie Ghebretinsae
Beginn: 3. Januar, 1,50 Euro pro Termin

Eltern-Kind-Gruppen mit Kindern von 1 – 3 Jahren

Austausch der Eltern, Fragen zur Entwicklung, Spielanregungen für Kinder, gemeinsames Beobachten der Kinder beim Spiel
Leitung: Paulina Chale
Beginn: 11. Januar

donnerstags
15:30 – 16:30 Uhr
Gruppenraum

freitags
10:00 – 11:30 Uhr
Gruppenraum

Leitung: Zarife Yildiz
Beginn: 12. Januar
1,50 Euro pro Termin
Einstieg jederzeit möglich sofern Plätze frei sind. Anmeldung erforderlich



Eltern-Kind-Kurse

1–3 Jahre

montags
9:15 Uhr
Bewegungsraum

Musikalisches Spiel

für Kinder von 0 – 3 Jahren
Momo singt Lieder zur Gitarre, die zum Singen und Mitmachen auffordern.
Leitung: Momo Djender
Kurs I: Beginn 8. Januar
10 Termine, 40 Euro (erm. 15 Euro)
Kurs II: Beginn 8. April
14 Termine, 56 Euro (erm. 21 Euro)

freitags
9:30 – 10:30 Uhr
Kreativraum

Erste Erfahrungen mit Farbe

Für Eltern und Kinder von 1 – 3 Jahren
Raum für die Entfaltung der kindlichen Kreativität. Die Eltern beobachten den freien Malprozess, sind Assistenten ihrer Kinder und tauschen sich mit der Kursleitung aus.
Leitung: Jennifer Burtchen
Kurs I: Beginn 5. Januar
10 Termine, 50 Euro (erm. 25 Euro)
Kurs II: Beginn 12. April
13 Termine, 65 Euro (erm. 32,50 Euro)

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

Eltern-Kind-Turnen

Für Eltern mit Kindern von 1½ bis 3 Jahre
Spaß am Laufen, Hüpfen, Balancieren, Klettern und Springen im Bewegungsparcours. Ein Anfangs- und Abschlusskreis fördert das Gruppengefühl. Die Eltern begleiten und assistieren ihren Kindern.
Leitung: Birgit Zahn
Kurs I: Beginn 8./4./5. Januar
10/11/10 Termine
40/44/40 Euro, (erm. 15/16,50/15 Euro)
Kurs II: Beginn 8./11./12. April
14/13/13 Termine
56/52 Euro, (erm. 21/19,50 Euro)



montags
16:00 Uhr
Bewegungsraum

Eltern-Kind-Tanz inklusiv

Für Eltern mit Kindern von 2 – 4 Jahren
Mit und ohne Beeinträchtigungen
Wir bewegen uns zu Musik, spielen mit unserer Phantasie, schlüpfen in verschiedene Rollen. Eltern und Kinder tanzen paarweise Themen aus Liedern, Märchen, Fabeln und anderen Geschichten.
Leitung: Giulia Rossi
Kurs I: Beginn 8. Januar
10 Termine, 40 Euro (erm. 20 Euro)
Kurs II: Beginn 8. April
14 Termine, 56 Euro (erm. 28 Euro)

dienstags
16:00 Uhr
Gymnastiksaal

Eltern-Kind-Tanz

Für Eltern und Kinder von 2 – 3 Jahren
Tänze und spielerische Bewegungsübungen für Kinder und Eltern. Zusätzlich erleben die Kinder in wiederkehrenden Ritualen die Gemeinschaft und schließen Freundschaften.
Leitung: Birgit Zahn
Kurs I: Beginn 9. Januar
10 Termine, 40 Euro (erm. 20 Euro)
Kurs II: Beginn 9. April
15 Termine, 60 Euro (erm. 30 Euro)

mittwochs
ab 6. März
16:00 Uhr
Außengelände

Frühling im Garten

Wir starten in die Gartensaison mit einem runden Tisch im Familiencafé. Im März ziehen wir die Pflanzen vor und verteilen die Patenbeete. Sobald es wärmer wird säen wir in die Freilandbeete.
Leitung: Jeanine Fornacon
17 Termine, 85 Euro (erm. 34 Euro)



mittwochs
16:15 Uhr
17:10 Uhr
Bewegungsraum

Musikalisches Spiel für Eltern und Kinder

Erste Erfahrungen mit Musik durch gemeinsames Singen. Lieder sind kleine Geschichten, die durch die Bewegung aller Körperteile begleitet werden.

- für Eltern und Kinder von 1½ – 2½ Jahren
- für Eltern und Kinder von 2½ – 3½ Jahren

Leitung: Max Nawroth
Kurs I: Beginn 3. Januar
11 Termine, 44 Euro (erm. 16,50 Euro)
Kurs II: Beginn 10. April
14 Termine, 56 Euro (erm. 21 Euro)

dienstags
16:00 Uhr
Bewegungsraum

Theaterkurs für Kinder und Eltern

4 – 5 Jahre
Hallo, hier bin ich, guckt ihr hin? – Alle gucken, halt ich das aus?
Vom kleinsten Fingertheater über Figuren- und Schattentheater erleben wir die verschiedenen Möglichkeiten des Spiels bis hin zum „echten“ Menschentheater: Bühne frei für unsere Kostümsammlung und die Fantasie der Kinder! Die Eltern, Geschwister, Großeltern sind liebste Zuschauer – jedes Mal 10 Minuten zum Ende der Stunde ist Showtime!
Leitung: Claudia Franck
Kurs I: Beginn 9. Januar
10 Termine, 50 Euro (erm. 20 Euro)
Kurs II: Beginn 9. April
10 Termine, 50 Euro (erm. 20 Euro)



montags
16:50 Uhr

Kreativer Kindertanz inklusiv

Für Kinder mit und ohne Behinderung
ab 4 ½ Jahren
Mit spielerischen Interaktionen und
fantasievollen Spielen dehnen und
kräftigen wir uns. Durch Tanzspiele
und einen Parcours trainieren wir das
Körperbewusstsein sowie die motorische
Koordination.
Leitung: Giulia Rossi
Kurs I: Beginn 8. Januar
10 Termine, 40 Euro (erm. 20 Euro)
Kurs II: Beginn 8. April
14 Termine, 56 Euro (erm. 28 Euro)

dienstags
16:15 Uhr
Kreativraum

Pablo, Frida & Ich

ab 4 Jahren
In diesem Kurs lernen wir sie kennen: Pablo,
Frida und andere KünstlerInnen. Wir nähern
uns spielerisch ihrem Werk und malen,
zeichnen, schneiden, kleben ausgehend von
unseren Entdeckungen.
Leitung: Christine Mohr
Kurs I: Beginn 9. Januar – 23. April
13 Termine, 58,50 Euro (erm. 29,25 Euro)
Kurs II: Beginn 30. April
12 Termine, 54 Euro (erm. 27 Euro)

freitags
16:10 Uhr
17:05 Uhr
Bewegungsraum

Kinderyoga „Yoga-Stark“

Für Kinder von 4 – 6 Jahren
Mit kleinen Geschichten lernen die Kinder
verschiedene Yogahaltungen. Sie spüren
ihre Kraft, stärken ihre Konzentration und
entfalten ihre Fantasie. Über kleine Medi-
tationen, Massagen und Spiele werden die
Kinder für ein achtsames Miteinander und
die eigene Selbstfürsorge sensibilisiert.
Leitung: N. N.
Beginn: 12. Januar
10 Termine, 40 Euro (erm. 15 Euro)

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

dienstags
16:55 Uhr
Gymnastiksaal

donnerstags
16:00 Uhr
16:55 Uhr
Bewegungsraum

Sport und Spiel

für Kinder von 3 – 6 Jahren
Spaß am Springen, Laufen, Hüpfen und
Klettern im Bewegungsparcours.
Die Kinder lernen Freude an Bewegung
und Koordination von Bewegungsabläufen.
Gemeinsame Anfangs- und Abschiedsrituale
im Kreis fördern das Gemeinschaftsgefühl.
Leitung: Birgit Zahn
Kurs I: Beginn 8./3./4./5. Januar
10/11/11/10 Termine
40/44/44/40 Euro
(erm. 15/16,50/15 Euro)
Kurs II: Beginn 8./10./11./12. April
14/14/13/13 Termine
56/56/52/52 Euro
(erm. 21/21/19,50/19,50 Euro)

Kindertanz

für Kinder von 3½ – 6 Jahren
Miteinander tanzen, den Körper und die
Freude an der eigenen Bewegung erleben.
Wir tanzen zu Themen aus Märchen
verwandeln uns in Tiere und vieles mehr.
Leitung: Birgit Zahn
Kurs I: Beginn 9. Januar
10 Termine, 40 Euro (erm. 20 Euro)
Kurs II: Beginn 9. April
15 Termine, 60 Euro (erm. 30 Euro)

Kreative Tanzspiele

Eltern und Kinder von 2 ½ – 4 Jahren
Kinder von 4 – 6 Jahren
Über Wolken laufen , mit Sternschnuppen
fliegen ,einen dicken König mit einem
großen Herzen treffen. Die Welt des Tanzes
auf spielerische und phantasievolle Weise
entdecken. Wir schaffen einen Raum, in dem
Kinder durch Tanzen Kreativität, Ausdruck
und einen Sinn für Improvisation entwickeln
können.
Leitung: Yulimar Salas
Kurs I: Beginn 11. Januar
10 Termine, 45 € (erm. 20 €)
Kurs II: Beginn 11. April
13 Termine, 58,50 € (erm. 26 €)



Kursübersicht

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Musikalisches Spiel 9:15 Eltern-Kind Gruppe 0–1 Jahr 11:00 Fit mit Baby 12:00	Zusammen aufwachsen 9:15 Eltern-Kind-Yoga 9:30 Babymassage 11:00 Eltern-Kind Gruppe 0–1 Jahr 11:30 Fabel 12:30	Eltern-Kind-Yoga 9:30 Vater*Kind Gruppe 0–2 Jahre 10:00 Rosengarten / Schlaf Kindchen Schlaf 10:00 – 11:30 Uhr Eltern-Kind Gruppe auf spanisch 12:00 Stillcafe 12:30	Eltern-Kind-Turnen 9:30 Babymassage 10:00 Zusammen aufwachsen 10:00 Zusammen aufwachsen in türkischer Sprache 11:30 Fabel 11:30 / 13:30	Filina-Musikkrabbeln 9:20 / 10:20 / 11:20 Erste Erfahrungen mit Farbe 9:30 Eltern-Kind Gruppe 1–3 Jahre 10:00 Kreativität gemeinsam erleben 10:45	Vater*-Kind-Turnen 10:30 / 11:30 INKLUSION KUNSTzeit 14:00
k o s t e n l o s e A n g e b o t e – m i t A n m e l d u n g					
Das Kinderlabor 16:30 Starke Eltern – Starke Kinder® 16:00 Eltern-Kind-Turnen 16:00	Zusammen aufwachsen Baby 14:30 Zwillingssgruppe 14:45 Eltern-Kind-Tanz 16:00	1, 2, 3 im Sauseschritt 14:45 Kreativtisch 16:00 Frühling im Garten 16:00	Eltern-Kind-Gruppe 1–3 Jahre 15:30 Kreativtisch 16:00 Eltern-Kind-Turnen 15:45	Gesprächsgruppe für Alleinerziehende Holzwerkstatt 14:15 / 14-tägig 16:00 Kreativtisch 16:00	
Eltern-Kind-Tanz Inklusiv 16:00 Kreativer Kindertanz Inklusiv 16:50 Sport und Spiel 16:50	Theaterkurs 16:00 Pablo, Frida & Ich 16:15 Kindertanz 16:55 Theaterkurs 16:55	Musikalisches Spiel für Eltern und Kinder 16:15 / 17:10 Sport und Spiel 16:15 / 17:10	Kreative Tanzspiele 16:00 / 16:55 „wie’s mir gefällt“ 16:00 / 16:50 Sport und Spiel 16:40	Eltern-Kind-Turnen 16:00 Kinderyoga 16:10 / 17:05 Sport und Spiel 16:50	

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

„wie's mir gefällt“

Phantasievolles aus Ton und Natur
für Eltern und Kinder ab 3 Jahren
Wir lernen den Ton kennen und kombinieren ihn mit anderen Materialien. Die Kinder sammeln durch das Experimentieren Erfahrungen, die Natur soll dabei im Mittelpunkt stehen und die Phantasie anregen.
Leitung: Jeanine Fornacon
Beginn: 11. Januar
10 Termine, 50 Euro (erm. 25 Euro)
+ Material- und Brennkosten

dienstags
16:55 Uhr
Bewegungsraum

Theaterkurs

Für Kinder von 5 – 6 Jahre
Hallo, hier bin ich, guckt ihr hin? – Alle gucken, halt ich das aus?
Vom kleinsten Fingertheater über Figuren- und Schattentheater erleben wir die verschiedenen Möglichkeiten des Spiels bis hin zum „echten“ Menschentheater: Bühne frei für unsere Kostümsammlung und die Fantasie der Kinder! Die Eltern, Geschwister, Großeltern sind liebste Zuschauer – jedes Mal 10 Minuten zum Ende der Stunde ist Showtime!
Leitung: Claudia Franck
Kurs I: Beginn 9. Januar
10 Termine, 50 Euro (erm. 30 Euro)
Kurs II: Beginn 9. April
10 Termine, 50 Euro (erm. 30 Euro)

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

Vater*-Kind-Turnen

offenes Angebot
für Väter* und Kinder von 11½ – 6 Jahren.
Spielerische Förderung der Koordination, Balancieren, Rollen und Springen.
Geschicklichkeitsspiele mit Bällen sowie Konzentrationsübungen.
Leitung: Danilo Zimmermann
Beginn 6. Januar
Einzeltermin: 4 Euro, 10er-Karte: 35 Euro

samstags
14:00 – 16:00 Uhr
Familiencafé

INKLUSION KUNSTzeit

für Menschen mit und ohne Behinderung
ab 14 Jahren
Du hast Lust mit uns jeden Samstagnachmittag zu malen und das unter Menschen die INKLUSION kreativ leben. Dann komm zu uns! Wir malen intuitiv, wir malen meditativ und lassen dabei die Woche hinter uns.
Leitung: Jutta Poppe
Beginn: 6. Januar
Kostenbeitrag: auf Spendenbasis.
Materialkosten: pro Malstunde 2,50 Euro
Anmeldung: 0176 2387 9419





montags
16:00 – 18:00 Uhr
Raum 301

Starke Eltern – Starke Kinder®

Elternkurs

des Deutschen Kinderschutzbundes:

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

Wichtige Themen sind u. a.:

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

Leitung: Gertrud Möller-Frommann

Beginn 19. Februar

10 Termine, 40 Euro (erm. 20 Euro)

mit Kinderbetreuung (auf Anfrage)

Samstag
9:00 – 14:30 Uhr
Raum 402

Erste Hilfe für Babys und Kleinkinder

Ein je eintägiger Kurs für Mütter und Väter

Leitung: Victor Bardinet

Unkostenbeitrag: 12 Euro (erm. 6 Euro)

pro Tag, Anmeldung erforderlich

Termine werden auf unserer Webseite veröffentlicht.

Samstag
10:00 – 15:30 Uhr
Raum 402

Unser Kind ist krank

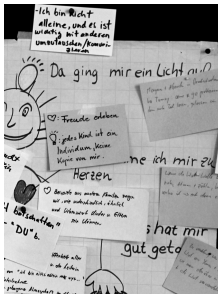
Einführung in die Pflege kranker Kinder

Hausmittel anwenden usw.

Leitung: Victor Bardinet

12 Euro (erm. 6 Euro) pro Termin

Termine werden auf unserer Webseite veröffentlicht.



Beratungsraum
nur nach
telefonischer
Anmeldung

telefonische
Anmeldung zu
den Sprechzeiten

nach telefonischer
Vereinbarung

Beratung rund um Arbeit und soziale Beratung

Themen: berufliche Orientierung, Qualifizierung, Bewerbung, Informationen zu Fragen der Arbeitslosigkeit und Elternzeit sowie finanzielle Fördermöglichkeiten

Beratung bei Anträgen auf Wohnberechtigungsschein (WBS), Wohngeld, Unterstützung bei Antragstellung auf verschiedene Hilfen, z. B. ALG II, Bafög, Kinderzuschlag, Bildungs- und Teilhabepaket (BuT)
Sabine Oldag, Sozialarbeiterin

Beratung zu Kita und Kinderbetreuung

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

Beratung zu Familien- und Arbeitsrecht,

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

Erziehungs- und Familienberatung

siehe Seite 39

donnerstags
18:15 – 19:00 Uhr
Raum 403

Mieterberatung

Berliner MieterGemeinschaft e.V.

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

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

Deutsch-Integrationskurse

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

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

Di, Do, Fr
09:15 – 12:15 Uhr
Raum 403

Deutschkurs für Mütter nichtdeutscher Herkunft

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

Mo – Do
09:00 – 13:00 Uhr

Deutsch-Integrationskurse für Frauen

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

Bevor alle Stricke reißen ...



BERLINER MIETERGEMEINSCHAFT E.V.

Berlins engagierte und preisgünstige Mieterorganisation bietet

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

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

BERLINER MIETERGEMEINSCHAFT E.V. www.bmgev.de

Die LPG Inflationsbremse



Das LPG Brot



750g

2,65€/3,32€/kg

1,99€

Mitgliederpreis

2,49€

Ladenpreis



Werde Mitglied und spare!
Gleich hier mit dem QR-Code
gehts zur Anmeldung

dienstags
15:30 – 18:00 Uhr
Raum 402

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

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

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

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

Materidouska

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

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

Estnische Eltern-Kind-Gruppe

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

Lettische Eltern-Kind-Gruppe

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

Veselka – Regenbogen

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

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

Tamilische Mutter-Kind-Gruppe

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

freitags
17:00 – 20:00 Uhr
Raum 402

Sri Lanka Association Berlin

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

montags
16:45 Uhr
Raum 403

Lesen und schreiben auf Spanisch.

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

lunes
16:45 horas
Sala 403

Taller de inserción a la lengua escrita en español

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

donnerstags
16:30 Uhr
Raum 401

Bocconcini di cultura e.V.

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

sábados
20 – 22 h
2º y 4º
Sábado de mes
Bewegungsraum

Folclóricos Anonimos

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

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

Folclóricos Anonimos

Hispanische Volkslieder
Kosten: 25,00 Euro / Quartal
(2 Proben gratis) Anmeldung erbeten
Koordination: Esther Ramos

montags
20:15 – 22:15 Uhr
Raum 402

Spanisch-Italienisch sprachiger Männerchor

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

samstags
19:00 – 21:30 Uhr
Raum 401

Treffpunkt für arabische Familien

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

montags
16:00 – 17:30 Uhr
Raum 401

Eltern-Kind-Gruppe auf Russisch

Für Eltern und Kinder mit russischen Wurzeln
Eltern und Kinder treffen sich zum Spielen, Singen und kreativen Ausdruck. Wir tauschen uns aus, Knüpfen Kontakte und pflegen unsere Kultur und Sprache.
Kontakt: Ekaterina Ivanova, Maria Fabian
E-Mail: maria.fabian.mail@gmail.com

	Anonyme Messies Desorganisierte Familien und Alleinstehende
donnerstags 19:00 – 22:00 Uhr Raum 401	Offene Gruppe Kontakt: Günter 0170 3875 538 Bernhard 0178 1580 154
dienstags 19:00 – 21:00 Uhr Raum 402	Angeleitete Selbsterfahrungs- und Selbsthilfegruppe für Frauen Kontakt: Birgitt Tel. 6143 902
Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat 17:30 – 19:30 Uhr Raum 401	Elternkreise Berlin-Brandenburg e. V. Selbsthilfe für Eltern und Angehörige von Suchtgefährdeten und Süchtigen. Eltern helfen Eltern Ansprechpartner: Anke Osterloh, info@ekbb.de G. Müller www.ekbb.de
mittwochs 19:00 – 20:30 Uhr Raum 403	Kleine Auszeit für die Seele Ganzheitliche Übungen, Geführte Meditationen, um Stress zu reduzieren und die Wahrnehmung für sich zu verbessern. Erfahrungsaustausch in liebevollem Miteinander. Finden Sie Entspannung, Ruhe und Lebensfreude. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Kosten: 5 Euro offene Gruppe Leitung: Amira Meyer + Gabriela Fritz Tel. 0162 6694 369 amira.meyer@goldnatur.de www.goldnatur.de

montags, freitags 19:00 – 21:00 Uhr Raum 401	Selbsthilfegruppe für Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängige Wir helfen uns e.V. (WHU) Für Abhängige und ihre Partner Kontakt: info@whuev.de www.wirhelfenuns.info
Jeden ersten Dienstag im Monat außer August 19:00 – 21:00 Uhr Raum 401	Psoriasis-Selbsthilfegruppe Berlin Kontakt: Marina Göritz Tel. 0173 4726 599 magoeritz@googlemail.com Andreas K. Walter Tel. 8541 251 merlionla@yahoo.de
montags 14:30 – 17:30 Uhr Raum 401	Les Nouvelles Voix e. V. Zweck des Netzwerks ist die Förderung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern. Thematische Workshops und Coworking Sessions finden jeden Montagnachmittag statt. Sie sind offen für Freiberuflerinnen, Existenzgründerinnen und Unternehmerinnen und finden auf Französisch statt. Info: contact@lesnouvellesvoix-berlin.org

Gymnastiksaal

Familiensport

Generationsübergreifende Angebote für die ganze Familie.

dienstags
11:30 – 13:30 Uhr

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

dienstags
14:30 – 16:00 Uhr
Gymnastikhalle

Gymnastik für Frauen

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

montags
19:30 – 20:30 Uhr
Gruppenraum

Pilates für Frauen

Sanftes, effektives Ganzkörpertraining, stärkt Bewusstsein für die eigene Haltung, fördert die Beweglichkeit und baut Stress ab.
Leitung: Claudia Kraemer-Emke
Fester Kurs
10 Euro pro Termin
Anmeldung bei der Kursleiterin
Tel. 0177 325 78 52

sonntags
12:00 – 14:00 Uhr
Gymnastikhalle

Biodanza-Tanz des Lebens

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



Gymnastiksaal
montags
18:00 – 19:00 Uhr

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

mittwochs
18:15 – 19:15 Uhr
Gymnastiksaal

dienstags
19:30 Uhr
Bewegungsraum

GuT bewegt e.V.

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

- **Gymnastik / Rhythmus / Training (GRT)**
Fit in einer Stunde
speziell für Frauen, Problemzonen-training
- **Fitnessgymnastik mit Musik**
Die Angebote im Bereich Freizeit- und Gesundheitssport sind offen für jede und jeden, für Jung und Alt. Dienstags mit Kinderbetreuung für Kinder ab 3 Jahren (auf Anfrage).

Einzeltermin: 7 Euro
Kurzmitgliedschaft (2 Monate): 20/28 Euro
Kontakt: Manfred Heese, Tel. 7885 473
gut-bewegt@t-online.de

Zumba® für Alle

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

Hatha-Vinyasa Yogakurs

In diesem Hatha Kurs verbinde ich die (Hatha) Yoga Stile „Vinyasa“ (Flow Yoga) mit Yin (passives) Yoga.
Den Körper strecken, dehnen, stärken und mobilisieren. Dabei deinen Atem aufmerksam wahrnehmen. Nach dem dynamischen Flow lade ich dich ein durch längeres Verweilen in einzelnen Positionen in den Körper hinein zu spüren und Anspannung loszulassen.
Lehrerin: Marianne Tomann
Kosten: 10 Euro pro Termin
Informationen unter: mrsmilli78@yahoo.de
Tel. 0177 64 553 76



Familien-Sport-Verein Adolf Koch e.V.

Workout (Calisthenics)

mittwochs
18:45 – 19:45 Uhr
Bewegungsraum

FKK. Für Gäste: 5 Euro.

mitwochs
19:20 – 21:20 Uhr
Gymnastiksaal

Body Awareness

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

freitags
18:00 – 19:00 Uhr
Gymnastiksaal

Gymnastik

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

freitags
19:00 – 21:00 Uhr
Gymnastiksaal

Tischtennis

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

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

mittwochs
19:20 – 21:20 Uhr
Gymnastiksaal

Tischtennismannschaft

Generationsübergreifender Mannschaftssport in der 2. Liga des evangelischen Kirchensports. Etwa zehn Mal im Jahr tragen wir unsere Heimspiele im Familienzentrum aus.
Kontakt: Claus Wiedenhöft
Tel. 6055 753



Mehringdamm 114
Rückgebäude
Erdgeschoss

Telefon:
(030)90298-2415

Mail:
efb@ba-fk.berlin.de

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

Erziehungs- und Familienberatungsstelle

Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg

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

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

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

Wer kann zu uns kommen?

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

Mit welchen Themen können Sie sich anmelden?

Allgemeine Fragen zur Entwicklung und Erziehung von Kindern und Jugendlichen
Schwierigkeiten/Krisen in kritischen Lebensabschnitten

Fragen bei Verhaltensauffälligkeiten
Familien- und Paarkonflikte
Trennungs- und Scheidungsprobleme

Das BeraterInnenteam

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

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

KINDERGÄRTEN CITY Kita Villa Mehringdamm



Eigenbetrieb von Berlin

Mehringdamm 116
10965 Berlin
U-Bahnhof Platz der
Luftbrücke

Tel. 0162 1087 177

Leitungsteam:
Katja Kariv
Kitaleitung
Kathrin Licea López
Stellvertretende
Kitaleitung

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

Sprechzeiten:
nach Vereinbarung

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

kita.mehringdamm116@kindergaertencity.de



KINDERGÄRTEN CITY Kita am Park



Eigenbetrieb von Berlin

Methfesselstr. 14
10965 Berlin
U-Bahnhof
Platz der Luftbrücke

Tel. 50 58 72 71

Leitungsteam:
Stephanie Rütten
Astrid Schäfer

Öffnungszeiten:
Mo – Do
07:00 – 17:00 Uhr
freitags
07:00 – 16:00 Uhr

Sprechzeiten:
nach Vereinbarung

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

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

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

kita.methfesselstr14@kindergaertencity.de



KINDERGÄRTEN CITY Kita Schwiebusser Straße



Eigenbetrieb von Berlin

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

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

Leitung:
Tanja Hoffmann

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

Sprechzeiten:
nach Vereinbarung

In fünf altersgemischten und zwei Krippengruppen betreuen wir Kinder im Alter von sechs Monaten bis zur Einschulung. Wir sind in einem kleinen Haus mit zwei Etagen, einem Dachgarten und einem schönen, kindgerechten Garten. 14 ausgebildete Erzieherinnen, Erzieher und eine Köchin sorgen für das Wohlbefinden der Kinder.

Wichtig ist uns:

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

kita.schwiebusserstr5@kindergaertencity.de



Ollenhauerstraße
127, 13403 Berlin,
U6 Kurt-Schumacher-Platz

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

Geschäftsführung:
Nalan Özenir
Songül Incedal

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

LebensWelt gGmbH

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

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

Weitere Angebote sind u. a.:

- Kindertagesstätten
- Integrationskurse (BAMF)
- Stadtteilzentrum Reinickendorf
- LAIV Jugendfreizeiteinrichtung
- Schulbezogene Jugendhilfe

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

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



Pestalozzi
Fröbel
Haus

Pestalozzi-Fröbel-Haus

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

Unser Profil

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

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

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

Unser pädagogisches Konzept

Early Excellence

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

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

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

Telefonische Sprechzeiten

Montag – Freitag

09:00 – 12:00 Uhr

Montag – Donnerstag

14:00 – 16:00 Uhr

Team

Leitung: Gertrud Möller-Frommann

Pädagogische Mitarbeitende:

Paulina A. Chale, Marion Ebeling,

Zarife Yildiz, Meret Gram

Verwaltung: Laura Thomas

Haus und Garten: David Jackson

Gesunde Ernährung: Stefanie Abel

Konditionen für Kurse

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

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

Bankverbindung:

Pestalozzi-Fröbel-Haus, Familienzentrum

IBAN: DE28 1004 0000 0109 9555 05

BIC: COBADEFFXXX

Herausgeber: Pestalozzi-Fröbel-Haus

Redaktion: Gertrud Möller-Frommann

Layout: Carola Bellach, www.4mbh.com

Druck: Starke Druck, Auflage: 1800



Familienzentrum Mehringdamm

Mehringdamm 114
10965 Berlin
Tel. 285 04 716

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

U6 und Bus 104
Platz der Luftbrücke

familienzentrum-mehringdamm
@pfh-berlin.de

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



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