



Familienzentrum Mehringdamm

Januar
bis Juli
2022



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
- Gruppenraum
- Beratungsraum
- Kreativraum
- Küche
- Büros

Eingang
Wilhelmshöhe

Spielplatz

Rückgebäude

Spielplatz

Vorderhaus

Haupteingang
Mehringdamm

Kita Villa

Inhalt

- 3 Familiencafé
- 4 Kostenlose offene Angebote
- 5 Veranstaltungskalender
- 9 Im ersten Lebensjahr
- 12 Im ersten Lebensjahr Kurse
- 14 Vater*-Mutter*-Kind-Gruppen 0–3 Jahre
- 17 Vater*-Mutter*-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

Leitung: Gertrud Möller-Frommann
Pädagogische Mitarbeiterinnen:
Paulina A. Chale, Marion Ebeling,
Flavie Monnier-Süss, Zarife Yildiz
Verwaltung: Laura Thomas
Haus und Garten: David Jackson
Gesunde Ernährung: Stefanie Abel

Das Familienzentrum Mehringdamm wird gefördert von:



Friedrichshain-
Kreuzberg



Jugendamt
Friedrichshain-
Kreuzberg
Vielfalt für Familien

Liebe Kreuzberger Nachbarn

Liebe Familien, wir wagen es in diesen ungewissen Zeiten ein neues und umfangreiches Kursprogramm herauszugeben.

Kurz vor Drucklegung gehen die Infektionen nach oben und wir bemerken, dass viele Eltern wieder vorsichtig werden und nicht ins Familiencafé oder in die Kurse kommen. Wir versuchen im Winterhalbjahr soviel wie möglich draußen anzubieten und natürlich alle Hygienemaßnahmen einzuhalten. Die 3-G-Regel gilt noch, die Teilnehmerzahlen in den Kursen sind an die Raumgröße angepasst, Eltern mit Babies und Kleinkindern können Beratungsspaziergänge mit uns vereinbaren und wir vermitteln auch gerne Kontakte zwischen Eltern „am Zaun“.

Wir möchten Ihnen nach wie vor so viel wie möglich Begegnung, Austausch, Bildung, Anregung und Beratung anbieten. Wir schauen auf die aktuellen Entwicklungen und wenn nötig werden wir wieder kreative Möglichkeiten für Familien zur Unterstützung Ihres Familienalltags anbieten.

Wir freuen uns in diesem Programm besonders über die Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe mit zwei neuen inklusiven Tanzkursen, die Theaterkurse mit Veronica Compagnone vom Zenobia-Theater, die neue Kursleiterin Babette Semmer für den Malraum am Samstag und Kinderbilder verstehen und den Kurs Kreativität von Anfang an mit Elena Zeuske.

Mit nachbarschaftlichen Grüßen

Gertrud Möller-Frommann
Leiterin des Familienzentrums
Mehringdamm

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

Familiencafé

Das Herzstück ist das Familiencafé mit einer großen Spielfläche mit Bewegungselementen, Bausteinen, Puppenecke, Küche, Autogarage und vielen Sachen, mit denen die Kinder Rollenspiele und ihre eigenen Spielideen entwickeln können.

Im anschließenden Cafébereich können Sie zusammen mit Ihren Kindern in gemütlicher Atmosphäre bei Waffeln, Snacks und Getränken zu nachbarschaftlichen Preisen Kontakte knüpfen oder ein gemeinsames Spiel spielen.

Es gibt eine gemütliche Lesecke und einen eigenen Bereich für Eltern mit Babies. Sie erhalten Informationen und Beratung bei Fragen rund um Kind und Familie oder zu sozialen Leistungen für Familien, Kinderbetreuung etc.

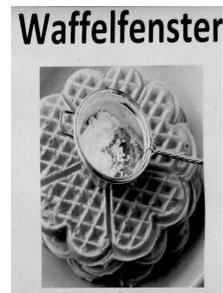
An zwei Nachmittagen wird der Kreativtisch von Künstler*innen begleitet.

zu den
Öffnungszeiten

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.



mittwochs
freitags
16:00 – 18:00 Uhr

Kreativtisch
angeleitet und begleitet von PädagogInnen
oder KünstlerInnen

mittwochs
14:45 – 15:45 Uhr
Gymnastikhalle

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

Umgangscfé
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.

donnerstags
16:45 – 15:45 Uhr
Küche /
Außengelände

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 8. 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
9. Januar
6. Februar
6. März
14:00 – 17:00 Uhr
Familiencafé
Gymnastikhalle

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 kapali oyun alanlarında
(Bewegter Sonntag) hoplayip ziplamaya,
oyunlar oynamaya davet ediyoruz!

31. Januar –
4. Februar
Mo – Fr
16:00 – 18:00 Uhr
Familiencafé

Winterferienprogramm
Kreatives Arbeiten zum Thema Winter,
Bilderbuchkino und vieles mehr

Dienstag
8. Februar
10:00 Uhr
Familiencafé

**Informationsveranstaltung zum Thema
Kitaplatz**
Eine Mitarbeiterin des Familienservicebüro
informiert über Antragstellung, Rechts-
grundlagen und vieles mehr rund um die
Kitaplatzsuche

Montag
14. Februar
16:30 Uhr
Gruppenraum

Bilderbuchkino
„Kleiner Wolf in weiter Welt“
von Rachel Bright und Jim Field
Wolfsjunge Wido will keine Hilfe von
niemand. Schließlich ist er schon groß.
Doch plötzlich ist er in der klirrenden Kälte
der arktischen Nacht ganz allein ...
Eine warmherzige Geschichte über Hilfs-
bereitschaft und Mut, Hilfe anzunehmen.

Mittwoch
23. 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 Ge-
schenken für Eltern mit Neugeborenen.

Montag
28. Februar
16:00 Uhr
Außengelände

Wir feiern Fasching

Die Kinder sind eingeladen, im Kostüm zu kommen. Es gibt Spiele, ihr könnt euch für eine Ausstellung fotografieren lassen u. v. m. Kleine Überraschungen warten auf euch.

11. – 22. 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
19. + 20. April
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

Montag
11. April
16:30 Uhr
Gruppenraum

Bilderbuchkino in Kooperation mit der Bibliothek Dudenstraße

„Ein Garten für alle“ Tag für Tag arbeitet der Bär in seinem Garten. Aber immer wieder sind die Beete verwüstet. Um den Übeltäter zu fassen, legt sich der Bär auf die Lauer und schläft ein. Traurig zieht er sich zurück. Da verstehen die anderen erst, dass sie ihren Freund unglücklich gemacht haben.
Dietke Schmidt, Bibliothek Dudenstraße

Samstag
30. April
Außengelände

Gartenaktionstag

Eltern und Kinder sind eingeladen, die Beete zu pflegen und vieles mehr.
Leitung: Jeanine Fornacon



Montag
25. April
10:00 Uhr
Familiencafé

Informationsveranstaltung zum Thema Kitaplatz

Eine Mitarbeiterin des Familienservicebüro informiert über Antragstellung, Rechtsgrundlagen und vieles mehr rund um die Kitaplatzsuche

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

Familientrödel

Auf der Plattform zwischen Vorder- und Hinterhaus am Mehringdamm 114 können Familien alle Sachen rund ums Kind verkaufen.
Standmiete: 8 Euro für einen Tisch.
Anmeldung bis zum 10. Mai

Mittwoch
15. 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
1. Juni
16:00 – 18:00 Uhr
Spielplatz

Sommerfest – 15 Jahre Familienzentrum

Mit Schatzsuche, Dosenwerfen, Riesenseifenblasen und vielem mehr feiern wir unser Jubiläum draußen auf unserem Spielplatz. Gemeinsam mit interessierten Eltern wollen wir das Fest vorbereiten.



Anmeldung: **Elternbabysprechstunde**
telefonisch zu den Fragen und Themen rund um das erste
Sprechzeiten oder Lebensjahr:
per E-Mail Schlafen, Wachen, Weinen, Füttern, (Ab-)
Stillen, Verwöhnen, Trösten... Die Geburt
steckt Ihnen noch in den Knochen? ...
Melden Sie sich für eine telefonische oder
Videoberatung an. Wir melden uns zurück
und vereinbaren einen gemeinsamen
Termin.
Marion Ebeling

mittwochs **Rosengarten**
12. Januar Die Geburt liegt hinter Ihnen und ist immer
9. Februar noch mit belastenden Gefühlen verbunden.
16. März Sie sind oft niedergeschlagen und es fällt
20. April Ihnen schwer, sich über ihr Baby zu freuen.
11. Mai Hier können Sie sich mit Müttern über ihre
22. Juni belastenden Gefühle austauschen.
Die Termine finden Sie auf unserer Webseite.
13:00 – 14:30 Uhr Teilnahme nach Vorgespräch.
Bewegungsraum Begleitung: Marion Ebeling
Anmeldung:
elternbabyberatung@posteo.de

donnerstags **Väter unter sich**
20. Januar Vatersein heute: wir wollen es so gut ma-
17. Februar chen, wie keine Generation vor uns – wenn
17. März uns nicht immer etwas dazwischenkäme!
28. April Themenabende für Väter von Kleinkindern
19. Mai Die Themen:
16. Juni

- **Beziehung von Anfang an:** mein Kind macht etwas mit mir und ich mit ihm!
- **Fürsorge** „kann ich auch!“ – aber manchmal geht nichts über Mama!
- Die **Zuständigkeiten** – wie aushandeln?
- **Gleichberechtigung** – abweichende Vorstellungen zwischen Vater und Mutter
- **Familienmanagement** zu zweit – wie geht das?
- **Eigenständigkeit:** Familie ist wichtig – der/die Einzelne aber auch!

Moderation:
Berthold Menzel, Medhanie Ghebretinsae
Anmeldung erforderlich

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

montags
12:00 – 13:00 Uhr
Gymnastikhalle

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
werden und etwas für sich tun.
Wir entwickeln Übungen, die sich gut in den
Alltag integrieren lassen und aufbauende
Übungen für den Beckenboden, Rücken und
Bauch.
Kursleitung:
Renate Hökenschnieder, Hebamme und
zertifizierte Beckenbodentrainerin
Tel. 0178 8315 346
rhoekenschnieder@web.de

Baila Mamita® – Tanzfitness für Mütter
Offener Kurs mit oder ohne Baby.
Fließende Bewegungen, die die Verspan-
nungen lösen. Ein auf die Besonderheiten
junger Mütter bedachtes Training für
einen starken Beckenboden und schlanke,
definierte Muskeln. Tänzerische Erwärmung
gefolgt von einem kräftigenden Gymnas-
tikteil mit anschließender Dehnung und
Entspannung.
Kursleitung: Jennifer Eggert
Probestunde 10 Euro
Einzeltermin: 13 Euro (erm. 9 Euro)
10 Termine in 12 Wochen:
100 Euro (erm. 70 Euro)
Anmeldung unter:
Tel. 0176 2419 9443, jenny@bailabonita.de

donnerstags
10:00 Uhr
Gruppenraum

Babymassage

Für Babys ab der 6. Lebenswoche bis zum Krabbelalter.
Berührung mit Respekt®. Die Babymassage ist ein Weg um liebevolle Berührung zu erfahren und zu geben.
Leitung: Nora Hammer
Kurs I: Beginn 13. Januar
Kurs II: Beginn 3. März
Kurs III: Beginn 28. April
6 Termine, 60 Euro (erm. 24 Euro)

donnerstags
11:45 – 13:15 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 6. Januar
Kurs II: Beginn 23. März
10 Termine, 90 Euro (erm. 30 Euro)



mittwochs
09:30 – 10:45 Uhr
11:00 – 12:15 Uhr
12:45 – 14:00 Uhr
Gruppenraum

FenKid®

Eltern-Kind-Gruppe ab 6. Woche
Kinder erforschen ihre Umgebung.
Anregende, kindgerechte Spielmaterialien mit Elementen der Pikler-Pädagogik.
Gemeinsames Singen, Austausch und Gespräch über die (Bewegungs-) Entwicklung des Kindes im 1. Lebensjahr, achtsame Pflege, Ernährung
Leitung: Andrea Weu
Kurs I: Beginn 26. Januar
Kurs II: Beginn 6. April
Kurs III: Beginn 22. Juni
10 Termine, 90 Euro (erm. 40 Euro)

dienstags
mittwochs
9:30 – 11:00 Uhr
Bewegungsraum

Eltern-Kind-Yoga

Für Eltern mit Kindern von 3 Monaten bis 2 Jahren. Eltern-Kind-Yoga bietet Eltern eine Auszeit vom Alltag.
Atem und ressourcenbildende Körperarbeit bringen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang. Der Beckenboden wird trainiert. Raum, die eigenen Bedürfnisse zu erspüren und in Beziehung mit sich selbst zu treten.
Leitung: Anna Rehe
Kurs I: Beginn 4./5. Januar
9 Termine, 81 Euro (erm. 54 Euro)
Kurs II: Beginn 15./16. März
10 Termine, 90 Euro (erm. 60 Euro)

freitags
9:20 Uhr
10:30 Uhr
11:40 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 Körber
Beginn 7. Januar
22 Termine, 88 Euro (erm. 33 Euro)

freitags
10:30 Uhr
Gruppenraum

Kreativität gemeinsam erleben

Für Eltern und Babys zwischen 8 und 12 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: Elena Zeuske
Beginn: 18. Februar
10 Termine, 45 Euro (erm. 22,50 Euro)

**Vater*-Mutter*-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: 3./4. Januar

Leitung: Flavie Monnier-Süss

Beginn: 4. Januar

1,50 Euro pro Termin

montags
dienstags
11:00 – 12:00 Uhr
Gruppenraum

dienstags
11:30 – 12:30 Uhr
Bewegungsraum

montags
9:15 – 10:15 Uhr
Gruppenraum
Beginn:
3. Januar

**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 A. Chale

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

dienstags
16:15 – 17:45 Uhr
Gruppenraum

Zwillingsgruppe

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

**Grandir ensemble – Growing together**

Un groupe francophone de jeux et
d'échange pour parents avec des enfants
de 6 mois à 1 an. Dans un espace aménagé
pour éveiller la curiosité des enfants, nous
observerons leurs jeux et leurs apprentis-
sages, chanterons des chansons et échan-
gerons entre parents sur notre quotidien et
notre ressenti.

Leitung: Flavie Monnier-Süss

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

Jeudi
10:00 – 11:00 Uhr
Bewegungsraum
Beginn:
6. Januar

Persembе
Saat 11:30 – 12:30
Grupodasında
Baslangic
6. Ocak

unterstützt durch:

HEINZ
UND
HEIDE **DÜRR
STIFTUNG**

montags
13:45 – 14:45 Uhr
Beginn: 3. Januar
Gruppenraum

Birlikte büyüyelim – Growing together

6 aylıtan itibaren.
Cocugunuz neye ilgi duyuyor ve en cok ney-
le yogunlasiyor. Cocuklari grupta izliyor, ve
izleme esnasında onların dünyasını tanıma-
ya calisiyor ve cocukların nasıl öğrendiklerini
görüyoruz. Sarkılar söylüyoruz. Velier günlük
yasamda cocukla ilgili soruları ve edindikleri
tecrübeleri birbirlerine aktarma olanakları
buluyorlar.

Kursu yöneten: Zarife Yildiz

3 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 A. Chalé

1,50 Euro por semana



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

**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: 5. Januar, 1,50 Euro pro Termin

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

Austausch der Eltern, Fragen zur Entwicklung, Spielanregungen für Kinder, gemeinsames Beobachten der Kinder beim Spiel
Leitung: Flavie Monnier-Süss
Beginn: 10. Januar

montags
10:00 – 11:30 Uhr
Familiencafé

Leitung: Paulina Chale
Beginn: 10. Januar

montags
16:30 – 17:30 Uhr
Gruppenraum

Leitung: Zarife Yildiz
Beginn: 7. Januar

freitags
10:00 – 11:30 Uhr
Familiencafé

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



montags
9:15 Uhr
Bewegungsraum

Musikalisches Spiel

für Kinder von 0 – 3 Jahren
Momo singt Lieder zur Gitarre, die zum Singen und Mitmachen auffordern.
Leitung: Momo Djender
Beginn: 3. Januar
22 Termine, 88 Euro (erm. 33 Euro)

dienstags
10:00 – 11:00 Uhr
Familiencafé
Kreativbereich

Erste Erfahrungen mit Farbe

Für Eltern und Kinder von 1 – 3 Jahren mit und ohne Behinderung, Kinder erhalten Raum zur freien Entfaltung ihrer Kreativität. Die Eltern beobachten den freien Malprozess, sind Assistenten ihrer Kinder und tauschen sich mit der Kursleitung aus.
Leitung: Babette Semmer
Beginn: 5. Januar
22 Termine, 110 Euro (erm. 55 Euro)

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

Eltern-Kind-Turnen

Für Eltern mit Kindern von 1 1/2 bis 3 Jahre
Spaß am Laufen, Hüpfen, Balancieren, Klettern und Springen im Bewegungsparcours. Ein Anfangs- und Abschlusskreis fördert das Gruppengefühl. Die Eltern begleiten und assistieren ihren Kindern.
Leitung: Birgit Zahn
Beginn: 3. / 6. / 7. Januar
22 Termine, 88 Euro (erm. 33 Euro)

montags
16:00 Uhr
Bewegungsraum

Eltern-Kind-Tanz inklusiv

In Kooperation mit der Lebenshilfe e.V.
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: N.N.
Kurs I: Beginn 3. Januar
12 Termine, 48 Euro (erm. 24 Euro)
Kurs II: Beginn 25. April
10 Termine, 40 Euro (erm. 20 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
Beginn: 4. Januar
22 Termine, 88 Euro (erm. 44 Euro)

dienstags
16:00 Uhr
Bewegungsraum

Trommelkurs

für Eltern und Kinder von 1–3 Jahren
Eltern und Kinder sind eingeladen Musik zu machen und zu hören. Der Kurs basiert auf dem gemeinsamen Spielen von sich wiederholenden Grundrhythmen. Ziel ist es zusammen auf denselben musikalischen Punkt zu kommen und eine Balance zwischen Konzentration und Loslassen zu finden. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse nötig. Perkussionsinstrumente sind vorhanden
Leitung: Mohammad Reza Mortazawi
Beginn: 4. Januar
22 Termine, 110 Euro (erm. 55 Euro)

mittwochs
ab 2. 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. Der Kurs findet auch in den Osterferien statt und wird nach den Sommerferien fortgesetzt.
Leitung: Jeanine Fornacon
19 Termine, 95 Euro (erm. 38 Euro)



mittwochs
16:10 Uhr
17:05 Uhr
Bewegungsraum

Musikalisches Spiel für Eltern und Kinder

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

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

Leitung: Jörn Udo Kortmann
Beginn 5. Januar
23 Termine, 92 Euro (erm. 34,50 Euro)

freitags
16:00 Uhr
Bewegungsraum

Theaterkurs für Eltern und Kinder

ab 4 Jahre
Noch nicht genug Theater Zuhause? Lust auf kreative gemeinsame Familienzeit? Dann haben wir jeden Freitag das passende Angebot für euch:
In unserem Familien-Theaterworkshop können Eltern, Geschwister, Großeltern, Katzen und Meerschweinchen ab vier Jahren teilnehmen.
Leitung: Veronica Compagnone
Kurs I: Beginn 11. Februar
Kurs II: Beginn 29. April
9 Termine, 45 Euro (erm. 18 Euro)



Montags
16:50 Uhr

**Kreativer Kindertanz inklusiv
In Kooperation mit der Lebenshilfe e.V.**
Für Kinder mit und ohne Beeinträchtigung
ab 4 ½ Jahren
Spielerisch lernen die Kinder in der Gruppe
zu tanzen. Die eigene Körperwahrnehmung,
der Ausdruck von Gefühlen und Stimmun-
gen, das Tanzen zum Rhythmus der Mu-
sik, das Ausprobieren von Rollen und die
Darstellung von Themen im Tanz sind Inhalt
des Kurses
Leitung: N.N.
Kurs I: Beginn 3. Januar
12 Termine, 48 Euro (erm. 24 Euro)
Kurs II: Beginn 25. April
10 Termine, 40 Euro (erm. 20 Euro)

dienstags
17:00 Uhr
Bewegungsraum

Trommelkurs
für Kinder von 3 – 6 Jahren
Der Kurs basiert auf dem gemeinsamen
Spielen von sich wiederholenden Grund-
rhythmen. Ziel ist es zusammen auf densel-
ben musikalischen Punkt zu kommen und
eine Balance zwischen Konzentration und
Loslassen zu finden. Es sind keine musikali-
schen Vorkenntnisse nötig. Perkussionsinst-
rumente sind vorhanden
Leitung: Mohammad Reza Mortazawi
Beginn: 4. Januar
22 Termine, 110 Euro (erm. 55 Euro)

dienstags
16:15 Uhr
Kreativraum

Pablo, Frida & Ich
ab 4 Jahren
In diesem Kurs lernen wir sie kennen: Pablo,
Frida und andere KünstlerInnen. Wir nähern
uns spielerisch ihrem Werk und malen,
zeichnen, schneiden, kleben ausgehend von
unseren Entdeckungen.
Leitung: Christine Mohr
Beginn 4. Januar
22 Termine, 99 Euro (erm. 49,50 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

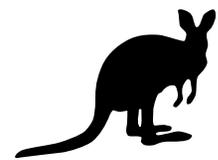
dienstags
16:55 Uhr
Gymnastiksaal

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
Beginn 3. / 5. / 6. / 7. / Januar
22 / 23 / 22 / 22 Termine
88 / 92 / 88 / 88 Euro
(erm. 33 / 34,50 / 33 / 33 Euro)

Kindertanz
für Kinder von 3¹/₂ – 6 Jahren
Miteinander tanzen, den Körper und die
Freude an der eigenen Bewegung erleben.
Wir tanzen zu Themen aus Märchen verwan-
deln uns in Tiere und vieles mehr.
Leitung: Birgit Zahn
Beginn: 4. Januar
22 Termine, 88 Euro (erm. 44 Euro)

Kreative Tanzspiele
für Kinder von 4 – 5 Jahren
für Kinder von 5 – 6 Jahren
Wir singen und tanzen mit Stoffen, Bällen
usw. . Jedes Kind drückt sich aus, wie es ist.
Improvisieren kleine Choreografien
Leitung: N. N.
Beginn: 6. Januar
22 Termine, 99 Euro (erm. 49,50 Euro)



Kursübersicht

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Zusammen aufwachsen 9:15	Eltern-Kind-Yoga 9:30	Eltern-Kind-Yoga 9:30	Eltern-Kind-Turnen 9:10 / 10:00	Filina-Musikkrabbeln 9:20 / 10:30 / 11:40	Vater*-Kind-Turnen 10:30 / 11:30
Musikalisches Spiel 9:15	Erste Erfahrungen mit Farbe 10:00	Fenkid 9:30 / 11:00 / 12:45	Babymassage 10:00	Vater*Mutter*Kind Gruppe 1-3 Jahre 10:00	Malraum 10:30
Vater*Mutter*Kind Gruppe 1-3 Jahre 10:00	Vater*Mutter*Kind Gruppe 0-1 Jahr 11:00	Vater*Kind-Gruppe 0-2 Jahre 10:00	Grandir ensemble – Growing together 10:00		INKLUSION KUNSTzeit 14:00
Vater*-Mutter*-Kind Gruppe 0-1 Jahr 11:00			Zusammen aufwachsen in türkischer Sprache 11:30		
			Fabel 11:45		
kostenlose Angebote – mit Anmeldung					
Offener Babytreff 10:00	Tischlein deck Dich von der Milch zu B(r)eikost, 10:30	Stillcafe 12:30			
Eltern-Kind-Gruppe auf spanisch 13:45	Zusammen Aufwachsen – Baby 14:30	Rosengarten / Schlaf Kindchen Schlaf 13:00 – 14:30 Uhr	Das Kinderlabor 16:30	Holzwerkstatt 16:00	
Starke Eltern – Starke Kinder® 16:00	Zwillingsgruppe 16:15	Kreativtisch 16:00		Kreativtisch 16:00	
Eltern-Kind-Turnen 16:00	Eltern-Kind-Tanz 16:00	Frühling im Garten 16:00	Eltern-Kind-Turnen 15:45	Theaterkurs für Eltern und Kinder 16:00	
Eltern-Kind-Tanz Inklusiv 16:00	Trommelkurs 16:00 / 17:00	Musikalisches Spiel für Eltern und Kinder 16:10 / 17:05	Kreative Tanzspiele 16:00 / 16:55	Eltern-Kind-Turnen 16:00	
Eltern-Kind-Gruppe 1-3 Jahre 16:30	Pablo, Frida & Ich 16:15	Sport und Spiel 16:15 / 17:10	„wie’s mir gefällt“ 16:00	Sport und Spiel 16:50	
Kreativer Kindertanz Inklusiv 16:50	Kindertanz 16:55		Sport und Spiel 16:40	Theaterkurs 16:55	
Sport und Spiel 16:50					

donnerstags
16:00 – 17:30 Uhr
Küche

„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: 6. Januar
13 Termine, 65 Euro (erm. 32,50 Euro)
+ Material- und Brennkosten

freitags
16:55 Uhr
Bewegungsraum

Theaterkurs
für Kinder von 4 – 6 Jahren
Kreativ, inspirierend und spannend: so muss ein Kindertheaterkurs sein!
Für alle die Lust auf Spielen, verkleiden, bewegen, lachen und zum Lachen bringen haben machen wir die Bühne frei.
Leitung: Veronica Compagnone
Kurs I: Beginn 11. Februar
Kurs II: Beginn 29. April
9 Termine, 45 Euro (erm. 18 Euro)

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

Vater*-Kind-Turnen
für Väter* und Kinder von 1½ – 6 Jahren.
Spielerische Förderung der Koordination, Balancieren, Rollen und Springen. Geschicklichkeitsspiele mit Bällen sowie Konzentrationsübungen.
Leitung: Danilo Zimmermann
Kurs I: Beginn 8. Januar
11 Termine, 44 Euro (erm. 33 Euro)
Kurs II: Beginn 30. April
8 Termine, 32 Euro (erm. 24 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: 8. Januar
Kostenbeitrag: auf Spendenbasis.
Materialkosten: pro Malstunde 2,50 Euro
Anmeldung: 0176 2387 9419

samstags
10:30 – 12:00 Uhr

Malraum
Kinder ab 4 Jahren können sich hier ganz frei dem Spiel mit Farbe und Papier hingeben. Es steht der natürliche und individuelle Malprozess im Vordergrund. Interessierte Eltern sind eingeladen auch selbst zu malen.
Leitung: Babette Semmer
Beginn: 8. Januar
22 Termine, 176 Euro (erm. 88 Euro)





montags
16:00 – 18:00 Uhr
Raum 301

Starke Eltern – Starke Kinder®

Elternkurs
des Deutschen Kinderschutzbundes:

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

Wichtige Themen sind u. a.:

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

Leitung: Gertrud Möller-Frommann

Kurs I: Beginn 10. Januar

Kurs II: Beginn 25. April

10 Termine, 40 Euro (erm. 20 Euro)

mit Kinderbetreuung

Samstag
12. Februar
2. April
9:00 – 14:30 Uhr
Raum 402

Erste Hilfe für Babys und Kleinkinder

Ein je eintägiger Kurs für Mütter und Väter

Leitung: Marina Lacina

Unkostenbeitrag: 12 Euro (erm. 6 Euro)

pro Tag, Anmeldung erforderlich

Samstag
5. März
10:00 – 15:30 Uhr
Raum 402

Unser Kind ist krank

Einführung in die Pflege kranker Kinder

Hausmittel anwenden usw.

Leitung: Marina Lacina

12 Euro (erm. 6 Euro) pro Termin



Beratungsraum
nur nach
telefonischer
Anmeldung

Beratung rund um Arbeit und soziale Beratung

Themen: berufliche Orientierung, Qualifizierung, Bewerbung, Informationen zu Fragen der Arbeitslosigkeit und Elternzeit sowie finanzielle Fördermöglichkeiten
Beratung bei Anträgen auf Wohnberechtigungsschein (WBS), Wohngeld, Unterstützung bei Antragstellung auf verschiedene Hilfen, z. B. ALG II, Bafög, Kinderzuschlag, Bildungs- und Teilhabepaket (BuT)

Sabine Oldag, Sozialarbeiterin

telefonische
Anmeldung zu
den Sprechzeiten

Beratung zu Kita und Kinderbetreuung (auch auf französisch)

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

Telefon – Kayit
saatleri
Pazertesi-Cuma
9:00 – 12:00 – 14:00
– 16:00

Yuva ve yuva benzer Pedagogik kuruluslarla ilgili danisma ve bilgilendirme :

Yuva ve yuva benzeri Pedagogik kuruluslarla hakkında bilgi edinmenize, Size cesitli Pedagogik kuruluslarin konzeplerini tanimaniza, yuva bonosu icin basvurma ,ve yuvaya alistirma dönemi hakkında bilgi vermek.

Ve cocugunuz icin uygun bakim hangisi olcagina karar vermenize yardımcı olmak

nach telefonischer
Vereinbarung

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

Barbara Rickes, Fachanwältin für Familien- und Arbeitsrecht

Erziehungs- und Familienberatung

siehe Seite 39

donnerstags
18:15 – 19:00 Uhr
Raum 403

Mieterberatung

Berliner MieterGemeinschaft e.V.

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

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

Deutsch-Integrationskurse

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

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

Di, 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

... schnell zur Berliner MieterGemeinschaft!

- 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

In Umsetzung der jeweils gültigen Verordnung des Senats (<https://www.berlin.de/corona/>) über erforderliche Maßnahmen zur Eindämmung der Verbreitung des Coronavirus hat auch die Berliner MieterGemeinschaft e. V. Einschränkungen im Beratungs- und Service-Angebot veranlasst. Bitte rufen Sie an oder informieren Sie sich unter www.bmgev.de."



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

LPG BioMarkt GmbH, Filiale
Bouchéstr. 12, 12435 Berlin

LPG BioMarkt GmbH, Filiale
Kaiserdamm 12, 14057 Berlin

LPG BioMarkt GmbH, Filiale
Kollwitzstr. 17, 10405 Berlin

LPG BioMarkt GmbH, Filiale
Hauptstr. 78, 12159 Berlin

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

LPG BioMarkt GmbH, Filiale
Albrechtstr. 33, 12167 Berlin

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

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

LPG BioMarkt GmbH, Filiale
Yorckstr., Yorckstr. 24, 10965 Berlin



lpg-biomarkt.de

Materidouska

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

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

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

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

Estnische Eltern-Kind-Gruppe

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

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

Lettische Eltern-Kind-Gruppe

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

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

Veselka – Regenbogen

Ukrainische Kindergruppe
von 3 – 11 Jahren zur musikalischen 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.

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

Folclóricos Anonimos

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

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

Folclóricos Anonimos

Hispanische Volkslieder
Kosten: 25,00 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: ivanova_ekaterina@yahoo.com

	<p>Anonyme Messies Desorganisierte Familien und Alleinstehende</p>
<p>donnerstags 19:00 – 22:00 Uhr Raum 401</p>	<p>Offene Gruppe Kontakt: Günter, 0170 3875 538 Bernhard, 0178 1580 154</p>
<p>dienstags 19:00 – 21:00 Uhr Raum 402</p>	<p>Angeleitete Selbsterfahrungs- und Selbsthilfegruppe für Frauen Kontakt: Birgitt Tel. 6143 902</p>
<p>Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat 17:30 – 19:30 Uhr Raum 401</p>	<p>Elternkreise Berlin-Brandenburg e. V. Selbsthilfe für Eltern und Angehörige von Suchtgefährdeten und Süchtigen. Eltern helfen Eltern Ansprechpartner: Frau Hinze, info@ekbb.de Frau Ziglowski, julia.ziglowski@gmx.de www.ekbb.de</p>
<p>mittwochs 19:00 – 20:30 Uhr Raum 403</p>	<p>Kleine Auszeit für die Seele Ganzheitliche Übungen, Geführte Meditationen, um Stress zu reduzieren und die Wahrnehmung für sich zu verbessern. Erfahrungsaustausch in liebevollem Miteinander. Finden Sie Entspannung und Lebensfreude. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Kosten: 5 Euro, ermäßigt: 3 Euro offene Gruppe Im Falle eines Lockdowns, wird der Abend kostenfrei online per Webinar stattfinden. Zugangsdaten per Mail. Leitung: Gabriela Fritz + Amira Meyer Tel. 0160 1019 288 gabriela.fritz@web.de</p>

montags, freitags
19:00 – 21:00 Uhr
Raum 401

Selbsthilfegruppe für Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängige

Wir helfen uns e.V. (WHU)
Für Abhängige und ihre Partner
Jeden 2. Freitag im Monat für Angehörige
Kontakt:
Tel. 7856 791
info@whuev.de
www.wirhelfenuns.info

Jeden ersten
Dienstag im Monat
19:00 – 21:00 Uhr
Raum 401

Psoriasis-Selbsthilfe Treffen

Kontakt: Marina Göritz
Tel. 0173 4726 599
magoeritz@googlemail.com
Andreas K. Walter
Tel. 8541 251
merlionla@yahoo.de

Gymnastiksaal
Familienport
 Generationsübergreifende Angebote für die ganze Familie.
 Tischtennis für Jugendliche und Erwachsene, kostenlos
 Frau Radtke, Tel. 3918 962

dienstags
 11:30 – 13:30 Uhr

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: 36 Euro je Quartal, 12 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 0176 4960 4764 oder tanzeundlebe.jimdo.com
 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

donnerstags
 18:00 – 20:00 Uhr
 Bewegungsraum

mittwochs
 20:00 – 21:00 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

**Tanzgarten der Stadtgarde
 Rot-Gold Berlin**

Spaß an Bewegung, Tanz und Teamgeist in drei verschiedenen Tanzgruppen. Neben klassischem Gardetanz werden Showtänze einstudiert. Auftritte bei verschiedenen Veranstaltungen.
 Große Garde: ab 16 Jahre
 Jahresbeitrag: 30 Euro
 Kontakt: Selina Röse
 Tel. 0176 7353 5509

Pilates für Erwachsene

auf portugiesisch und deutsch
 Unser Projekt beabsichtigt, durch die klassische Methode das physische und psychische Wohlfühlgefühl zu verbessern – immer in Hinblick auf die persönlichen Umstände jeder Person
 Leitung: Veronika Rüth
 Kosten: 40 Euro pro Monat
 Tel: 0173 1580 962



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



Erziehungs- und Familienberatungsstelle

Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg

Mehringdamm 114
Rückgebäude
Erdgeschoss

Telefon:
(030)90298-2415

Mail:
efb@ba-fk.berlin.de

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

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

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

Wer kann zu uns kommen?

Mütter und Väter, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, Großeltern, 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.



Kita Villa Mehringdamm

Mehringdamm 116
10965 Berlin

Tel. 705 091 91
Fax: 705 091 90

Leitung:
Katja Kariv
stellvertretende
Kitaleitung:
Kathrin Seibel

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

Sprechzeiten:
nach Vereinbarung

Die Kita befindet sich in einer 1892 erbauten Stadtvilla. Abseits der Straße stehen uns ein eigener Garten und ein großzügiger Spielplatz zur Verfügung.

Bei uns spielen, lernen und wachsen 103 Kinder im Alter von zehn Monaten bis zum Schuleintritt.

Auf drei großzügigen Etagen begleiten wir die Kinder altersgemischt in offenen Gruppen mit festen Bezugserzieher*innen. 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 Pädagog*innen für den sicheren Boden, auf dem die Kinder zu lebensfrohen und lebensstüchtigen Menschen heranwachsen können.

kita.mehringdamm116
@kindergaertencity.de

Kita am Park

Methfesselstr. 14
10965 Berlin
U-Bahnhof
Platz der Luftbrücke

Tel. 50 58 72 71

Leitungsteam:
Stephanie Rütten
Astrid Schäfer

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

Sprechzeiten:
nach Vereinbarung

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



Kita Schwiebusser Straße

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 Krippen-
gruppen 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 Konflikt-
regeln
- 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



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

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

Geschäftsführung:
Nalan Özenir

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

LebensWelt gGmbH

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

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

Weitere Angebote sind u.a.:

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

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

LebensWelt arbeitet mit einem zertifizierten
Qualitätsmanagementsystem.

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

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

Kursanmeldung und telefonische Sprechzeiten

Montag – Freitag
09:00 – 12:00 Uhr
Montag – Donnerstag
14:00 – 16:00 Uhr

Reservierung von Kursplätzen telefonisch oder per E-Mail. Der Platz ist erst verbindlich gebucht nach Zahlung der Kursgebühr (innerhalb einer Woche nach Anmeldung per Überweisung).

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

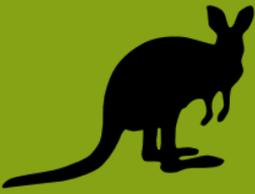
Familien mit Berlinpass können sich die ermäßigte Kursgebühr über das Bildungs- und Teilhabepaket (BuT) vom Jobcenter erstatten lassen. Es reicht, wenn Sie die Teilnahmebestätigung für den Kurs einreichen. Dann wird Ihnen die Gebühr erstattet.

Die Kursanmeldung ist ab Erscheinen des Programms ab sofort möglich

In den Winter- und Osterferien 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: Druckerei Geiselberger, Auflage: 2000



Familienzentrum Mehringdamm

Mehringdamm 114
10965 Berlin
Tel. 285 04 716

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

U6 und Bus 104
Platz der Luftbrücke

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



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