

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)



Familienzentrum Mehringdamm

Januar
bis Juli
2023



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

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

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

Leitung: Gertrud Möller-Frommann

Pädagogische Mitarbeiterinnen:
Paulina A. Chale, Marion Ebeling,
Flavie Monnier-Süss, Zarife Yildiz,
Meret Gram

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, neben unseren zahlreichen Eltern-Kind-Kursen und Kinderkursen ist unser Angebot an **offenen, kostenlosen Angeboten** für Kinder und Eltern sehr vielfältig. Unsere pädagogische Arbeit nach dem **Early Excellence Ansatz** bedeutet, dass Kinder nach Ihren Interessen selbst aussuchen können.

Kinder finden im offenen Spielbereich und im Außengelände viele verschiedene Spielsachen und sie können an drei Tagen in der Woche am angeleiteten **Kreativtisch** malen, kleben, schneiden, falten und vieles mehr.

Am Montag im **Kinderlabor** überlegt Paulina Chale, wie sie Fragen, die die Kinder sich stellen, durch naturwissenschaftliche Experimente mit den Kindern gemeinsam beantworten kann.

Mittwochs können Eltern und Kinder von 1–3 Jahren in der Gymnastikhalle im **Bewegungsparcours** turnen und freitags Kinder ab 4 Jahren bei Dave in der **Holzwerkstatt** ihre eigenen Ideen mit Holz umsetzen.

Außerdem gibt es 1 x monatlich die Kochwerkstatt, das Bilderbuchkino und in den Schulferien jeden Tag ein abwechslungsreiches Ferienprogramm.

Wir möchten Sie einladen, Ihre Kinder beim freien Spielen und experimentieren zu beobachten. Es macht Spaß und wir stellen immer wieder fest, dass es dabei viel zu entdecken gibt.

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,
donnerstags und
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

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
16:45 – 15:45 Uhr
Küche

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 6. 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
8. Januar
5. Februar
5. 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!

jeden
2. Mittwoch
im Monat
ab 11. Januar
16:30 Uhr
Gruppenraum

**Bilderbuchkino in Kooperation mit der
Bibliothek Dudenstr.**

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

Jeden 3. Mittwoch
im Monat
16:00 Uhr
18. Januar
15. Februar
15. März
19. April
24. Mai (4. Mittw.)
21. Juni

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: Flavie Monnier-Süss, Stefanie Abel,
Zarife Yıldiz

Küche

30. Januar –
3. Februar
Mo – Fr
16:00 – 18:00 Uhr
Familiencafé

Winterferienprogramm

Kreatives Arbeiten zum Thema Winter,
Bilderbuchkino und vieles mehr

Montag
20. 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
1. März
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.

Dienstag
14. März
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.

Montag
20. März
10:00 Uhr
Familiencafé

Informationsveranstaltung zum Thema Kitaplatz

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

3. – 14. 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
11. + 12. 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

Samstag
Termin wird kurz vorher bekanntgegeben
Außengelände

Gartenaktionstag

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

Freitag
16:00 – 19:00 Uhr
Samstag
10:00 – 13:00 Uhr
3. / 4. März
Bewegungsraum

„Elterntankstelle“

Liebe, Lust und Elternschaft

Was hält eine Liebesbeziehung am Leben wenn Paare Eltern werden?
Anregungen, Vereinbarungen und Rituale, Begegnung und Austausch für Eltern mit Kindern von 0 – 6 Jahren
Kinderbetreuung auf Anfrage möglich
Leitung: Marion Ebeling, Frederik Luhmer

Mittwoch
3. Mai
10:00 – 13:00 Uhr

Tragen & Kochen

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

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

Familientrödel gemeinsam mit der gelben Villa

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: 8 Euro für einen Tisch + einen selbstgemachten Kuchen oder herzhaftes Gebäck, 5 Euro für einen eigenen Tisch .
Anmeldung bis zum 3. Mai

Montag
5. Juni
10:00 Uhr
Familiencafé

Informationsveranstaltung zum Thema Kitaplatz

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



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? ...
Marion Ebeling
Anmeldung:
elternbabyberatung@posteo.de

mittwochs **Rosengarten**
24. Januar Die Geburt liegt hinter Ihnen und ist immer
22. Februar noch mit belastenden Gefühlen verbunden.
22. März Sie sind oft niedergeschlagen und es fällt
26. April Ihnen schwer, sich über ihr Baby zu freuen.
17. Mai Hier können Sie sich mit Müttern über ihre
21. Juni belastenden Gefühle austauschen.
19. Juli Die Termine finden Sie auf unserer Webseite.
10:00 – 11:30 Uhr Teilnahme nach Vorgespräch.
Raum 301 Begleitung: Marion Ebeling
Anmeldung:
elternbabyberatung@posteo.de

donnerstags **Väter unter sich**
26. Januar Vatersein heute: wir wollen es so gut ma-
23. Februar chen, wie keine Generation vor uns – wenn
23. März uns nicht immer etwas dazwischenkäme!
27. April Themenabende für Väter von Kleinkindern
25 Mai Die Themen:
29. 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
Anmeldung erforderlich

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
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

donnerstags
10:00 – 11:00 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 26. Januar

Kurs II: Beginn 16. März

Kurs III: Beginn 11. Mai

6 Termine, 60 Euro (erm. 24 Euro)

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 26. Januar

Kurs II: Beginn 20. April

9 Termine, 81 Euro (erm. 27 Euro)



FenKid®

Eltern-Kind-Gruppe ab 3 Monaten
Kinder erforschen ihre Umgebung.

Anregende Spielmaterialien mit Elementen der Pikler-Pädagogik. Gemeinsames Singen, Gespräche über die (Bewegungs-) Entwicklung des Kindes im 1. Lebensjahr, achtsame Pflege, Ernährung

Leitung: N. N.

Kurs I: Beginn 1. Februar

Kurs II: Beginn 19. April

Leitung: Flavie Monnier-Süss

Kurs I: Beginn 4. Januar

Kurs II: Beginn 19. April

10 Termine, 90 Euro (erm. 40 Euro)

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

12:45 – 14:00 Uhr
Gruppenraum

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, Beginn: 3./4. Januar
25/24 Termine, 255/216 Euro
(erm. 150/144 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 6. Januar

23 Termine, 92 Euro (erm. 34,50 Euro)

freitags
10:30 – 11:30 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: Jennifer Burtchen

Beginn: 6. Januar

22 Termine, 99 Euro (erm. 49,50 Euro)



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.

montags
dienstags
11:00 – 12:00 Uhr
Gruppenraum

Leitung: Zarife Yildiz
Beginn: 2./3. Januar

dienstags
11:30 – 12:30 Uhr
Bewegungsraum

Leitung: Flavie Monnier-Süss
Beginn: 3. 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.

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

Leitung: Paulina A. Chale
Beginn: 9. Januar
Leitung: Flavie Monnier-Süss
Beginn: 5. Januar
3 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
1,50 Euro pro Termin



Eltern-Kind-Gruppe auf französisch

Un groupe francophone de jeux et d'échange pour parents avec des enfants de 0 à 1 an. Dans un espace aménagé pour éveiller la curiosité des enfants, nous observerons leurs jeux et leurs apprentissages, chanterons des chansons et échangerons entre parents sur notre quotidien et notre ressenti.

1,50 Euro pro Termin

Mardi
9:30 – 10:30 Uhr
Bewegungsraum
Beginn:
3. Januar

Birlikte büyüyelim – Growing together

6 aylıtan itibaren.
Cocugunuz neye ilgi duyuyor ve en çok neyle yoğunlaşıyor. Çocukları grupta izliyor, ve izleme esnasında onların dünyasını tanıma-ya çalışıyor ve çocukların nasıl öğrendiklerini görüyoruz. Sarkılar söylüyoruz. Velier günlük yaşamda çocukla ilgili soruları ve edindikleri tecrübeleri birbirlerine aktarma olanakları buluyorlar.

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

Persembe
Saat 11:30 – 12:30
Grupodasında
Baslangic
5. Ocak

unterstützt durch:

HEINZ
UND
HEIDE
**DÜRR
STIFTUNG**



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: 4. 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 A. Chale
Beginn: 5. Januar

donnerstags
15:30 – 16:30 Uhr
Gruppenraum

freitags
10:00 – 11:30 Uhr
Familiencafé

Leitung: Zarife Yildiz
Beginn: 6. Januar
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: 2. Januar
23 Termine, 92 Euro (erm. 34,50 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: Jennifer Burtchen
Beginn: 3. Januar
24 Termine, 120 Euro (erm. 60 Euro)

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

Eltern-Kind-Turnen

Für Eltern mit Kindern von 1 1/2 bis 3 Jahre
Spaß am Laufen, Hüpfen, Balancieren, Klettern und Springen im Bewegungsparcours.
Ein Anfangs- und Abschlusskreis fördert das Gruppengefühl. Die Eltern begleiten und assistieren ihren Kindern.
Leitung: Birgit Zahn
Beginn: 2. / 5. / 6. Januar
23 Termine, 92 Euro (erm. 34,50 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
Beginn 2. Januar
23 Termine, 92 Euro (erm. 46 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: 3. Januar
25 Termine, 100 Euro (erm. 37,50 Euro)

mittwochs
ab 1. 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
16:15 Uhr
17:10 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 1½–2½ Jahren
- für Eltern und Kinder von 2½–3½ Jahren

Leitung: Jörn Udo Kortmann
Beginn 4. Januar
24 Termine, 96 Euro (erm. 36 Euro)

dienstags
16:00 Uhr
Bewegungsraum

Theaterkurs für Kinder und Eltern

4–5 Jahre
Kinder probieren sich in vielen Rollen aus, ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Sie werden zu Katzen, gefährlichen Monstern, mutigen Löwen und vielem mehr. Einmal im Monat sind die Eltern eingeladen, sich mit ihren Kindern gemeinsam auf die Reise ins Land der Phantasie zu begeben.
Leitung: Veronica Compagnone
Kurs I: Beginn 10. Januar
Kurs II: Beginn 18. April
10 Termine, 50 Euro (erm. 30 Euro)



montags
16:50 Uhr

Kreativer Kindertanz inklusiv

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 Stimmungen, das Tanzen zum Rhythmus der Musik, das Ausprobieren von Rollen und die Darstellung von Themen im Tanz sind Inhalt des Kurses
Leitung: Giulia Rossi
Beginn 2. Januar
23 Termine, 92 Euro (erm. 46 Euro)

dienstags
16:15 Uhr
Kreativraum

Pablo, Frida & Ich

ab 4 Jahren
In diesem Kurs lernen wir sie kennen: Pablo, Frida und andere KünstlerInnen. Wir nähern uns spielerisch ihrem Werk und malen, zeichnen, schneiden, kleben ausgehend von unseren Entdeckungen.
Leitung: Christine Mohr
Beginn 3. Januar
25 Termine, 112,50 Euro (erm. 56,25 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

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 2. /4. /5. /6. Januar
23 / 24 / 23 / 23 Termine
92 / 96 / 92 / 92 Euro
(erm. 34,50 / 36 Euro)

dienstags
16:55 Uhr
Gymnastiksaal

Kindertanz

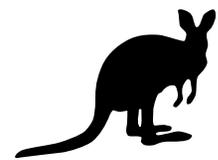
für Kinder von 3¹/₂ – 6 Jahren
Miteinander tanzen, den Körper und die Freude an der eigenen Bewegung erleben. Wir tanzen zu Themen aus Märchen verändern uns in Tiere und vieles mehr.
Leitung: Birgit Zahn
Beginn: 3. Januar
25 Termine, 100 Euro (erm. 37,50 Euro)

donnerstags
16:00 Uhr
16:55 Uhr
Bewegungsraum

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, Blumen auf einer Wiese pflücken, mit Glühwürmchen leuchten ...
Springen, drehen, stampfen, klatschen!
Die Welt des Tanzes mit Kindern 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: Analia Vega
Beginn: 5. Januar
23 Termine, 103,50 € (erm. 51,75 €)





Kursübersicht

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

donnerstags
16:00 Uhr
16:50 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: 5. Januar
12 Termine, 60 Euro (erm. 30 Euro)
+ Material- und Brennkosten

dienstags
16:00 Uhr
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 10. Januar
Kurs II: Beginn 18. April
10 Termine, 50 Euro (erm. 30 Euro)

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

Vater*-Kind-Turnen

offenes Angebot für Väter* und Kinder von 1 1/2 – 6 Jahren.
Spielerische Förderung der Koordination, Balancieren, Rollen und Springen. Geschicklichkeitsspiele mit Bällen sowie Konzentrationsübungen.
Leitung: Danilo Zimmermann
Beginn 7. 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: 7. Januar
Kostenbeitrag: auf Spendenbasis.
Materialkosten: pro Malstunde 2,50 Euro
Anmeldung: 0176 2387 9419

samstags
10:30 – 12:00 Uhr
Kreativraum

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: Kerstin Betzold
Kurs I: Beginn 7. Januar
Kurs II: Beginn 22. April
10 Termine, 90 Euro (erm. 40 Euro)





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 16. Januar

10 Termine, 40 Euro (erm. 20 Euro)
mit Kinderbetreuung (auf Abfrage)

montags
16:00 – 18:00 Uhr
Raum 301

Samstag
4. März
3. Juni
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
14. Januar
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

telefonische
Anmeldung zu
den Sprechzeiten

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

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 (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.

Yuva ve yuva benzer Pedagogik kuruluslarla ilgili danisma ve bilgilendirme :

Yuva ve yuva benzeri Pedagogik kuruluslarla hakkinda bilgi edinmenize, Size cesitli Pedagogik kuruluslarin konzeplerini tanimaniza, yuva bonosu icin basvurma ,ve yuvaya alistirma donemi hakkinda bilgi vermek.
Ve cocugunuz icin uygun bakim hangisi olcagina karar vermenize yardımcı olmak

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
- Aufbaukurs 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."



Inflationsbremse

**Spare dein
Geld,
werde
Mitglied**



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
berliini.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.

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
dieberlinerkerlerchen@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

	<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, Ruhe und Lebensfreude. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Kosten: 5 Euro offene Gruppe Leitung: Amira Meyer + Gabriela Fritz Tel. 0162 6694 369 amira.meyer@goldnatur.de www.goldnatur.de</p>

<p>montags, freitags 19:00 – 21:00 Uhr Raum 401</p>	<p>Selbsthilfegruppe für Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängige Wir helfen uns e.V. (WHU) Für Abhängige und ihre Partner Kontakt: info@whuev.de www.wirhelfenuns.info</p>
<p>Jeden ersten Dienstag im Monat 19:00 – 21:00 Uhr Raum 401</p>	<p>Psoriasis-Selbsthilfe Treffen Kontakt: Marina Göritz Tel. 0173 4726 599 magoeritz@googlemail.com Andreas K. Walter Tel. 8541 251 merlionla@yahoo.de</p>

Gymnastiksaal

Familienport

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: 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

**Tanzgarden 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.

KINDERGÄRTEN CITY Kita Villa Mehringdamm



Eigenbetrieb von Berlin

Mehringdamm 116
10965 Berlin
U-Bahnhof Platz der
Luftbrücke

Tel. 0162 1087 177

Leitungsteam:

Katja Kariv

Kitaleitung

Kathrin Licea López

Stellvertretende

Kitaleitung

Öffnungszeiten:

Mo – Fr

06:00 – 18:00 Uhr

Sprechzeiten:

nach Vereinbarung

Die Kita befindet sich in einer 1892 erbauten Jugendstilvilla mit angrenzendem großem Garten. Direkt hinter unserem Garten liegt der neu sanierte Spielplatz „Die Birne“, den wir gerne nutzen. Aufgrund umfassender Sanierung der Villa befinden wir uns derzeit in drei hellen und freundlichen Modulen auf dem Grundstück der Kita Methfesselstraße 14 mit direktem Zugang zu Garten und Victoria-Park. Bei uns spielen, lernen und wachsen 103 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.mehringdamm@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 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



LebensWelt gGmbH

Der Träger LebensWelt wurde 1999 gegrün-
det 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 Einzel-
betreuung
- Eingliederungshilfen für Kinder und
Jugendliche (Schulbegleitung, Sozialpä-
dagogische Einzelfallhilfe, Interkulturelle
Autismusspezifische 1:1-Förderung)
- Autismusspezifisches 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 Bera-
tung und Unterstützung kann in ca. 50 ver-
schiedenen Sprachen angeboten werden.

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

Pestalozzi-Fröbel-Haus

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

Unser Profil

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

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

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

Unser pädagogisches Konzept Early Excellence

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

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

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

Kursanmeldung und telefonische Sprechzeiten

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

Die Kursanmeldung ist auf unserer Internetseite über ein automatisiertes Buchungssystem ab 30. November möglich. Anmeldung für Eltern-Kind-Gruppen telefonisch, per E-Mail oder persönlich. 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.

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: 1300