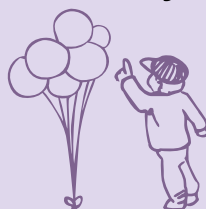


DFH Pestalozzi
Fröbel
Haus

Juli-Dezember 2026



DFH Pestalozzi
Fröbel
Haus

Nachbarschafts- und Familienzentren

in Schöneberg Nord

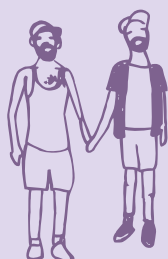
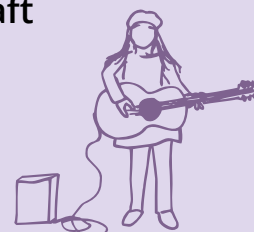
Familien

Nachbarschaft

Kinder

Jugendliche

Ältere



oasez
Schöneberg

Kurmark!

Steinmetz



kiez oase Schöneberg

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



Nachbarschafts- und Familienzentrum Kurmark!

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



Steinmetz Nachbarschaftszentrum Mehrgenerationenhaus

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



PFH Pestalozzi Fröbel Haus Stiftung des öffentlichen Rechts

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

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

54	Nachbarschafts- und Familienzentrum Kurmark
58	Angebote für die Nachbarschaft Veranstaltungen, Beratung
66	Angebote für Familien Kurse, Offene Angebote
71	Angebote für Erwachsene Kurse, Offene Angebote, Initiativen

76	Nachbarschafts- und Familienzentrum Steinmetzstraße, Mehrgenerationenhaus
80	Angebote für die Nachbarschaft Initiativen und Veranstaltungen, Beratung, Angebote
86	Angebote für Familien
89	Angebote für Erwachsene

90	PFH Einrichtungen/Partner*innen im Kiez
92	PFH Einrichtungen
99	Partner*innen im Kiez
102	Das PFH
105	Kiezoase e. V.



kiezoase

Schöneberg

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



Inhalt

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



Nachbarschafts- und Familienzentrum Kiezoase

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

Das Team der Kiezoase

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

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

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

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

Café: Almaz Haile-Mariam

Bundesfreiwilligendienst: Diana Karaz, Ekaterina Bikkulova

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

Gefördert durch



Amt für Soziales
Tempelhof-Schöneberg

Öffnungszeiten des Cafés

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

Öffnungszeiten des Info-Büros

montags und mittwochs	14:00–18:00 Uhr
dienstags und donnerstags	11:00–13:00 Uhr
21730 202, kiezoase@pfh-berlin.de	

Schließzeiten 2026

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

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

Anmeldung

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

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

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

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

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

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



Eingang Café Kiezoase
Café Nebenraum
+ Infobüro

1 2

Eingang Freiwil-ligen-treff

4

Eingang Kiezoase
1. Stock

3

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

6 bis 12

Eingang Barbarossastr. 64
Seitenflügel
EG rechts

5



NEU Werde Freund*in der Kiezoase!

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

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

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

ElFe – Angebote von Eltern für Eltern

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

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

anna.tesch@pfh-berlin.de
Tel. 0151 1507 5659

Freiwilliges Engagement in der Kiezoase

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

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

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

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

Eine Welt-Laden

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

mittwochs 10:00–12:00 Uhr
freitags 18:00–20:00 Uhr
Freiwilligentreff Kiezoase ④ Sibylle Hartung
Tel. 21730 185 zu den Öffnungszeiten

fLotte – freie Lastenräder für Berlin

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

www.flotte-berlin.de/

Nachbarschaftshilfe bei kleinen Fahrradreparaturen

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

Kontakt: Reinhard Zehler
Tel. 0163 8749 891

BücherOase

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

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

Melde dich bei:
anna.tesch@pfh-berlin.de, Tel. 0151 1507 5659

Vorhang auf: KIEZKINO in der Kiezoase!

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

jeden 1. Dienstag des Monats um 19:00 Uhr
Beginn: 1. September, Café Kiezoase ①
Kostenfreies Angebot, Anmeldung erbeten:
kiezokino@gmx.de

Wie alles anfang

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

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

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



Unsere Lesestube
ist täglich (ausser Sonnabend
und Sonntag)
von 14 - 18 Uhr geöffnet.

Kinderlesestube, Start des Nachbarschaftsheimс 1951

Mitten im Kiez

Eine Reise durch 75 Jahre Kiezoase Schöneberg

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

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

Freitag 6. November
15:00 – 17:00 Uhr

Café Kiezoase ①
Kostenfrei

Voranmeldung erwünscht
Infobüro oder www.kiezoase.de

Erzählсалon 75 Jahre Kiezoase

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

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

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

Dienstag 24. November
18:30–20:30 Uhr

Café Kiezoase ①
Die Teilnahme ist kostenfrei

Anmeldung
Infobüro oder www.kiezoase.de

Märchentage in der Kiezoase

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



Schreib ein Märchen!

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

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

Lesung ausgesuchter Kiezmärchen

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

Platz da für Kiez und Kids – Kiezfest in der Akazienstraße

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

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

Ort: Akazienstraße zwischen Grunewaldstraße und Apostel-Paulus-Straße

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

Kontakt: Jörn Brensell (Kontakt, S. 4)

Veranstaltungsreihe “Sprechen und Zuhören”

NEU

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

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

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

jeweils 14:00–15:30 Uhr

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

Mit Fritz Walter und Kathrin Thomaschki kostenfrei; bitte mit Anmeldung im Infobüro oder www.kiezoase.de

Blind fotografieren? Familienfotos mit Lightpainting

NEU

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

Samstag, 26. September oder
 Sonntag, 11. Oktober

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

Kontakt & Infos: Viktoria Boiko, viktoria.boiko@wim-berlin.de, 0170 194 7383
 Anmeldung: Infobüro & www.kiezoase.de

Jüdisches Leben im Bayrischen Viertel

Spaziergang mit Martin Forberg

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

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

Gedenkspariergang 9. November 1938

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

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

Spiel- und Begegnungsstraße Barbarossastraße

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

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

Ich höre zu

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

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

Kleidertausch & Kaffeeklatsch

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

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

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

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

Kinder-Baby-Trödel

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

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

Eigener Tisch, ohne Voranmeldung 12 € bar vor Ort

- bei schlechtem Wetter nur sehr limitierter Platz drinnen verfügbar

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

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

Frauentrödel

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

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

Tischmiete: 8 €
eigene Tische sind nicht möglich!

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

Repaircafé

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

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

“Erste Hilfe” leicht gemacht

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

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

Familie unterwegs

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



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

Mehrsprachigkeit

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

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

Angebot der Deutschen Rentenversicherung

Möchten Sie einen Rentenanspruch stellen (Rehaantrag, Altersrente, Erwerbsminderung, Witwenrente)?

Wir bieten telefonische Antragsstellung. Im Gespräch mit Ihnen wird der Antrag für Sie ausgefüllt und direkt an Ihre zuständige Rentenversicherung zur Weiterbearbeitung gesendet.

Kostenfrei, Termine nach Absprache
Versichertenälteste Heike Wittmann

Tel. 030 78 42 943

Bitte Name und Rückrufnummer auf AB hinterlassen für eine Terminabsprache!

Ein Vorort-Angebot zur Rentenberatung finden Sie auch im NFZ Kurmark auf S. 64

Bürokratiehilfe

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

Kostenfrei

Termine nach Absprache

Anmeldung: Infobüro,

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

Systemische Beratung in herausfordernden Krankheitssituationen

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

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

Das Beratungsangebot ersetzt keine Psychotherapie oder medizinische Beratung!

3. Freitag im Monat,
14:30–17:30 Uhr

PFH-Campus, Haus 2b, R 058

Nur mit Anmeldung:

Infobüro, Tel. 21730 202

Verbraucher*innenrechtsberatung

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

4. Mittwoch im Monat
17:00–18:00 Uhr

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

Familienrechtsberatung

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

2. Dienstag im Monat
13:00–14:30 Uhr
im Café Kiezoase, Nebenraum ②
Nur mit Anmeldung: Infobüro, Tel. 21730 202

Beratung für Allein- und Getrennterziehende

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

2. Mittwoch im Monat
13:00–15:30 Uhr
im Café Kiezoase, Nebenraum ②
Nur mit Anmeldung: Infobüro, Tel. 21730 202

NEU Beratung des Familienservicebüros

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

3. Dienstag im Monat, 11:00–13:00 Uhr
im Café Kiezoase, Nebenraum ②
Anmeldung: Infobüro, Tel. 21730 202

Erziehungs- und Familienberatung

Kostenfreie Beratung für Eltern zu allen Themen rund um

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

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

Beratung zu Mutter/Vater-Kind-Kur

Individuelle Beratung zu Fragen wie, z. B.

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

Alle interessierten Eltern sind herzlich eingeladen!

4. Mittwoch im Monat, 11:00–13:00 Uhr
Cordelia Schwarzkopf, Ehrenamtliche
Kostenfreies Angebot
im Café Kiezoase, Nebenraum ②
Anmeldung: Infobüro, Tel. 21730 202

Elternzeit & Elterngeld – Wer teilt hat mehr vom Elternsein

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



Mittwoch 4. November
19:00–20:30 Uhr
1. Stock der Kiezoase ③
Anmeldung:
Infobüro und www.kiezoase.de

Yoga für Schwangere

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

mittwochs 17:15–18:45 Uhr
fortlaufende Gruppe
1. Stock der Kiezoase ③

Sula Owosekun
6 Termine, 45 (30) €

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

Prenatal Yoga in English *Präventionskurs*

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



Mondays 19:00–20:00
You can join anytime a spot becomes available
1st floor of Kiezoase, Barbarossastraße 65 ③
Katya Abramkina, 6 weeks, €45 (30)
Registration: Samira Heyne,
0151 2927 6462, samira.heyne@pfh-berlin.de

Crashkurs für werdende Väter

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

Dienstag 18:30–21:30 Uhr
18. August, 13. Oktober und 15. Dezember
1. Stock der Kiezoase ③
Alexander Kusinski, Väterzentrum Berlin
pro Termin à 3 Std. 50 €
Anmeldung: www.beratung-im-kontext.de

Geburtsvorbereitung für Paare

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

dienstags 18:30–21:30 Uhr
Kurs 1: 1./8./15./22./29. September
Kurs 2: 3./10./17./24. November–1. Dezember
1. Stock der Kiezoase ③
Lisa Leitlein, Hebamme
Kostenübernahme durch Krankenkasse für die Schwangere, Partner*in zahlt 140 €, (Teil-)Erstattung durch die Krankenkasse möglich. Ermäßigter Preis mit Berlinpass: 100 €
Anmeldung: <https://leitlein.hebamio.de/kursliste> oder usa@friededefreudemutterkuchen.de

Geburtsvorbereitung ab dem 2. Kind

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

Sonntag 10:00–18:00 Uhr
16. August / 6. September / 15. November
1. Stock der Kiezoase ③
Saskia Böhm, Hebamme
Kostenübernahme durch Krankenkasse
Partner:in zahlt 80,00 € (bei Anwesenheit)
Anmeldung SMS: 0174 9156 143
saskiaboehm7@gmail.com

Offener Treff für Schwangere

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

2. und 4. Mittwoch im Monat
19:00–20:30 Uhr
1. Stock der Kiezoase ③
Samira Heyne, Hebamme
kostenfreies Angebot
ohne Anmeldung

Pregnancy meetings with the doula in English

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

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



Every Monday 18:15–19:00
1st floor of Kiezoase ③
Katya Abramkina, Doula
free of charge, no registration needed

Traum. Geburt – Gesprächsgruppe für Eltern

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



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

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

Rückbildungskurs

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

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

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

Andrea Dietter-Schnellen, Hebamme
Finanzierung über die Krankenkasse
Anmeldung Tel. 0163 9873 364
andreadietter@web.de

Postnatal Yoga in English

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



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

Eltern-Baby-Treff

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

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

Samira Heyne, Hebamme
kostenfreies Angebot, ohne Anmeldung

Baby and Parents Circle

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



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

Videlina Deneva
no registration needed, free of charge

Offener Treff „Komm vorbei!“

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

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

1. Stock der Kiezoase ③
kostenfreies Angebot, ohne Anmeldung

Toddler Parents Circle

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



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

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



Stillen, Schlafen, Tragen – Offene Sprechstunde für Eltern

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

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

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

Fit mit Baby

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

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

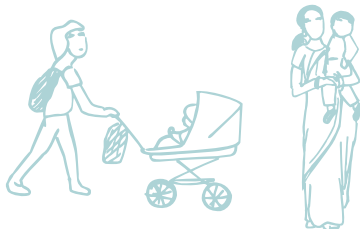
Je nach Wetter im Kleistpark oder indoor in der Schillerstrasse 95, auch Hybrid möglich

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

Erste Hilfe bei Kindern

im Säuglings- und Kleinkindalter

Samstag, 14. November, 9:30–14:00 Uhr
Café Kiezoase ①
Tara Rödel, 50 (30) € pro Person, Paare 80 €
Anmeldung: Infobüro & www.kiezoase.de



Zusammen aufwachsen

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

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

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

fortlaufende Gruppen

1. Stock der Kiezoase ③ Anmeldung Infobüro

Mütterfrühstück

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

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

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

Frühstückspende 3 €

Mit Stadtteilmutter und Bildungsbotschafterin

Wir lernen Deutsch! Für Eltern und Babys

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

donnerstags 12:30–14:00 Uhr

1. Stock der Kiezoase ③

Kostenfreies Angebot, ohne Anmeldung

NEU

Elternsalon

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



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

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

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



anna.tesch@pfh-berlin.de, 030 21730203
Kostenfreies Angebot im Rahmen des Projektes ElternChanceN

Alle für eine

– Moderierte Gruppenberatung für Frauen

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

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

Wie geht's weiter nach der Elternzeit?

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



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

Leitung: Marianne Konermann
Teilnahme ist kostenfrei

Anmeldung: Infobüro und www.kiezoase.de

Erziehen im Wechselmodell

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



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

Die Familie wächst, die Wohnung aber nicht!?

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

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

Alleinerziehend ?!

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



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

Flexible Kinderbetreuung für Alleinerziehende

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

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

Stiefmutter sein. Gesprächsgruppe für Patchworkmütter

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

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



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

Austauschgruppe für Eltern im Wechselmodell

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



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

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

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

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

Gesprächsgruppe für Eltern von Kindern mit erhöhtem Unterstützungsbedarf oder Behinderung

NEU

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

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



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

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

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

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

Gesprächsgruppe für Eltern von Kindern mit ADS und ADHS

NEU

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

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

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

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

Gesprächsgruppe für Eltern mit psychischen Belastungen

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



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

im 1. Stock der Kiezoase ③

Begleitung durch Psychologin Jelena Scriba

Anmeldung: Infobüro & www.kiezoase.de

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

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

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



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

Begleitung durch Psychologin Jelena Scriba

Anmeldung: Infobüro & www.kiezoase.de

Frag doch mal die Kinderärztin

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



Mittwoch 14. Oktober

Fieber, Husten und Bauchweh

Mittwoch 11. November

Haut-Ausschläge und Kinderkrankheiten

Beide von 10:00–11:30 Uhr

im Café Kiezoase, Nebenraum, ②

Kinderärztin Karolin Rösicke

Anmeldung: Infobüro & www.kiezoase.de

Zeit für mich – Yoga für Mütter

NEU

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



mittwochs 19:15–20:30 Uhr

1. Stock der Kiezoase ③

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

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

Eltern-Kind-Kurse nach Emmi Pikler

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

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

für Kinder von 3–6 Monaten

1. Kurs, freitags 09:30–10:30 Uhr

2. Kurs, freitags 11:00–12:00 Uhr

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

für Kinder von 7–12 Monaten

3. Kurs, mittwochs 09:30–10:30 Uhr

4. Kurs, mittwochs 11:00–12:00 Uhr

Beginn: 9. September

Daniela Kurtz, Dipl.-Kunsttherapeutin (FH),
Pikler-Pädagogin i. A.

1. Stock der Kiezoase ③

10 Termine 100 (60) € / Soli-Beitrag 110 €

Anmeldung: Infobüro & www.kiezoase.de

Filina – Singen und Musizieren für die Jüngsten

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

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

SPIEL- und BEWEGUNGSraum

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

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

Spieltreff für Kinder mit dem Down-Syndrom

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

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

Sporttreff für Väter

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



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

Spieltreff für Väter

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



- Kinder von 6–18 Monaten und ihre Väter
am 2. und 4. Dienstag im Monat
mit Dominic
- Kinder von 1,5–2,5 Jahre und ihre Väter
am 1. und 3. Dienstag im Monat
mit Gabriel
- jeweils 16:30–18:00 Uhr
- 1. Stock der Kiezoase ③
- kostenfreies Angebot
ohne Anmeldung
- Kontakt:
schoenebergerpapas@gmail.com

Spieltreff für Großeltern und ihre Enkel

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

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

Turnen für Kinder mit Müttern und Vätern

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

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

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

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

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

Alles was klingt – Musik für die ganze Familie

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

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

2. Kurs: 3–5 Jahre
16:45–17:30 Uhr

Beginn: 10. September
Babette Kalthoff

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

Sportgruppen: Von Eltern für Eltern

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

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

ElfE – Eltern-Kind-Turnen

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



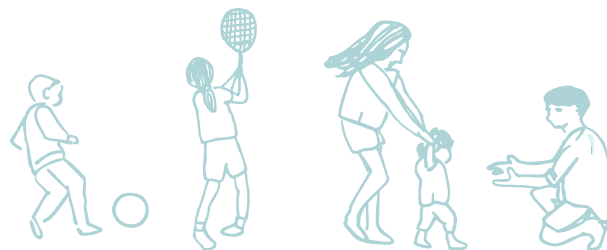
ElfE – Vater-Kind-Turnen

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

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

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

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



Töpfern für Eltern und Kinder

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

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

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

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

Anmeldung:
Infobüro & www.kiezoase.de

Kreativer Tanz für Kinder und Erwachsene

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

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

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

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

mit Izabella Herzfeld
Beginn: 8. September

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

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

Anmeldung:
Infobüro & www.kiezoase.de

Spaß- und Bewegungs-oase

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

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

Kinder mit und ohne Behinderung sind herzlich willkommen!

Gefördert durch die
Aktion
MENSCH

bwgt

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

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

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

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

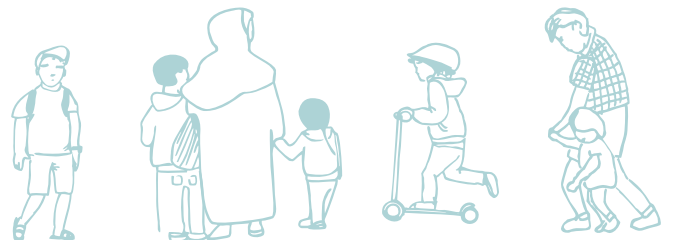
Anmeldung:
Infobüro & www.kiezoase.de

Familiennachmittage im Café Kiezoase

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

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

Café Kiezoase ¹



Sonntagsausflüge für Alleinerziehende

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



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

Termine: siehe Website www.kiezoase.de
kostenfreies Angebot in Kooperation mit der
Stiftung Naturschutz Berlin

Anmeldung: Infobüro und www.kiezoase.de

Seilklettern für Kinder und ihre Erwachsenen

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

donnerstags 16:00–17:30 Uhr
Kurs 1: 27. August, 3. / 10. / 17. September
Kurs 2: 24. September, 1. / 8. / 15. Oktober
Im Kleistpark mit Wald- und Naturpädagogin
Ramona Ziegfeld
37,50 € pro Erwachsener-Kind-Paar,
ermäßigt 26 €, Soli 45 €
Anmeldung: Infobüro & www.kiezoase.de

Vater-Kind-Nachmittage im Tiergarten

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



freitags 15:30–17:30 Uhr
4. September und 18. September
im Tiergarten, die Teilnahme ist kostenfrei
mit Naturbegleiter und Wildnispädagoge
Philipp Leuschner (www.philipp-leuschner.de)
Anmeldung: Infobüro und www.kiezoase.de

Семейные завтраки



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



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

Canta nêê / Agora é hora

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

samstags: 10:00–13:00 Uhr
Cristiane Mendes, Cristina Litran
1. Stock der Kiezoase ③
www.berlin-bilingua.de

Bóbita

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



Minden hónap 1. és 3. péntek délutánján
16:00–18:00 óra között.
Kiezoase, Barbarossastraße 65. / 1. emelet
bobitacsoportberlin@gmail.com

MaMis en Movimiento e.V.

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

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

Italiano per bambini con bocconcini di cultura e. V.

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



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

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

Gruppe auf Chinesisch für Babys und Kleinkinder

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



4. Sonntag im Monat,
15:00–16:30 Uhr

1. Stock der Kiezoase ③

Anmeldung: dearjianwei@gmail.com

Afrodeutsche Spielgruppe

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



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

1. Stock der Kiezoase ③

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

Spielgruppe für hochbegabte Kinder mit ihren Eltern

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



Meldet euch unter
spielenimkiez@gmx.de

Mal was anderes

Gemeinsam verschiedene Maltechniken ausprobieren. Ohne Vorkenntnisse.

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

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

Kiezoase Seitenflügel EG rechts ⑤

Ulla Hahn, Künstlerin

10 Termine, 110 (70) €, Soli-Beitrag 120 €

Anmeldung: Infobüro & www.kiezoase.de

Offenes Atelier

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

freitags 14:00–17:30 Uhr

Kiezoase Seitenflügel EG rechts ⑤

Elisabeth Ahrens, Tel. 0178 8014 783

Anmeldung: telefonisch

ca. 18 € pro Monat je nach Gruppengröße

DonnersTanz – Komm wir tanzen

„Wer miteinander tanzen kann, kann miteinander leben“ (Royston Maldoom). Wir verbinden internationale Tanzrichtungen, Techniken, Musiken und entwickeln eine gemeinsame Choreografie. Im Zentrum stehen die Tanzfreude und der Spaß in der Gruppe.

Ein Angebot für erwachsene Nachbar*innen (mit und ohne tänzerische Vorerfahrung, mit und ohne Deutschkenntnisse)

donnerstags 17:15–18:50 Uhr

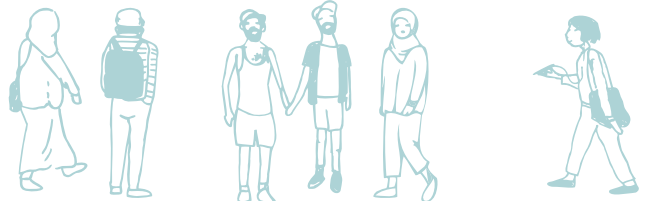
Beginn: 10. September

10 Termine 60 (40) € / Soli-Beitrag 70 €

PFH-Campus, Haus 1, OG 1, Aula ⑧

Leitung: Lenah Strohmaier, Choreografin

Anmeldung: Infobüro & www.kiezoase.de



Community macht Druck – kreative Plakate gestalten für Nachbarschaft und Gemeinwohl

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

Donnerstag, 10. September,
24. September, 1. Oktober, 8. Oktober
18:00–20:00 Uhr
Ort: Campus PFH, kostenfrei
bitte mit Anmeldung:
Jörn Brensell (Kontakt, S. 4)

Feldenkrais am Abend

donnerstags 19:30–21:00 Uhr
Beginn: 10. September
10 Termine, 85 (60) €, Soli-Beitrag 95 €
PFH-Campus, Haus 1, OG 2, Musiksaal ⑦
Heike Schmidt, Feldenkrais-Pädagogin
Anmeldung:
Infobüro & www.kiezoase.de

Hatha Yoga

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

dienstags 18:15–19:45 Uhr
Beginn: 8. September
PFH-Campus, Haus 2b, R 054 ⑥
Gudrun Plato, Yogalehrerin
10 Termine 85 (60) €, Soli-Beitrag 95 €
Anmeldung:
Infobüro & www.kiezoase.de

Standard- und Lateintänze für Paare und Singles

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

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

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

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

Anmeldung:
Anke Steuber und Brigitte Vogel
Tel. 0173 6051 759, 0160 9676 3119

Kreistänze

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

montags 18:15–20:30 Uhr
PFH-Campus, Haus 2b, R 054 ⑥
Kosten bitte telefonisch erfragen
Anmeldung und Info:
Marita von Assel, Tel. 4961 756
Doris Brands-Ridder, Tel. 3051 253

Nähgruppe

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

mittwochs 18:30–20:30 Uhr
außer in den Schulferien
Café Kiezoase ①
Teilnahme kostenfrei
Marianne Adam, Tel. 4701 4772

Stricken ist »in«!

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

mittwochs 10:00–12:00 Uhr
freitags 18:00–20:00 Uhr
Freiwilligentreff Kiezoase ④
donnerstags 14:00–17:30 Uhr
Café Kiezoase, Barbarossastraße 65
Sibylle Hartung & Christel Weimann
Tel. 21730 185 zu den Kurszeiten

Kreative Schreibgruppe

Mein Leben & Ich

donnerstags 18:00–20:00 Uhr
6 Termine, 110 € inkl. Material
Kiezoase Seitenflügel EG rechts ⑤
Gitta Schierenbeck, Schreibdozentin
Anmeldung:
gitta@schreibcollagen.de, Tel. 7828 986

Kiezoasenor

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

mittwochs 17:00–18:30 Uhr
PFH-Campus, Haus 1, OG 2, Musiksaal ⑦
Anahi Settón, Beginn: 9. September
10 Termine 40 (25) €, Soli-Beitrag 50 €
Anmeldung: Infobüro & www.kiezoase.de

Kochgruppe Kiezoase: gemeinsam kochen

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

i.d.R. am 3. Donnerstag im Monat:
17. September, 15. Oktober, 19. November,
10. Dezember (backen)
jeweils 15:30 bis max. 19:30 Uhr
PFH-Campus, Haus 4, Lehrküche ⑩
Bitte mit Anmeldung: Jörn Brensell (Kontakt, S. 4)

Die Alternative

Türkische klassische Musik

sonntags 18:30–21:30 Uhr
Café Kiezoase ①
Dündar Atalay, Tel. 0157 7430 2770

Ukulele Spielkreis

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

donnerstags 18:00–20:00 Uhr
Freiwilligentreff Kiezoase ④
g-heide@arcor.de, Spenden willkommen

Sande-Dellan

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

donnerstags 18:30–22:00 Uhr
Café Kiezoase ①
Reza Soltani, Tel. 0163 8049 296

Mach mit, bleib fit

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

Übungsleiterin: Doris Höhn, ÜL für Rehasport
dienstags 9:00–10:00 Uhr
PFH-Campus, Haus 2b, R 054 ⑥
Angebot gegen Spende vor Ort
Spendenempfehlung 4 (2) €, Soli-Beitrag 6 €
Anmeldung: Infobüro & www.kiezoase.de

Französische Konversations- und Lektüregruppe

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

montags 15:30–17:00 Uhr
Freiwilligentreff Kiezoase ④

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

NEU

Iranischer Rentnerclub

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

Theosophische Gesellschaft

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

Der Tod ist kein Tabu

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

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

AI – Anon

Englischsprachige Gruppentreffen für Angehörige von Alkoholiker*innen

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

Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit ADHS

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



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

Beratung rund um Psychotherapie

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

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

Selbsthilfegruppen Depression und Einsamkeit

Erfahrungsaustausch unter Betroffenen. Alle Geschlechter und Altersgruppen sind willkommen.

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

Selbsthilfegruppe zur seelischen Gesundheit

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

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

OA – Overeaters Anonymous

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

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

AA – Anonyme Alkoholiker

Spanischsprachiges Meeting

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

Was beschäftigt Sie?

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

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

Gestalten Sie gerne mit! Wir unterstützen dabei.

Ansprechperson für den Bereich Ältere Erwachsene:

Karin Zelm

Tel. 21730 166, mobil: 01511 4360 359

karin.zelm@pfh-berlin.de

Newsletter für Menschen 60+

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

Schicken Sie uns eine E-Mail an:

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

Einen Ausdruck des Newsletters können Sie auch im Infobüro erhalten.

Adventsfeier der Seniorinnen und Senioren

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

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

Freitag, 11. Dezember

14:30–17:00 Uhr

im Café der Kiezoase ①

Anmeldung: Infobüro, Tel. 21730 202

Gemeinsame Zeit für Großeltern mit ihren Enkeln

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

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

Ihr seid herzlich willkommen!

donnerstags von 16:00–17:30 Uhr

1. Stock der Kiezoase ③

kostenfreies Angebot, ohne Anmeldung

Mit Astrid Lukawsky

Digitale Hilfen für ältere Menschen

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

Handy- und PC-Sprechstunde

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

1. und 3. Mittwoch im Monat

14:00–16:00 Uhr

Freiwilligentreff Kiezoase ④ und

Kiezoase Seitenflügel EG rechts ⑤

kostenfrei, nur mit Anmeldung

Anmeldung Infobüro, Tel. 21730 202

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

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



Android-Lerngruppe

dienstags 11:00–12:00 Uhr

iPhone-Lerngruppe

donnerstags 11:00–12:00 Uhr

Die Gruppen treffen sich im

Kiezoase Seitenflügel EG rechts ⑤

Klingel: „Kiezoase Selbsthilfegruppe“

Angebot gegen Spende

Anmeldung: Infobüro, Tel. 21730 202

Wir sind Erfahrungsort vom Digitalpakt

www.digitalpakt-alter.de/



Wohnschulseminar

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



samstags 14:00–17:00 Uhr

9./12./19./26. September

10./17./31. Oktober

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

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

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

Anmeldung
Infobüro oder www.kiezoase.de

„Mein Wille zählt“ – Informationsveranstaltung zur Patientenverfügung

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

Freitag, 9. Oktober
14:30–16:30 Uhr

im Café der Kiezoase ①, kostenfrei

Anmeldung
Infobüro oder www.kiezoase.de



Stammtisch für pflegende Angehörige

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

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

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

Yoga und Qigong im Sitzen

Leichtes Training für weniger bewegliche Menschen

dienstags 12:30–13:30 Uhr

Beginn: 8. September

PFH-Campus, Haus 2b, R 054 ⑥

Gerti Grabow, Yogalehrerin

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

Anmeldung: Infobüro & www.kiezoase.de

Spieelnachmittag für Erwachsene

Kartenspiele, Brettspiele oder sonstige Spiele ...

Gemeinsam spielen im Café der Kiezoase.

Auch eigene Spiele können mitgebracht werden.

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

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

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



Donnerstagsgruppe 70+

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

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

Karin Zelm, kostenfrei, ohne Anmeldung

Frauengesprächskreis

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

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

Maxi Juhnke, kostenfrei, ohne Anmeldung

Quo Vadis – Auf ein Neues

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

Maxi Juhnke
5 € pro Ausflug plus Eintritte und Cafébesuch (optional), nur mit Anmeldung

Aktuelle Termine siehe Aushänge
bzw. bitte nachfragen

Anmeldung: Infobüro

Kiezspaziergänge am Dienstag

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

dienstags, i.d.R. 1 x monatlich, 14:00–16:30 Uhr
Konkrete Termine siehe Aushänge bzw. bitte nachfragen; Treffpunkt: Café der Kiezoase
organisiert von Claudia Kurtz, kostenfrei

Anmeldung und Infos:
Jörn Brensell (Kontakt, S. 4)

Gemeinsam spazieren gehen

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

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

14:30–16:30 Uhr / ab Oktober 14:00–16:00 Uhr

kostenfrei, Infos und Anmeldung:

Jörn Brensell (Kontakt, S. 4)

Tischtennisgruppe

Ü60 und generationenübergreifend

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

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

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

Zusammen wandern am Berliner Stadtrand

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

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

10:00–ca. 14:30 Uhr, kostenfrei

Anmeldung: Jörn Brensell (Kontakt, S. 4)

Rikschaausleihe über fLotte Sozial

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

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

Kontakt:

Jörn Brensell (Kontakt, S. 4)