Programm

August 2023 – Juli 2024

nachbarschafts zentrum in der ufafabrik

Aktiv im Stadtteil
Beratung & Lernen
Familie & Geburt
Freizeit & Kultur
Gesundheit & Sport
Kinder & Jugend

Stadtteilzentrum

www.nusz.de

Leitbild

nachbarschafts zentrum in der ufafabrik

Gesellschaftliche Veränderungen und persönliche Entwicklung mit eigener Initiative voranzutreiben sowie Akzeptanz und Toleranz für unterschiedliche Lebens-weisen zu praktizieren sind unsere Leitgedanken. Wichtig ist es uns, Menschen dabei zu unterstützen, ihr Leben selbstständig und eigenverantwortlich zu gestalten.

Die Stärkung von Familien und von Kindern ist unser besonderer Schwerpunkt.

Wir fördern und unterstützen:

- **Die Stärkung der Hilfe zur Selbsthilfe**
- **Bürgerschaftliches Engagement**
- **Die Betreuung und Erziehung von Kindern**
- **Generationenübergreifende Arbeit**
- **Bewährte und neue Formen der sozialen Hilfe**
- **Nachbarschaftliche Hilfe und Unterstützung**
- **Aktive Freizeitgestaltung in Sport, Gesundheit, Ökologie, Kunst, Kultur, Erziehung, Bildung, Völkerverständigung**
- **Die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben**

Die Arbeit des Nachbarschafts- und Selbsthilfezentrums in der ufafabrik e. V. wird durch öffentliche Mittel und private Spenden gefördert.

Die Arbeit in der Familienbildung wird gefördert von der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie, die Nachbarschaftsarbeit wird gefördert im Rahmen des „Infrastrukturförderprogrammes Stadtteilzentren“ der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung des Landes Berlin.

Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie BERLIN

Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung BERLIN

Vorwort

Liebe Nachbarinnen,
liebe Nachbarn,

sich selbst und andere zu stärken und Dinge zu tun, die Anlass zur Freude bieten, dazu laden wir Sie ein.

Wir freuen uns, dass wir Ihnen mit diesem Jahresprogramm 2023–2024 Neues und auch Bewährtes bieten können. Unsere Angebote sind inklusiv geöffnet.

In unseren Familienzentren und -Treffpunkten finden Sie fachliche Unterstützung und Zeit für Erfahrungsaustausch, z. B. in Eltern-Kind-Gruppen, Offenen Treffen. Rückbildungsgymnastik mit oder ohne Baby, ein Stillcafe. Kochgruppen, Allein = Gemeinsam, „Me time – Zeit für mich“, Sing- und Spielkreise, Kindertanz. Das Mediennetz Lichtenrade hilft Groß und Klein durch den Mediendschungel.

Bei Zumba, Karate, oder Aikido geht es sportlich zur Sache, oder Sie mögen es etwas sanfter bei Tanz, Qi Gong, Tai Chi, Meditation oder Yoga. Im Computertreff lernen Senior*innen den Umgang mit Handy, Whatsapp und Co. Die Alten-Theatergruppe Fallobst übt Bissiges mit Humor. Am Kinderbauernhof unterstützen Senior*innen bei Festen.

Das Berliner „Netzwerk der Wärme“ baut eine solidarische Infrastruktur, Austausch mit Tee und Leseecke und vieles mehr. Die zivil- und sozialrechtliche Mieterberatung des Bezirkes für alle Haushalte in Tempelhof und Mariendorf ist ganzjährig zweimal wöchentlich im Familientreffpunkt in der ufaFabrik zu Gast.

Brücken bauen: Für geflüchtete Menschen und Familien bieten unsere Integrationslots*innen Hilfe und Unterstützung in zehn Sprachen, Sprachcafés, das LeNa-Projekt und weitere Angebote ergänzen. Unsere Stadtteilmütter begrüßen Sie im neuen Büro in Schöneberg.

Mehr Präsenz im Süden Tempelhofs – in der Nahariya Str. finden Sie uns neu beim Marktplatz Projekt mit Nachbarschaftscafé und im Stadtteilzentrum Lichtenrade-Marienfelde.

Internationale Fachkräftaustausche fördern den Blick über den Tellerrand.

Unsere Angebote werden von vielen Ehrenamtlichen unterstützt, die sich in den Nachbarschaften engagieren. Sie sind herzlich eingeladen mitzumachen. Unsere Ehrenamtskoordinatorin hilft Ihnen beim Finden eines passenden Einsatzfeldes.

Unser Dank gilt Ihnen allen, Mitarbeiter*innen, Ehrenamtlichen, Unterstützer*innen und Nachbar*innen, die das NuSZ zu einem lebendigen Ort der Begegnung, des Lernens, der Inklusion und der Freude machen.

Wir wünschen Ihnen ein gutes Jahr mit vielen Momenten der Freude.

Ihre
Gudrun Chen-Wagner (Vorstandsvorsitzende),
Sigrid Zwicker (Geschäftsführerin)

DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

AKiB

Verband für sozial-kulturelle Arbeit

Inhalt

Auf unserer Homepage können Sie sich über aktuelle Öffnungszeiten und viele digitale Angebote informieren.

Hinweis auf Angebote, die auch digital stattfinden

Hinweis auf Beratungen, die auch telefonisch stattfinden

Aktiv im Stadtteil

Bürgerschaftliches Engagement, Ehrenamt, Freiwilligendienste 5
Brücken bauen – Willkommenskultur und lebendige Nachbarschaften 7
Einfache Teilhabe 10
Familienzentren, Familien- und Nachbarschaftstreffpunkte 11
Nachbarschaftsprojekte 13
Registerstelle Tempelhof-Schöneberg 16
Selbsthilfegruppen 16
Stadtteilzentren 17

Beratung & Lernen

Beratung 18
Büro Internationales 23
Medienkompetenz 23
Sprachen 24

Familie & Geburt

Familienbildung 25
Baby- und Kleinkindkurse 27
Rund um die Geburt 39
Unterstützung für Familien 40

Freizeit & Kultur

Tanzen und Theater 44
Handarbeit und Kochen 48
Musik 50
Veranstaltungen 52

Gesundheit & Sport

Asiatische Kampfkünste und Gesundheitsmethoden, Selbstverteidigung 55
Bewegung und Fitness 61
Entspannung 63
Yoga 64

Kinder & Jugend

Angebote für Kinder und Jugendliche 69
→ Eltern-Kind-Café von 1,5 bis 5 Jahren 30
→ Karate Shito Ryu – Jugendliche und Kinder ab 6 Jahren 57
→ Kreativer Kindertanz von 4 bis 8 Jahren 46
→ Musikmäuse 34
→ Musiksterne 34
→ Taktino Musik von 1,5 bis 4,5 Jahren 38
→ WingTsun für Kinder von 4 bis 12 Jahren 60
→ Yoga für Kinder von 5 bis 9 Jahren 68
Ganztagsbetreuung an Schulen 70
Schulstationen, Schulsozialarbeit, Schülerclubs und Jugendarbeit an Schulen 71
Kindertagesstätten 76
→ Leitbild und pädagogische Grundsätze 76
→ Kindertagesstätte Blohmstraße 77
→ Kindertagesstätte MaRiS 78
→ Kindertagesstätte Vier Jahreszeiten 78
Kinder- und Jugendfreizeitstätten 79
→ 3D Medienhaus 79
→ Abenteuerspielplatz im Güntzelkiez 80
→ Boseclub 81
→ Jugendclub Sonnetreff 81
→ Jugend- und Kulturzentrum Spirale 82
→ Kinderbauernhof 83
→ LortzingClub 84
→ Musikkeller Lichtenrade 84

Service

Raumangebote 85
Kontakt – so erreichen Sie uns 87
Förderer, Partner und Spender 90
Impressum 91
Spenden 91
Barrierefreiheit unserer Einrichtungen 96

Die ufaFabrik – ein Ort für Kultur, Nachhaltigkeit, Bildung und Gemeinschaft

www.ufafabrik.de

Auf dem Gelände der ufaFabrik werden seit 1979 Kultur, Ökologie und soziales Engagement im Alltag gelebt. Das *Nachbarschaftszentrum* ist eines von über zehn Vereinen und Betrieben, die hier ihre Heimat haben.

Nachhaltiges Stadtleben

Die ökologischen Maßnahmen, mit denen der Verein *ufaFabrik Berlin e. V.* die sieben Gebäude versorgt, stehen für nachhaltiges Wirtschaften: Gründächer verbessern das Mikroklima, Solaranlagen und Blockheizkraftwerke erzeugen Strom, biologisch aufbereitetes Regenwasser säubert die sanitären Anlagen, und vieles mehr.

Angebote für Besucherinnen und Besucher

Menschen jeden Alters und aller Nationalitäten sind bei unseren vielfältigen Angeboten willkommen: Theater und Musik, Kinder-Circus-Schule, Gästehaus, Naturkostladen LPG, Sambaband Terra Brasilis, Café-Restaurant ‚Rudi & Rosa', Jazzschule Berlin und das Nachbarschaftszentrum mit dem Treffpunkt und Kinderbauernhof.

Veranstaltungen, Musik und Theater

Der *Internationale Kultur Centrum ufaFabrik e. V.* bespielt drei Theatersäle und die überdachte Sommerbühne mit Konzerten, Theater, Varieté, Kabarett, Tanz, Circus, Kino, Lesungen und Kindertheater.

Café und Sommergarten

Täglich von 10:00 bis ca. 23:00 ist das *Rudi & Rosa* geöffnet. Mit täglich wechselndem Mittagstisch, Speisen und Getränken, auch im großen Außenbereich.

Der Weg zur ufaFabrik

Die Viktoriastraße ist eine Querstraße des Tempelhofer Damms, 70 m vom U-Bahnhof U6 Ullsteinstraße. Busse: 170, N6, N84. Keine Auto-Parkplätze!

Infotelefon und Vorverkauf

Infos und Theaterkarten gibt es unter www.ufafabrik.de und in der Infozentrale:
Tel. 030 75503-0 | Fax 030 75503-117 | E-Mail: info@ufafabrik.de
Mo–Sa 10:00–19:00, So 14:00–19:00 Uhr (nicht an Feiertagen)

Informationsbesuche für Gruppen

Für sechs bis 24 Personen gestalten wir Führungen mit thematischen Schwerpunkten: Kultur, Ökologie, Gemeinschaft, soziales Engagement. Termine sind möglich von Di bis Fr 10:00–16:00 Uhr. Anmeldung: sigrid.niemer@ufafabrik.de

www.ufafabrik.de

Hier finden Sie Einrichtungen, Projekte, Gruppen und Anregungen für Ihr eigenes, persönliches und / oder gesellschaftliches Engagement in Ihrem Stadtteil.
Familien, Einzelpersonen, Interessensgruppen, Verbände, Vereine, sowie Menschen mit besonderem Unterstützungsbedarf finden im Nachbarschaftszentrum einen offenen Ort der Begegnung und des Austausches.

Bürgerschaftliches Engagement, Ehrenamt, Freiwilligendienste

ADFC Berlin – Stadtteilgruppe Tempelhof

Alle Fahrradinteressierten sind willkommen

Die ADFC Stadtteilgruppe Tempelhof engagiert sich für sichere und fahrradfreundliche Verkehrsplanung und Radinfrastruktur in Tempelhof und seinen Ortsteilen Mariendorf, Marienfelde und Lichtenrade.

SPRECHERIN	Mechtild Lutze
ORT	Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Raum 2
TERMINE	1. Do im Monat 19:30–21:30
KOSTEN	beitragsfrei
KONTAKT	mechtild.lutze@adfc-berlin.de; berlin.adfc.de/in-den-bezirken#c92887
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigungen sind willkommen.

Bundesfreiwilligendienst und Freiwilliges Soziales Jahr

Ein Jahr für sich und andere

Engagieren Sie sich im Rahmen eines BFD oder FSJ und setzen Sie sich für sich und andere ein, um sich selbst und die Arbeit im sozialen Bereich besser kennenzulernen. Sie finden bei uns dazu die Möglichkeit in vielen unserer als Praxisstellen anerkannten Einrichtungen. Junge Menschen sammeln erste praktische Erfahrungen in der Berufswelt. Ältere Menschen geben ihre Erfahrungen und Kenntnisse weiter und andere finden nach einer beruflichen Pause wieder Anschluss an das Arbeitsleben.

KOORDINATION	N. N.
ORT	Viktoriastraße 13, 12105 Berlin
KONTAKT	freiwilligendienst@nusz.de

Ehrenamt im Nachbarschaftszentrum

Wenn Sie sich ehrenamtlich betätigen wollen, finden Sie in einer unserer Einrichtungen eine Aufgabe, die zu Ihnen passt und Ihnen Freude bereitet. Ehrenamtliches Engagement hat eine lange Tradition bei uns. In Kindertagesstätten, Schulen, Jugendclubs und Gärten übernehmen Ehrenamtliche Aufgaben wie Spielen, Basteln, Backen, Hausaufgabenbetreuung und Beratung. Sie unterstützen Geflüchtete, Familien und Senior*innen. Bei Veranstaltungen sind sie tatkräftige Helfer*innen.

LEITUNG	Birgit Biene
ORT	Viktoriastraße 13, 12105 Berlin
ÖFFNUNGSZEITEN	Mo–Fr
SPRECHZEITEN	nach Vereinbarung
KONTAKT	Tel. 75503146, ehrenamt@nusz.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung BERLIN

Berliner Stadtteilzentren

wellcome-Engel – eine Aufgabe für Sie?

Verschenken Sie als Ehrenamtliche*r Zeit, ein- bis zweimal in der Woche für zwei bis drei Stunden und unterstützen Sie eine Familie im ersten Lebensjahr des Kindes. Gehen Sie mit dem Baby spazieren, betreuen Sie es zu Hause oder kümmern Sie sich um das Geschwisterkind. Wir bieten Ihnen kostenlose Fortbildungen, Versicherungsschutz und Fahrtkostenerstattung.

LEITUNG	Petra Hummel
ORT	Familientreffpunkt in der ufaFabrik
SPRECHZEITEN	Fr 10:00–12:00, weitere Termine auf Anfrage
KONTAKT	Tel. 75503175, www.wellcome-online.de, berlin.tempelhof@wellcome-online.de

Brücken bauen – Willkommenskultur und lebendige Nachbarschaften

Ehrenamtliches Engagement für geflüchtete Menschen – Willkommen, neue Nachbarn!

Sie möchten neu zugewanderte Menschen und Geflüchtete bei der Integration ehrenamtlich unterstützen? Wir vermitteln den Kontakt zu Ihren neuen Nachbar*innen, wir unterstützen Sie beim Finden eines Einsatzgebietes und begleiten Sie bei der Umsetzung Ihrer Ideen.

LEITUNG	Birgit Biene
ORT	Viktoriastraße 13, 12105 Berlin
ÖFFNUNGSZEITEN	Mo–Fr
SPRECHZEITEN	nach Vereinbarung
KONTAKT	willkommen@nusz.de, Tel. 75503146

Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung | BERLIN

Berliner Stadtteilzentren

Familienlotsinnen

Familienlotsinnen beraten muttersprachlich Familien, die in den Gemeinschaftsunterkünften im Süden Tempelhofs leben, zu Themen rund um die Kindererziehung. Hierfür führen sie die Familien an die Angebote, Kurse und Beratungen der Familienzentren in der Region heran. Das Ziel des Projekts ist die gesellschaftliche Teilhabe und Integration der neuen Nachbar*innen in ihr neues Lebensumfeld als Maßnahmen des präventiven Kinderschutzes.
Sprachen: Arabisch, Deutsch, Türkisch

LEITUNG	Zeynep Balmum
ORT	Viktoriastraße 13, 12105 Berlin
ÖFFNUNGSZEITEN	Mo–Fr 09:00–15:00
SPRECHZEITEN	nach Vereinbarung
KONTAKT	familienlotsinnen@nusz.de

Gefördert durch

JUGENDAMT Tempelhof - Schöneberg | BERLIN

Integrationslotsinnen und Integrationslotsen

Integrationslots*innen sind muttersprachliche Sprach- und Kulturvermittler*innen und unterstützen Menschen mit Migrations- und Fluchtgeschichte dabei, ihre Lebenssituation nachhaltig zu verbessern, indem sie diese mit den vielfältigen Hilfs- und Unterstützungsangeboten in Berlin bekannt machen. Sie helfen u.a. beim Ausfüllen von Anträgen und vermitteln sprachlich bei Behördenkontakten. Sprachen: Azerbaidjanisch, Arabisch, Englisch, Hindi, Pashtu, Persisch/Dari, Russisch, Türkisch, Urdu.

LEITUNG	Piruze Etessami, Katrin Körner
ORT	Viktoriastraße 13, 12105 Berlin
ÖFFNUNGSZEITEN	Mo–Fr 09:00–16:00
SPRECHZEITEN	nach Vereinbarung
KONTAKT	Piruze Etessami 0176 42736981 Katrin Körner 0176 43630442 integrationslotsen@nusz.de

Das Projekt „Integrationslotsinnen und Integrationslotsen“ wird aus Mitteln der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung im Landesrahmenprogramm „Integrationslotsinnen und Integrationslotsen in Berlin“ gefördert.

Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung | BERLIN

INTEGRATIONSLOTSINNEN UND INTEGRATIONSLOTSEN IN BERLIN

LeNa – Lebendige Nachbarschaften

Mit dem Projekt *Lebendige Nachbarschaften* wollen wir geflüchtete Menschen und Alt-Berliner*innen zusammenbringen und ein nachbarschaftliches Miteinander befördern und begleiten. Der Schwerpunkt liegt im Raum Tempelhof Süd. Die Ansprache der Geflüchteten erfolgt durch Muttersprachler*innen, die die Brücke zu den Alt-Berliner*innen bilden. Die Angebote – zum Beispiel gemeinsame Ausflüge, gemeinsames Kochen oder Picknicken – richten sich nach den Ideen und Wünschen der Neu- und Alt-Berliner*innen.

LEITUNG	Piruze Etessami
ORT	Viktoriastraße 13, 12105 Berlin
ÖFFNUNGSZEITEN	Mo–Fr 09:00–15:00
SPRECHZEITEN	nach Vereinbarung
KONTAKT	willkommen@nusz.de

Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung BERLIN

Berliner Stadtteilzentren

Stadtteilmütter

Als Brückenbauerinnen unterstützen und beraten Stadtteilmütter Familien mit Migrationshintergrund mit kleinen Kindern zu den Themenfeldern Bildung, Erziehung und Kindergesundheit und informieren über Angebote in ihrem Kiez. Anzutreffen sind sie in verschiedenen Kitas, Grundschulen und Familienzentren in allen Bezirksregionen von Tempelhof.

LEITUNG	Hacer Bayram
ORT	Apostel-Paulus-Straße 33, 10823 Berlin
ÖFFNUNGSZEITEN	Mo–Fr 09:00–17:00
SPRECHZEITEN	nach Vereinbarung
KONTAKT	Tel. 01590 4833481, stadtteilmuetter@nusz.de

Das Projekt „Stadtteilmütter“ wird durch die Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung gefördert.

Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung BERLIN

StadtteilMütter in Tempelhof-Schöneberg

Einfache Teilhabe

Nachbarschaftszentrum – Ort des Lernens und der Inklusion

Die Inklusion (In|klu|si|on), die Einbeziehung aller und lebenslanges Lernen sind Ziele all unserer Einrichtungen. Beeinträchtigten Menschen wollen wir eine gleichberechtigte Teilhabe erleichtern. Die externe Evaluation Realitätscheck Inklusion wird 2023 erneut durchgeführt. Die wissenschaftliche Begleitstudie zu „Tempelhof Inklusiv“ mit Menschen mit Lernschwierigkeiten finden Sie hier www.nusz.de/wir-ueber-uns/publikationen/.

Das Angebot Freier Tanz finden Sie auf der Seite 45.
Das Angebot Karate finden Sie auf den Seiten 56 und 57.

KONTAKT	Sara Ullrich, Sigrid Zwicker, Miriam Rausch
ORT	Viktoriastraße 13, 12105 Berlin
SPRECHZEITEN	Di 11:00–13:00, Do 16:00–18:00
INFO, ANMELDUNG	Tel. 75503122 (Familientreffpunkt)
INKLUSION	Der Familientreffpunkt ist barrierefrei zugänglich.

Kooperation mit Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung

Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung BERLIN

Berliner Stadtteilzentren

Netzwerk der Wärme – solidarische Infrastruktur

Damit Energiearmut nicht zu sozialer Ausgrenzung führt! Nutzen Sie das ganze Jahr unsere zivilrechtliche und soziale Mieter*innenberatung , siehe S. 22., in Kooperation mit gesoplan: Wir beraten Sie zu allen Themen rund um den Mietvertrag, zu Fragen des Wohnberechtigungsscheins, des Wohngelds, der Kosten der Unterkunft, zu Leistungen aus dem Härtefallfonds Energieschulden u. a. m. Von Okt bis Dez 2023 gibt es zusätzliche Angebote wie Nachbarschaftstreffen, gemeinsame Mahlzeiten, Sport- und Gesundheitsveranstaltungen, Mitmachkonzerte, eine Leseecke oder einen heißen Tee.

KONTAKT	Familien- und Nachbarschaftstreffpunkt in der ufaFabrik Tel. 75503122, treffpunkt@nusz.de, nusz.de

Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung BERLIN

Berliner Stadtteilzentren

NETZWERK der WÄRME

Familienzentren, Nachbarschaftstreffpunkte

Familien- und Nachbarschaftstreffpunkt in der ufaFabrik

Im Familientreffpunkt finden unsere Besucher*innen einen Ort der Bildung, Begegnung und Kommunikation. In unseren Gruppen, Kursen, Veranstaltungen und Beratungsangeboten bieten wir Informationen, praktische Unterstützung und konkrete Hilfe an. Unsere Angebote dienen der Gesundheitsvorsorge, intensivieren und unterstützen die Bindungen von Eltern und Kindern, erweitern soziale Kompetenzen und fördern die aktive Freizeitgestaltung von Familien, Erwachsenen, Kindern und Senior*innen.

LEITUNG	Miriam Rausch, Dipl.-Soz.-Päd./Soz.-Arb.
ADRESSE	Viktoriastraße 13, 12105 Berlin
SPRECHZEITEN	Di 10:00–14:00, Do 14:00–18:00
KONTAKT	Tel. 75503122, treffpunkt@nusz.de Instagram: familientreffpunkt_ufafabrik

Die Nachbarschaftsarbeit im Familien- und Nachbarschaftstreffpunkt in der ufaFabrik wird mit gefördert von der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung.

Familien- und Nachbarschaftstreff Britzer Straße

Der Familien- und Nachbarschaftstreff ist eine offene Einrichtung für Familien, Eltern mit Babys, Kinder und Nachbar*innen. Sie finden bei uns Eltern-Kind-Gruppen, Austauschtreffen, nachbarschaftliche Aktionen sowie Beratung in verschiedenen Sprachen. Jeden Monat finden abwechslungsreiche und vielfältige Aktionen wie z. B. das Märchencafé oder Tausch & Trödel statt. Bitte kontaktieren Sie uns – wir informieren Sie gerne über den aktuellen Wochenplan.

LEITUNG	Dorota Bielecka, Dipl.-Soz.-Päd.
ADRESSE	Britzer Straße 60 E, 12109 Berlin
ÖFFNUNGS- UND SPRECHZEITEN	Mo, Do 10:00–18:00, Di, Mi 10:00–16:00, Fr 10:00–15:00
KONTAKT	Tel. 70170972, nbt-britzerstr@nusz.de
INKLUSION	Es gibt einen Fahrstuhl und eine Rollstuhlrampe in der Einrichtung.

Gefördert durch

Familien- und Nachbarschaftszentrum Lichtenrade im 1. OG Gemeinschaftshaus Lichtenrade

Das Familienzentrum Lichtenrade ist eine offene Einrichtung für Familien, Eltern und Nachbar*innen. Beim Baby- und Eltern-Kind-Café, Koch- und Bastelgruppen oder dem Sprachtreff für Erwachsene sind Familien und Nachbar*innen eingeladen, sich kennenzulernen und auszutauschen. Ergänzt werden diese Angebote durch Sprechstunden, Kurse, Veranstaltungen, Nachbarschaftsprojekte und diverse kostenlose Beratungsangebote.

LEITUNG	Rahel Lührs, B.A. Bildungs- und Erziehungswissenschaften
ADRESSE	Lichtenrader Damm 198–212, 12305 Berlin
ÖFFNUNGS- UND SPRECHZEITEN	Mo, Mi, Fr 09:00–15:00, Di, Do 09:00–18:00
KONTAKT	Tel. 70176413 familienzentrum.lichtenrade@nusz.de Facebook, Instagram, nebenan.de

Gefördert durch

JUGENDAMT Tempelhof - Schöneberg | BERLIN

Familienzentrum Marienfelde

Das Familienzentrum Marienfelde bietet Raum für Familienbildung, Freizeitgestaltung und Beratung: Spiel- und Krabbelgruppen, Eltern-Kind-Turnen, offene Elterntreffs, Familientage am Wochenende und Themennachmittage sind Beispiele unserer Angebotsvielfalt. Eigene Themen und Interessen der Familien können in Projekten begleitet werden. Gerne beantworten wir auch telefonisch Ihre Fragen und freuen uns auf Ihre Ideen und Anregungen.

LEITUNG	Andrea Bölk
ADRESSE	Luckeweg 15, 12279 Berlin
ÖFFNUNGSZEITEN	Mo–Fr 10:00–17:00
SPRECHZEITEN	Mo–Fr 11:00–14:00
KONTAKT	Tel. 72018946, Fax 72016451 familienzentrum.marienfelde@nusz.de Instagram: familienzentrum.marienfelde
INKLUSION	Unsere Angebote bieten jedem die Möglichkeit zur gleichberechtigten Teilhabe.

Das Landesprogramm Berliner Familienzentren ist eine Initiative der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie in Kooperation mit den Berliner Jugendämtern.

Weitere Informationen finden Sie unter www.berliner-familienzentren.de

Berliner Familienzentren

GEFÖRDERT DURCH

Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie | BERLIN

Nachbarschaftsprojekte

Bauernhofclub
Intergeneratives Projekt auf dem Kinderbauernhof

Bei Angeboten in den Schulferien und bei Festen unterstützen. Bei der Futterversorgung der Tiere helfen, die Gehege instand setzen oder bei Platz- und Tierpflegearbeiten unterstützen. Die Liste der Aktionsmöglichkeiten für und mit Kindern am Kinderbauernhof ist lang.

LEITUNG	Andreas Knöbel, Nelli Drinovac
ORT	Viktoriastraße 13, 12105 Berlin
TREFFEN	ca. vier Mal im Jahr, beitragsfrei
INFO, ANMELDUNG	Erwartungen an die Freiwilligen/Voraussetzungen: Kommunikationsbereitschaft, kinder- und tierlieb, wetterfest und besser frei von Pollen- und Tierhaarallergien. Anmeldung erforderlich
KONTAKT	Tel. 7517244, ehrenamt@nusz.de
INKLUSION	Alle sind willkommen.

Blohmgarten
Interkultureller Generationengarten

Der Blohmgarten bietet Raum für ein aktives Miteinander und gemeinsame Freizeitgestaltung. Zum Anbau von Obst, Gemüse und Blumen für den Eigenbedarf gibt es Beete mit 20 m²/Hochbeete mit zwei m² für einen monatlichen Kostenbeitrag von 20 Euro/sieben Euro. Gartengeräte und Werkzeuge werden gestellt. Es finden regelmäßige Treffen zur Gemeinschaftsarbeit und zum Austausch auf dem 5.000 m² großen Grundstück statt. Mitmachen kann jede*r. Helfer*innen und Besucher*innen sind herzlich willkommen.

LEITUNG	Hinrich Scheffen
ADRESSE	Blohmstraße 71–73, 12307 Berlin
ÖFFNUNGSZEITEN	flexibel, bei Anwesenheit stehen die Gartentore für Besucher*innen offen
SPRECHZEITEN	telefonisch Mo–Fr 10:00–16:00
KONTAKT	Tel. 0176 55729256, blohmgarten@nusz.de
INKLUSION	Alle sind willkommen.

Das Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg stellt die Fläche pachtfrei zur Verfügung.

Eine Zukunft für den Marktplatz

In diesem Projekt wollen wir den Marktplatz in der Nahariyastraße mit den Ideen der Anwohner*innen weiterentwickeln und neu beleben. Es finden viele interessante Aktionen statt und einmal wöchentlich, am Donnerstag von 15:00 bis 17:00, das Nachbarschaftscafé im Tauschtreff. Alle sind herzlich willkommen mitzumachen und eigene Ideen einzubringen!

LEITUNG	Kerrin Thomsen
ORT	Nahariyastraße 13, 12309 Berlin
ÖFFNUNGSZEITEN	Flexible Öffnungszeiten (bitte erfragen) Jeden Donnerstag von 15:00 – 17:00 Nachbarschaftscafé
SPRECHZEITEN	telefonisch Mo – Do 10:00 – 17:00
KONTAKT	Tel. 0157 81718639 marktplatz-nahariya@nusz.de, nusz.de

Gefördert durch

Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen · Städtebau-Förderung · Quartiers-Management · Senatsverwaltung für Stadtentwicklung, Bauen und Wohnen · Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg · BERLIN

Gebietskoordination John Locke

Gebietskoordination JOHN LOCKE

Die „Gebietskoordination John Locke“ in Lichtenrade ist Teil des Förderprogramms „Stärkung Berliner Großsiedlungen“. Zu der Nachbarschaftsarbeit gehört die Organisation eines Sommerfestes, die Verwaltung der Nachbarschaftskasse in Höhe von 7.000 € und die Begleitung der Nachbarschaftsjury, die über die Projektanträge entscheidet.

LEITUNG	Lena Thörner, Antje Geßner
ADRESSE	Lichtenrader Damm 198–212, 12305 Berlin
KONTAKT	Tel. 70176413, koordination.jls@nusz.de jls.nusz.de

Gefördert durch

Sozialraumorientierte Planungskoordination · Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg · Senatsverwaltung für Stadtentwicklung, Bauen und Wohnen · BERLIN

Generationengarten Boseclub

Während der Gartensaison treffen sich Kinder, Jugendliche und Erwachsene, um den Garten des Boseclubs gemeinsam zu gestalten und zu pflegen.

LEITUNG	Nina Heße
ADRESSE	Boseclub
ÖFFNUNGSZEITEN	Sa 12:00–15:00 Anfang April bis Ende Oktober.
KOSTEN	beitragsfrei
KONTAKT	Tel. 75518720, 0157 34867391 boseclub@nusz.de
INKLUSION	Alle sind willkommen.

Spielmobil Lichtenrade

→ siehe Seite 37

TauschTreff

Stöbern Sie im Schrank, im Keller, Ihrer Abstellkammer…
Oft findet sich dabei etwas, das ein anderer gut gebrauchen könnte, und so funktioniert auch die Idee des TauschTreffs. Sie bringen Ihre Gebrauchtwaren in den TauschTreff und können sich im Gegenwert dafür andere Tauschwaren aussuchen. So bringen Sie z. B. einen Wintermantel hin und gehen mit einem Schaukelpferd hinaus. Das System funktioniert ohne Geld. Möchten Sie sich ehrenamtlich im TauschTreff engagieren? Sprechen Sie uns gerne an.

LEITUNG	Birgit Biene
ORT	Nahariyastraße 33, 12309 Berlin
ÖFFNUNGSZEITEN	siehe nusz.de oder telefonisch erfragen
KONTAKT	tauschtreff@nusz.de, Tel. 7455069

Ein Kooperationsprojekt mit der Evangelischen Kirchengemeinde Lichtenrade.

Evangelische Kirchengemeinde
Berlin-Lichtenrade

Registerstelle Tempelhof-Schöneberg

Das NUSZ ist Träger der Registerstelle Tempelhof-Schöneberg, die rassistische, antisemitische, LGBTIQ-feindliche*, antiziganistische, extrem rechte, rechtspopulistische und andere diskriminierend motivierte Vorfälle erfasst und dokumentiert.

* Gemeint sind Vorfälle, die sich gegen homosexuelle, transsexuelle und intersexuelle Menschen richten. LGBTIQ steht für Lesbian-Gay-Bi-Trans-Inter-Queer.

SPRECHZEITEN	Di, Do 10:00–17:00 Mi 13:00–19:00 Sie können uns kontaktieren über Telefon, Signal, E-Mail, Twitter, Instagram
KONTAKT	Tel. /Signal 0176 58855715 und 0176 46296692 ts@berliner-register.de, Twitter: TsRegister, Instagram: tsregister, berliner-register.de

Gefördert durch das Landesprogramm „Demokratie. Vielfalt. Respekt. In Berlin“ der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung.

Selbsthilfegruppen

... sind in der Regel eigenverantwortlich. Zu den Themen Gesundheit, Familie, Freizeit, Nachbarschaft oder auch für Aktionsgruppen können unsere Räume gerne genutzt werden. Wir sind offen für die Bildung neuer Selbsthilfegruppen.

INFORMATION	Tel. 75503122

Selbsthilfegruppe Menschen mit Depressionen

Wenn Depressionen dein Leben überschatten, wenn Traurigkeit und Antriebslosigkeit dich belasten, dann können das regelmäßige Gespräch und der Austausch mit anderen Betroffenen eine große Hilfe sein.

LEITUNG	Bettina Grapentin
ORT	Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Raum 2
TERMINE	Fr 17:30–19:00
KOSTEN	pro Treffen 3,00 Euro
ANMELDUNG, INFO	Tel. 74206471, begrap@web.de selbsthilfe-depression-tempelhof.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Stadtteilzentren

Stadtteilzentren, kurz auch STZ genannt, haben sich in Berlin als gesamtstädtische Infrastruktur zur Förderung des bürgerschaftlichen Engagements etabliert und bewährt. Stadtteilzentren engagieren sich in der Nachbarschaftsarbeit, sind im Stadtteil vernetzt und schaffen mit ihrer generationenübergreifenden und integrativen Arbeit die Voraussetzungen für gesellschaftliche Teilhabe und Mitgestaltung aller Berliner*innen. Sie sind zentral im Kiez gelegen und stehen allen Altersgruppen und Nationalitäten offen. Das Berliner Landesprogramm Stadtteilzentren (IFP) bietet eine Basisförderung für die Berliner Stadtteilzentren.

Stadtteilzentrum NUSZ in der ufaFabrik

Ihr freundlicher Ort für Sozial-Kulturelles, Sportliches, Gesundes, Austausch, Stadtteil-und Nachbarschaftsarbeit auf dem Gelände der ufaFabrik und im Bezirk Tempelhof-Schöneberg. Anlaufstelle für Ihre Fragen sind der Nachbarschafts- und Familientreffpunkt in der ufaFabrik sowie die Infozentrale in der ufaFabrik.

Unsere Angebote: Nachbarschaftsarbeit mit Netzwerk der Wärme im Familientreffpunkt, S. 10; Ehrenamt, Freiwilligenkoordination: S. 6; Einfache Teilhabe S. 10; Selbsthilfe S. 16; Beratung S. 18; Freizeit, Kultur, Sozial-Kulturelles S. 44; Gesundheit, Sport, S. 55, Raumnutzung S. 85; Willkommenskultur S. 7.

KONTAKT Sigrid Zwicker, Sara Ullrich, Tel. 75503125,
Miriam Rausch, Tel. 75503122
LeNa Projekt
Piruze Etessami, Tel. 0176 42736981

Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung | BERLIN

Berliner Stadtteilzentren

Zukunftsprojekt STZ Marienfelde-Lichtenrade

Stadtteilarbeit – Work in Progress: Wir begrüßen das neue Stadteilzentrum im Berliner Süden und freuen uns, Sie bald an den neuen Standorten in Marienfelde und Lichtenrade begrüßen zu dürfen, die gerade erschlossen werden. Das neue Stadtteilzentrum ist ein Verbundprojekt mit dem Stadtteilzentrum Steglitz e.V., dem Pestalozzi-Fröbel-Haus und dem Nachbarschaftszentrum in der ufaFabrik.

KONTAKT hallo@stz-lichtenrade-marienfelde.de
Tel. 854011722

Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung | BERLIN

Berliner Stadtteilzentren

Beratungsangebote zu sozialen Themen, Weiter- oder Fortbildungen zu Kommunikation sowie Sprachlerngruppen bieten Anregungen und fördern die Motivation. Unser „Büro Internationales“ verbindet Menschen in sozialer Arbeit weltweit.

Beratung

Unsere Beratungsangebote stehen Ihnen nach telefonischer Terminvereinbarung in der Regel kostenlos zur Verfügung. Da wir jedoch jeden Euro und Cent gut gebrauchen können, freuen wir uns über Ihre Spende.

Bezirklicher „Raum für Beteiligung“

Beratung zu Beteiligungsmöglichkeiten im Bezirk

Welche Vorhaben sind in Tempelhof-Schöneberg geplant? Wo und wie ist es möglich, sich zu beteiligen? Diese und andere Fragen rund um das Thema Beteiligung beantwortet Ihnen ab sofort der Raum für Beteiligung Tempelhof-Schöneberg. Kommen Sie vorbei und kommen Sie mit uns ins Gespräch!

Foto: ©AG.URBAN

LEITUNG	AG.URBAN im Auftrag des Bezirksamts
ORT	Ringbahnstraße 10–14, 12099 Berlin
TERMINE	jeden 1. und 3. Do im Monat, 15:00–17:00
KOSTEN	kostenfrei
INFO	Tel. 609822547, asts@ag-urban.de berlin.de/ba-tempelhof-schoeneberg/aktuelles/buergerbeteiligung/anlaufstelle

Familiensprechstunde

Die offene Familiensprechstunde ermöglicht es Eltern, schnell und ohne Anmeldung, Fragen rund um die Entwicklung des Kindes und den familiären Alltag stellen zu können. Bei besonderem Bedarf und zur Entlastung besteht die Möglichkeit, kontinuierliche Termine zu vereinbaren.

LEITUNG	Daniela Grunz
SPRECHZEITEN	Di 10:00–11:00, Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Beratungszimmer Mi 10:00–12:00, Familienzentrum Lichtenrade Jeden 1. Mittwoch im Monat 15:30–17:30, Familienzentrum Marienfelde Die Sprechstunde kann ohne Anmeldung besucht werden
KOSTEN	beitragsfrei
KONTAKT	Tel. 0177 4830533, sba@nusz.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Gefördert durch

Charlotte-Steppuhn-Stiftung Kinderhilfswerk
charlotte-steppuhn-stiftung.de

Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege BERLIN

Mediation – eine Chance zur Verständigung

Frischer Wind in Ihre Beziehungen!

Stress in der Familie, Streit mit Nachbarn, Konflikte bei der Arbeit? Warten Sie nicht zu lange! Im vertraulichen Gespräch unterstütze ich Sie auf der Suche nach Wegen, um Bewegung in die belastende Situation zu bringen. Die Aussprache mit mir als neutraler Person ermöglicht positive Entwicklungen.

LEITUNG	Sigrid Niemer, Mediatorin Bundesverband Mediation
ORT	Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Beratungszimmer
TERMINE	Mi 17:00–20:00, Fr 11:00–15:00
KOSTEN	Ein erstes Gespräch ist beitragsfrei. Dann entscheiden wir, wie es weitergehen kann und ob es noch weitere Termine geben soll. Sie können allein, zu zweit oder zu mehreren kommen.
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 53652349 niemer@mediative.info, sigrid-niemer.de

Rechtsberatung Familien- und Erbrecht

Vertrauliche Beratung bei Fragen zum Familien- oder Erbrecht.

LEITUNG	Annett Cardenas Rodriguez, Rechsanwältin
ORT	Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Beratungszimmer
TERMINE	2. und 4. Do im Monat 16:00–17:00
KOSTEN	3,00 Euro für die Einrichtung
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 75503122 treffpunkt@nusz.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Rechtsberatung Familienrecht in Lichtenrade

Eine Rechtsanwältin berät Sie ehrenamtlich und hilft Ihnen bei der Durchsetzung Ihrer rechtlichen Ansprüche wie Unterhalt, Scheidung, Sorgerecht und Umgang sowie gerichtlich und außergerichtlich bei Klagen oder einstweiligen Anordnungen.

LEITUNG	Frau Michels-Santarossa, Rechtsanwältin
ORT	Familienzentrum Lichtenrade
TERMINE	telefonisch oder Fr 10:00–12:00
KOSTEN	einmalig kostenfrei
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 70176413 familienzentrum.lichtenrade@nusz.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Rechtsberatung Sozialrecht in Lichtenrade

Eine Rechtsanwältin berät und hilft Ihnen ehrenamtlich bei der Durchsetzung Ihrer rechtlichen Ansprüche gegenüber dem Jobcenter, der Krankenkasse, dem Versorgungsamt, dem Rentenversicherungsträger oder anderen Behörden.

LEITUNG	Frau Garske, Rechtsanwältin
ORT	Familienzentrum Lichtenrade
TERMINE	telefonisch oder Do 10:00–12:00
KOSTEN	einmalig kostenfrei
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 70176413 familienzentrum.lichtenrade@nusz.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Rechtsberatung Sozialrecht in Tempelhof

Vertrauliche Beratung bei Fragen zum Sozialrecht. Insbesondere zum Bürgergeld, Grundsicherung, Arbeitslosengeld, Rente, Krankenversicherungsrecht, Wohngeld, Asylbewerberleistungen.

LEITUNG	Anne Naumburger, Fachanwältin für Sozialrecht
ORT	Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Beratungszimmer
TERMINE	1. und 3. Do im Monat 17:00–18:00
KOSTEN	3,00 Euro für die Einrichtung
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 75503122 treffpunkt@nusz.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Soziale Beratung auf Polnisch

Soziale Beratung / Familiäre Konflikte / Erziehungsaufgaben / Kita, Schule, Ausbildung / Vernetzung im Bezirk / Unterstützung bei bürokratischen Angelegenheiten

LEITUNG	Dorota Bielecka, Dipl.-Soz.-Päd.
ORT	Familien- und Nachbarschaftstreff Britzer Straße
TERMINE	nach Vereinbarung
KOSTEN	beitragsfrei
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 70170970 dorota.bielecka@nusz.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Sprechstunde für Kindergesundheit und Stillberatung

Die Sprechstunde findet im Rahmen des Babycafés im Familienzentrum Lichtenrade statt. Hier können alle Fragen rund um die Pflege und Gesundheit von Babys und Kleinkindern, wie z. B. Stillen und Beikosteinführung, Ernährung, Vorsorgeuntersuchungen und viele weitere Themen geklärt werden.

LEITUNG	Katharina Pirscher, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
ORT	Familienzentrum Lichtenrade, Gruppenraum 1. OG
TERMINE	Mo 10:00–12:00
KOSTEN	kostenfrei
INFORMATIONEN	Anmeldung erforderlich, Tel. 70176413 familienzentrum.lichtenrade@nusz.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Stillcafé

In entspannter Atmosphäre wollen wir einen Raum für ehrlichen Austausch schaffen. Es geht um Eure Fragen rund ums Stillen, Beikost und Mutterschaft oder einfach darum, einen Kaffee in Gemeinschaft zu trinken.

LEITUNG	Nataly Gagalon, Stillspezialistin®, Fachkraft für babyfreundliche Beikost und Alisa Eickmann, Schwangeren- und Rückbildungs-Yogalehrerin und Doula
ORT	Familienzentrum Lichtenrade, Gruppenraum 1. OG
TERMINE	alle drei Wochen, bitte die aktuellen Termine erfragen, Fr 14:00–15:15
KOSTEN	beitragsfrei
INFORMATIONEN	Anmeldung erforderlich, Tel. 70176413 familienzentrum.lichtenrade@nusz.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Zivilrechtliche und soziale Mieter*innenberatung

für alle Haushalte in Tempelhof und Mariendorf

Kostenlose Mieter*innenberatung im Auftrag des Bezirksamtes Tempelhof-Schöneberg. Wir beraten Sie zu allen Themen rund um den Mietvertrag, zu Fragen des Wohnberechtigungsscheins, des Wohngelds, der Kosten der Unterkunft, zu Leistungen aus dem Härtefallfonds Energieschulden u. a. m.

LEITUNG	Bernhard Schüer, Diplom-Pädagoge Matthias Bauer, Dipl.-Ing./Architekt
ORT	Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Beratungszimmer und Raum 2
TERMINE	Mo 09:00–13:00, 14:00–19:00, Di 13:30–15:30 Soziale Mieter*innenberatung Mo 16:30–19:00, Di 15:30–19:00 Mietrechtliche Beratung mit Rechtsanwält*innen Beratungstermine/-zeiten 2024 bitte erfragen
KOSTEN	beitragsfrei
INFORMATIONEN	Tel. 69504427, info@gesoplan.de kostenlose-mieterinnenberatung-tempelhof-mariendorf.de

Büro Internationales

Das Büro Internationales organisiert internationale Projekte und pflegt die Beziehungen zu verschiedenen Nachbarschaftszentren weltweit, sorgt für den Austausch von Informationen und übernimmt verschiedene Aufgaben im Rahmen des globalen Netzwerks „International Federation of Settlements and Neighbourhood Centres“ (IFS).

LEITUNG	Patrick Pesch
ORT	Viktoriastraße 13, 12105 Berlin
KONTAKT	Tel. 01590 4693984 internationales@nusz.de

Medienkompetenz

ComputerTreff für Seniorinnen und Senioren

Foto: Claudia Paulussen/fotolia.de

In einer überschaubaren Runde haben Sie jeden Donnerstag die Möglichkeit, sich mit dem Internet, Laptop oder Smartphone vertraut zu machen und Ihre Kenntnisse zu erweitern. Vier PCs sind vorhanden, mitgebrachte Laptops etc. können genutzt werden. Die Treffen bieten auch Raum für persönlichen Austausch.

LEITUNG	Wolfgang Marquardt
ORT	Boseclub, Bosestraße 6, 12103 Berlin
TERMINE	Do 11:00–13:00
KOSTEN	beitragsfrei
ANMELDUNG, INFO	Tel. 75518720, boseclub@nusz.de

Mediennetz Lichtenrade – Mit Groß und Klein durch den Mediendschungel

Das Netzwerk soll als Anlaufstelle für Medienfragen agieren und Eltern, Kinder und Jugendliche in ihrem Umgang mit Medien unterstützen. Familien wird durch Informationsveranstaltungen, ausgewählte Materialien und verschiedene Methoden der Umgang mit Medienbildung nähergebracht.
Kooperation mit: Internetwerkstatt „Netti“ Medienkompetenzzentrum Tempelhof-Schöneberg, Stadtteilbibliothek Lichtenrade, Jugendcafé am Dorfteich

LEITUNG	Jasmin Heinecke, Erzieherin Rebecca Wienhold, Medienpädagogin
ORT	Familienzentrum Lichtenrade
KOSTEN	beitragsfrei
ANMELDUNG, INFO	Tel. 70176413, mediennetz.lichtenrade@nusz.de

Sprachen

Sprachtreff für Erwachsene

Foto: Robert Kneschke/stock.adobe.com

In entspannter Atmosphäre bei Tee oder Kaffee werden verschiedene Alltagssituationen durchgesprochen und erläutert, um sich beispielsweise beim Einkaufen, in Ämtern oder in der Nachbarschaft mit der deutschen Sprache sicherer zu fühlen.

ORT	Familienzentrum Lichtenrade
TERMINE	Mo 15:30–16:30 für Anfänger*innen Mo 16:30–17:30 für Fortgeschrittene
KOSTEN	beitragsfrei
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 70176413 familienzentrum.lichtenrade@nusz.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Familie & Geburt

Foto: Oksana Kuzmina/fotolia.de

Es gibt 1000 Arten „richtig“ zu erziehen, wir helfen Ihnen, Ihren persönlichen Weg zu finden. In unseren Kursen bekommen Sie fachliche Unterstützung im Umgang mit den „kleinen Problemen des Alltags“ und Zeit für Erfahrungsaustausch.

Familienbildung

Familienbildung

Familienbildung im Nachbarschaftszentrum in der ufaFabrik bedeutet eine Vielzahl an kreativen, pädagogischen und beraterischen Angeboten für Eltern mit ihren Kindern. Ebenfalls werden Eltern dabei unterstützt, selbst Gruppen zu gründen oder es können passende Angebote für Familien im Sozialraum vermittelt werden. Die Angebote der Familienbildung werden gefördert vom Land Berlin, Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie.

LEITUNG	Michaela Reichenkron, Diplom-Pädagogin
ORT	Viktoriastraße 13, 12105 Berlin
SPRECHZEITEN	Mo–Do 09:00–17:00
ANMELDUNG, INFO	Tel. 75503175, familienbildung@nusz.de

Gefördert durch

Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie | BERLIN

Frühe Hilfen

Seit seiner Gründung ist das Familiennetzwerk mit dem Thema „Frühe Hilfen“ befasst. Zu den Angeboten im Rahmen der Frühen Hilfen gehören die SchreiBabyAmbulanz, das Projekt zur Schütteltraumaprävention Berlin, wellcome-praktische Hilfe rund um die Geburt, der Familiengutschein, das Väterprojekt „Dad’s Coffee“, das Elterncafé, das Projekt SpieleRAD sowie offene Eltern-Kind-Gruppen in den Familienzentren. Einzelne Angebote der Frühen Hilfen werden vom Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg gefördert.

KONTAKT	Michaela Reichenkron, Diplom-Pädagogin
ORT	Nachbarschafts- und Selbsthilfezentrum in der ufaFabrik
ANMELDUNG, INFO	Tel. 75503175, familienbildung@nusz.de

Prävention von Schütteltrauma bei Babys und Kleinkindern

Shaken Baby Syndrom (SBS) oder Schütteltrauma bedeutet lebenslanges Leid für das betroffene Kind. Viele schütteltraumatisierte Babys und Kleinkinder erleiden schwere Schädigungen oder sterben. Um auf diese dramatischen Folgen aufmerksam zu machen, bieten wir Informationsveranstaltungen und Schulungen für Fachkräfte und Eltern an. Im Anschluss an eine Schulung können sich Fachkräfte bei uns einen Schütteltrauma-Simulator ausleihen, um diesen in Kursen einzusetzen.
Bitte fragen Sie uns an!

LEITUNG	Michaela Reichenkron, Diplom-Pädagogin
ORT	Nachbarschafts- und Selbsthilfezentrum in der ufaFabrik
ANMELDUNG, INFO	Tel. 75503175, schuetteltrauma@nusz.de

Gefördert durch

Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie | BERLIN

Baby- und Kleinkindkurse

Allein = Gemeinsam
Ein Treff für Alleinerziehende

In einer gemütlichen Runde beim Tee oder Kaffee, bei einem Brettspiel mit den Kindern oder einer Basteleinheit lässt es sich gut über aktuelle Themen, Sorgen und Fragen austauschen. Gegenseitige Unterstützung – gemeinsam Spaß haben – zusammen Zeit verbringen.

LEITUNG	Julia Bayer
ORT, TERMINE	Familienzentrum Lichtenrade, Gruppenraum 1.OG, Fr 11:30–13:30 Familienzentrum Lichtenrade, Wolkenraum 2.OG, jeden 1. Dienstag im Monat von 15:30–17:30
KOSTEN	kostenlos
INFO	Tel. 70176413 familienzentrum.lichtenrade@nusz.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Babycafé
Offene Krabbelgruppe

Im Babycafé können auch schon die ganz Kleinen unter Aufsicht der Eltern krabbeln, spielen und die vorhandenen Bewegungsmaterialien erkunden. Bei einem Tee oder Kaffee gibt es Zeit für ein unbeschwertes Miteinander und Gespräche über die veränderte Situation mit Baby.

LEITUNG	Antje Geßner, Sozialpädagogin
ORT	Familienzentrum Lichtenrade, Gruppenraum
TERMINE	Mo 09:30–10:30 und 11:00–12:00 Di 09:30–10:30
KOSTEN	auf Spendenbasis
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 70176413 familienzentrum.lichtenrade@nusz.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Baby- und Massagegruppe
für Babys ab acht Wochen

In dieser Gruppe werden einfache Elemente aus der Babymassage vermittelt und damit alle Sinne – sowohl bei den Eltern als auch beim Baby – angesprochen. Dies trägt zur gesunden Entwicklung des Kindes bei und macht es glücklich und zufrieden.

LEITUNG	Anja Sawitzki
ORT	Familien- und Nachbarschaftstreff Britzer Straße
TERMINE	Do 10:00–12:00
KOSTEN	beitragsfrei
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 70170970 nbt-britzerstr@nusz.de, Instagram: nbt.britzer
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Babymassage für Eltern mit Babys
von vier Wochen bis zum Krabbelalter

Die Massage wird mit dem Baby gemacht, nicht an dem Baby. Dabei vermitteln Sie mit Ihrer Berührung Liebe, Akzeptanz und Respekt. Wenn Sie während einer Ruhepause im Alltag Ihr Baby massieren, wird die Massage ein Kommunikationsmittel, das Ihnen während Ihres gesamten Elternseins zur Verfügung steht.

LEITUNG	Montserrat Terés, DGBM-zertifizierte Kursleiterin
ORT	Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Raum 2
TERMINE	Mi 11:15–12:45 2023: 05.07.–02.08., 16.08.–13.09., 20.09.–18.10., 08.11.–06.12. 2024: 17.01.–14.02., 21.02.–20.03. Weitere Termine auf Anfrage
KOSTEN	fünf Treffen 70,00 Euro, Familiengutschein einlösbar
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 62607863 montse.teres@web.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Baby-Wellness
ab sechs Wochen

Im Baby-Wellness werden sanfte Berührungen und erste kleine Babymassagegriffe gemeinsam ausprobiert, die einfach in den Alltag eingebunden werden können.

LEITUNG	Rahel Lührs, B.A. Bildungs- und Erziehungswissenschaften
ORT	Familienzentrum Lichtenrade, Gruppenraum 1.OG
TERMINE	Di 11:00–12:00, Do 13:00–14:00
KOSTEN	beitragsfrei
INFO	Tel. 70176413 familienzentrum.lichtenrade@nusz.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Dad's Coffee
Treffpunkt für Väter mit Kindern von null bis drei Jahren

In lockerer Runde stehen bei Kaffee und Keksen Väter-Themen im Vordergrund. Wir gestalten unseren Nachmittag selbst und haben Raum für Austausch und Aktivitäten mit unseren Kindern. Gemeinsam können wir auch Ausflüge und Unternehmungen planen.

LEITUNG	Ulrich Stern
ORTE, TERMINE	Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Raum 2 Fr 15:00–17:00
KOSTEN	beitragsfrei
INFORMATIONEN	Tel. 0176 25231365, dadscoffee@nusz.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Dad's Coffee wird gefördert durch das Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg über die Bundesstiftung Frühe Hilfen des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Eltern-Kind-Café

Offenes Spielzimmer für Kinder von eineinhalb bis fünf Jahren

Unser Spielzimmer bietet Eltern und Großeltern mit ihren Kindern und Enkelkindern einen Raum für nettes Beisammensein. Hier ist Zeit zum freien Spielen und hin und wieder gibt es ein kleines Vorlese- oder Bastelangebot.

ORT	Familienzentrum Lichtenrade, Gruppenraum
TERMINE	Di, Do 15:30–17:30
KOSTEN	auf Spendenbasis
INFORMATIONEN	Anmeldung erforderlich, Tel. 70176413 familienzentrum.lichtenrade@nusz.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Eltern-Kind-Spielgruppe

Offener Eltern-Kind-Treff von null bis drei Jahren

Treffen und Austausch mit anderen Eltern in lockerer Atmosphäre. Spiel- und Bewegungsangebote für Kinder sowie Informationen über weitere Familien- und Beratungsangebote im Kiez.

LEITUNG	Petra Hummel
ORT	Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Raum 1
TERMINE	Fr 11:30–12:30
KOSTEN	beitragsfrei
INFO	Tel. 75503122, petra.hummel@nusz.de

Erste Hilfe am Kind
für Eltern und/oder Großeltern

Ein Kind macht das Leben reicher, die Nächte kürzer und die Liebe größer. Um Sie dabei hilfreich zu unterstützen, bieten wir Ihnen einen Erste-Hilfe-Kurs für Säuglinge und Kleinkinder an. Bei diesem Kurs werden die Teilnehmer in der Durchführung der richtigen Maßnahmen bei Kindernotfällen geschult. Babys, die noch nicht krabbeln, können zum Kurs mitgebracht werden.

ORT	Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Raum 1
TERMINE	Termine bitte erfragen
ZEITEN	Sa 10:00–14:00
KOSTEN	37,00 Euro pro Person
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 75503122 treffpunkt@nusz.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Familiensprechstunde

→ Details siehe S. 19.

Familienzeit im Boseclub

Kinder, (Groß-)Eltern, Bezugspersonen, Tanten, Onkel, ... sind eingeladen, gemeinsam die Räume des Boseclubs zu nutzen und miteinander Zeit zu verbringen, zu spielen und zu basteln. Wir sind mit unterschiedlichen Familienformen und -konstellationen vertraut und freuen uns über Ihren Besuch.

LEITUNG	Nina Heße
ORT	Boseclub
TERMINE, KOSTEN	Sa 11:30–15:30, beitragsfrei
INFORMATIONEN	Tel. 75518720 und 0157 34867391 boseclub@nusz.de

Fitness mit Baby
Kraft und Entspannung in den ersten 15 Monaten

Idealer Ausgleich für den Mama-Alltag. Funktionelles, zum Teil gerätegestütztes Training für Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Entspannung, um Wohlsein zu befördern und die Strukturen des Beckenkelches weiter zu stärken bzw. elastisch zu halten und ein neues „Körpergefühl“ zu entwickeln.

LEITUNG	Susanne Czerny, Fitness, WSG, Yoga
ORT	Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Raum 1
TERMINE	2023: 09.10.–04.12. 2024: 29.01.–18.03.
ZEITEN	Mo 10:00–11:00
KOSTEN	acht Treffen 109,00 Euro | Training 1:1 buchbar
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 6263973, 0178 1890061, sucz@gmx.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Fitness mit Baby OUTDOOR
Kräftigung und Ausgleich in den ersten 15 Monaten

Ideal für den Mama-Alltag. Dein Baby schläft oder staunt im Kinderwagen und Du trainierst im „Stop and Go“ locker Bauch, Beine, Arme und die Strukturen des Beckenkelches, stärkst Deinen Rücken und bleibst beweglich. Im Grünen frische Energie tanken und zum neuen „Körpergefühl“ finden.

LEITUNG	Susanne Czerny, Fitness, WSG, Yoga-Rückbildung
ORT	Volkspark Mariendorf
TERMINE	2023: 02.05.–26.09. 2024: 04.05.–24.09.
ZEITEN	Di 10:00–11:00
KOSTEN	13,00 Euro pro Treffen, Training 1:1 buchbar
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 6263973, 0178 1890061, sucz@gmx.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

„Mama, Papa, spiel' mit mir …"

Das Angebot richtet sich an Eltern und Kinder, die gemeinsam Zeit verbringen möchten. Die Familien sind eingeladen, im Boseclub gemeinsam zu spielen, zu basteln, neue Erfahrungen zu sammeln, Spaß zu haben und Kontakte zu anderen Eltern und Kindern zu knüpfen. Elternberatung nach Absprache möglich.

LEITUNG	Julia Bayer
ORT	Boseclub
TERMINE	Fr 15:00–18:00
KOSTEN	beitragsfrei
INFORMATIONEN	Tel. 75518720, 0157 34867391 boseclub@nusz.de

Me-Time

Für Eltern mit Kindern jeglichen Alters

Im Familienalltag kommt die Selbstfürsorge manchmal einfach zu kurz. Die Bedürfnisse der Kinder sind oft dringender. Wenn du dir etwas Gutes tun willst, dann komm' gern zu diesem Kurs. Ein Mix für alle: Bewegungslieder mit den Kindern, walk and talk, gute Körperhaltung und Entspannung. Für die Kleinsten gerne eine Trage mitbringen. Rückbildungskurs vorher empfohlen.

LEITUNG	Jasmin Heinecke, Erzieherin
ORT	Familienzentrum Lichtenrade, Bewegungsraum 1.OG
TERMINE, KOSTEN	Do 12:45–14:00, kostenlos
INFORMATIONEN	Tel. 70176413, Jasmin.heinecke@nusz.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Minibabygruppe

für Babys ab sechs Wochen

In den Minibabygruppen können (erste) Kontakte zu anderen Eltern geknüpft, Erfahrungen ausgetauscht und gemeinsam Fingerspiele, Lieder und Babymassagegriffe ausprobiert werden. Zusätzlich werden die Themen Bindung, Schlaf, Füttern und Entwicklung aufgegriffen und miteinander besprochen.

LEITUNG	Rahel Lührs, B.A. Bildungs- und Erziehungswissenschaften
ORT	Familienzentrum Lichtenrade, Gruppenraum 1. OG
TERMINE	Do 09:00–10:15, 10:45–12:00
KOSTEN	zehn Treffen, beitragsfrei
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 70176413 familienzentrum.lichtenrade@nusz.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Musikmäuse

Eltern-Kind-Musikkurs von sechs Monaten bis eineinhalb Jahren

Kleinkinder erleben bei den Musikmäusen spielerisches Musizieren und musikalisches Kinderspielen. Zusammen mit einem Elternteil werden die Kinder in die wundervolle Welt des Musizierens eingeführt. So wird Musik ein Bestandteil des Familienlebens und fördert die Entwicklung des Kindes ganzheitlich.

LEITUNG	Ulrich Stern, Musiker
ORT	Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Raum 1
TERMINE	Mi 15:00–15:35
KOSTEN	neun Treffen 100,00 Euro | Familiengutschein einlösbar
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 0176 25231365 kurse@ulrichstern.de, ulrichstern.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Musiksterne

Eltern-Kind-Musikkurs von eineinhalb bis drei Jahren

Kleinkinder lernen bei den Musiksternen spielerisches Musizieren und musikalisches Kinderspielen. Ohne Leistungsdruck werden die Kinder in die wundervolle Welt des Musizierens eingeführt.
So wird Musik ein Bestandteil des Familienlebens und fördert die Entwicklung des Kindes ganzheitlich.

LEITUNG	Ulrich Stern, Musiker
ORT	Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Raum 1
TERMINE	Mi 16:00–16:35, 17:00–17:35
KOSTEN	neun Treffen 100,00 Euro | Familiengutschein einlösbar
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 0176 25231365 kurse@ulrichstern.de, ulrichstern.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

PEKiP in Tempelhof
ab sechs Wochen nach Prager Eltern-Kind-Programm

Foto: PEKiP e. V.

Der Kurs bietet Spiel- und Bewegungsanregungen, die positiv auf die psychische und physische Entwicklung der Kinder wirken. Mütter und Väter werden unterstützt, die Bedürfnisse und Fähigkeiten ihrer Babys wahrzunehmen und aufzugreifen. Bitte Handtuch mitbringen.

LEITUNG	Petra Hummel, PEKiP-Leiterin
ORT	Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Raum 1
TERMINE	Di, Do 09:00–10:30, 11:00–12:30, 13:00–14:30
KOSTEN	zehn Treffen 100,00 Euro, Familiengutschein einlösbar
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 75503122
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Offener Treffpunkt
für Familien, Mütter und Väter

In dieser Zeit stehen unserer Räume für Austauschrunden zur Verfügung. Auf Sie warten Spiel & Spaß, andere Eltern und Kinder und offene Ohren für Ihre Alltagssorgen. Sie können uns und unsere Einrichtung kennenlernen, auf der gesamten Spieletage spielen, kochen, basteln und vieles mehr.

LEITUNG	Dorota Bielecka
ORT	Familien- und Nachbarschaftstreff Britzer Straße
TERMINE	Mo 14:00–18:00, Mi, Do 14:00–16:00
KOSTEN	beitragsfrei
INFO	Tel. 70170970, nbt-britzerstr@nusz.de Instagram: nbt.britzer
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

SpieleRAD
Offenes Spielangebot für Kinder von null bis drei Jahren

Das SpieleRAD ist draußen unterwegs und bietet einen kreativen Ort für Kinder und Eltern, um gemeinsam zu spielen und Kontakte zu knüpfen. Es gibt ein abwechslungsreiches Angebot an Spielmaterialien und kleine Ideen für den Alltag.

LEITUNG	Jasmin Heinecke, Erzieherin
TERMINE, ORTE	Di 15:00–17:00, Volkspark Mariendorf, auf der Wiese neben dem Wasserpark (Eingang Park)
KOSTEN	beitragsfrei
INFO	jasmin.heinecke@nusz.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Spiel- und Kontaktgruppe
für Kinder von vier Monaten bis zwei Jahren

Hier können Kinder zusammen mit ihren Eltern Kontakte knüpfen, sich kennenlernen und austauschen. In Spiel und Bewegung erkunden und entdecken wir gemeinsam die Welt.

LEITUNG	Anja Sawitzki
ORT	Familien- und Nachbarschaftstreff Britzer Straße
TERMINE	Mo, Mi 10:00–12:00
KOSTEN	beitragsfrei
ANMELDUNG, INFO	Tel. 70170970, nbt-britzerstr@nusz.de Instagram: nbt.britzer
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Spielmobil Lichtenrade

Das Spielmobil Lichtenrade ist ein mobiles Angebot für Familien, Kinder und Jugendliche. Das Lastenfahrrad ist dabei das Herzstück: Gut gefüllt mit Spielmaterialien und Informationen über weitere Angebote in der Region ist es u. a. auf dem Marktplatz im Nahariyakiez immer montags von 15:00 bis 17:00 unterwegs.
In der telefonischen Sprechzeit können alle Fragen rund um den Kiez, Familienthemen und Angebote für Kinder und Familien gestellt werden.

LEITUNG	Kerrin Thomsen
ORT	Lichtenrader Damm 198–212, 12305 Berlin
TERMINE	Mo 15:00–17:00 auf dem Marktplatz im Nahariyakiez
SPRECHZEITEN	Telefonische Sprechstunde Mo 12:00–15:00, Do 12:00–14:00
INFORMATIONEN	Tel. 0157 81718639, spielmobil@nusz.de

Gefördert durch

JUGENDAMT Tempelhof–Schöneberg | BERLIN

Sprechstunde für Kindergesundheit und Stillberatung

→ Details siehe S. 21.

Stillcafé

→ Details siehe S. 22.

Taktino Musik

Musik für Eltern und Kinder
von eineinhalb bis viereinhalb Jahren

In fröhlicher Atmosphäre haben Eltern und Kinder gemeinsam Spaß am Singen und Tanzen. Sprache, Musik und Bewegung gehören in unseren Kursen untrennbar zusammen. Wir singen und spielen mit kleinen Instrumenten, tanzen und bewegen uns im Raum. Kommen Sie gerne mal vorbei!

LEITUNG	Manuela Feiertag, Musikpädagogin
ORT	Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Raum 1 & 2
TERMINE	eineinhalb bis drei Jahre, Di 15:30–16:05, Fr 16:10–16:45 drei bis viereinhalb Jahre, Di 16:20–16:55, Fr 15:15–15:50, Fr 17:00–17:35
KOSTEN	monatl. 38,00 Euro, Familiengutschein einlösbar, Schnupperstunde 10,00 Euro
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 0179 5953224 info@taktino.de, taktino.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Wunschkonzert

Ein Sing- und Spielraum

Beim Wunschkonzert singen wir eine bunte Mischung aus Liedern für Kinder und Erwachsene. Außerdem steht ein gemeinsamer Austausch über Grenzen und Möglichkeiten, das Leben noch mehr zu einem Wunschkonzert zu machen, im Fokus.

LEITUNG	Jasmin Heinecke, Erzieherin
ORT	Familienzentrum Lichtenrade, Gruppenraum 1. OG
TERMINE	Mi 10:30–12:30
KOSTEN	beitragsfrei
INFO	Tel. 70176413, jasmin.heinecke@nusz.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Rund um die Geburt

Rückbildung nach der Geburt
mit Kinderbetreuung

Foto: Christophe Gateau

Mit Musik, Bewegung und Spaß können Sie in diesem Kurs Ihren ganzen Körper stärken. Durch beckenbodenschonende Gymnastik werden der Rücken gestärkt, der Bauch gestrafft und die Muskeln aktiviert. Stretching und Entspannung runden den Kurs ab. Bitte zur ersten Stunde mitbringen: Krankenversicherungskarte, Sportschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch.

LEITUNG	Katharina Intzevidou, Hebamme und Beckenbodentrainerin
ORT	Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Raum 1
TERMINE	Mi 09:30–10:45
KOSTEN	acht Treffen pro Kurs | Eigenanteil 25,00 Euro für die Bereitstellung von Informations-/ Unterrichtsmaterial, Sportgeräten, kleinem Snack u. s. w. | Kinderbetreuung pro Treffen 2,00 Euro
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 75503122
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Rückbildung nach der Geburt mit Baby
in Tempelhof

Im Fokus stehen Wahrnehmung und Stärkung des durch Schwangerschaft und Geburt geschwächten Beckenbodens inklusive Tipps für den Alltag. Dazu gibt es Übungen für eine gesunde Körperhaltung und Stärkung der Muskulatur. Gleichzeitig bietet der Kurs einen Rahmen zum Erfahrungsaustausch. Bitte zum ersten Termin mitbringen: Versichertenkarte, Kaution, bequeme Kleidung, eine Unterlage fürs Kind und Getränk.

LEITUNG	Lena Ströher, Hebamme
ORT	Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Raum 2
TERMINE	Di 10:00–11:15, 12:30–13:45
KOSTEN	acht Treffen, 50 Euro Kaution: Versäumte Stunden können nicht mit der Krankenkasse abgerechnet werden und werden daher von der Kaution abgezogen.
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 75503122
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Rückbildungsgymnastik nach der Geburt, ohne Baby

in Lichtenrade

Nimm dir Zeit nur für dich mit Fokus auf deinen Körper, der jetzt nach der Schwangerschaft und der Geburt viel zu regenerieren hat. Nutze es als Energietankstelle – eine kurze Auszeit aus dem Babyalltag. Bitte zur ersten Stunde mitbringen: Versichertenkarte, Selbstbeteiligung, Getränk, bequeme Kleidung.

LEITUNG	Klaudia Kadau, Hebamme
ORT	Familienzentrum Lichtenrade, Bewegungsraum 1. OG
TERMINE	Di 19:40–21:00
KOSTEN	acht Treffen, Versichertenkarte und 25,00 Euro Selbstbeteiligung
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 70176413 familienzentrum.lichtenrade@nusz.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Unterstützung für Familien

Ambulante Hilfen zur Erziehung

Sozialpädagogische Familienhilfe
Zeitlich begrenzte sozialpädagogische Beratung und Begleitung für Familien in Krisen- und Konfliktsituationen mit dem Ziel, den Blick für eigene Ressourcen zu schärfen und über Angebote in der Nachbarschaft zu informieren, damit sie schließlich ihren Familienalltag wieder selbst bewältigen können.

Erziehungsbeistand/Betreuungshilfe
Sozialpädagogischer Beistand für Kinder und Jugendliche mit sozialen, emotionalen, kognitiven und/oder körperlichen Schwierigkeiten oder in entwicklungsgefährdenden Lebenssituationen. Vermittlung von Konfliktbewältigungsstrategien und Antiaggressionstraining.

Intensive sozialpädagogische Einzelbetreuung
von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen, um aktuelle Krisensituationen zu bewältigen, eine realistische Lebensplanung umzusetzen, tragfähige Beziehungen aufzubauen.

Team
Wir sind ein Team von Sozialpädagoginnen, Sozialpädagogen, Psychologinnen und Psychologen mit systemischem, ressourcenorientiertem Ansatz. Wir sprechen neben Deutsch auch Russisch, Arabisch, Englisch, Serbokroatisch und Niederländisch.

Das Nachbarschafts- und Selbsthilfezentrum in der UFA-Fabrik e. V. ist Partner im „Verbund für flexible Hilfen in Tempelhof-Schöneberg“, gemeinsam mit VbU e. V.

INFORMATIONEN Jana Giebert, Gudrun Grohmann, Tel. 32513714, Fax 32513713, hze@nusz.de

Familiengutschein Tempelhof-Schöneberg

In Kooperation mit der Bundesstiftung „Frühe Hilfen“ koordinieren wir den „Familiengutschein“ in Tempelhof-Schöneberg. Dieser Gutschein hat einen Wert von 50,00 Euro und kann beim Buchen eines Angebots für Kinder von null bis drei Jahren eingelöst werden. Die Gutscheine werden von den Mitarbeiter*innen des KJHG Tempelhof-Schöneberg sowie in den kooperierenden Familienzentren ausgegeben. Über Vorraussetzungen und Angebote informiere ich Sie gerne!

LEITUNG Dorota Bielecka
ORT Nachbarschaftstreff Britzer Straße
INFORMATIONEN Tel. 70170970, dorota.bielecka@nusz.de

Der Familiengutschein wird gefördert durch das Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg über die Bundesstiftung Frühe Hilfen des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und dem Kinder-, Jugend- und Gesundheitsdienst .

Familienlotsinnen

Familienlotsinnen beraten muttersprachlich Familien, die in den Gemeinschaftsunterkünften im Süden Tempelhofs leben, zu Themen rund um die Kindererziehung. Hierfür führen sie die Familien an die Angebote, Kurse und Beratungen der Familienzentren in der Region heran. Das Ziel des Projekts ist die gesellschaftliche Teilhabe und Integration der neuen Nachbar*innen in ihr neues Lebensumfeld als Maßnahmen des präventiven Kinderschutzes. Sprachen: Arabisch, Deutsch, Türkisch

LEITUNG Zeynep Balmum
ORT Viktoriastraße 13, 12105 Berlin
ÖFFNUNGSZEITEN Mo–Fr 09:00–15:00
SPRECHZEITEN nach Vereinbarung
KONTAKT familienlotsinnen@nusz.de

Familiensprechstunde

→ Details siehe S. 19.

SchreiBabyAmbulanz

Wenn Ihr Baby viel weint, unruhig ist oder wenig schläft und Sie verunsichert sind oder sich erschöpft fühlen, dann kann Ihnen die SchreiBabyAmbulanz helfen, mögliche Ursachen zu finden und Spannungszustände durch unterstützende Methoden und einer ausführlichen Beratung aufzulösen.

KRISENBEGLEITUNG	Daniela Grunz, Krisenbegleiterin Gerd Poerschke, Krisenbegleiter
ORT, TERMINE	Di 11:00–14:00, Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Beratungszimmer Mi 13:15–15:00, Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Raum 2 Mi 12:00–14:00, Familienzentrum Lichtenrade, Spiel- und Bewegungsraum und nach Terminvereinbarung, Terminanzahl nach Bedarf, beitragsfrei Jeden 1. Mittwoch im Monat 15:30–17:30 im Familienzentrum Marienfelde
KONTAKT	Anmeldung erforderlich Daniela Grunz, Tel. 0177 4830533 Gerd Poerschke, Tel. 0160 96754903 sba@nusz.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Gefördert durch

Charlotte-Steppuhn-Stiftung Kinderhilfswerk
charlotte-steppuhn-stiftung.de

Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege BERLIN

Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie BERLIN

Stadtteilmütter

→ Details siehe S. 9.

Von der Kita in die Schule

Telefonsprechstunde für Eltern

- Schulanmeldung, Schulplatzwechsel und Rückstellung
- Was ist die passende Schule für mein Kind?
- Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen und Verträgen
- Wie können wir als Familie den Übergang unseres Kindes begleiten?

LEITUNG	Antje Geßner, Dipl.-Sozialpädagogin
SPRECHZEITEN	Do 10:00–12:00 und nach Bedarf
KOSTEN	auf Spendenbasis
INFORMATIONEN	Tel. 0159 01510193 antje.gessner@nusz.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

wellcome

Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt

Das Baby ist da, die Freude ist riesig … und nichts geht mehr! Gut, wenn Familie und Freunde Sie in der ersten Zeit unterstützen können. Wer keine Hilfe hat, bekommt sie von wellcome. Während der ersten Wochen und Monate erhalten Sie Unterstützung von einer ehrenamtlichen Mitarbeiterin. Sie geht mit dem Baby spazieren, betreut es bei Ihnen zu Hause oder kümmert sich um das Geschwisterkind. Vermittlungsgebühr 10,00 Euro, wellcome-Einsatz bis zu 5,00 Euro/Std., geringerer Beitrag nach Absprache möglich.

LEITUNG	Petra Hummel
ORT	Familientreffpunkt in der ufaFabrik
SPRECHZEITEN	Fr 10:00–12:00, weitere Termine auf Anfrage
INFORMATIONEN	Tel. 75503175 berlin.tempelhof@wellcome-online.de wellcome-online.de

wellcome
Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt

JUGENDAMT Tempelhof-Schöneberg BERLIN

Interessenbezogene Angebote zur Freizeitgestaltung sowie soziale Selbsthilfegruppen unter Einbeziehung verschiedener Partner im Stadtteil ermöglichen die Erschließung eigener sozial-kultureller Potenziale in der Jugend und im Alter. Veranstaltungen und Jahreszeitenfeste ergänzen das Angebot.

Tanzen und Theater

Bauchtanz – Bellydance

90-Minuten-Kurs, für jeden geeignet
(DE / EN / ES)

Khalida Nuit

Bauchtanz ist nicht nur Wellness für Ihren Körper. Er ist Ausdruck von Lebenslust, Selbsterfahrung und Körperbewusstsein. Beim Bauchtanz fließen Energie, Kraft und Freude aus dem Bauch nach außen: ein Ganzkörpertraining, das Spaß macht und fit hält. Gleich kostenlos ausprobieren!

LEITUNG	Khalida Nuit
ORT	Tanzstudio 1
TERMINE	Di 19:30–21:00 (Level II) Mi 18:00–19:30 (Level III) Mi 19:45–21:15 (Level I)
KOSTEN	monatlich 50,00 Euro, 5er-Karte 75,00 Euro, 10er-Karte 140,00 Euro, Einzelstunde 18,00 Euro, Probestunde kostenlos.
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 0176 85239796 (WhatsApp möglich) Instagram @khalidanuit KhalidaNuit@gmail.com khalidanuit.com

Best of the Rest – Line Dance

Zusammenkommen und Freude beim Line Dance haben. Best-Ager und Freunde treffen sich mit Taktgefühl und viel Spaß. Auftritte werden geübt und geplant. Im Vordergrund stehen das soziale Miteinander und die gegenseitige Unterstützung. Die Gruppe ist für neue Mitglieder zurzeit geschlossen.

LEITUNG	Jörg Hornke
ORT	Tanzstudio 1
TERMINE	Do 18:15–19:45, 20:15–21:45
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Manuela Luedtke-Jahn Tel. 0171 2160959 manuela.luedtke-jahn@t-online.de

Freier Tanz

für Erwachsene mit und ohne Lernbeeinträchtigung

Wir treffen uns in der Gruppe. Wir bewegen uns zur Musik. Lockere Bewegungen helfen zu entspannen. In der Gruppe gibt es Unterstützung. Das macht mehr Spaß als alleine zu tanzen. Wir sprechen über unsere Wünsche und darüber, was uns bewegt. Wir entdecken neue Bewegungen und Tänze.

LEITUNG	Alma Alvarado, Biodanza-Leiterin und Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)
ORT	Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Raum 1
TERMINE	2023: 06.10.–01.12. (kein Treffen am 27.10.23), weitere Termine auf Anfrage
ZEITEN	Fr 19:30–20:30
KOSTEN	acht Treffen 48,00 Euro, ermäßigt 24,00 Euro
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 75503122 treffpunkt@nusz.de
INKLUSION	Menschen mit Lernschwierigkeiten und anderen Einschränkungen aufgrund von Beeinträchtigungen sind willkommen.

Gefördert durch

Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung | BERLIN

Kreativer Kindertanz
für Kinder von vier bis acht Jahren

Spielerisch reisen wir in die Welt des Tanzes. Wir springen, drehen, balancieren und entdecken den Tanz als eigene Kunst- und Ausdrucksform. Mal wild und energetisch, mal fein und präzise. Wir tanzen zu Geschichten, Bildern, oder Rhythmen. Förderung von: Beweglichkeit, Koordination, Fantasie u.v.m.

LEITUNG	Johanne Timm, Tanzpädagogin, Fachkraft für kulturelle Bildung, M.A. Choreografin, staatlich anerkannte Bühnentänzerin
ORT	Tanzstudio 1
TERMINE	4 bis 5 J., Do 15:45–16:30 6 bis 8 J., Do 16:45–17:30
KOSTEN	10 Treffen 90,00 Euro, Probestunde 9,00 Euro (Wird bei Kursteilnahme verrechnet.) Eine Probestunde ist jeweils zu Beginn des 10er Blocks möglich.
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, nur per E-Mail mit dem Betreff: Probestunde Kreativer Kindertanz, Tel. 6940276, tanzmitjohanne@gmail.com
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Foto: JackF/stock.adobe.com

Orientalischer Tanz (Bauchtanz)
Professioneller Bauchtanz mit Rajaa

Rajaas Tanz ist klassische Eleganz, Dynamik, Ausdrucksstärke und Schönheit. Als Tanzlehrerin kann sie ihre Schülerinnen mit ihrer unbändigen Energie mitreißen. Kurse für Anfängerinnen bis Fortgeschrittene.

LEITUNG	Rajaa Oriental Dance
ORT	Tanzraum 1
TERMIN	Mo 20:00–21:30 Neueinsteigerinnen/ Anfängerinnen Fr 18:30–20:00 Anfängerinnen bis Mittelstufe Fr 20:00–21:30 Fortgeschrittene
KOSTEN	Monatsbeitrag 49,00 Euro/45,00 Euro (erm.) Einzelstunde 16,00 Euro Probestunde 8,00 Euro
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 0176 57904641 (Whats App), info@rajaa-dance.com rajaa-dance.com

Tanzen – aktuelle Kurse und Workshops
Weitere Tanzkurse und Workshops finden Sie auf unserer Homepage sowie unter: **tanz.nusz.de**

Theatergruppe Fallobst
Senior*innen ab 55 Jahren

Die Altentheatergruppe Fallobst wurde 2006 gegründet und hat aktuell zehn Spieler*innen zwischen 66 und 88 Jahren. Die Gruppe entwickelt ihre Stücke aus autobiografischem Material und macht Theater mit bissigem Humor und Tiefgang. Zwölf Spieler*innen maximal.

LEITUNG	Anja Beatrice Kaul, Theaterpädagogin
ORT, TERMIN	Tanzraum 1, Mo 10:00–13:00
KOSTEN	monatlich 10,00 Euro
INFORMATIONEN	Anmeldung erforderlich, Christine Müller Tel. 85618995 oder 0171 8284918 christine.mueller355@gmail.com
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Gefördert durch

Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung | BERLIN

Zumba®

→ Details siehe S. 62.

Handarbeit und Kochen

Familienkochen am Donnerstag

Zusammen ein Gericht aussuchen, einkaufen, gemeinsam vorbereiten und zusammen essen – für alle Nachbar*innen und Familien. Einfache, kinderleichte Rezepte für den alltäglichen Gebrauch zusammen mit Kindern zubereiten.

LEITUNG	Julia Bayer
ORT	Familienzentrum Lichtenrade, Küche 1.OG
TERMINE, KOSTEN	Do 11:30–13:30 | 2,00 Euro pro Person
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 70176413 familienzentrum.lichtenrade@nusz.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

MitMachCafé

Das ehrenamtlich geführte MitMachCafé bietet Raum für Kontakt und Austausch für Nachbar*innen und Familien im Treffpunkt. Es wird zweimal wöchentlich ein kleines Gericht zubereitet und gegessen. Jede*r kann sich beteiligen und hat die Möglichkeit, eigene Rezepte, Wünsche und Ideen einzubringen. Eine Spielecke für Kinder ergänzt das Angebot.

LEITUNG	Angela Klapschus
ORT	Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Foyer
TERMINE, KOSTEN	Di, Do Essenzeit 12:30 | pro Treffen 4,00 Euro
INFORMATIONEN	Tel. 75503122, treffpunkt@nusz.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Offene Handarbeitsgruppe „Flinke Nadel“

„Wolle(n) allein nützt nichts, du musst es auch machen.“
(frei nach J. W. v. Goethe)
Bei uns ist jede*r willkommen. Wir arbeiten mit den verschiedenen Techniken von Stricken, Sticken, Häkeln. In gemütlicher Runde lernen wir voneinander. Gerne dürfen auch „Altlasten“ mitgebracht werden.

LEITUNG	Marianne Gliesche
ORT	Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Raum 2
TERMINE, KOSTEN	1. und 3. Do im Monat 15:00–17:00, nicht in den Sommerferien | pro Treffen 3,00 Euro
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 7417533
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Veganer Mitbringbrunch

Get together – gemeinsam gesund genießen, rein pflanzlich und möglichst in Bioqualität – das ist unser Motto. Jede*r bringt etwas für das Buffet mit. Die Gerichte können ganz einfach sein: z. B. Avocadocreme, Kartoffelsalat auf Essig-/Öl-Basis oder ein Obstsalat. Seid alle herzlich willkommen!

LEITUNG	Michaela Geissler
ORT	Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Foyer
TERMINE, ZEITEN	So 11:00–14:00 2023: 16.07, 20.08., 24.09., 15.10., 19.11., weitere Termine bitte erfragen In den Sommermonaten finden die Treffen draußen statt. Ort und Termin können sich verschieben, bitte erfragen.
KOSTEN	pro Treffen 5,50 Euro für Tee, Kaffee, Räume
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 7520958
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Musik

Brasilianische Rhythmen

Samba Reggae, Percussion und mehr ...

In den Kursen werden Grooves und Breaks im Stil von Terra Brasilis gezeigt und erlernt. Probestunde nach vorheriger Anmeldung.

LEITUNG	Manni Spaniol, Sara Ullrich
ORT	Percussionstudios
TERMINE	Di 17:00–18:30 Beginner Level 1 S. Ullrich Mi 18:00–19:30 Mittelstufe M. Spaniol Mi 20:00–21:30 Samba Reggae Beginner M. Spaniol Do 18:00–19:30 Samba Reggae mit Bewegung S. Ullrich Do 20:00–21:30 Beginner Level 2 S. Ullrich Fr 19:00–22:00, jeden letzten Fr im Monat „Samba Reggae Berlin Projekt“ M. Spaniol Schnupperworkshops So 13:00–15:30 2023: 26.11. 2024: 25.02.+28.04.
KOSTEN	fortlaufende Kurse monatlich 40,00 Euro Samba Reggae Berlin Projekt, Unkostenbeitrag 5,00 Euro, Schnupper-Workshop 25,00 Euro
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich Tel. Manni 0177 3052968 | Sara 0178 8926672 info@terrabrasilis.de, terrabrasilis.de

College of Afro-Percussion
Afrikanische Rhythmen erleben, spielen, aufführen

Wer hören kann, der kann auch trommeln!

LEITUNG	Gabriele Happe
ORT	Percussionstudios
TERMINE	So 18:00–19:30 | Mittelstufe Neuer Anfänger*innenkurs in Planung
KOSTEN	Kosten erfragen
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 0163 7184060 gabi.happe@ufafabrik.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Jugend- und Kulturzentrum Spirale
→ Details siehe S. 82.

Circus Schule Mach mit!

Unter Anleitung professioneller Artisten trainieren Kinder und Jugendliche in der Circusschule der ufaFabrik.
Das laufende Programm:
Akrobatik, Breakdance, Capoeira, Einrad, Hula Hoop, Kugellauf, Trommeln, Seil, und mehr...
Monatsbeitrag pro Kurs: 15 €

Info/Anmeldung: Tel. 755 030
circusschule-ufafabrik.de, ufafabrik.de/circus

Wir danken der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie für die finanzielle Unterstützung.

Veranstaltungen

Trödelmarkt mit Begleitprogramm für Kinder

Kinder- und Babykram, Spielzeug, kleiner Hausrat

Am Sonntag wird getrödelt im Kiez. In entspannter Atmosphäre auf dem Gelände der ufaFabrik bieten Große und Kleine ihre Kinder- und Babysachen, Spielzeug und kleinen Hausrat an. Kommt vorbei und findet euer Schnäppchen.

Begleitprogramm: Familien-Mitmachkonzert ab zwei Jahren, jeweils um 11:30. Tickets 30 Minuten vor der Veranstaltung im Familientreffpunkt.

ORT	ufaFabrik-Gelände
TERMINE	So 11:00–14:00 2023 | 02.07., 17.09. 2024 | 21.04., 02.06., 07.07.
KOSTEN	3 m Standplatz: 21,00 Euro 3,5 m Standplatz: 24,50 Euro 4 m Standplatz: 28,00 Euro Müllkaution pro Stand: 10,00 Euro Decken: 5,00 Euro

Bitte beachten Sie, dass an den verschiedenen Standplatzgrößen nur ein begrenztes Kontingent zur Verfügung steht. Der Standplatz ergibt sich aus der gekennzeichneten Fläche innerhalb der Kreidemarkierung. Tische sind selbst mitzubringen. Deckenplätze nur auf dem Kinderbauernhof möglich | Anmeldung erforderlich

ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, telefonisch oder persönlich im Familientreffpunkt | für Termine 2024 ab dem 12.03.2024
KONTAKT	Tel. 75503122 Di 10:00–14:00, Do 14:00–18:00

So 03.09.2023 | 12:00–20:00

ufaFabrik Boulevard – das Sommerfest der ufaFabrik

Das Sommerfest der ufaFabrik, dabei verwandelt sich das gesamte Gelände in eine bunte Erlebniswelt. Auf den Bühnen präsentieren sich Künstler*innen und Musiker*innen verschiedener Genres. Ausgewählte Marktstände laden mit Kunsthandwerk, regionalen Produkten u. v. m zum Stöbern oder zu Mitmachaktionen ein. Für ein kulinarisches Angebot sorgen verschiedene Essens- und Getränkestände. Das Kulturprogramm bietet Unterhaltung für Jung und Alt, umsonst und draußen mit Live Musik. Spiel & Spaß für die ganze Familie auf dem Kinderbauernhof bis 18:00 Uhr.

ORT	Gelände der ufaFabrik | Eintritt frei
INFORMATION	Tel. 755030, ufafabrik.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Sa 11.11.2023 | 17:17

Laternenfest

Großes Laternenfest mit Umzug, Lagerfeuer, Stockbrot, Kakao und Waffeln und einer Feuershow. Beim Umzug mit dabei sind die Ponys und das Berliner Schalmeien-Orchester „Fritz Weineck“.

ORT	Kinderbauernhof, Spielplatz (Treffpunkt und Start)
KOSTEN	Eintritt frei
INFORMATION	Tel. 7517244, kinderbauernhof@nusz.de kinderbauernhof.nusz.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

So 31.03.2024 | 10:00 | nur mit vorheriger Anmeldung

Ostereiersuche für Kinder von 2 bis 5 Jahren

Dieses beliebte Ostersuchangebot richtet sich an Kinder im Alter von zwei bis fünf Jahren und findet im Freien statt. Danach füttern wir gemeinsam die Kaninchen und Hühner im Kleintierbereich. Anmeldung erforderlich.

ORT, KOSTEN	Kinderbauernhof | je Begleitperson 3,00 Euro
ANMELDUNG, INFO	kinderbauernhof@nusz.de kinderbauernhof.nusz.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Mi 01.05.2024 | 14:00–18:00

Kinder- und Familienfest

Mit Spiel, Spaß und Unterhaltung für die ganze Familie lädt der Kinderbauernhof zu seinem Kinder- und Familienfest ein. Vor allem die Kinderherzen dürfen höher schlagen, wenn wieder viele Spiele zum Mitmachen einladen. Neben den Geschicklichkeitsspielen locken Ponyreiten, Schubkarrenrennen etc.

ORT, KOSTEN	Kinderbauernhof, Eintritt frei
INFORMATION	Tel. 7517244, kinderbauernhof@nusz.de kinderbauernhof.nusz.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Bewegung und Sport verbessern die Abwehrkräfte, machen gute Laune, schützen Herz und Gefäße, erhalten die Mobilität für Senior*innen. Gestresste und Bewegungseinsteiger*innen sind willkommen. Asiatische Kampfkünste und Gesundheitsmethoden sind besondere Schwerpunkte. Präventionskurse werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Asiatische Kampfkünste und Gesundheitsmethoden, Selbstverteidigung

Dojo in der ufaFabrik

Dojo ist die Übungshalle in den japanischen Kampfkünsten und die Bezeichnung für die Meditationshalle im japanischen Zen. Das Dojo ist der Treffpunkt für asiatische Kampfkünste und Gesundheitsmethoden in der ufaFabrik. Die Kurse werden mit Sportvereinen und freien Dozenten realisiert. Ehrenamt, die Achtung der Würde des Menschen, eine interkulturelle Einstellung, gegenseitige Hilfe und Unterstützung sind alltäglich. Aktuelle weitere Workshops und Kurse siehe: dojo.nusz.de

KONTAKT	Sigrid Zwicker
ADRESSE	Viktoriastraße 13, 12105 Berlin
SPRECHZEITEN	Di 11:00–13:00, Do 16:00–18:00
INFORMATION	Tel. 75503125, kontakt@nusz.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Das Dojo gehört zum Stadtteilzentrum des NUSZ in der UFA-Fabrik e. V.

Aikido
Japanische Kampfkunst für alle

Die Aikidogruppe in der ufaFabrik wurde 1984 auf Initiative von Karin Berndt ins Leben gerufen. Hans Helm leitet seit 1989 das Training. Der Aikido-ufaDojo ist Mitglied im Fachverband Aikikai Deutschland. Neueinsteiger*innen und Gäste sind immer willkommen.

LEITUNG	Hans Helm, 5. Dan
ORT	Dojo
TERMINE	Mo, Mi 20:00–22:00 für Anfänger*innen, 1. Montag im Monat für Fortgeschrittene, Sa 17:00–19:00 für Anfänger*innen
KOSTEN	Monatlich 45,00 Euro, Ermäßigt 35,00 Euro, drei Probestunden kostenlos
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 75707572, info@aikido-ufafabrik.de, aikido-ufafabrik.de

Karate Shito-Ryu
Traditionelle Kampfkunst aus Okinawa

Karate ist eine Kampfkunst, ein Weg der Selbstverteidigung, welcher Konzentration, Mut, Entschlossenheit und mentale Fähigkeiten übt. Unser Karate heißt Shito-Ryu. Unser Verein Shi Shi no Dojo ist Mitglied im Deutschen Karate-Verband. Neueinsteiger*innen sowie Gäste sind herzlich willkommen.

LEITUNG	Johannes Köster, 6. Dan Shito-Ryu, DKV-A-Prüfer, Milleniumstrainer
ORT	Dojo
TERMINE	Di 18:00, Do 18:30 alle Niveaus, Mo 10:00, Sa 15:00 für Einsteiger*innen, weitere Trainingstermine bitte erfragen
KOSTEN	fortl. monatlich 50,00 Euro, ermäßigt (bis 21 Jahre) 35,00 Euro Probestunde kostenlos
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 6175913, mail@shishinodojo.de, shishinodojo.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Alle Beiträge jeweils plus DKV/DSI-Jahresbeitrag (40,00 Euro), Prüfungsgebühren exklusive. Unser Verein ist Mitglied im Deutschen Karate Verband (DKV).

Karate Shito-Ryu – Jugendliche und Kinder

Kinder ab 6 Jahren und Jugendliche

Shito Ryu ist eine vielseitige, traditionelle Stilrichtung mit einer großen Zahl von Kata. Internationale Lehrgänge ergänzen das Programm. Trainiert werden Kihon (Grundschule), Kata (Formen gegen erdachte Gegner), Kumite (Kampf).

LEITUNG	Johannes Köster, 6. Dan Shito-Ryu, DKV-A-Prüfer, Milleniumstrainer Vertretung: Nicolo Rovera, 3. Dan Shito-Ryu
ORT	Dojo
TERMINE	**Jugendliche** Di 18:00, Do 18:30, Sa 15:00, So 15:00 **Kinder ab sechs Jahren** Di+Fr 16:00
KOSTEN	fortl. monatl. 35,00 Euro, Probestunden kostenlos
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 6175913, mail@shishinodojo.de, shishinodojo.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Alle Beiträge jeweils plus DKV/DSI-Jahresbeitrag (40,00 Euro), Prüfungsgebühren exklusive. Unser Verein ist Mitglied im Deutschen Karate Verband (DKV).

Qi Gong

Eine chinesische Gesundheitsmethode

Aus der überlieferten Kultur Chinas werden einfache Übungen zur Stärkung der eigenen Heilkräfte vermittelt. Weiche, runde, fließende Bewegungen und die entspannte Körperhaltung werden trainiert, der Atem wird reguliert: Es werden lebenswichtige Energien harmonisiert. Bei schönem Wetter im Freien.

LEITUNG	Gudrun Chen-Wagner, Qi Gong-Lehrerin
TERMINE, ORT	Mi 09:30–11:00, Sa, So 10:00–11:30 | Dojo Mo 18:00–19:30 | Tanzstudio 1
KOSTEN	fortl. monatlich 55,00 Euro, ermäßigt 45,00 Euro Probestunde 12,00 Euro
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 755030 Info-Tel. 75503163, qigong@ufafabrik.de, qigong-ufafabrik.de

QI GONG-SCHNUPPERTAG 2024

TERMIN, ORT	Sa 10.02.2024, 10:00 | Dojo
KOSTEN	17,00 Euro
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 755030 Info-Tel. 75503163, qigong@ufafabrik.de qigong-ufafabrik.de

Qi Gong für Frauen
Für das weibliche Wohlbefinden

Speziell für Frauen entwickelt zur allgemeinen Vorsorge und Gesunderhaltung. Wirkt harmonisierend auf Brust-, Bauch- u. Beckenbereich, innere Stärkung, Geschmeidigkeit der Wirbelsäule. Mit wohltuender Wirkung in den weiblichen Lebensphasen: weiche runde Bewegungsabläufe, Meditation, Selbstmassagen.

LEITUNG	Gudrun Chen-Wagner, Qi Gong-Lehrerin
ORT	Tanzstudio 1
TERMINE	Sa, So 02.+03.12.2023, 14:00–18:00 Sa, So 20.+21.04.2024, 14:00–18:00
KOSTEN	je Wochenende 99,00 Euro, ermäßigt 89,00 Euro
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 755030 Info-Tel. 75503163, qigong@ufafabrik.de qigong-ufafabrik.de

Qi Gong für Seniorinnen und Senioren

Hier üben ältere Menschen, in die Ruhe und Entspannung zu kommen. Es gibt zur Lockerung ein sanftes Schulter-, Wirbelsäulen-, Beckentraining und zur Stärkung der inneren Kraft die bewegten Formen: „Wandle Muskeln u. Sehnen, bewege das Qi“, „Die 18-fache Methode“, „Die Übung vom Ursprünglichen Licht“.

LEITUNG	Gudrun Chen-Wagner, Qi Gong-Lehrerin
ORT	Dojo
TERMINE	Di, Mi 14:30–15:30 | Di 14:30 in der Zeit Okt. bis Dez. 2023 kostenlose Probestunde im Rahmen der Aktion „Netzwerk der Wärme“
KOSTEN	fortl. monatlich je Kurs 20,00 Euro Probestunde 5,00 Euro
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 755030 Info-Tel. 75503163, qigong@ufafabrik.de qigong-ufafabrik.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Qi Gong-Schritte / Guo Lin Qi Gong
Bei Krebs und chronischen Erkrankungen

Spezielle Schritttechnik mit einer besonderen Art der Atmung, dem „Windatmen“. Die Wirkung betrifft die Besserung des Allgemeinbefindens und die Stärkung der Immunabwehr. Begleitend bei Chemo- und Strahlentherapie anwendbar. Bevorzugt findet das Üben draußen an der frischen Luft statt.

LEITUNG	Gudrun Chen-Wagner, Qi Gong-Lehrerin
ORT, TERMINE	Erstes Übungstreffen nach persönlicher Vereinbarung. Probestunde 12,00 Euro
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 75503163 qigong-ufafabrik.de

Tai Chi TAO – der Weg zur Gesundheit
Gesundheit, Meditation, Kunst, Lebenspflege

Tai Chi TAO wird seit 2001 in Kooperation mit der Wuli-Schule durchgeführt. Lockerungs-, Basisübungen (Qi Gong) für harmonischen Energiefluss, Form (fließend, rund) nach Meister Cheng (individuell vermittelt), Sensibilität durch Partnerübungen, erlernen von Entspannung, innerer Ruhe, Gelassenheit.

LEITUNG	Jean-Paul Ebel
ORT	Dojo
TERMINE	Mo, Mi 18:30–20:00
KOSTEN	fortl. monatlich 67,00 Euro. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Einfach vorbeikommen und ausprobieren. Eine Probestunde ist kostenlos. Mit der Wuli-Schule wird ein Vertrag geschlossen. Keine Ferien, ganzjähriger Unterricht.
KONTAKT	taichi-ufafabrik.de/kontakt

WingTsun für Kinder und Erwachsene
Selbstverteidigung, Gesundheit, Sport

Wir vom Zentrum für WingTsun und Yoga bieten seit 20 Jahren WingTsun für Kinder und Erwachsene unter der Leitung von Sifu Frank Bonconseil in einer hohen Qualität und mit großem Erfolg an. Kinder und Erwachsene lernen die Opferrolle zu verlassen und selbstbewusst ihr Leben zu gestalten.

LEITUNG	Sifu Frank Bonconseil, WingTsun-Lehrer
ORTE, TERMINE	Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Raum 1 Di 16:00–17:00, Kinder 4 bis 8 Jahre Di 17:15–18:15, Kinder 9 bis 12 Jahre Di 18:30–19:30, Erwachsene und Eltern/Kind
KOSTEN	Kinder 4 bis 12 Jahre (1x pro Woche) monatlich 50,00 Euro Erwachsene (3x pro Woche) monatlich 70,00 Euro
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 0172 1396273 wt-lankwitz.de

Bewegung und Fitness

Feldenkrais-Methode
Beweglich sein – ein Leben lang!

Die Feldenkrais-Methode ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept. Verspannungen oder Schmerzen werden durch achtsam ausgeführte Bewegungen nach und nach abgebaut. Das Bewusstsein für schädliche Bewegungsmuster wird geschärft und alternative Bewegungsmöglichkeiten werden erfahrbar.

LEITUNG	Charlotte Imberg, lizenzierte Feldenkraispädagogin, Heilpraktikerin (psych.)
ORT	Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Raum 1
TERMINE	Do 19:30–20:30, Fr 10:00–11:00
KOSTEN	pro Treffen 15,00 Euro
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 7525153 mail@charlotte-imberg.de charlotte-imberg.de

Fitness mit Baby
Kraft und Entspannung in den ersten 15 Monaten

→ siehe S. 32.

Fitness mit Baby OUTDOOR

Kräftigung und Ausgleich in den ersten 15 Monaten

→ siehe S. 32.

Gymnastik ab 60 Jahren

Aktiv, beweglich und entspannt

Funktionelle Gymnastik mit und ohne Gerät für Wohlbefinden und für im Alltag gelebte Kraft und Beweglichkeit. Wir stärken Muskulatur, Sehnen und Bänder, halten die Gelenke mobil und können so Leichtigkeit in Bewegungen erreichen und erhalten sowie Beschwerden vorbeugen oder sie lindern.

LEITUNG	Susanne Czerny, Seniorensport, Yoga, Fitness, WSG
ORT	Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Raum 1
TERMINE	Mo 11:30–12:30, eingeschränktes Training im Juli und August
KOSTEN	Monatskarte 55,00 Euro, zwei Probestunden 25,00 Euro, die mit dem Monatsbeitrag verrechnet werden können. Training 1:1 buchbar
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 6263973, 0178 1890061, sucz@gmx.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Stärke deinen Rücken

Effektiv, gesundheitsfördernd, nachhaltig

Übermäßigem Sitzen und einseitiger Bewegung wird entgegengewirkt mit funktionellem Ganzkörpertraining mit und ohne Gerät für Kraft/Ausdauer, Koordination und Flexibilität, um Gelenke und Wirbelsäule im Alltag zu entlasten. Du mobilisierst, kräftigst, fährst runter, entspannst und übst zu Hause.

LEITUNG	Susanne Czerny, WSG, Fascial Fitness, Yoga
ORT	Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Raum 1
TERMINE	Do 18:00–19:00, eingeschränktes Training im Juli und August
KOSTEN	Monatskarte 55,00 Euro, Probestunde 15,00 Euro, Training 1:1 buchbar
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 6263973, 0178 1890061, sucz@gmx.de

Zumba®

Tanz & Fitnesstraining

ZUMBA® ist ein Tanzfitnesstraining, das gute Laune und gesundes Körpergefühl fördert. Zu lateinamerikanischen Musik- und Tanzstilen wie Salsa, Samba, Cumbia und Reggaeton, aber auch Tango, Flamenco, Belly Dance und internationalen Hits wird der Körper gestrafft und die Kondition verbessert. ZUMBA® ist für jeden geeignet, der Stress oder überflüssige Pfunde einfach wegtanzen und Kraft und Energie gewinnen möchte. Jung wie Alt sind gern gesehen und aufs Herzlichste willkommen!

LEITUNG	Annika Loose, lizenzierte Zumba®-Trainerin, Tanzlehrerin
ORT	Dojo
TERMINE	Do 17:00–18:00, Fr 18:30–19:30, der Einstieg ist jederzeit möglich. Teilnahme bitte rechtzeitig vor jedem Termin bestätigen. Weitere Termine und Zeiten bitte bei der Kursleitung erfragen.
KOSTEN	Probestunde 5,00 Euro | Einzeltermin 11,00 Euro 5er-Trainingskarte 50,00 Euro 10er-Trainingskarte 90,00 Euro Die Trainingskarten sind auch für Kurse der Trainerin an anderen Standorten gültig.
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 0176 84016146 info@zumba-fitness-berlin.de zumba-fitness-berlin.de

Entspannung

Meditation zum Tagesausklang

Mit Bewegung in die Ruhe kommen

Beim Meditieren geht es nicht darum, etwas zu erreichen, sondern uns zu erlauben, genau dort zu sein, wo wir sind. Gemeinsam üben/praktizieren wir in einem sicheren Rahmen – in Gemeinschaft und doch jede*r für sich – frei von gewohntem Tun.

LEITUNG	Antje Beyer, Heilpraktikerin für Psychotherapie
ORT	Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Raum 1
TERMINE	jeden 2. und 4. Mi im Monat 18:10–19:15 Weitere Termine auf Anfrage.
KOSTEN	pro Treffen 12,00 Euro, ermäßigt (nach Selbsteinschätzung) 9,00 Euro
ANMELDUNG, INFO	Einlass 18:00, Beginn 18:10, danach kein Einlass mehr möglich. Die Teilnahme ist jedes Mal eine freie Entscheidung. Um sich einen Platz im Raum zu sichern, Voranmeldung ein bis zwei Tage vorher per Telefon oder E-Mail erforderlich, Tel. 39885991, post@antjebeyer.net, antjebeyer.net
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Stressbewältigung im Alltag

Eigene Stressfallen erkennen, persönliche Ressourcen und Stärken (wieder) entdecken, negative Glaubenssätze verändern und neue Strategien für ein gelasseneres Leben finden. Wissensbausteine, praktische Übungen sowie Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen machen den Kurs abwechslungsreich.

LEITUNG	Silke Joos, Diplom-Psychologin
ORT	Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Raum 2
TERMINE	2023: 14.09.–19.10., 09.11–14.12. 2024: 15.02.–21.03., 11.04.–23.05., 30.05.–04.07.
ZEITEN	Do 17:30–19:30
KOSTEN	sechs Treffen 130,00 Euro
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 6135224, info@silkejoos.com, silkejoos.com
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Das Angebot ist nach SGB V zertifiziert und zuschussfähig durch die Krankenkassen.

Yoga

Faszien-Yoga

Acht Wochen für deine Fasziengesundheit. Tauche in die Sanftheit des Yogas ein, um deinem Rücken und deinen Faszien etwas Gutes zu tun. Die fließende Yogapraxis lässt dich eintauchen in die Verbindung zwischen Atem und Bewegung.

LEITUNG	Daniela Draeger, Heilpraktikerin, Yogalehrerin
ORT	Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Raum 1
ZEITEN	Mo 18:00–19:00
KOSTEN	acht Treffen 125,00 Euro inkl. 19 % MwSt.
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, d.draeger@strelitz12.de daniela-draeger.de

Der Kurs ist gemäß den Präventionsrichtlinien von den Krankenkassen anerkannt und wird mit bis zu 80 % bezuschusst.

Hatha Yoga – Präventionskurs

Stressbewältigung und Entspannung

Einfache, mobilisierende, kraftaufbauende und streckende Bewegungen werden im Einklang mit dem Atem ausgeführt. Der Fokus liegt auf achtsamen, gesundheitsfördernden und -erhaltenden Bewegungen. Auch für Einsteiger*innen geeignet.

LEITUNG	Helga Brinkmann, Yogalehrerin BDY/EYU
ORT	Tanzstudio 1
ZEITEN	Di 09:00–10:15
TERMINE	2023: Di 15.08.–28.11. (nicht am 24.10.) 2024: Di 09.01.–26.03. | 09.04.–02.07. (nicht am 21.5.)
KOSTEN	zwölf Treffen 165,00 Euro inkl. 19 % MwSt., Probestunde 15,00 Euro, wird auf den Kurspreis angerechnet.
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 81037658, 0176 95584074, mail@lebenskunst-und-yoga.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Die Kurse sind gemäß den Präventionsrichtlinien von den Krankenkassen anerkannt und werden mit bis zu 80 % bezuschusst. Bei einem Zuschuss von z. B. 75,00 Euro pro Kurs beträgt Ihr Eigenanteil für 75 Minuten 7,50 Euro.

Kundalini Yoga
für alle

Wir üben statische und dynamische Asanas, Meditation und die bewusste Atmung, um harmonisierend auf das Drüsen-, Nerven-, Immunsystem und die Verdauung zu wirken. Ziel ist die Nutzbarmachung physischer und mentaler Kräfte für eine Verbesserung von Selbstwahrnehmung und Wohlbefinden.

LEITUNG	Susanne Czerny, Kundalini Yoga, Facial Fitness
ORT	Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Raum 1
TERMINE	Mi 18:15–19:15, hybrides Angebot
KOSTEN	Monatskarte 55,00 Euro, Einzelkarte 16,00 Euro, eingeschränkter Unterricht im Juli und August, Yoga 1:1 auf Anfrage
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 6263973, 0178 1890061, sucz@gmx.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Foto: dikushin/stock.adobe.com

Kundalini Yoga ab 60 Jahren

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Einfache Sequenzen können den eigenen Möglichkeiten entsprechend – auch mit Hilfsmitteln – geübt werden. Kraftaufbauende und harmonisierende Bewegungen und Atemübungen, Entspannung und Meditation haben zum Ziel, Ausgeglichenheit und Energie zu schaffen und die Lebensqualität zu verbessern.

LEITUNG	Susanne Czerny, Kundalini Yoga, Facial Fitness, Senior*innensport
ORT	Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Raum 1
TERMINE	Mi 11:30–12:30, eingeschränkter Unterricht im Juli und August
KOSTEN	Monatskarte 55,00 Euro, 2 Einzelkarten 35,00 Euro, Unterricht 1:1 buchbar
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 6263973, 0178 1890061, sucz@gmx.de
INKLUSION	Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen.

Foto: alfa27/stock.adobe.com

Vinyasa Yoga
Vinyasa Yoga für dich

Vinyasa Yoga ist eine moderne Yoga-Form, die Anfang der 90er Jahre in den USA entstand. Eingerahmt von Musik, verbinden sich im Vinyasa Yoga die Atmung und Bewegung zu einer fließenden Energie. Ziel ist Körper, Geist und Seele durch kräftigende und dehnende Bewegungen in Einklang zu bringen.

LEITUNG	Silvi Walling, internationale Yoga- und Pilates-Lehrerin
ORT	Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Raum 1
ZEITEN	Mi 19:45–20:45
KOSTEN	8er-Karte (drei Monate gültig) 88,00 Euro 8er-Karte (ermäßigt) 75,00 Euro Einzelticket 13,00 Euro Probestunde 8,00 Euro Online-Kurs auf Spendenbasis Paypal: silviwalling@yahoo.de
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, silviwalling@yahoo.de, wavingmoves.com

Yoga für den Rücken

Acht Wochen für deine Rückengesundheit. Mal entspannt, mal fordernd, immer in Verbindung mit deinem Atem. Mit gezielt abgestimmten Asanas schaffen wir Platz im Körper. Da, wo wir zu fest sind, dehnen wir, und kräftigen dort, wo wir Stabilität brauchen. Du solltest Yoga-Vorkenntnisse haben.

LEITUNG	Daniela Draeger, Heilpraktikerin, Yogalehrerin
ORT	Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Raum 1
ZEITEN	Mo 19:30–20:30
KOSTEN	acht Treffen 125,00 Euro inkl. 19 % MwSt.
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, d.draeger@strelitz12.de daniela-draeger.de

Der Kurs ist gemäß den Präventionsrichtlinien von den Krankenkassen anerkannt und wird mit bis zu 80 % bezuschusst.

Yoga für Kinder
im Alter von fünf bis neun Jahren

Die Stunden sind dynamisch im Wechsel zwischen Ruhe, achtsamem Üben und spontaner Bewegung. Sie sind mit Spielen und Geschichten kreativ und vielseitig, verbessern die Haltung und die Konzentrationsfähigkeit, schärfen die Selbstwahrnehmung und stärken das Selbstbewusstsein.

LEITUNG	Susanne Czerny, Kinderyoga, Kundalini Yoga
ORT	Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Raum 1
TERMINE	Do 16:40–17:30, nicht in den Weihnachts- und Sommerferien. Ihr wollt als Familie gemeinsam Yoga üben? Dann bitte erfragt die Termine dafür bei mir oder schaut unter „Familienyoga“.
KOSTEN	Monatskarte 45,00 Euro, 80,00 Euro für Geschwister, zwei Probestunden 25,00 Euro, die mit dem Monatsbeitrag verrechnet werden können. Ermäßigung bitte erfragen.
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 6263973, 0178 1890061, sucz@gmx.de

Yogameditation
Mit Yoga und Meditation Stress bewältigen

Der Präventionskurs besteht aus drei Elementen:
1. Bewusste Bewegungen, um sich zu spüren
2. Atem und Meditation, damit die Gedanken zur Ruhe kommen
3. Yogawissen, das Gelassenheit im Alltag schenkt

Der nachhaltige Effekt steht in diesem Kurs im Vordergrund.

LEITUNG	Helga Brinkmann, Yogalehrerin BDY/EYU
ORT	Familientreffpunkt in der ufaFabrik, Raum 2
TERMINE	Mo 19:00–20:30, Di 17:30–19:00, 2023: Mo 14.08.–27.11. (nicht am 02./23.10.) Di 15.08.–28.11. (nicht am 24.10.) 2024: Mo 08.01.–25.03. | 08.04.–01.07. Di 09.01.–26.03. | 09.04.–02.07. (nicht am 02.04./21.05.)
KOSTEN	zwölf Treffen 189,00 Euro inkl. 19 % MwSt. Probestunde 15,00 Euro, wird auf den Kurspreis angerechnet.
ANMELDUNG, INFO	Anmeldung erforderlich, Tel. 81037658, 0176 95584074, mail@lebenskunst-und-yoga.de lebenskunst-und-yoga.de

Die Kurse sind gemäß den Präventionsrichtlinien von den Krankenkassen anerkannt und werden mit bis zu 80 % bezuschusst. Bei einem Zuschuss von z. B. 75,00 Euro pro Kurs beträgt der Eigenanteil für 90 Minuten 9,50 Euro.

Kinder & Jugend

Kitas, Ganztagsbetreuung oder Jugendsozialarbeit an Schulen betreuen und fördern Ihr Kind. Kinder-/Jugendfreizeiteinrichtungen, kulturelle, sportliche oder naturnahe Freizeitangebote geben u. a. Anregungen zur Persönlichkeitsentwicklung.

Angebote für Kinder und Jugendliche

Eltern-Kind-Café
ab 5 Jahren → Seite 30

Karate Shito Ryu – Jugendliche und Kinder
ab 6 Jahren → Seite 57

Kreativer Kindertanz
von 4 bis 8 Jahren → Seite 46

Taktino Musik
von 1,5 bis 4,5 Jahren → Seite 38

WingTsun für Kinder
ab 4 Jahren → Seite 60

Yoga für Kinder
von 5 bis 9 Jahren → Seite 68

Ganztagsbetreuung an Schulen

Grundschule auf dem Tempelhofer Feld, Offener Ganztagsbetrieb – Die Schulburg

Für 630 Schüler*innen führen wir unterrichtsergänzende Förderung und Betreuung während der verlässlichen Halbtagsgrundschule und dem offenen Ganztagsbetrieb durch. Schulisches Lernen und individuelle Förderung gehen Hand in Hand mit Entspannung und Freizeitspaß. Wir bieten am Nachmittag ein vielfältiges, abwechslungsreiches und spannendes offenes pädagogisches Angebot. Die Kinder wählen ihre Freizeitbeschäftigung selbst aus. Zusätzlich bieten wir ergänzende Lernförderung (BuT) an.

ADRESSE	Schulenburgring 7–11, 12101 Berlin
LEITUNG	Ingrid Stuhl, Diplom-Pädagogin
ÖFFNUNGSZEITEN	Mo–Fr 06:00–18:00
SPRECHZEITEN	Di 08:00–11:00, Do 15:00–18:00, in den Schulferien Di 09:00–11:00, Do 15:00–17:00
KONTAKT	Tel. 78095477, Fax 67121430, schulburg@nusz.de
KOOPERATIONEN	Grundschule auf dem Tempelhofer Feld

Nahariya Grundschule, Gebundene Ganztagsbetreuung in Sprachheilkleingruppen

In den Sprachheilkleingruppen werden max. 48 Kinder in vier Klassen betreut. Für jeweils zwölf Kinder sind eine Lehrerin und eine Integrationserzieherin da. In enger Zusammenarbeit von Lehrer*innen und Erzieher*innen werden die Kinder individuell und in kleinen Schritten gefördert. Durch die Verknüpfung von Schule und Freizeit können die Kinder erlernte Strukturen und Wissen auch praktisch erleben.

ADRESSE	Nahariyastraße 13–17, 12309 Berlin
LEITUNG	Alexandra Schidlowski
ÖFFNUNGSZEITEN	Mögliche Betreuungszeiten 06:00–18:00
SPRECHZEITEN	Mo–Fr 08:00–15:30
KONTAKT	Tel. 902778414, 0157 87521987 ggb.nahariya@nusz.de
KOOPERATIONEN	Logopädie Anja Ulrich

Tempelherren-Grundschule, Offener Ganztagsbetrieb – OGB Tempelhort

Den rund 300 Grundschulkindern steht ein multikulturelles Pädagog*innenteam zur Seite. Die Verbesserung von Bildungschancen und individueller Persönlichkeitsentwicklung unterstützen wir in verschiedenen AGs mit musikalischem, sportlichem oder kreativem Schwerpunkt. Ebenso bieten wir Förderung in Lernsituationen und Selbstorganisation, Unterstützung bei Konflikten, sowie Hilfe in der Alltagsgestaltung und familienorientierte Beratung der Erziehungsberechtigten an.

ADRESSE	Boelckestraße 58–60, 12101 Berlin
LEITUNG	Christiane Hummel
ÖFFNUNGSZEITEN	Mo–Fr 06:00–18:00
SPRECHZEITEN	Di 08:00–11:00, Do 15:00–18:00 und nach Vereinbarung
KONTAKT	Tel. 40038010, 01577 9304874, Fax 4003801 tempelhort@nusz.de

Schulstationen, Schulsozialarbeit, Schülerclubs und Jugendarbeit an Schulen

Schulstationen, Schulsozialarbeit, Schülerclubs unterstützen Kinder und Jugendliche am Lernort Schule. Ein Schwerpunkt der Schulsozialarbeit ist besonders die Förderung der sozialen und emotionalen Entwicklung. Bei aktuellen Problem-, Stress- und Konfliktsituationen, bei Schuldistanz, Konzentrations- und Lernschwierigkeiten sind Schulstationen und Schülerclubs sowohl für die Schülerinnen und Schüler als auch für Eltern, Lehrpersonal und pädagogische Fachkräfte eine Anlaufstelle. Ergänzende Angebote sind z. B. Hausaufgabenbetreuung, Konfliktlotsenausbildungen, Freizeitangebote an Nachmittagen, Ferienangebote, Mediation, soziales Lernen und Elterncafés.
Wir arbeiten vernetzt mit vielen sozialen Einrichtungen und Organisationen im Bezirk.
Informationen finden Sie auch: nusz.de

Carl-Sonnenschein-Grundschule – Jugendarbeit

Das Projekt richtet sich an Schüler*innen der 5. und 6. Klassen der Schule sowie andere interessierte Kinder und Jugendliche aus der unmittelbaren Region. Neben der Vernetzung mit der Grundschule sowie mit dem Jugendclub Sonnetreff steht die Beziehungsarbeit mit den Besucher*innen im Fokus. Ihnen wird im offenen Bereich Raum für Freizeitaktivitäten geboten, den die Besucher*innen auf vielfältige Weise für sich nutzen können und welcher sich maßgeblich vom sonstigen Schulalltag unterscheidet.

ADRESSE	Am Hellespont 4–6, 12109 Berlin
LEITUNG	N. N.
ÖFFNUNGSZEITEN	Di–Fr 12:00–17:00
SPRECHZEITEN	Di–Fr 12:00–13:00
KONTAKT	Tel. 70370214, 0176 45728416 jugendarbeit-csg@nusz.de Instagram: @ja_csg

Gefördert durch

JUGENDAMT Treptow-Köpenick | BERLIN

Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung | BERLIN

Carl-Sonnenschein-Grundschule – Jugendsozialarbeit

Ziel der Schulsozialarbeit ist es, ein positives Klima des Mit- und Füreinanders an der Schule zu schaffen und zu pflegen. Dafür werden unterschiedliche Aktionen und Hilfestellungen angeboten. In erster Linie richten sich diese Angebote an die Schüler*innen der CSG, aber auch Eltern und Lehrer*innen sind herzlich eingeladen bei Konflikten, Problemen, Anregungen und Fragen Kontakt mit dem Sozialpädagogen aufzunehmen.

ADRESSE	Am Hellespont 4–6, 12109 Berlin
LEITUNG	Till Ruppert, Soz.-Päd.
ÖFFNUNGSZEITEN	Mo–Do 08:00–16:00, Fr 08:00–13:00
SPRECHZEITEN	Mo–Do 09:00–14:00, Fr 09:00–12:00
KONTAKT	Tel. 0176 85995185 schulsozialarbeit-csg@nusz.de, carl-sonnenschein-gs.de/schuelerclub

Jugendsozialarbeit an Berliner Schulen

gefördert von: Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie | BERLIN

umgesetzt von: Stiftung SPI – Programmagentur Jugendsozialarbeit an Berliner Schulen

Grundschule auf dem Tempelhofer Feld Jugendsozialarbeit

Das Angebot der Jugendsozialarbeit richtet sich an Schüler*innen, Eltern und Sorgeberechtigten, sowie Lehrkräfte. Die Sozialpädagogin berät bei Konflikten, schulischen sowie auch persönlichen Problemen im Schulalltag. Es werden gemeinsam Lösungen besprochen und bei Bedarf auch an andere soziale Einrichtungen weiter vermittelt. Zusätzlich finden Gruppenangebote für Schüler*innen statt, wie zum Beispiel das „soziale Lernen“.

ADRESSE	Schulenburgring 7–11, 12101 Berlin
LEITUNG	Petra Sauer
ÖFFNUNGSZEITEN	Mo–Fr 09:00–13:30
KONTAKT	Tel. 902772088, 0176 55783095 schulsozialarbeit-gtf@nusz.de

Jugendsozialarbeit an Berliner Schulen

gefördert von: BERLIN

umgesetzt von: Stiftung SPI

Hugo-Gaudig-Schule
Jugendsozialarbeit

Wir beraten und unterstützen Schüler*innen, Eltern und Lehrkräfte vertraulich bei Fragen, Sorgen und Konflikten und suchen gemeinsam nach Lösungen. Wir vermitteln bei Bedarf auch an außerschulische Hilfe- und Beratungsinstitutionen. Zusätzlich findet eine enge pädagogische Zusammenarbeit mit Willkommensschüler*innen statt. Im Nachmittagsbereich bieten wir interessante AGs und abwechslungsreiche Ausflüge z. B. ins Theater oder zu Outdoor-Aktivitäten an.

ADRESSE	Boelckestraße 58–60, 12101 Berlin
LEITUNG	Sharif Megdad
ÖFFNUNGSZEITEN	während der Schulzeit
SPRECHZEITEN	Mo–Do 08:00–14:00, Fr 08:00–12:00 und nach Vereinbarung
KONTAKT	Tel. 902772248, schulsozialarbeit-hgs@nusz.de

Jugendsozialarbeit an Berliner Schulen

gefördert von: BERLIN

umgesetzt von: Stiftung SPI

JUGENDAMT Neukölln – Schöneberg BERLIN

Nahariya-Grundschule
Schulstation Wunderinsel, Jugendsozialarbeit

Das Angebot für Schüler*innen der Nahariya-Grundschule ist: Schulsozialarbeit, Unterstützung und Beratung, Freizeitaktivitäten, Hilfestellung bei der Lösung von Konflikten. Wir führen Projekte im Rahmen des Sozialen Lernens in allen Klassenstufen durch. Die Mitarbeiterinnen stehen Kindern, Eltern und Lehrkräften für Gespräche und Beratungen zur Verfügung. Im Rahmen des Bonusprogramms finanziert die Schulleitung eine weitere Stelle für Sozialarbeit.

ADRESSE	Nahariyastraße 13–17, 12309 Berlin
LEITUNG	Margit Endres, Dipl.-Soz.-Päd.
ÖFFNUNGSZEITEN	Mo–Do 08:30–14:00, Fr 09:00–13:00
SPRECHZEITEN	Do 08:15
KONTAKT	Tel. 0176 34305452 schulstation-wunderinsel@nusz.de

Jugendsozialarbeit an Berliner Schulen

gefördert von: BERLIN

umgesetzt von: Stiftung SPI

Paul-Simmel-Grundschule Jugendsozialarbeit

Die Schulsozialarbeit ist für alle am Schulprozess Beteiligten eine Anlaufstelle. Sie ist integrierter Bestandteil des schulischen Gesamtkonzepts. Die Sozialpädagogin kümmert sich um Probleme und Sorgen der Schüler*innen. Das können schulische, aber auch persönliche Probleme sein. Angebote für die Eltern: Beratung rund um die Familie, Bildung und Erziehung, aber auch bei persönlichen Problemen wie Mobbing/Stress oder Problemen mit dem Jobcenter oder/und Jugendamt.

ADRESSE	Felixstraße 26–58, 12099 Berlin
LEITUNG	Bettina Kühne, Dipl. Soz.-Päd.
ÖFFNUNGSZEITEN	Mo–Fr 07:00–16:00
SPRECHZEITEN	Di 14:00–17:00 und nach Vereinbarung
KONTAKT	Tel. 902772914, Fax 902772680 bettina.kuehne@nusz.de schulsozialarbeit-psg@nusz.de

Jugendsozialarbeit an Berliner Schulen

gefördert von: BERLIN

umgesetzt von: Stiftung SPI

Rudolf-Hildebrand-Grundschule Jugendsozialarbeit

Die Schulstation der Rudolf-Hildebrand-Grundschule bietet Schüler*innen, Eltern und Sorgeberechtigten sowie Lehrkräften Möglichkeiten zur Entlastung und Beratung im Schulalltag. Hier können Sorgen und Konflikte besprochen und gemeinsam Lösungen erörtert werden. Hilfsangebote werden gezielt geplant und individuell gestaltet, um persönlichen Problemlagen möglichst gerecht zu werden. Durch das Angebot „soziales Lernen“ sollen auch ganze Klassen Unterstützung und Förderung erfahren.

ADRESSE	Friedenstraße 23–25, 12107 Berlin
LEITUNG	N. N.
SPRECHZEITEN	Mo–Fr 09:00–13:30 und nach Vereinbarung
KONTAKT	Tel. 902777597, 0159 04899617, schulsozialarbeit-rhg@nusz.de

Jugendsozialarbeit an Berliner Schulen

gefördert von: BERLIN

umgesetzt von: Stiftung SPI

Tempelherren-Grundschule Jugendsozialarbeit

Wir beraten und unterstützen Schüler*innen in Einzel- und Gruppenarbeit, helfen bei der Lösung von Konflikten und bieten Mediation an. Wir sind Ansprechpartnerinnen für alle Schüler*innen und haben in vertrauensvoller Atmosphäre ein offenes Ohr für ihre Erlebnisse, Probleme und Schwierigkeiten. Wir beraten und unterstützen Eltern und Erziehungsberechtigte bei allen Arten von Problemen, die auch die Kinder betreffen. Bei Bedarf vermitteln wir gerne an andere soziale Einrichtungen weiter.

ADRESSE	Boelckestraße 58–60, 12101 Berlin
LEITUNG	Petra Sauer, Sozialpädagogin
ÖFFNUNGSZEITEN	Mo–Fr 08:00–15:30, in den Schulferien geschlossen
KONTAKT	Tel. 902772976, schulsozialarbeit-thg@nusz.de

Jugendsozialarbeit an Berliner Schulen

gefördert von: BERLIN

umgesetzt von: Stiftung SPI

Kindertagesstätten

Leitbild und pädagogische Grundsätze

Grundlage der Konzepte unserer Kitas ist das Berliner Bildungsprogramm für Kindertagesstätten (BBP). Bei der Umsetzung dieser pädagogischen Inhalte orientieren wir uns an dem Interesse und dem Entwicklungsstand des Kindes und der Kindergruppe und setzen im Alltag vielfältige Methoden und gezielte Anregungen ein.
Die Stärken und besonderen Fähigkeiten der einzelnen Pädagogen und Pädagoginnen finden dabei Eingang in die gemeinsame Arbeit und bieten den Kindern vielfältige und authentische Bildungs- und Erfahrungsmöglichkeiten.
Jedes Kind erfährt einen respektvollen Umgang und die Akzeptanz der eigenen Persönlichkeit. Die Erzieher*innen beobachten, begleiten und fördern die ihnen anvertrauten Kinder entsprechend deren Bedürfnissen und Fähigkeiten gemäß Maria Montessoris Leitsatz: „Hilf mir, es selbst zu tun.“

Ernährung

Wir legen Wert auf eine ausgewogene Ernährung. Kulturelle und gesundheitliche Aspekte der Ernährung werden berücksichtigt.

Kooperation mit Eltern

In allen Kindertagesstätten wird eine lebendige Erziehungspartnerschaft gepflegt. Diese ist geprägt von dem gemeinsamen Interesse,

den Kindern gute Rahmenbedingungen für ihre Entwicklung zu ermöglichen und sich regelmäßig in einen wertschätzenden Austausch zu begeben.
Eltern haben die Möglichkeit, sich individuell in diese Partnerschaft einzubringen und sich in Elterngremien aktiv zu beteiligen.
Darüber hinaus werden Eltern in die Gestaltung von Festen und Projekten einbezogen.

Nachbarschafts-Kitas

Als Teil des Nachbarschafts- und Selbsthilfezentrums verstehen sich die Kitas als Orte der Begegnung, des Austauschs und der Informationsvermittlung für alle Eltern, Familien und Nachbar*innen. Die Eltern- und Familiencafés bieten Raum und Möglichkeit, mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen. Die Familienbildungsangebote bieten ein vielfältiges Handwerkszeug, um den Familienalltag stressfreier zu gestalten und sich über alle Themen rund um Kind und Familie zu informieren.
Hilfe und Unterstützung werden über das gesamte Netzwerk des NUSZ angeboten.

Kindertagesstätte Blohmstraße

In der Kita Blohmstraße in Lichtenrade bieten wir 78 Kindern im Alter von zwölf Monaten bis zum Schuleintritt eine Betreuung nach dem Berliner Bildungsprogramm und in Partnerschaft mit den Eltern. Wir pflegen einen engen Kontakt zu den umliegenden Grundschulen, zum interkulturellen Garten des Trägers und genießen Wald und Wiesen der Umgebung.

ADRESSE	Blohmstraße 61 a, 12307 Berlin
LEITUNG	Elke Kirschenhofer
ÖFFNUNGSZEITEN	Mo–Fr 07:00–17:00
SPRECHZEITEN	jeden 2. und 4. Do im Monat, 14:00–16:30 (außer in den Schulferien)
KONTAKT	Tel. 70176511, kita.blohmstrasse@nusz.de
INKLUSION	Jedes Kind wird in seiner individuellen Entwicklung begleitet und unterstützt.
KOOPERATIONEN	UnternehmensNetzwerk Motzener Straße e. V.

Kindertagesstätte MaRiS

In der Kindertagesstätte MaRiS werden derzeit 185 Kinder im Alter von ein bis sechs Jahren in den Bereichen Krippe (ein bis drei Jahre) und Kindergarten (drei bis sechs Jahre) in zwölf Gruppen jeweils in kleiner Altersmischung betreut. Die Arbeit orientiert sich an dem Leitsatz von Maria Montessori „Hilf mir, es selbst zu tun“. Die ganzheitliche Erziehung und Bildung erfolgt auf der Grundlage des Berliner Bildungsprogramms.

ADRESSE	Manfred-von-Richthofen-Straße 31, 12101 Berlin
LEITUNG	Alice Thieke, Sahira Zarth
ÖFFNUNGSZEITEN	Mo–Fr 06:00–17:00
SPRECHZEITEN	Di 09:00–11:00, Do 15:00–16:30
KONTAKT	Tel. 29035427, kita.maris@nusz.de
INKLUSION	Alle Kinder werden grundsätzlich nach dem inklusiven Gedanken gefördert.
KOOPERATION	Grundschule auf dem Tempelhofer Feld, Tempelherren-Grundschule

Kindertagesstätte Vier Jahreszeiten

In der Kita werden Kinder von der achten Woche an bis zu 2,5 Jahren in der Krippenabteilung und in vier Elementargruppen ab zwei Jahren bis zum Schuleintritt betreut. Die Bildung und Erziehung erfolgt in teiloffener Arbeit nach dem Berliner Bildungsprogramm und in Erziehungspartnerschaft mit den Eltern. Schwerpunkte: Sprachförderkonzept, Übergangsgestaltung Grundschule, Bewegung, Gesundheit und Ernährung. Wir kochen in der eigenen Küche. Im Haus befindet sich das Familienzentrum Marienfelde (siehe S. 12).

ADRESSE	Luckeweg 15, 12279 Berlin
LEITUNG	Bettina Zeisler, staatl. anerk. Erzieherin Silke Röker, Dipl.-Pädagogin
ÖFFNUNGSZEITEN	Mo–Fr 06:30–17:30
SPRECHZEITEN	Do 16:00–17:30 und nach Vereinbarung
KONTAKT	Tel. 72019285, Fax 72016451 kita.vierjahreszeiten@nusz.de
INKLUSION	Wir arbeiten inklusiv mit heilpädagogischen Fachkräften, Facherzieher*innen für Integration und Sprachförderung.
KOOPERATIONEN	TSV Marienfelde, Seniorenzentrum Hildburghauser Str., KitMaSchu-Arbeitskreis für den Übergang in die Grundschule, Marienfelder Grundschule, Bildungsverbund Marienfelde

Kinder- und Jugendfreizeitstätten

3D Medienhaus

Das 3D Medienhaus ist eine offene Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtung in Berlin-Marienfelde. Neben einem offenen Bereich können die Kinder und Jugendlichen im Alter von sechs bis 18 Jahren vielfältige medien- und sportpädagogische Freizeitangebote sowie abwechslungsreiche Ferienprogramme nutzen. Ein großer Sportraum und der Garten bieten neben den unterschiedlichen Angebotsräumen viel Platz für Sport und Spiel.

ADRESSE	Domagkstraße 3, 12277 Berlin
LEITUNG	N. N.
ÖFFNUNGSZEITEN	Mo, Di, Mi, Fr 14:00–19:00 Do 15:00–20:00, Sa 12:00–17:00
SPRECHZEITEN	Mo–Fr 13:00–18:00
KONTAKT	Tel. 72016182, 0176 43689210 medienhaus@nusz.de facebook.com/3DMedienhaus Instagram: @3DMedienhaus
INKLUSION	Barrierearmer Zugang zur Einrichtung

In Kooperation mit

JUGENDAMT Neukölln – Schöneberg | BERLIN

Abenteuerspielplatz im Güntzelkiez

Die pädagogisch betreute Kinderfreizeiteinrichtung bietet naturnahe Erholung und vielfältiges Freispiel. Offene Tür und Tagesangebote richten sich an Schulkinder. Themenbereiche sind Aktionsspiel, kreative Bewegung, Naturelemente, urbaner Gartenbau, Lagerfeuer, Kochen, Hüttenbau, Kreativ- und Handwerkskurse. Es gibt Schulkooperationen und Ferienprogramme. Bei den jahreszeitlichen Festen sind auch Familien und Nachbar*innen willkommen.

ADRESSE	Holsteinische Straße 45–46, 10717 Berlin
LEITUNG	Rüdiger Corff
ÖFFNUNGSZEITEN	Mo–Fr 13:00–18:00, Sa Platznutzung z. B. Kindergeburtstage
SPRECHZEITEN	nach Vereinbarung oder unverbindlich während der Öffnungszeiten
KONTAKT	Tel. 86394033, asp@nusz.de, asp.nusz.de
KOOPERATIONEN	Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf, Jugendamt Region 4

Boseclub

Der Boseclub ist eine offene Freizeiteinrichtung für Kinder und Jugendliche im Alter von sechs bis 14 Jahren. Direkt neben Bosepark und Spielplatz gelegen lädt der Boseclub als Treffpunkt ein, um gemeinsam zu spielen und die vielfältigen Angebote aus den Bereichen Medien, Kreatives, Bewegung und Kochen zu nutzen. Als Ort der Begegnung und des Austausches steht der Boseclub zu ausgewählten Zeiten auch Eltern und Nachbar*innen offen.

ADRESSE	Bosestraße 6, 12103 Berlin
LEITUNG	Nina Heße
ÖFFNUNGSZEITEN	Mo–Do 14:00–19:00, Fr 15:00–18:00 und Sa 11:00–16:00
SPRECHZEITEN	Mo–Do 14:00–18:30 Telefonsprechzeiten: Mo–Do 11:00–18:00
KONTAKT	Tel. 75518720, 0157 34867391 boseclub@nusz.de, Instagram: @boseclub_berlin

In Kooperation mit

JUGENDAMT Tempelhof-Schöneberg | BERLIN

Jugendclub Sonnetreff

Der Jugendclub Sonnetreff ist eine offene Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtung auf dem Gelände der Carl-Sonnenschein-Grundschule in Berlin-Mariendorf. Besucher*innen im Alter von acht bis 18 Jahren können die Einrichtung ohne vorherige Anmeldung besuchen und die vielfältigen Angebote (Tischtennis, Billard, Schach, Fuß- und Basketball, diverse Kartenspiele u. v. m.) in Anspruch nehmen. In den Ferien wird, ausgehend von den Wünschen der Besucher*innen, ein ergänzendes Ferienprogramm umgesetzt.

ADRESSE	Am Hellespont 4–6, 12109 Berlin
LEITUNG	Justus Degner, Erzieher
ÖFFNUNGSZEITEN	Mo–Fr 13:30–20:00, in den Schulferien Mo–Fr 12:00–18:00
SPRECHZEITEN	während der Öffnungszeiten
KONTAKT	Tel. 902772871, 0176 45728580 sonnetreff@nusz.de

In Kooperation mit Jugendamt Tempelhof-Schöneberg und Carl-Sonnenschein-Grundschule

JUGENDAMT Tempelhof-Schöneberg | BERLIN

Jugend- und Kulturzentrum Spirale

Die Spirale ist ein Begegnungsort für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Mit künstlerischen Gruppenangeboten, Kursen, Workshops, Veranstaltungen und Projekten in den Bereichen Musik, Tanz und Theater unterstützen wir junge Menschen. Neben einer Bühne für Musik, Literatur und Kleinkunst stehen u. a. ein voll ausgestattetes Tonstudio und fünf Bandübungsräume zur Verfügung. In Kooperation mit der Musikschule CityWest wird Instrumentalunterricht angeboten.

ADRESSE	Westfälische Straße 16 a, 10709 Berlin
LEITUNG	Louis Manke, Erzieher
ÖFFNUNGSZEITEN	Mo 16:30–22:30, Di–Do 16:00–22:00, Fr Projekttag (variable Öffnungszeiten), Sa Veranstaltungen
KONTAKT	Tel. 8613813, spirale@nusz.de facebook.com/DieSpirale instagram.com/spirale_berlin

In Kooperation mit

jA JUGENDAMT CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

Kinderbauernhof

Kinderfreizeiteinrichtung mit Tierhaltung für Schulkinder mit offenen und Gruppenangeboten. Während des offenen Betriebs finden Tier- und Freizeitangebote, Kreatives und Sportliches statt. In den Ferien mit erweiterten Angeboten wie Zelten und Ausflüge. Für Schulklassen bieten sich Projektvormittage zu Umweltbildung, Gesundheit und sozialem Lernen an. Mittwochs ist ab 14:00 Uhr Familientag mit Ponyreiten und Abendfütterung.

ADRESSE	Viktoriastraße 13, 12105 Berlin
LEITUNG	Andreas Knöbel, M. Sc. Jugendarbeit, staatl. anerk. Erzieher
ÖFFNUNGSZEITEN	werktags 13:00–18:00 (im Winter bis 17:00) Sa, So, Feiertage 12:00–15:00 in den Ferien ab 10:00
SPRECHZEITEN	werktags 12:00–14:00
KONTAKT	Tel. 7517244, kinderbauernhof@nusz.de kinderbauernhof.nusz.de
INKLUSION	Kinder mit Beeinträchtigungen sind willkommen. Kein barrierefreies WC.

In Kooperation mit Jugendamt Tempelhof-Schöneberg, Region Mitte

JUGENDAMT Tempelhof-Schöneberg | BERLIN

LortzingClub Ein offenes Haus für Kinder und Jugendliche

Der LortzingClub ist eine Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtung in Berlin-Lichtenrade. Unser Haus ist offen für alle Besucher*innen zwischen sechs und 18 Jahren. Unsere alte Villa mit vielen Zimmern auf einem großen Grundstück bietet vielfältige Möglichkeiten die Freizeit lustig, kreativ, engagiert, sportlich und/oder auch nur chillend zu verbringen. Die Inhalte unserer Angebote werden von den Kindern und Jugendlichen aktiv mitbestimmt, Ferien, Reisen, Workshops, Ausflüge und andere Events gemeinsam geplant.

ADRESSE	Lortzingstraße 16, 12307 Berlin
LEITUNG	Carola Thiede
ÖFFNUNGSZEITEN	Mo–Fr 13:00–18:00, im Sommerhalbjahr Mo–Do 13:00–19:00, Fr 13:00 bis 18 :00
SPRECHZEITEN	Mo–Do, 13:00–18:00
KONTAKT	Tel. 67464222, lortzingclub@nusz.de Instagram: @lortzingclub

In Kooperation mit

JUGENDAMT Treptow-Köpenick – Schöneberg | BERLIN

Musikkeller im Gemeinschaftshaus Lichtenrade

Im Musikkeller Lichtenrade proben junge Bands und haben die Möglichkeit, Unterstützung in Songwriting und Performance zu bekommen. Musikinteressierte Jugendliche können sich nach vorheriger Absprache an Instrumenten ausprobieren. Leihinstrumente sind vorhanden. Einblicke ins Recording und andere Aspekte der Medienproduktion werden aufgegriffen. Aktive Mitbestimmung (z. B. Anschaffung von Equipment/Ausgestaltung des Raumes) wird gefördert. Neu: Konzerte im Jugendclub. Teilnahme ab zwölf Jahren.

ADRESSE	Lichtenrader Damm 198–212, 12305 Berlin
LEITUNG	Jörn Märtin
ÖFFNUNGSZEITEN	Di 15:00–20:00, Mi 16:00–21:00 Do 15:00–20:00, Fr 14:00–21:00
SPRECHZEITEN	Fr 14:00–16:00
KONTAKT	Tel. 70176413, 01590 6832205 musikkeller@nusz.de instagram.com/musikkeller_lichtenrade
INKLUSION	Der Zugang ist barrierefrei.

In Kooperation mit

JUGENDAMT Treptow-Köpenick – Schöneberg | BERLIN

Raumangebote

Auf dem Gelände der ufaFabrik

Dojo – 150 Quadratmeter

Der zentral gelegene, freundliche Raum ist geeignet für: Bewegungsmeditation, Südostasiatische Kampf- und Heilkünste (ohne „Knock-down-Techniken“), Selbstverteidigung, Selbsthilfegruppen, Gesundheitsangebote. Nutzung barfuß oder mit Hallenschuhen. Holzfußboden! Umkleide und Behinderten-WC vorhanden. Bedingt barrierefrei: eine Stufe!

ADRESSE Viktoriastraße 13, 12105 Berlin
KONTAKT Sara Ullrich, Tel. 75503125, kontakt@nusz.de

Tanz- und Bewegungsräume – 34 bzw. 70 Quadratmeter

Mehrzweckräume mit Schwerpunkt Bewegung.

Raum 1: ca. 70 Quadratmeter, 1. OG, geeignet für Tanz- und Gesundheitsangebote. Kitas können am Vormittag Termine buchen.
Raum 2: Souterrain, 34 Quadratmeter, geeignet für Einzelproben. Der Raum eignet sich auch für Gespräche und Treffen kleiner Gruppen.

ADRESSE Viktoriastraße 13, 12105 Berlin
KONTAKT Sara Ullrich, Tel. 75503125, kontakt@nusz.de

Familien- und Nachbarschaftstreffpunkt

Mehrzweckraum (**45 Quadratmeter**) und Übungsraum (**80 Quadratmeter**), Foyer mit offener Küche (**60 Quadratmeter**) für Kurse, Gruppen oder Workshops. Fragen Sie gerne für Ihre Ideen bei uns an.

ADRESSE Viktoriastraße 13, 12105 Berlin
SPRECHZEITEN Di 10:00–14:00, Do 14:00–18:00
KONTAKT Miriam Rausch, Tel. 75503122

In Charlottenburg-Wilmersdorf

Jugend- und Kulturzentrum Spirale

Saal (**100 Quadratmeter**) und Bühne (**30 Quadratmeter**), 1. OG für Konzerte, Veranstaltungen, Tagungen und Workshops. Diverse Proberäume für Bands und ein voll ausgestattetes Tonstudio. Tanzraum (**60 Quadratmeter**) für Tanz- und Sportkurse.

ADRESSE	Westfälische Straße 16 a, 10709 Berlin
ÖFFNUNGSZEITEN	Mo–Fr 16:00–22:00
SPRECHZEITEN	Mi 17:00–20:00
KONTAKT	Johannes Scheffen, Tel. 8613813, spirale@nusz.de
KOOPERATION	Musikschule City West

In Lichtenrade

Familien- und Nachbarschaftszentrum Lichtenrade

Teilbarer Mehrzweckraum (ca. **60 Quadratmeter** oder zweimal ca. **30 Quadratmeter**) zur stundenweisen Nutzung für Workshops, Selbsthilfegruppen oder nicht kommerzielle Kurse.

ADRESSE	Lichtenrader Damm 198–212, 12305 Berlin
KONTAKT	Rahel Lührs, Tel. 70176413 familienzentrum.lichtenrade@nusz.de

Kontakt – so erreichen Sie uns

Nachbarschafts- und Selbsthilfezentrum in der UFA-Fabrik e. V. (NUSZ) – Stadtteilzentrum –

Geschäftsstelle
Viktoriastr. 13, 12105 Berlin
direkt an der U 6, Station Ullsteinstr., Bus 170, N 6, N 84
nusz.de | info@nusz.de
facebook.com/NUSZufafabrik

Info-Zentrale ufaFabrik
Tel. 755030
werktags 10:00–19:00
So 14:00–19:00
(an Feiertagen geschlossen)

Geschäftsführung Familiennetzwerk und Kindertagesstätten
Aysel Meral
Tel. 7559692 | Fax 22193893
geschaeftsfuehrung@nusz.de

Geschäftsführung Kommunikationszentrum mit Stadtteilzentrum, Kinderbauernhof
Sigrid Zwicker
Tel. 75503125
sigrid.zwicker@nusz.de

Pers. Referentin Geschäftsführung
Vanessa Schwartz
Tel. 0176 73503529
vanessa.schwartz@nusz.de

Büro der Geschäftsführung
Birgit Biene
Heidi Simbritzki-Schwarz
Tel. 75503146, buero@nusz.de

Büro International
Patrick Pesch
Tel. 01590 4693984
patrick.pesch@nusz.de

Personalbüro
Tel. 32522685
personal@nusz.de
bewerbung@nusz.de

Kindertagesstätten Verwaltung
Manuela Augustin
Tel./Fax. 75503182
kita.verwaltung@nusz.de

EINRICHTUNGEN UND PROJEKTE:

3D Medienhaus Marienfelde
Domagkstr. 3, 12277 Berlin
N. N.
Tel./Fax 72016182
medienhaus@nusz.de

Abenteuerspielplatz im Güntzelkiez
Holsteinische Str. 45, 10717 Berlin
Rüdiger Corff
Tel. 86394033, Fax 86394034
asp@nusz.de; asp.nusz.de

Bauernhofclub – Intergeneratives Ehrenamt am Kinderbauernhof
Viktoriastr. 13, 12105 Berlin
Andreas Knöbel
Tel. 7517244
kinderbauernhof@nusz.de

Blohmgarten – Interkultureller Generationengarten
Blohmstr. 71–73, 12307 Berlin
Hinrich Scheffen
Tel. 0176 55729256
blohmgarten@nusz.de

Boseclub
Bosestr. 6, 12103 Berlin
Nina Heße
Tel. 75518720
boseclub@nusz.de

Carl-Sonnenschein-Grundschule Jugendarbeit/Jugendsozialarbeit
Am Hellespont 4–6, 12109 Berlin
Jugendarbeit: N. N.
Tel. 70370214 | Fax 703700215
jugendarbeit-csg@nusz.de
Jugendsozialarbeit: Till Ruppert
Tel. 700767910
schulsozialarbeit-csg@nusz.de

Ehrenamtliches Engagement
Birgit Biene
Viktoriastr. 13, 12105 Berlin
ehrenamt@nusz.de

Ehrenamtliches Engagement für geflüchtete Menschen – Willkommen, neue Nachbar*innen
Viktoriastr. 13, 12105 Berlin
willkommen@nusz.de

Familienbildung, SchreibabyAmbulanz Schütteltrauma-Prävention
Viktoriastr. 13, 12105 Berlin
Michaela Reichenkron
Tel 75503175, 0159 04864506
familienbildung@nusz.de

Familienlotsinnen in Gemeinschaftsunterkünften
Zeynep Balmum
Tel. 0176 69802868
familienlotsinnen@nusz.de

Familien- und Nachbarschafts-treffpunkt in der ufaFabrik
Viktoriastr. 13, 12105 Berlin
Miriam Rausch
Tel. 75503122
treffpunkt@nusz.de

Familienzentrum Lichtenrade
Lichtenrader Damm 198–212, 12305 Berlin
Rahel Lührs
Tel. 70176413
familienzentrum.lichtenrade@nusz.de

Familienzentrum Marienfelde im Haus der Kita Vier Jahreszeiten
Luckeweg 15, 12279 Berlin
Andrea Bölk
Tel. 72018946 | Fax 72016451
familienzentrum.marienfelde@nusz.de

Freiwilligendienste BFD und FSJ
Anfragen und Bewerbungen
freiwilligendienst@nusz.de

Grundschule auf dem Tempelhofer Feld Offener Ganztagsbetrieb Die Schulburg
Schulenburgring 7–11, 12101 Berlin
Ingrid Stuhl
Tel./Fax 78095477, schulburg@nusz.de

Grundschule auf dem Tempelhofer Feld Jugendsozialarbeit
Schulenburgring 7–11, 12101 Berlin
Petra Sauer
schulsozialarbeit-gtf@nusz.de

Hilfen zur Erziehung
Werderstr. 12, 12105 Berlin
Jana Giebert, Gudrun Grohman
Tel. 32513714 | Fax 32413713
hze@nusz.de

Hugo-Gaudig-Schule Jugendsozialarbeit
Boelckestr. 58–60, 12101 Berlin
Sharif Megdad
Tel. 902772248
schulsozialarbeit-hgs@nusz.de

Integrationslots*innen
Piruze Etessami, Katrin Körner
Tel. 0176 42736981, 0176 43630442
integrationslotsen@nusz.de

Jugend- und Kulturzentrum Spirale
Westfälische Str. 16 a, 10709 Berlin
Louis Manke
Tel. 8613813 | Fax 25329872
spirale@nusz.de
facebook.com/Die Spirale
Tonstudio: tontechnik@nusz.de

Jugendclub Sonnetreff
Am Hellespont 4–6, 12109 Berlin
Justus Degner
Tel. 902772871 | Fax 70370215
sonnetreff@nusz.de

Kinderbauernhof
Viktoriastr. 13, 12105 Berlin
Andreas Knöbel, Nelly Drinovac
Tel. 7517244 | Fax 75764798
kinderbauernhof@nusz.de
kinderbauernhof.nusz.de

Kindertagesstätte Blohmstraße
Blohmstr. 61 a, 12307 Berlin
Elke Kirschenhofer
Tel. 70176511 | Fax 70176542
kita.blohmstrasse@nusz.de

Kindertagesstätte MaRiS
Manfred-v.-Richthofen-Str. 31
12101 Berlin
Sahira Zarth, Alice Thieke
Tel. 29035427 | Fax 32295703
kita.maris@nusz.de

Kindertagesstätte Vier Jahreszeiten
Luckeweg 15, 12279 Berlin
Bettina Zeisler, Silke Röker
Tel. 72019285 | Fax 72016451
kita.vierjahreszeiten@nusz.de

Asiatische Kampf- und Heilkünste, Tanz, Percussion, Nachbarschaftsarbeit, Öffentlichkeitsarbeit
Viktoriastr. 13, 12105 Berlin
Sara Ullrich, Sigrid Zwicker
Tel. 75503125
kontakt@nusz.de

LeNa – lebendige Nachbarschaften
Viktoriastr. 13, 12105 Berlin
Piruze Etessami
willkommen@nusz.de

LortzingClub
Lortzingstr. 16, 12307 Berlin
Carola Thiede
Tel. 67464222, lortzingclub@nusz.de

Musikkeller im Gemeinschaftshaus Lichtenrade
Lichtenrader Damm 198–212
12305 Berlin
Jörn Märtin
Tel. 70176413, musikkeller@nusz.de

Familien- und Nachbarschaftstreff Britzer Straße
Britzer Str. 60 e, 12109 Berlin
Dorota Bielecka
Tel. 70170970 | Fax 70170971
nbt-britzerstr@nusz.de

Nahariya-Grundschule Gebundene Ganztagsbetreuung, Sprachheilkleingruppen
Nahariyastr. 13–17, 12309 Berlin
Alexandra Schidlowski
Tel. 902778414
ggb-nahariya@nusz.de

Nahariya-Grundschule Jugendsozialarbeit Schulstation Wunderinsel
Nahariyastr. 13–17, 12309 Berlin
Margit Endres
Tel./Fax 76587939
schulstation-wunderinsel@nusz.de

Paul-Simmel-Grundschule Jugendsozialarbeit
Felixstr. 26–58, 12099 Berlin
Bettina Kühne
Tel. 902772914 | Fax 902772680
schulsozialarbeit-psg@nusz.de

Registerstelle Tempelhof-Schöneberg
Tel. 0176 58855715
ts@berliner-register.de
berliner-register.de

Rudolf-Hildebrand-Grundschule Jugendsozialarbeit
Friedenstr. 23–25, 12107 Berlin
N. N.
Tel. 902777597
schulsozialarbeit-rhg@nusz.de

Stadtteilmütter Tempelhof-Schöneberg
Apostel-Paulus-Str. 33, 10823 Berlin
Hacer Bayram
Tel. 01590 4833481
stadtteilmuetter@nusz.de

TauschTreff
Nahariyastr. 33, 12309 Berlin
Tel. 7455069, tauschtreff@nusz.de

Tempelherren-Grundschule Offener Ganztagsbetrieb
Boelckestr. 58–60, 12101 Berlin
Christiane Hummel
Tel. 40038010 | Fax 40038011
tempelhort@nusz.de

Tempelherren-Grundschule Jugendsozialarbeit
Boelckestr. 58–60, 12101 Berlin
Meike Frerichs, Petra Sauer
Tel. 902772976
schulsozialarbeit-thg@nusz.de

Vorschulische Sprachförderung im Jugend- u. Kulturzentrum Spirale
Westfälische Str. 16 a, 10709 Berlin
Tel. 0151 55860750
sprachfoerderung@nusz.de

wellcome – praktische Hilfe nach der Geburt
Viktoriastr. 13, 12105 Berlin
Petra Hummel
Tel. 75503175
berlin.tempelhof@wellcome-online.de

Förderer, Partner und Spender

Die Einrichtungen und Projekte des Nachbarschafts- und Selbsthilfezentrums werden mit finanzieller Hilfe folgender Organisationen und Programme realisiert. Stand: 06.04.2023

abba Berlin hotel
Berliner Sparkasse
Lotterie „PS-Sparen und Gewinnen“
Berliner Volksbank
Bex Charter
Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf
Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg
Bundesministerium für Bildung und Forschung
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Bundesvereinigung Kulturelle Kinder- und Jugendbildung e. V. (BKJ)
Charlotte-Steppuhn-Stiftung
ERASMUS +
Förderverein der Kita Blohmstr. e. V.
Förderverein der Kita MaRiS
Förderverein Lortzing Club
Garage Berlin
Hertha BSC
Jugend- und Familienstiftung des Landes Berlin
Jugenddemokratiefonds Tempelhof–Schöneberg
Karl und Eva Mätzner Stiftung
KKH Kaufmännische Krankenkasse
Lions Club Berlin-Benefit
Lions Förderverein Berlin-Benefit e. V.
Paritätischer Gesamtverband
Paritätischer Wohlfahrtsverband Berlin e. V.
Rotaract Hauptstadt Club
Rotary Berlin
Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie
Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege
Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung
Senatsverwaltung für Stadtentwicklung, Bauen und Wohnen
Sterling Limousine
Share Par
Stiftung Naturschutz Berlin
Stiftung Parität
Stiftung Deutsche Klassenlotterie Berlin (DKLB)
Tagesspiegel e. V. Menschen helfen!
Verband für sozial-kulturelle Arbeit e. V. (VskA)

Kurse und Workshops werden aus Teilnehmerbeiträgen getragen.

Impressum

Herausgeber: Nachbarschafts- und Selbsthilfezentrum
in der UFA-Fabrik e. V.,
gemeinnütziger Verein, VR 9276 NZ, Amtsgericht Berlin-Charlottenburg,
USt-ID: DE 136784643
Vorstand: Gudrun Chen-Wagner, Dr. Maren Kapella, Johannes Niemer;
Geschäftsführerinnen: Aysel Meral (Familiennetzwerk, Kindertagesstätten),
Sigrid Zwicker (Kommunikationszentrum, Kinderbauernhof)

Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband, Verband für sozialkulturelle Arbeit, AKIB, BdJA
V.i.S.d.P.: Aysel Meral, Sigrid Zwicker

Produktionsleitung: Sigrid Zwicker, Miriam Rausch
Redaktion: Miriam Rausch, Sara Ullrich
Gestaltung/Layout/Satz: Andreas Schulz, karadesign
Druck: Oktoberdruck, Berlin, Auflage 5.000, Juni 2023
Gedruckt auf Circle Offset Premium White.
Die Druckerei arbeitet nach den EMAS-Umweltmanagement.

Titelfotos: NUSZ ufaFabrik, Katja Bilo

Wir danken allen Fotograf*innen, Kursleiter*innen und freiwilligen Helfenden, die uns ihre Fotos und Texte zur Verfügung gestellt haben.

Spenden

Herzlichen Dank an unsere Spenderinnen und Spender!
Wir bedanken uns sehr herzlich für Ihre Spenden. Sie helfen in unserer Arbeit mit Familien, Kindern, Senior*innen und geflüchteten Menschen.

Unsere Steuer-Nr.: 27/028/35208 beim Finanzamt für Körperschaften, Brettschneiderstraße 5, 14057 Berlin. Wir sind als gemeinnützig anerkannt.

Unseren aktuellen Freistellungsbescheid zum vereinfachten Nachweis Ihrer Einzelspende bis 300,00 Euro, unsere aktuelle Satzung und weitere Dokumente finden Sie unter spenden.nusz.de

SPENDENKONTEN NACHBARSCHAFTSZENTRUM UFAFABRIK
Bank für Sozialwirtschaft, Berlin | BIC: BFSWDE33XXX

Abenteuerspielplatz Güntzelkiez
IBAN: DE57 3702 0500 0003 1839 07

Familiennetzwerk
IBAN: DE41 3702 0500 0003 1839 04

Kinderbauernhof in der ufaFabrik
IBAN: DE25 3702 0500 0003 1839 01

Kontakt
spenden@nusz.de

Index

0–9
3D Medienhaus **79**
A
Abenteuerspielplatz im Güntzelkiez **80**
ADFC Berlin – Stadtteilgruppe Tempelhof **5**
Aikido **56**
Allein = Gemeinsam **27**
Ambulante Hilfen zur Erziehung **40**
B
Babycafé **27**
Babymassage für Eltern mit Babys **28**
Baby- und Massagegruppe **28**
Baby-Wellness **29**
Barrierefreiheit **96**
Bauchtanz – Bellydance **44**
Bauernhofclub **13**
Best of the Rest – Line Dance **45**
Bezirklicher „Raum für Beteiligung“ **18**
Blohmgarten **13**
Boseclub **81**
Brasilianische Rhythmen **50**
Bundesfreiwilligendienst und Freiwilliges Soziales Jahr **6**
C
Carl-Sonnenschein-Grundschule –Jugendarbeit **72**
Carl-Sonnenschein-Grundschule –Jugendsozialarbeit **72**
College of Afro-Percussion **51**
ComputerTreff für Seniorinnen und Senioren **23**
D
Dad’s Coffee **29**
Dojo in der ufaFabrik **55**
E
Ehrenamt im Nachbarschaftszentrum **6**
Ehrenamtliches Engagement für geflüchtete Menschen – willkommen, neue Nachbarn **7**
Eine Zukunft für den Marktplatz **14**
Eltern-Kind-Café **30**
Eltern-Kind-Spielgruppe **30**
Erste Hilfe am Kind **31**
F
Familienbildung **25**
Familiengutschein Tempelhof-Schöneberg **41**
Familienkochen am Donnerstag **48**
Familienlotsinnen **8, 41**
Familiensprechstunde **19**
Familien- und Nachbarschaftstreff Britzer Straße **11**
Familien- und Nachbarschaftstreffpunkt in der ufaFabrik **11**
Familien- und Nachbarschaftszentrum Lichtenrade im 1. OG Gemeinschaftshaus Lichtenrade **12**
Familienzeit im Boseclub **31**
Familienzentrum Marienfelde **12**
Faszien-Yoga **64**
Feldenkrais-Methode **60**
Fitness mit Baby **32**
Fitness mit Baby OUTDOOR **32**
Förderer **90**
Freier Tanz **45**
Frühe Hilfen **26**

G
Gebietskoordination John Locke **14**
Generationengarten Boseclub **15**
Grundschule auf dem Tempelhofer FeldJugendsozialarbeit **73**
Grundschule auf dem Tempelhofer Feld, Offener Ganztagsbetrieb – Die Schulburg **70**
Gymnastik ab 60 Jahren **61**
H
Hatha Yoga – Präventionskurs **64**
Hugo-Gaudig-SchuleJugendsozialarbeit **74**
I
Impressum, Fotonachweise, Spenden **91**
Integrationslotsinnen und Integrationslotsen **8**
J
Jugendclub Sonnetreff **81**
Jugend- und Kulturzentrum Spirale **82**
K
Karate Shito-Ryu **56**
Karate Shito-Ryu – Jugendliche und Kinder **57**
Kinderbauernhof **83**
Kindertagesstätte Blohmstraße **77**
Kindertagesstätte MaRiS **78**
Kindertagesstätte Vier Jahreszeiten **78**
Kinder- und Familienfest **54**
Kreativer Kindertanz **46**
Kundalini Yoga **65**
Kundalini Yoga ab 60 Jahren **66**
L
Laternenfest **53**
LeNa – Lebendige Nachbarschaften **9**
LortzingClub – Ein offenes Haus für Kinder und Jugendliche **84**
M
„Mama, Papa, spiel mit mir …“ **33**
Mediation – eine Chance zur Verständigung **19**
Mediennetz Lichtenrade – Mit Groß und Klein durch den Mediendschungel **24**
Meditation zum Tagesausklang **63**
Me-Time **33**
Minibabygruppe für Babys ab 6 Wochen **33**
MitMachCafé **48**
Musikkeller im Gemeinschaftshaus Lichtenrade **84**
Musikmäuse **34**
Musiksterne **34**
N
Nachbarschaftszentrum – Ort des Lernens und der Inklusion **10**
Nahariya Grundschule, Gebundene Ganztagsbetreuung in Sprachheilkleingruppen **70**
Nahariya-GrundschuleSchulstation Wunderinsel, Jugendsozialarbeit **74**
Netzwerk der Wärme – solidarische Infrastruktur **10**
O
Offene Handarbeitsgruppe „Flinke Nadel“ **48**
Offener Treffpunkt **35**
Orientalischer Tanz (Bauchtanz) **47**
Ostereiersuche für Kinder von zwei bis fünf Jahren **53**
P
Paul-Simmel-GrundschuleJugendsozialarbeit **75**
PEKiP in Tempelhof **35**
Prävention von Schütteltrauma bei Babys und Kleinkindern **26**
Q
Qi Gong **57**

Qi Gong für Frauen **58**
Qi Gong für Seniorinnen und Senioren **58**
Qi-Gong-Schritte / Guo Lin Qi Gong **59**
R
Raumangebote **85**
Rechtsberatung Familienrecht in Lichtenrade **20**
Rechtsberatung Familien- und Erbrecht **20**
Rechtsberatung Sozialrecht in Lichtenrade **20**
Rechtsberatung Sozialrecht in Tempelhof **21**
Rückbildung nach der Geburt **39**
Rückbildung nach der Geburt mit Baby **39**
Rückbildungsgymnastik nach der Geburt, ohne Baby **40**
Rudolf-Hildebrand-GrundschuleJugendsozialarbeit **75**
S
SchreiBabyAmbulanz **42**
Selbsthilfegruppe Menschen mit Depressionen **16**
Soziale Beratung auf Polnisch **21**
SpieleRAD **36**
Spielmobil Lichtenrade **37**
Spiel- und Kontaktgruppe **36**
Sprachtreff für Erwachsene **24**
Sprechstunde für Kindergesundheit und Stillberatung **21**
Stadtteilmütter **9**
Stadtteilzentrum NUSZ in der UFA-Fabrik **17**
Stärke deinen Rücken **61**
Stillcafé **22**
Stressbewältigung im Alltag **63**
T
Tai Chi TAO – der Weg zur Gesundheit **59**
Taktino Musik **38**
TauschTreff **15**
Tempelherren-Grundschule Jugendsozialarbeit **76**
Tempelherren-Grundschule, Offener Ganztagsbetrieb – OGB Tempelhort **71**
Theatergruppe Fallobst **47**
Trödelmarkt mit Begleitprogramm für Kinder **52**
U
ufaFabrik Boulevard – das Sommerfest der ufaFabrik **53**
V
Veganer Mitbringbrunch **49**
Vinyasa Yoga **67**
Von der Kita in die Schule **43**
W
wellcome **43**
wellcome-Engel – eine Aufgabe für Sie? **7**
WingTsun für Kinder und Erwachsene **60**
Wunschkonzert **38**
Y
Yoga für den Rücken **67**
Yoga für Kinder **68**
Yogameditation **68**
Z
Zivilrechtliche und soziale Mieter*innenberatung **22**
Zukunftsprojekt STZ Marienfelde-Lichtenrade **17**
Zumba **62**

Index der Angebote für Kinder

A
Abenteuerspielplatz im Güntzelkiez **80**
B
Babycafé **27**
Babymassage für Eltern mit Babys **28**
Baby- und Massagegruppe **28**
Baby-Wellness **29**
D
Dad's Coffee **29**
E
Eltern-Kind-Café **30**
Eltern-Kind-Spielgruppe **30**
Erste Hilfe am Kind **31**
F
Familienzeit im Boseclub **31**
K
Karate Shito-Ryu – Jugendliche und Kinder **57**
Kinderbauernhof **83**
Kindertagesstätten **76**
Kinder- und Familienfest **54**
Kreativer Kindertanz **46**
L
Laternenfest **53**
M
„Mama, Papa, spiel mit mir ..." **33**
Musikkeller im Gemeinschaftshaus Lichtenrade **84**
Musikmäuse **34**
Musiksterne **34**
O
Ostereiersuche für Kinder von zwei bis fünf Jahren **53**
P
PEKiP in Tempelhof **35**
S
SchreiBabyAmbulanz **42**
Spiel- und Kontaktgruppe **36**
SpieleRAD **36**
T
Taktino Musik **38**
Tempelherren-Grundschule Jugendsozialarbeit **76**
Tempelherren-Grundschule, Offener Ganztagsbetrieb – OGB Tempelhort **71**
Trödelmarkt mit Begleitprogramm für Kinder **52**
W
WingTsun für Kinder **60**
Y
Yoga für Kinder **68**

Barrierefreiheit unserer Einrichtungen

Quelle: Datenbank www.mobidat.net, letzte Aktualisierung 22.09.2014.

Nachbarschaftszentrum in der ufafabrik e. V.
Familientreffpunkt in der ufaFabrik
Viktoriastraße 13, 12105 Berlin

Keine größeren Gefahrenstellen für blinde Menschen

→ Hier gibt es kaum gefährliche Stellen für Menschen, die schlecht sehen können.

Rollstuhlgerecht, besondere Merkmale

→ Ansprechperson im Eingangsbereich vorhanden
→ Türen und Durchgänge schwellenlos
→ Wegweiser/Orientierungshilfen vorhanden
→ Ausreichend beleuchteter Eingangsbereich
→ Haustür mit Gegensprechanlage und Türöffner
→ Zugang rollstuhlgerecht

In der Nähe gibt es Parkplätze.

Kampfsportschule Dojo, NUSZ ufaFabrik
Viktoriastraße 13, 12105 Berlin

Eingang: Gesonderter Zugang für Rollstuhlfahrer*innen führt durch das Café *Rudi & Rosa*. WC ist rollstuhlgeeignet. Eine Stufe ist im Haus.

Jugend- und Kulturzentrum Spirale, Wilmersdorf
Westfälische Straße 16 a, 10709 Berlin

Sonnetreff
Am Hellespont 6, 12109 Berlin

Die Einrichtung verfügt über einen Aufzug, sodass Rollstuhlfahrer*innen willkommen sind.

Außerdem finden Sie auf dem Gelände der ufaFabrik vor:

Spielstätten, Theater, Naturkostladen
wenige Parkplätze

Standorte des Nachbarschaftszentrums

Jugend- und Kulturzentrum Spirale

Abenteuerspielplatz im Güntzelkiez

Stadtteilmütter

Kita MaRiS

OGB/JSA Grundschule auf dem Tempelhofer Feld

OGB/JSA Tempelherren Grundschule

JSA Hugo-Gaudig-Schule

Boseclub

JSA Paul-Simmel-Grundschule

Nachbarschaftszentrum in der UFA-Fabrik

Jugendclub Sonnetreff

Nachbarschaftstreff Britzer Straße

JSA Carl-Sonnenschein Grundschule

JSA Rudolf-Hildebrand-Grundschule

Kita Vier Jahreszeiten, Familienzentrum Marienfelde

3D Medienhaus Marienfelde

Blohmgarten Interkultureller Generationengarten

Kita Blohmstr.

Tauschtreff

Familienzentrum Lichtenrade

Gebietskoordination John-Locke

Schulstation Wunderinsel

GGB, Sprachheilkleingruppen, Nahariya Grundschule

LortzingClub

STADTTEILE

1 - Lichtenrade
2 - Mariendorf
3 - Marienfelde
4 - Schöneberg
5 - Tempelhof
6 - Wilmersdorf

nachbarschafts zentrum in der ufafabrik
www.nusz.de

ufafabrik
ufafabrik.de

Aktiv im Stadtteil

Wir stellen ein

Kindertagesstätten

- Erzieher*innen (m/w/d), pädagogisches Fachpersonal
- Fachkräfte für Integration (m/w/d), Integrationserzieher*innen

Jugend- und Freizeiteinrichtungen

- Erzieher*innen (m/w/d)
- Sozialpädagog*innen (m/w/d)
- Berufe mit pädagogischer Grundausbildung

Ganztagsbetreuung an Schulen

- Erzieher*innen (m/w/d)
- Sozialpädagog*innen (m/w/d)
- Fachkräfte für Integration (m/w/d)

jobs.nusz.de

Wir freuen uns auch über Ihre **Initiativbewerbung**, z.B. als Leitungskraft einer Einrichtung, Mitarbeiter*in Schulsozialarbeit, Öffentlichkeitsarbeit, Verwaltung, Studierende pädagogischer/sozialer Bereich.

→ **jobs.nusz.de**

Nachbarschafts- und Selbsthilfezentrum in der UFA-Fabrik e.V.
Viktoriastr. 13, 12105 Berlin
www.nusz.de

nachbarschafts zentrum in der ufa fabrik

Unsere Partner

DER PARITÄTISCHE UNSER SPITZENVERBAND · ijs · Berliner Stadtteilzentren · AKB · ufa fabrik