

**Programm
2023**

INHALTSVERZEICHNIS

DAS STADTTEILZENTRUM	4
ZUGANG	5
ORGANISATORISCHES	6
NACHBARSCHAFT	8
NACHBARSCHAFTSGARTEN.....	10
MÄRKTE	12
VERANSTALTUNGEN.....	14
GESUNDHEIT	21
BERATUNGEN	23
SENIOR:INNEN.....	28
FAMILIE · KINDER.....	32
SELBSTHILFE	39
BEWEGUNG	42
MUSIK	47
KERAMIK · MALEN	49
SPRACHEN	53
INITIATIVEN	55
FREIZEITHAUS E. V.....	58
Arbeitsbereiche · Ansprechpartner:innen.....	58
FREIZEITHAUS GGBH.....	60
MITGLIEDSANTRAG.....	61
IMPRESSUM.....	60
REGISTER	62

Liebe Nachbarinnen und Nachbarn, liebe Freunde und Wegbegleiter:innen,

lassen Sie uns miteinander dankbar sein, für all das Gute, was uns umgibt und nicht daran verzagen, was alles nicht gelingt. Lassen Sie uns freundlich in die Zukunft blicken, um gemeinsam daran zu wirken, dass diese Zukunft eine Gute für uns und unsere Mitmenschen wird.

Das aktuelle Programm des Stadtteilzentrums birgt viele Möglichkeiten sich in diesem Sinne einzubringen. Das Stadtteilzentrum steht Ihnen offen, sich zu treffen, zu diskutieren, sich zu engagieren und miteinander in Kontakt zu kommen. Sie sind jederzeit herzlich willkommen!

Wenn Sie eigene Ideen einbringen mögen, dann sprechen Sie uns an, kommen Sie vorbei, mischen Sie sich ein, gestalten Sie mit. In diesem Jahr brauchen wir insbesondere Hilfe bei der Umgestaltung unseres Gartens und auch das Thema inklusive Öffnung des Hauses möchten wir noch stärker in den Blick nehmen.

Weitere Informationen über unsere Arbeit finden Sie auf der neuen Webseite des Stadtteilzentrums (www.stz-weissensee.de) sowie auf der Webseite des Vereins (www.frei-zeit-haus.de). *Dort zeigen sich auch alle weiteren Standorte des FreiZeitHaus e.V. mit ihren Angeboten.*

Wir freuen uns auf dieses Jahr mit Ihnen! Bis dahin: bleiben Sie stark und vor allem aufgeschlossen.

Mit herzlichen Grüßen

Anne Lemberg

Geschäftsführerin des FreiZeitHaus e.V.

Was ist das Stadtteilzentrum?

Das Stadtteilzentrum Weißensee ist ein **Begegnungsort für Menschen aller Generationen des Stadtteils**. Hier können Nachbar:innen einander kennen lernen, zusammen Zeit verbringen, sich unterstützen und ehrenamtlich tätig werden.

Es gibt **Kurse und Gruppen** in den Bereichen Bewegung, Musik und Kreativität. Wir feiern Feste, es gibt Lesungen und verschiedene Gesprächsformate. Hier treffen sich Selbsthilfegruppen und es gibt viele Beratungsangebote. Und das STZ ist Treffpunkt für Initiativen und Arbeitsgruppen, die sich in die Gestaltung des Bezirks einbringen. Für all das stellt Ihnen das Stadtteilzentrum die Räume, den Garten, Technik und Wissen zur Verfügung. Ideen für neue Formate sind immer willkommen.

Eine gute Gelegenheit, das Haus und seine Menschen kennen zu lernen ist der Dienstagnachmittag, an dem wir zum **Kiezcafé** einladen.

Gefördert wird das Stadtteilzentrum u. a. vom Land Berlin und vom Bezirk Pankow. Der Verein FreiZeitHaus e.V. ist Träger des Stadtteilzentrums.



Wie ist der Zugang zum Stadtteilzentrum?

Das Stadtteilzentrum Weißensee befindet sich in der Pistoriusstraße 23 in Weißensee. Die Busse 255 und 158, Station Woelckpromenade, halten in der Nähe des Hauses. Das Haus liegt etwas zurückgesetzt hinter Bäumen. Es hat eine **Auffahrt für Kinderwagen, Rollis und Rollatoren** und eine **Automatiktür**, die per Knopfdruck nach außen öffnet.

In der **oberen Etage** befinden sich der **Saal** und der **Gartensaal**. **Rechts ist das Büro**, in dem man Auskunft bekommt.

In der **unteren Etage** sind der **Kreativraum**, der **Bewegungsraum** und die **Werkstatt**, außerdem die **Toiletten**. Es gibt ein WC für Damen und für Herren und ein besonders geräumiges, barrierefreies WC. Das Haus hat einen Fahrstuhl, mit dem man bequem in die untere Etage fahren kann.

Haben Sie Fragen? Benötigen Sie Hilfe? Dann wenden Sie sich bitte an: silke.haack@frei-zeit-haus.de

Büroöffnungszeiten

Dienstag und Mittwoch 10.00 – 12.30 Uhr
Donnerstag 14.00 – 17.00 Uhr und nach Vereinbarung

Gruppen und Kurse

Die Kurse, Gruppen und Veranstaltungen können von allen besucht werden. Die Bezahlung der Kurse erfolgt bei den Kursleiter:innen oder Referent:innen. Die ermäßigten Preise gelten für die Vereinsmitglieder.

Raumnutzung

Vereine, Initiativen und Privatpersonen können unsere Räume für Veranstaltungen mieten. Näheres dazu erfahren Sie im Büro unter 030. 92 79 94 63.

Ehrenamt

Möchten Sie das Stadtteilzentrum Weißensee **ehrenamtlich** unterstützen, dann wenden Sie sich bitte an Kerstin Gerth (kerstin.gerth@frei-zeit-haus.de).

Einladung zur gemeinsamen Teamsitzung von Haupt- und Ehrenamtlichen

Jeden letzten Donnerstag im Monat um 11 Uhr haben Sie die Möglichkeit, an unserer Teamsitzung teilzunehmen. Hier können Sie sich einbringen mit Ideen für das Stadtteilzentrum und den Kiez.

Ehrenamtsfahrt am 9.9.2023

Traditionell laden wir alle Ehrenamtlichen einmal im Jahr zu einer ganztägigen Fahrt ein. Dies ist unser Dankeschön an all die Menschen, ohne die das Haus nicht bestehen könnte.

Unser Träger - der FreiZeitHaus e. V.

Der Träger des Stadtteilzentrums ist der FreiZeitHaus e.V. Der Verein besteht seit 1990 und ist ein Träger der Gemeinwesenarbeit im Bezirk. Näheres über den Verein erfahren Sie unter www.frei-zeit-haus.de.

Mitglied werden

Möchten Sie **Mitglied** des FreiZeitHaus e. V. werden und so die Nachbarschaft mitgestalten, dann finden Sie auf der Seite 61 unseren Mitgliedsantrag.

Mitgliederversammlung 2023

Samstag, 30. September, 10 – 13 Uhr im Saal

Spenden

Sie können den Verein und somit auch uns mit **Spenden** unterstützen. Die Spenden sind steuerabzugsfähig. Überweisungen bitte an die GLS Bank, IBAN: DE85 4306 0967 1145 4622 00
BIC: GENODEM1GLS

Haben Sie Ideen für Kurse oder Veranstaltungen?

Sprechen Sie bitte mit uns und beachten Sie, dass Mitte September 2023 Redaktionsschluss für das nächste Programmheft ist.

Weitere Informationen zu Kursen und Veranstaltungen im **Stadtteilzentrums Weißensee** finden Sie unter: www.stz-weissensee.de.
Näheres zum **FreiZeitHaus e. V.** und seinen Standorten finden Sie unter: www.frei-zeit-haus.de



Unser KiezDienstag

KiezCafé

Das Kiezcafé ist ein offener Treffpunkt. Hier können sich Nachbar:innen, Familien und Freunde treffen und einander kennenlernen.

Dienstags, 16 – 18 Uhr (Jeden letzten Dienstag im Monat wird das KiezCafé zum KiezBuffet.)

KiezCafé wird KiezBuffet

Nachbar:innen laden Nachbar:innen zu einem Nachbarschaftsbuffet ein. Jede/r bringt mit, was er/sie gern isst (süß oder herzhaft) – nur etwas mehr davon.

Jeden letzten Dienstag im Monat

(Termine: 28.02., 28.03., 25.04., 23.05., 27.06., Ferien, 26.09., 24.10., 28.11.23)

Offener Grill im Garten

Im Sommer bieten wir allen Nachbar:innen die Möglichkeit im Garten des Stadtteilzentrums zu grillen. Grill und Kohle stehen bereit. Sie heizen an und grillen Ihr mitgebrachtes Essen.

Jeden Dienstag von Mai – September, 16 – 19 Uhr

ohne Anmeldung • Einfach kommen

Spaziergang

Wir gehen auch in diesem Jahr spazieren. Wie, wann und mit wem entscheidet sich im Laufe des Jahres. Bitte informieren Sie sich auf der Webseite oder im Schaukasten.

Inklusiver Stammtisch

Wir laden zu einem Stammtisch ein, an dem alle teilnehmen können, die uns bei der inklusiven Gestaltung des Hauses unterstützen wollen.

Jeden 4. Mittwoch alle 2 Monate von 16 – 18 Uhr (25.1., 22.3., 24.5., 26.7., 27.9., 22.11.)

Anmeldung: bitte unter 030. 92 79 94 63 oder christina.hilgendorff@frei-zeit-haus.de

Kaffeeschwatz im "Alten Waschhaus"

Auch im Waschhaus gibt es ein offenes Kiezcafé.

Donnerstag, 16 – 18 Uhr, in der Jacobsohnstr. 51H

Anmeldung: nicht erforderlich

Museumsgruppe

Wenn Sie nicht allein ins Museum gehen möchten, dann sind Sie bei uns genau richtig! Wo es hin- und wann es losgeht, erfahren Sie auf der Webseite oder im Schaukasten.

Kosten: nach Absprache, evtl. Vorkasse nötig

Jeden 2. Mittwoch im Monat

Anmeldung: kerstin.gerth@frei-zeit-haus.de oder 030 92 79 94 63 (Büro)





Gartengruppe

Haben Sie Lust auf gemeinsame Gartenarbeit? Dann kommen Sie vorbei! In unserem Nachbarschaftsgarten gibt es genug zu tun. Wir treffen uns wöchentlich und planen die nächsten Aktionen, um dann an verschiedenen Ecken zu werkeln.

Leitung: Ulrike de Jong

Donnerstag, 15 – 17 Uhr

Anmeldung: nicht erforderlich

Die Gruppe beginnt ab 17.4.2023.

Kräuterkurse

- 19.1. Herstellung einer Beinwellsalbe** für die Haus- und Reiseapotheke
- 16.2. Baumbestimmung im Winter** bei einer Wanderung um den Weißen See, Beginn 15:15 Uhr; Treffpunkt: Strandbad
- 16.3. Der erste Bärlauch für „grünes Salz“** und leckere Snacks.
Bitte kleines Glas mitbringen!
- 20.4. Kräuterlimonade** – erfrischend anders und After-Eight-Konfekt mit wildem Grün
Bitte ein 0,5l Glas für den Ansatz mitbringen und eine Dose für das Konfekt!
- 11.5. Herstellen eines Pflanzenwassers** mittels Topf-Destillation als belebendes Gesichtstonikum

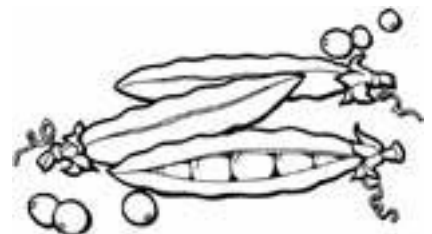
- 15.6. Das Aroma der Duftrose** – eingefangen in Zucker und Essig. Bitte ein Glas mitbringen!
- 31.8. Die ersten Ebereschenerfrüchte** für Rosinen und Sirup. Bitte zwei Gläser (ca 300ml) mitbringen!
- 14.9. Wir fangen den Spätsommer ein** - Gelee von Wildblüten. Bitte kleine Gläser mitbringen (etwa 200ml)!
- 12.10. Überraschende Zufallskunst auf Stoff** durch Kontaktfärbung mit färbendem Pflanzenmaterial
- 16.11. Wir stellen Senf her** unter Zugabe von Wildkräutern und -samen
Bitte 2 kleine Gläser mitbringen!
- 14.12. Wildfruchtpunsch** und weihnachtliches Gebäck mit Wildfrüchten und -kräutern
Bitte kleine Dose mitbringen!

Kursleiterin: Claudia Scholz, Kräuterpädagogin

Kosten: jeweils 10,00 € plus 4 Euro für Material, Snack und Skript

Donnerstags, 18:30 – 20:30 Uhr in der Werkstatt

Anmeldung: Tel. 0160 412 28 10 oder
cla.h.scholz@gmail.com (Kursleiterin)





MÄRKTE

Trödelmarkt für alle

Wir laden Sie zu unserem Trödelmarkt ein und hoffen, dass Sie das eine oder andere finden. Sie unterstützen damit Menschen mit Fluchtgeschichte in Weißensee. Bei schönem Wetter findet der Trödelmarkt im Garten statt, bei schlechtem Wetter im Haus. Bitte für den Garten unbedingt einen Tisch mitbringen.

Veranstalter: Bildungsverein am Kreuzpfuhl

Kosten: Standgebühr: 5,00 € zzgl. 5,00 € Spende aus dem Verkaufserlös

Sonntag, 2. April, 9. Juli, 1. Oktober, 17. Dezember von 14 – 17 Uhr

Anmeldung: info@bv-kreuzpfuhl.de



Kleider-Tausch-Börse

Haben Sie Lust, Ihren Kleiderschrank zu erneuern? Dann kommen Sie zur Tauschbörse, bieten etwas an und nehmen etwas mit. Und Sie kommen dabei mit anderen Frauen ins Gespräch über Mode, Klamotten, das Leben und überhaupt...

Wer mag und Zeit hat, kann gerne eine kleine Knabberei mitbringen. Getränke können erworben werden. >>

Kostenbeteiligung: Spende

Freitag, 5. Mai, 27. Oktober, 18 - 20 Uhr im Saal (OG)

Anmeldung: nicht erforderlich

Schenkflohmarkt

Märkte kennen wir und lieben die besondere Atmosphäre. Der Schenkflohmarkt macht noch um eine wunderschöne Erfahrung reicher. Wir verbringen eine schöne Zeit miteinander und schenken uns glücklich!

**Sonntag, 30. April und 17. September
13 – 18 Uhr im Garten**

Weitere Termine und Infos unter:

www.facebook.com/groups/schenkflohmarkt.weisensee und Tel. 0176 45 98 92 22, fuchstv@gmail.com

Anmeldung: nicht erforderlich

Kinderbekleidungsmarkt

Second-Hand-Markt für Baby- und Kinderbekleidung bis Gr. 176, Spielzeug und Babyausstattung.

Kosten: 14,00 € (Standgebühr)

Sonntag, 15 – 18 Uhr im Saal (OG) und Garten

12. März, 7. Mai, 11. Juni, 3. September, 5. November

Anmeldung:

030 92 79 94 63 (Büro)





Veranstaltungen

Gespräche an der Feuerschale

Wir wollen mit Verantwortlichen im Bezirk mehr ins Gespräch kommen. Die gemeinsame Runde an der Feuerschale ist dafür ein respektvoll-freundlicher Ort. Bitte sehen Sie auf der Website und dem Schaukasten, wann und wen wir für ein Gespräch gewinnen konnten. Gern nehmen wir auch Ihre Idee für Gesprächspartner:innen auf.

Ansprechpartnerin: Christina Hilgendorff

Bitte Info auf der Webseite und im Schaukasten beachten.

Salongespräch

Einmal im Quartal möchten wir Sie zu einem Austausch über ein spannendes oder auch aktuelles Thema einladen. Unsere Idee ist, jeweils passende Gesprächspartner:innen zu finden, die uns einen Input geben und dann kann der Austausch losgehen. Bitte sehen Sie auf der Website und im Schaukasten nach, wann das erste Salongespräch stattfindet. Auch hier nehmen wir gern Ideen für ein Thema auf.

Ansprechpartnerin: Christina Hilgendorff

Bitte Info auf der Webseite und im Schaukasten beachten.

Infoveranstaltung zur Tasso-Spielstraße

Tasso-Temporäre Spielstraße... (zwischen Pistoriusstraße und Charlottenburger Straße)

Temporäre Spielstraßen erfreuen sich in Berlin großer Beliebtheit. Sie sind für den Verkehr gesperrt und zum Spielen und zur kreativen Gestaltung durch die Nachbarschaft freigegeben.

Wir möchten, einmal in der Woche, nachmittags auf der Straße mit Kindern spielen, gemeinsam mit Freunden oder neuen Nachbar*innen einen Kaffee trinken, einen Liegestuhl aufstellen, mit Kreide malen, einen Kindertrödelmarkt veranstalten, Federball spielen, mit Dreirad oder Rollerskater fahren u.v.m. Das Genehmigungsverfahren läuft und es gibt weiter Unterstützungsbedarf durch Bewohner:innen und Initiativen aus dem Kiez.

Sie sind herzlichst eingeladen, selbst mitzumachen und sich aktiv an der Gestaltung der Tasso-Temporären Spielstraße zu beteiligen. Weitere, im laufenden Jahr stattfindende Veranstaltungen zur Spielstraße finden Sie im Schaukasten und auf der Website.

**Donnerstag, 19. Januar, 17 – 19 Uhr
im Kreativraum (UG)**

Info: conny.weiland@frei-zeit-haus.de
oder tasso@weissenseespiel.de

Familiensonntag

Wir stellen mit Ihnen Kräuterseife und Naturpostkarten her.

Sonntag, 12. Februar, 11 – 14 Uhr im Saal (OG)

Kosten: 10,00 € pro Familie

Anmeldung: conny.weiland@frei-zeit-haus.de



Quizabend im Stadtteilzentrum

Was tun Sie, wenn Sie voller nützlicher und unnützer Informationen sind? Wohin gehen Sie, wenn Sie die soziale Atmosphäre und den freundschaftlichen Wettbewerb genießen wollen?

Teams von 3 bis 6 Personen können ihr Wissen im Wettbewerb mit anderen messen. Sie können als ganzes Team oder als Einzelperson teilnehmen, die sich mit anderen zusammenschließen möchte.

Kosten: 3,00 €

Freitag, 27. Januar, weitere Termine finden Sie auf unserer Webseite. jeweils 18 – 21 Uhr

Anmeldung: yodernj@live.com



Sonntagsbrunch

Wir laden Sie ein, den Sonntag in netter Gesellschaft, mit guten Gesprächen und einer Tasse Kaffee mit uns zu beginnen.

Sonntag, 29. Januar, 26. Februar, 26. März

11 – 14 Uhr im Saal (OG)

Weitere Termine im Laufe des Jahres, bitte schauen Sie auf der Website und im Schaukasten

Songs wie am Lagerfeuer

Konzert mit Stephan Weiß

Mittwoch, 22. Februar, 19.30 Uhr im Saal (OG)

Eintritt: 8,00 €

Lesung

Doreen Mechsner liest aus ihrem Buch „Ich möchte einfach noch Bäume ausreißen! Aber nur kleine. Fast Hundertjährige erzählen.“

Mittwoch, 26. April, 18 Uhr im Saal (OG)

Anmeldung: nicht erforderlich



Modenschau

Die „Textilhandlung Uhlig“ stellt ihre Sommer- und Winterkollektion vor.

Kosten: 3,00/2,00 €

Mittwoch, 7. Juni, 29. November,

15 Uhr im Saal (OG)

Anmeldung: 030. 92 79 94 63 (Büro)



Zuckerfest

Das Fest des Fastenbrechens (Eid al-Fitr) ist ein islamisches Fest im Anschluss an den Fastenmonat Ramadan. Wir laden alle zu diesem Familienfest ein. (Termin finden Sie auf unserer Webseite.)

17. Sozial-Kultur-Markt

Hier treffen sich Vereine und Initiativen aus Pankow/Weißensee auf dem Antonplatz. Es gibt ein buntes Bühnenprogramm und Mitmachangebote für Groß und Klein an den Ständen der Vereine und Initiativen.

Donnerstag, 11. Mai, 15 – 18:30 Uhr auf dem Antonplatz

(Das 1. Vorbereitungsstermin findet am 2.3. um 10 – 11:30 digital statt. Kontakt/Info: Heidi Graf, info@ehrenamt-pankow.berlin und 030/25 09 10 01)

Fest der Nachbar:innen

Dieser Tag muss gefeiert werden! Wir laden unsere Nachbar:innen zum gemütlichen Beisammensein in unseren Garten ein: Wir machen den Grill an (bitte Grillgut mitbringen) und Musik gibt es auch.

Dienstag, 23. Mai, 16 – 19 Uhr im Garten



Weltbasar

Wir wollen mit Ihnen zusammen einen Markttag mit gutem Essen, kreativen Angeboten und Verkaufsständen aus aller Welt gestalten. Wer mitmachen will, meldet sich bitte im Büro (Tel. 92 79 94 63).

Sonntag, 27.8. in Haus und Garten

Fête de la Musique

Wir feiern die Sommersonnenwende im Garten. Es spielen Bands aus der Nachbarschaft.

Mittwoch, 21. Juni, 16 – 20 Uhr im Garten



Papa-Kind-Party

Die Pankower Kinder- und Jugendprojekte laden zu einem Gartenfest mit vielen Angeboten ein.

Sonntag, 10. September, von 15 – 18 Uhr im Garten

Lesung mit Hajo Schumacher

Hajo Schumacher lebt als freier Autor in Berlin. Er schreibt für Tageszeitungen und Magazine und kommentiert das politische Geschehen im Radio und TV.

Mittwoch, 13. September, 18 – 20 Uhr

Anmeldung: nicht erforderlich

Herbstfest

Den Herbst begrüßen wir mit Herbstbasteleien und einem bunten Programm

Sonntag, 24. September, 14 – 18 Uhr



Lesung

Doreen Mechsner liest aus ihrem Buch „Winterschmetterlinge. Liebesgeschichten.“

Mittwoch, 11. Oktober, 18 Uhr im Saal (OG)

Anmeldung: nicht erforderlich



Nachbar:innen feiern Halloween

Dieses Jahr wollen wir Euch zum ersten Mal einladen, Halloween mit uns zu feiern.

**Dienstag, 31. Oktober, 16 – 18 Uhr
(im Rahmen des Kiezcafés)**



Weißenseer Kiez-Weihnacht

Am 2. Advent lädt das Stadtteilzentrum Weißensee alle Nachbar:innen zu einem stimmungsvollen Nachmittag im Haus und im Garten ein. Wir freuen uns auf eine gemütliche Kiez-Weihnacht.

Sonntag, 10. Dezember, 15 – 18 Uhr

Weihnachtsfeier im Stadtteilzentrum

Gemeinsam wollen wir uns auf die Zeit der Lichter und Begegnungen einlassen. Es gibt Kaffee, Kuchen und Zeit für Besinnliches.

Mittwoch, 6. Dezember, 15 – 17 Uhr im Saal (OG)

Weihnachtskonzert

mit dem gemischten Chor „LiedGut“ e. V.

Kosten: 7,50 €/3,00 € (Kinder bis 12 Jahre)

Samstag, 16. Dezember, 16 Uhr im Saal (OG)

Heiligabend im Stadtteilzentrum

In besinnlich-festlicher Atmosphäre, mit Gesang und Geschichten, wollen wir diesen Nachmittag mit Ihnen in Gemeinschaft verbringen.

Sonntag, 24. Dezember von 14 – 16 Uhr

Anmeldung: 030. 92 79 94 63 (Büro)





Tanztee für alle

Tanz und Unterhaltung bei Kaffee,
Kuchen und Live-Musik.

Ansprechpartnerin: Petra Mollnow

Kosten: 4,00 €/3,00 € zzgl. Kaffee und Kuchen

**Sonntag 22. Januar, 26. Februar, 26. März,
23. April, 21. Mai, 25. Juni, 10. September,
22. Oktober, 26. November, 3. Dezember (Weihnachtsfeier, Kostenbeteiligung: 4,50 € /3,50 €),
jeweils 15.30 – 18.30 Uhr im Saal (OG)**

Anmeldung: 030. 92 79 94 63 (Büro)



Karten- und Brettspiele

Spiele-Nachmittag für Junggebliebene im Hauscafé.

Kostenbeteiligung: 2,00 €/1,50 €

Montag, 13 – 18 Uhr im Saal (OG)

Anmeldung: nicht erforderlich

Spielnachmittag im "Alten Waschhaus"

Ob Karten oder Brettspiele – alles kann ausprobiert werden. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Donnerstag, 14 – 16 Uhr im Alten Waschhaus

Jacobsohnstr. 51H, 13086 Berlin

Anmeldung: nicht erforderlich

Ausstellungen

Wechselnde Ausstellungen mit Exponaten unterschiedlicher Genres von lokalen Künstler:innen und Werken unserer kreativen Hausgruppen sind bei uns fest im Programm.

Gerne zeigen wir auch Ihre Werke, bitte kontaktieren Sie unsere Kollegin Silke Haack unter silke.haack@frei-zeit-haus.de



Gesundheit

Blutspende

Blutspendeaktion des DRK-Blutspendedienstes
**Freitag, 20.1., 17.2., 17.3., 14.4. (10 – 16 Uhr),
26.5., 23.6., 28.7., 25.8., 29.9., 20.10., 24.11.
und 15.12.**

jeweils 13:30 – 18:30 Uhr

Anmeldung: www.drk-blutspende.de

Vorträge der Kontaktstelle

PflegeEngagement Pankow

15.3. Vorsorge- und Betreuungsvollmacht

17.5. Ich nehme Abschied

24.5. Fragen zur Pflegevorsorge

**Mittwochs, von 10 – 12 Uhr im Alten Waschhaus,
Jacobsohnstr. 51H, 13086 Berlin**

8-wöchiger Workshop für pflegende Angehörige im Alten Waschhaus

Leitung: Kontaktstelle PflegeEngagement

19.4. – 7.6. jeden Mittwoch, 10 – 12 Uhr im Alten Waschhaus, Jacobsohnstr. 51H, 13086 Berlin

Anmeldung: 499 87 09 11 (Büro der Kontaktstelle Pflegeengagement)



Mentales Training

- 12.1. **Bewältigung von Herausforderungen** im Alltag mit mentalen Techniken
 - 16.2. **Was ist Achtsamkeit** und wie finde ich mental in meine Achtsamkeit!
 - 9.3. **Wie mentale Techniken** helfen, in einen gesunden und tiefen Schlaf zu kommen
 - 20.4. **Stress! Wie viel davon verträgt der Mensch?** Mit mentalen Techniken zu einem glücklichen und entspannten Leben.
 - 11.5. **Wie mentale Techniken** und andere Bausteine zur Vor- und Nachsorge bei Krebs und Ängsten eingesetzt werden können.
 - 14.9. **Wohlfühlen oder abnehmen, wie jetzt?**
 - 12.10. **Mentaltraining ist was für mich? Ja, warum?**
- jeweils 18.30 Uhr im Kreativraum (UG)

Referent: Guido Bleihökel, Mental Coach

www.mentaltraining-berlin.global

Kosten: 8,00 €/Termin

Anmeldung: 0176 800 86 819

(Weitere Workshops finden am 13.09., 11.10., 8.11. und 13.12. im Alten Waschhaus in der Jacobsohnstr. 51H, 13086 Berlin statt. Bitte informieren Sie sich auf unserer Webseite www.stz-weissensee.de)

— Anzeige —



FreiwilligenAgenturPankow
Wir vermitteln ehrenamtliches Engagement
www.ehrenamt-pankow.berlin



Beratungen

Handy-Schulung

Wer möchte mit seinem Handy nicht nur telefonieren, sondern auch SMS lesen und schreiben, nach Telefonnummern suchen oder Adressen eintragen können? Wir bieten Ihnen Hilfe bei der Nutzung Ihres Handys in Einzelberatung an.

Ansprechpartnerin: Beatrix Zimmermann

Kosten: 8,00 € für 60 min

Information & Anmeldung: 030 92 79 94 63 oder b.zimmermann@frei-zeit-haus.de

Sozialberatung

Neben dem Angebot der allgemeinen unabhängigen Sozialberatung bieten wir Hilfe in schwierigen Lebenssituationen.

Veranstalter: Immanuel Sozialberatung
Prenzlauer Berg

1. Montag im Monat, 14 – 16 Uhr im (Kreativraum UG)

Anmeldung/Info: 030.41722457 und

beratung.prenzlauerberg@immanuel.de





Kostenlose Mieterberatung im

Auftrag des Bezirksamtes Pankow

Wir informieren und beraten Sie u. a., zu allen Themen rund um den Mietvertrag, zu Fragen des Wohnberechtigungsscheines, zur AV Wohnen und zum Wohngeld. Die Beratung ist kostenlos.

Veranstalter: Mieterberatung asum GmbH.

www.asum-berlin.de

Montag, 17 – 19 Uhr Sozialberatung

Dienstag, telefonisch von 12 – 15 Uhr (mit Mietrechtsanwalt)

Donnerstag, 16 – 19 Uhr (mit Mietrechtsanwalt)

Anmeldung: 030.29 34 31 0 oder info@asum-berlin.de,

Wo: Die Beratung findet in der FreiwilligenAgentur Pankow, Berliner Allee 124, 13088 Berlin

Offene Beratung ADHS im Erwachsenenalter

Sie sind von ADHS betroffen oder haben den Verdacht betroffen zu sein? Sie haben Fragen zu den inhaltlichen Aspekten des Störungsbildes? Sie benötigen Hilfestellung bei der Suche nach einem passenden Therapieplatz, einer passenden Therapieform und/oder nach einem Weg zur Diagnostik. Dann können wir vielleicht gemeinsam nach Antworten und Lösungsmöglichkeiten schauen.

Kosten: Kleine Spende

Dienstag, 17 – 18 Uhr im Kreativraum (UG)

Sozialrechtliche & psychosoziale Beratung für Menschen mit Fluchtgeschichte

Menschen, die als Geflüchtete aus Kriegsgebieten zu uns kommen, sind seelisch und körperlich stark belastet. Wir möchten Sie in Ihrem neuen Alltag >>

mit sozialrechtlicher Beratung unterstützen und Ihnen auch psychologische Hilfe anbieten.

Jeden Mittwoch, von 13:30 – 15:30 Uhr

Wo: Pistoriusstr. 38, 13086 Berlin

Anmeldung: Sie können spontan kommen oder einen Termin bei Claudia Haley vereinbaren.

Tel: 030. 67 94 7771. Es ist ein Anrufbeantworter bis 20:00 Uhr geschaltet.

Allgemeine Sozialberatung auf Arabisch und Deutsch

Wenn Sie Fragen haben oder Hilfe beim Ausfüllen von Formularen brauchen, sind Sie bei uns richtig! Als soziale Erstberatung hören wir Ihnen zu, klären Ihre Anliegen und verweisen wir Sie dann an die richtige Fachstelle.

Donnerstag, von 9 – 13 Uhr

Anmeldung/Info: faten.elayyan@frei-zeit-haus.de und 0176 83 25 48 58

Die Beratung beginnt wieder im April 2023

Rechtsberatung für Hilfebedürftige

Sozialrecht, Arbeitsrecht, Mietrecht und Familienrecht mit Rechtsanwalt Stefan Senkel

2. Mittwoch im Monat, 12 – 14 Uhr im Gartensaal (OG) (nicht im Juli und Oktober)

Anmeldung: Tel. 030 92 79 94 63 (Büro)





Beratung von Menschen mit Behinderung für Menschen mit Behinderung

Selbstbestimmt Leben und Inklusion mit Behinderung – Wie geht das? Wir bieten nach vorheriger Anmeldung für Personen, die mit Behinderung leben oder als Angehörige/Freund:innen damit zu tun haben, Beratung zu psychosozialen Themen an.

**2. Mittwoch im Monat, 14 – 16.30 Uhr
im Kreativraum (UG)**

Anmeldung: Tel. 44 05 44 24 oder beratung@bzsl.de

Ehrenamtsberatung für Menschen mit Beeinträchtigung

Sie möchten ehrenamtlich arbeiten? Wir beraten Sie gerne. Wir suchen mit Ihnen ein passendes Angebot. In unserem Team arbeiten Berater:innen mit und ohne Behinderung.

Wo: FreiwilligenAgentur in Weißensee, im Stadt-Teil-Zentrum Pankow (barriere-frei), an einem Ort Ihrer Wahl

Anmeldung/Info: Barbara Wacker, 030. 25 09 10 01

Mietrechtsberatung des Berliner Mietervereins

Donnerstags, 17 – 19 Uhr und

Freitags, 14 – 16 Uhr im Gartensaal/Saal (OG)

Anmeldung: nicht erforderlich



Vereinsgründung

Ob Bürgerinitiativen, Elterngruppen oder Menschen, die gemeinsam eine gute Idee haben: die Gründe, Wege und Formen, die zu Vereinsgründung führen, sind unglaublich vielfältig und bunt. Im Fokus steht meist ein gemeinsames Interesse von Menschen etwas gestalten zu wollen und im gemeinnützigen Sinne für die Gesellschaft aktiv zu werden. Dabei müssen einige wichtige Rahmenbedingungen beachtet werden. Ich berate Sie gern.

**Dienstag, 25. April, 17. Oktober, 16.30 – 18:00 Uhr
im Kreativraum (UG)**

Anmeldung: Nur mit Anmeldung unter anne.lemberg@frei-zeit-haus.de und kurzer Skizze des Beratungsbedarfs



Projektmittel beantragen

Sie haben eine gute Idee zur Verbesserung der Lebensbedingungen in der Nachbarschaft und möchten allein oder in der Gruppe ein konkretes Projekt umsetzen. Wie aber findet es sich zurecht im Dschungel aus Fördermitteln? Was braucht es für einen erfolgreichen Projektantrag und wo findet sich die passende Förderung für Ihr Vorhaben? Was ist der Unterschied zwischen Zuwendungen und Drittmitteln? Welche Möglichkeiten gibt es darüber hinaus? Ich berate Sie gern.

**Dienstag, 25. April, 17. Oktober, 18 – 19:30 Uhr
im Kreativraum (UG)**

Anmeldung: Nur mit Anmeldung unter anne.lemberg@frei-zeit-haus.de und kurzer Skizze des Beratungsbedarfs



SENIOR:INNEN

Singekreis „trallaaaala“

Wir, gutgelaunte Hobbysänger:innen, treffen uns jeden Montagmorgen zum Singen von Volksliedern, Schlagern und Popsongs. In englischer und in deutscher Sprache locken wir ungeahnte Töne, Melodien und Rhythmen aus uns heraus. Der Singekreis wird liebevoll und ganzheitlich geleitet. Wir lernen u. a. unsere Stimme richtig zu benutzen und bekommen individuelle Tipps zum Singen.

Leitung: Roland Lutz, Musiker

Kostenbeteiligung: 20,00 €/Monat

Montag, 10 – 12 Uhr im Gartensaal (OG)

Anmeldung: Tel. 0151 46 99 29 32
oder Roland.lutz@gmail.com



Miteinander tanzen ab 50

Geselliges Tanzen für Frauen und Männer nach verschiedener Musik in Form von Kreis-, Paar, Gassen-, Square- sowie Blocktänzen. Die Vielseitigkeit trainiert Kondition, Koordination und Konzentration und macht Spaß.

Leiterin: Doris Wande, zertifizierte Tanzleiterin

Kostenbeteiligung: 3,00 €/Termin

Dienstag, 10–11.30 Uhr o. 14–15.30 Uhr im Saal (OG)

Anmeldung: Tel. 030.92 79 11 69

Zumba Gold

... ist das perfekte Training für Einsteiger:innen, für aktive, junggebliebene Senioren:innen und für Personen mit Einschränkungen. Auch speziell für Menschen mit Übergewicht, die Spaß haben wollen und sich nach lateinamerikanischen Rhythmen wie Merengue, Salsa, Cumbia und Flamenco bewegen mochten. Die Übungen sind gelenkschonender und mit einem etwas langsameren Tempo als beim klassischen Zumba.

Leitung: Martina Schmidt, Official Zumba Gold Instructor, Zin Zumba Instructor Network

Kostenbeteiligung: 5,00 €/Termin

Montag und Donnerstag, 10 – 10.50 Uhr im Saal (OG)

Anmeldung: Tel. 0159 06 23 92 00, medina1001@gmx.de

Hatha Yoga

Yoga ist eine Schule für Körper, Geist und Seele. Im Mittelpunkt stehen Dehnungs-, leichte Kräftigungs- und Atemübungen.

Leitung: Almut Hufnagel

Kostenbeteiligung: 15,00 €/Monat

Mittwoch, 9 – 10.15 Uhr im Bewegungsraum (UG)

Anmeldung: al.hufnagel@web.de oder 92 79 94 63

— Anzeige —



katharinen
apotheker

Berliner Allee 75
13088 Berlin
Claudia Heidl e. K.
Telefon: 030 925 08 79
Telefax: 030 96 20 30 23

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 8.30 – 19 Uhr • Samstag 9 – 13 Uhr



Seniorengymnastik

Mit verschiedenen Elementen wie Qi Gong, Beckenboden-Stuhlgymnastik, Heilströmen und Theraband.

Leitung: Ilona Thiem, ausgebildete Übungsleiterin für Seniorengymnastik

Kostenbeteiligung: 3,00 €/Termin

Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr im Saal (OG)

Anmeldung: Bei Interesse einfach kommen.

Pilates für Senioren:innen

Pilates kräftigt die Beckenboden-, Band und Rückenmuskulatur durch Dehn- und Kräftigungsübungen, verbunden mit Koordinations- und Atemtechnik.

Leitung: Ilona Thiem, ausgebildete Übungsleiterin für Seniorengymnastik

Kostenbeteiligung: 3,00 €/Termin

Mittwoch, 11.30 – 12.30 Uhr im Bewegungsraum (UG)

Anmeldung: Bei Interesse einfach kommen.

QVNIA e. V. - BiB Bewegungsgruppe für Senior:innen

Donnerstag, 11:30 - 13 Uhr im Saal (OG)

vom 6.1. - 31.3., evtl. auch wieder ab November 23

Anmeldung: 030 47 48 87 71 oder kontakt@qvnia.de
www.qvnia.de

Wassergymnastik für Senioren:innen (Park-Klinik)

Kursleitung: Christa Karbaum, Andrea Assmann

Kostenbeteiligung: 130,00/120,00 € pro Quartal

Montag, 12 – 12.30 Uhr, 12.30 – 13 Uhr

Freitag, 13 – 13.30 Uhr, 13.30 – 14 Uhr

14 – 14.30 Uhr, 14.30 – 15 Uhr

Anmeldung/Information: 030. 92 79 94 63 (Büro)



Herzlich willkommen in der **AWO-Tagespflege „Sonnenplatz“**. Die Einrichtung befindet sich auf dem Gelände „Quartier WIR“ in Weißensee und wurde Anfang 2023 eröffnet. Es werden Einzel- und Gruppenaktivitäten für alle Senioren angeboten, die tagsüber gerne in Gesellschaft sein möchten.

- Seniorengymnastik, Yoga, Tanzen, Kegeln
- Gedächtnistraining, Kunst, Nähen, Singen, Stricken, Bingo, Karten- und Brettspiele
- Wassergymnastik in der Schwimmhalle
- Kochgruppe und gemeinsame Mahlzeiten
- Ausflüge und Spaziergänge
- Friseur und Fußpflege
- Ergo- und Physiotherapie, Logopädie
- Täglicher Fahr- und Begleitsdienst
- Grund- und Behandlungspflege
- Beratungsangebote für Angehörige



**TAGESPFLEGE
SONNENPLATZ**
Weißensee

Leitung: Jeannette Trabalski
Brodener Weg 34, 13088 Berlin

☎ 0151 51429976

✉ tpe-sonnenplatz@awo-mitte.de



FAMILIE · KINDER

Erkältungskrankheiten begleiten

Dieser Vortrag widmet sich dem Aufbau des kindlichen Immunsystems, um Krankheiten klar und sicher einschätzen zu können. So kann abgewogen werden, welche Symptome einfach auskuriert und ggf. selbstständig behandelt werden können und wann die Hilfe des Kinderarztes / der Kinderärztin notwendig ist. *Kinder können gern mitgebracht werden.*

Referentin: Katrin Schörling, Therapeutin

Kostenbeteiligung: 5,00 €

Freitag, 17. März, 17. November, 10 – 11.30 Uhr im Bewegungsraum (UG)

Anmeldung: 030. 28 45 87 31 oder kontakt@schoerling-naturheilpraxis.de

Notfallapotheke für Kinder

Egal ob kleinere Verletzungen wie Stürze, Schnitt- oder Schürfwunden, aber auch die Zahnungsphase sorgen in vielen Familien immer mal wieder für kurze Aufregung. Dieser Vortrag informiert über die Möglichkeit mit Hilfe der Naturheilkunde und Homöopathie die Kinder in diesen Situationen zu unterstützen. *Kinder können gern mitgebracht werden.*

Referentin: Katrin Schörling, Therapeutin

Kostenbeteiligung: 5,00 € >>

Freitag, 19. Mai, 6. Oktober, 10 – 11.30 Uhr im Bewegungsraum(UG)

Anmeldung: 030.28 45 87 31 oder kontakt@schoerling-naturheilpraxis.de

Schreibbabyambulanz

Krisenbegleitung für Eltern mit Schreibbabys und Kindern bis zu drei Jahren.

Ansprechpartnerinnen: Nicole Böhm, Petra Lemme, Karin Phillip

Anmeldung: 0162. 302 30 70 und schreibbabyambulanz@frei-zeit-haus.de

Winterspielplatz

Draußen ist es zu kalt zum Spielen oder schon dunkel? Kommen Sie gern zum Winterspielplatz vom Familienzentrum Weißensee

Ansprechpartner/Info: Familienzentrum Weißensee 030. 911 476 90

Montag 16 – 18:00 in der Pistoriusstr. 38

Kinderyoga

Yoga für Kinder (4 – 7 Jahre)

Kursleiterin: Almut Hufnagel

Kostenbeteiligung: 8,00 € pro Teilnehmer:innen, 5,00 € Probestunde

Montag, 15 – 15.45 Uhr im Bewegungsraum (UG)

Anmeldung: al.hufnagel@web.de





Kinderyoga für Kinder ab 3 – 6 Jahre

Summen wie eine Biene, hüpfen wie ein Hase, strecken wie ein Tiger und brüllen wie ein stolzer Löwe!

Leitung: Salam Alabbas, Yogalehrerin f. Kinder

Kostenbeteiligung: 6er Karte 54,00 €;
Probestunde 5,00 €

Montag, 16.15 – 17 Uhr im Bewegungsraum (UG)

Anmeldung: Tel. 0159 06 79 79 15 oder
salamalabbas@gmail.com

Offene Spielgruppe

Hier treffen sich Eltern mit Kleinkindern in gemütlicher Atmosphäre, um sich auszutauschen und Themen zu besprechen, die sie beschäftigen.

Kostenbeteiligung: 2,00 €/ Termin

Dienstag, 10.30 – 12.30 Uhr

im Bewegungsraum (UG)

Anmeldung: nicht erforderlich



Fit mit Baby

Du willst mit Deinem Baby zusammen trainieren? Bewegst Dich gern und hast Spaß an Fitness-Übungen? Dann bist Du in diesem Kurs genau richtig. Dein Baby macht natürlich mit und wird bei verschiedenen Übungen integriert und jede Menge Spaß dabei haben. Bring bequeme Kleidung, Turnschuhe, Trage/Tuch und alles für Dein Baby mit.

Leitung: Nicole Posselt, www.spirit-women.de

Kostenbeteiligung: Probestunde 5,00 €, Einzelstunde 11,00 €, 5er Karte 50,00 €, 10er Karte 90,00 €

Donnerstag, 10:00 – 11:00 Uhr (ab 3 Monate)(UG)

Donnerstag, 11:00 – 12:00 Uhr (ab 7 Monate)(UG)

Anmeldung: 0151 70 10 52 94, info@spirit-women.de



Kindertanz / Kinderballett mit Kai

Der freche Kobold schleicht durch den Wald, die mutige Gartenfee fliegt hoch hinaus und der stolzer Prinz schreitet durch den Saal. Tänzerisch entdecken wir die Welt und uns selbst und üben spielerisch neue Schritte und Bewegungen zu den unterschiedlichsten Rhythmen. Durch gezielte Aufgaben und Improvisation lernen wir das Erzählen einer Geschichte oder das Ausdrücken von Gefühlen und trainieren dabei Körper und Geist.

Leitung: Kai Stiewe, Tanzpädagogin

Kostenbeteiligung: 32,00 €/Monat

Dienstag, 15.30 – 16.15 Uhr (3,5 – 4,5 Jahre)
16.30 – 17.15 Uhr (5 – 7 Jahre)

Mittwoch, 15.30 – 16.15 Uhr (3,5 – 4,5 Jahre)
16.30 – 17.15 Uhr (5 – 6 Jahre)

im Bewegungsraum (UG)

Anmeldung: Tel. 40 57 40 57 oder kai.stiewe@gmx.de

KIMPRO Kinder-Musik-Projekt (3 - 4 Jahre)

Bei KIMPRO treffen sich Kinder wöchentlich für 45 Minuten zum gemeinsamen, selbstbestimmten Musizieren. Dabei entscheiden sie mit über die Lieder, Themen und Instrumente, die zum Einsatz kommen. Manchmal entstehen so Projekte: eine kleine Band wird gegründet, ein eigenes Lied geschrieben, ein Video gedreht. Alles ist möglich!

Leitung: KRAWUTTKE – Lars Niekisch, freischaffender Musiker, staatlich anerkannter Erzieher

Kostenbeteiligung: 38,00 € im Monat

Mittwoch, 15.30 – 16.15 Uhr u. 16.35 – 17.15 Uhr
im Saal (OG)

Anmeldung/Info: info@krawuttke.com oder
Tel. 0160 240 37 05

**Musikgarten (1 – 2 Jahre)**

Die Kinder sollen spielerisch, ohne Leistungsdruck, die Gelegenheit bekommen, Musik aufzunehmen und zu gestalten. Eine ausgewogene Mischung aus Liedern, Fingerspielen, Kniereitern, Sprechversen und Tänzen sorgt für Abwechslung; Kreisspiele vermitteln Gruppenerfahrung und Gemeinschaftsgefühl.

Leitung: Simone Schüppler, Musikgartenlehrerin

Kostenbeteiligung: 98,00 €/10 Treffen

Donnerstag, 16 – 16.45 Uhr im Bewegungsraum (UG)

Anmeldung/Info: Tel. 0176/20 05 71 27

Musikgarten (2 – 3 Jahre)

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Die Themen heißen „Zu Hause“, „Tierwelt“, „Beim Spiel“ und „Draußen“. Der immer größer werdenden Selbständigkeit der Kinder wird mit interaktiven Spielen und Freiraum für eigene >> Gestaltungsideen Rechnung getragen.

Leitung: Simone Schüppler, Musikgartenlehrerin

Kostenbeteiligung: 98,00 €/10 Treffen

Donnerstag, 17 – 17.45 Uhr im Bewegungsraum (UG)

Anmeldung/Info: Tel. 0176/20 05 71 27

Kinderschach

Schachspielen macht Spaß und fördert ganz nebenbei das Kombinationsvermögen und kreatives Denken. Darum bieten wir Schachtraining für Mädchen und Jungen im Alter von ca. 6 – 12 Jahren an. Dabei vermitteln wir je nach Kenntnisstand, sowohl Grundkenntnisse des Schachspiels als auch fortgeschrittene Techniken. Der Einstieg in das Training ist jederzeit möglich. >>



Leitung: Somchay Pathasart

Donnerstag, 16 – 18 Uhr im Kreativraum (UG)

Info: Tel. 0151 53 96 06 02 oder
somchay.pathasart@outlook.de

Wassergewöhnung für Babys u. Kleinkinder

Für Kinder von 3 – 18 Monate. Wasser stimuliert die Sensorik und die Motorik. Der Kurs schult die Aufnahmefähigkeit und vermittelt Ihren Kindern neue Erfahrungen.

Kursleitung: Eike Oderich

Kostenbeteiligung: 130,00/120,00 € für 10 Treffen

Montag, 10 – 10.30 Uhr (3 – 12 Monate)

10.30 – 11 Uhr (9 – 18 Monate)

Die Kurse finden in der Schwimmerei in der Wittlicher Str. 24, 13088 Berlin statt.

Anmeldung/Info: 030. 92 79 94 63 (Büro)



— Anzeige —

Familienfahrt in die Jugendherberge Prebelow

16.-21. Juli 2023



Anmeldung unter:
info@frei-zeit-haus.de
oder 030 92 79 94 63





Filzen für Schulkinder

Hier könnt Ihr in bunten Wollbergen schwelgen und werdet tolle eigene Projekte mit nach Hause nehmen.

Leitung: Ulrike de Jong

Kostenbeteiligung: 8,00 € inklusive Material / 4er-Karte 30,00 €

Mittwoch 16:30 – 18:00 Uhr im Kreativraum (UG)

Anmeldung/Info: ulrike.de-jong@frei-zeit-haus.de

Der Kurs beginnt ab 17.4.2023

Keramik für Kinder

In den Kinderkursen gestalten wir ein Keramik-Objekt. So erlernen die Kinder spielerisch verschiedene Techniken und den nachhaltigen Umgang mit dem Material und dem Werkzeug.

Leitung: Anne Friedrich

Mittwoch, 14:30 – 16:00 Uhr in der Werkstatt (UG)

Kostenbeteiligung: Solidaritätsprinzip, je nach Möglichkeit 2,00 – 5,00 €/Termin, zzgl. Brennkosten

Anmeldung/Info: novemberanne@gmx.de

Bewegung mit Baby (für Babys von 2 – 12 Monate)

Du möchtest wieder stark und gesund werden, aber hast ein junges Baby? Dann bring es doch einfach mit und wir machen dich am Morgen fit.

Kursleiterin: Milena Dorn

Kostenbeteiligung: Probestunde 5,00 €, Einzelstunde 11,00 €, 5er Karte 50,00 €, 10er Karte 90,00 €

Freitag, 8.30 – 9.30 Uhr im Bewegungsraum (UG)

Anmeldung: unter 0157 57 04 15 82 oder info@milenedorn.de



SELBSTHILFEGRUPPEN (SHG)

SHG für Menschen mit Suchtproblemen

Seit über 20 Jahren organisiert BOA e.V. SHG für Menschen mit Suchtproblemen. Schwerpunkte sind Alkohol, illegale Substanzen und Medikamente.

Dienstag, 18:30 – 20:30 Uhr im Gartensaal (OG)

Anmeldung: bei Frank unter 0157 72 47 52 03 (bitte SMS oder WhatsApp)

Gruppentermine und Infos zu allen BOA Selbsthilfegruppen auch in anderen Bezirken finden Sie auf www.boa-berlin.de.

Anonyme Alkoholiker

Dienstag, 20:15 – 22:15 Uhr im Kreativraum (UG)

Anmeldung: nicht erforderlich

Multiple Sklerose

Betroffene helfen sich durch Gedanken- und Erfahrungsaustausch. Im Mittelpunkt der Gespräche steht das Leben mit der Krankheit.

1. Mittwoch im Monat, 15.30 – 18 Uhr im Gartensaal (OG)

Anmeldung: 030. 92 79 94 63 (Büro)



Café Malta – Begegnungscafé für Menschen mit Demenz

Das Angebot richtet sich an Menschen mit Demenz, die sich Austausch, Begegnung und gemeinsame Aktivitäten wünschen. Das Cafe bietet in den drei Stunden eine Aktivierung der geistigen und körperlichen Fähigkeiten mit anschliessendem gemeinsamen Kaffeetrinken. Dazu kommen Ausflüge und Spaziergänge.

Veranstalter: Demenzarbeit des MHD e.V.

Kostenbeteiligung: Die Teilnahme kann über die Pflegekasse finanziert werden

Mittwoch, 12 – 15 Uhr im Saal (OG)

Anmeldung/Info: Tel 34 80 03 59. Ein Schnuppertag ist jederzeit möglich.

SHG für Borderline-Angehörige

Hier treffen sich Borderline-Angehörige, tauschen Erfahrungen aus und suchen nach Lösungen.

Leitung/Info: ingrid.zeddies@drahtseiltanz.de
www.drahtzeiltanz.de

2. Mittwoch im Monat, 18.30 bis 20 Uhr im Kreativraum (UG)

Abmeldung: nicht erforderlich

SHG für Angehörige von Menschen mit Demenz

Sie haben Gelegenheit sich mit anderen Angehörigen auszutauschen, Erfahrungen zu teilen, sich über den aktuellen Wissensstand von demenziellen Erkrankungen und zum Umgang mit verändertem Verhalten zu informieren.

Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.
Selbsthilfe Demenz >>



3. Mittwoch im Monat, 16.30 - 18 Uhr im Gartensaal (OG)

Anmeldung/ Info: 030. 89 09 43 57, info@alzheimer-berlin.de, www.alzheimer-berlin.de
Die Gruppe soll ab Februar aufgebaut werden.

Herzranke und Herzoperierte

Bei diesem Treffen geht es darum, Gedanken über krankheitsbedingte Probleme auszutauschen, aktuelle medizinische und soziale Informationen zu vermitteln und zu diskutieren, gemeinsame kulturelle Erlebnisse zu haben sowie Anregungen für eine gezielte sportliche Betätigung zu vermitteln.

4. Donnerstag im Monat, 14 – 16 Uhr im Kreativraum (UG)

Anmeldung/Info: 929 76 19

SHG Borderline

Hier gibt es einen Anlaufpunkt für Menschen mit der Borderline Persönlichkeitsstörung, die miteinander über ihre Probleme sprechen möchten.

2. und 4. Freitag im Monat, 17 – 18.30 Uhr im Kreativraum (UG)

Anmeldung: gartenchristoph@gmail.com

Selbsthilfegruppe für Essstörungen

Finde Menschen, die deine Probleme verstehen und schöpfe Kraft durch den Austausch von Erfahrungen mit Anderen. (Start 10. Februar 2023)

Jeden 2. und 4. Freitag von 19.00 – 21.00 Uhr im Kreativraum (UG)

Anmeldung/Info: Nur mit vorheriger Anmeldung unter wisuzio@gmx.de



KÖRPER · BEWEGUNG

Qi Gong

Die eigene Mitte finden – mit sanft fließenden Bewegungs-, Entspannungs-, Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen für mehr Fitness, Freude und Lebensenergie.

Leitung: Angela Wagner, Heilpraktikerin

Kostenbeteiligung: 10,00 €/Treffen

Montag, 10.30 – 11.30 Uhr im Bewegungsraum (UG)

Anmeldung/Info: Tel. 03342.423 18 58 oder
0152 20 73 11 93

Meditation mit Düften

Diese Meditation hilft nicht nur tief zu entspannen, sondern auch ganz individuell bei gesundheitlichen Themen. Ätherische Öle unterstützen gezielt, sich auf neue Art zu entdecken sowie körperlich, mental und seelisch zu stärken.

Leitung: Angela Wagner, Heilpraktikerin

Kostenbeteiligung: 8,00 €/Treffen

**Montag, 11.30 – 12.15 Uhr
im Bewegungsraum (UG)**

Anmeldung/Info:

Tel. 03342.423 18 58 oder
015220 73 11 93



Fit und stark durch den Alltag – Frauenfitness

In diesem Kurs erwarten Dich neben einfachen Übungen für Deine Fitness, Kraft und Ausdauer auch effektive Übungen zur Selbstverteidigung. Und das ausschließlich mit Deinem Körpergewicht.

Leitung: Daniel Raffel

Kostenbeteiligung: 8,00 €/Treffen

Montag, 17.30 – 18.30 Uhr im Bewegungsraum (UG)

Dienstag, 9 – 10 Uhr im Bewegungsraum (UG)

Anmeldung/Info: 0176 21 66 75 02 oder
Daniel.Raffel1504@gmail.com

Tri Yoga

ist ein fließender Yogastil, der sowohl ruhig und meditativ als auch herausfordernd dynamisch geübt werden kann. Der Körper wird sanft gedehnt und gekräftigt. Die Durchführung einer gelenkschonenden Praxis und die Berücksichtigung der jeweils individuellen körperlichen Voraussetzungen sind mir sehr wichtig. Deshalb ist der Kurs auch insbesondere für ältere Menschen geeignet, mit oder ohne Yogaerfahrung, die sich auf eine ruhige und achtsame Yogapraxis einlassen wollen.

Leitung: Annette Hentschel

Kostenbeteiligung: 8,00 – 12,00 €/Treffen

Montag, 19.45 – 21.15 Bewegungsraum (UG)

Anmeldung/Info: exogyra@gmx.net

Soulhealing - Ängste, Burn-out, Depressionen

Ich gebe Hilfe zur Selbsthilfe und leite in diesem Kurs Selbstheilungsübungen an. Wir werden meditieren und ich werde auch als zertifizierter Master Teacher der Tao Academy heilsame Lichtübertragungen anbieten, welche Seele-, Geist- und Körperblockaden lösen und zu einem positiven Lebensgefühl beitragen. >>



Leitung: Christine Kansy, Referentin für Seelenweisheiten und Soul Healing, www.seelenerbluehen.de

Kostenbeteiligung: 8,00 € (für Verdiener), ermäßigt: 4,00 € (auf Vertrauensbasis)

Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr im Bewegungsraum(UG)

Anmeldung/Info: 0179 243 85 24 oder christine.Kansy@seelenerbluehen.de

Meditation

Meditation entspannt Seele, Geist und Körper. Wenn diese im Einklang sind, ist das der Schlüssel für ein glücklicheres und gesünderes Leben. Sie lernen ganzheitliche Selbstheilungstechniken und geführte Meditationen kennen. Diese können helfen Stress zu reduzieren sowie Emotionen und Gedanken auszubalancieren.

Leitung: Heike Jürgens

Kostenbeteiligung: 10,00 €/Treffen

Mittwoch, 12.45 – 14 Uhr im Bewegungsraum(UG)

Anmeldung/Info: mail@kombambini.de

Hatha Yoga

Wir fördern die Selbstwahrnehmung und Kräftigung des eigenen Körpers durch gezielte Asanas, Atemübungen und geführte Entspannung. Den Geist lassen wir pausieren und die achtsamen Bewegungen orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer:innen, so dass sich der Körper physisch, mental und emotional erholen kann.

Leitung: Anja Knebusch

Kostenbeteiligung: 8,00 €/Treffen

Mittwoch, 17.30 – 19.00 Uhr, Bewegungsraum(UG)

Anmeldung: Tel. 030.92 37 50 99



Frauenyoga

Dieser Kurs richtet sich an yogaerfahrenen Teilnehmerinnen mit Asanas speziell für Frauen, die länger gehalten werden. Pranayama, Meditationen und Entspannungsübungen werden ebenfalls auf einem höheren Level praktiziert. Sie orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und bringen Körper, Geist und Seele in Einklang.

Leitung: Anja Knebusch

Kostenbeteiligung: 8,00 €/Treffen

Mittwoch, 19.15 bis 20.45 Uhr,

Bewegungsraum(UG)

Anmeldung: Tel. 030.92375099



Hatha Yoga mit Flow Elementen und Achtsamkeit

Eine offene Stunde für Anfänger:innen und Mittelstufe. Mit kräftigenden Yoga Flow Elementen, Pranayamas (Atemübungen) und ruhigem Hatha Yoga hat die Stunde eine sehr ausgleichende und gesundheitsfördernde Wirkung. Sie endet mit einer Tiefenentspannung. Es werden alte buddhistische Techniken zur Beruhigung des Geistes vermittelt, damit sich der Stress reduzieren und der Alltag ruhiger angegangen werden kann.

Leitung: Gabriele Olschewski, Yogalehrerin

Kostenbeteiligung: 60,00 €/50,00 € für 5 Treffen; 14,00 €/Stunde

Donnerstag, 18.30 – 20 Uhr im Bewegungsraum (UG)

Anmeldung: nicht erforderlich.

Der Kurs beginnt erst im Frühjahr – bitte Infos auf der Website und im Schaukasten beachten.



Gedächtnistraining in Bewegung

Bewegung ist eine wunderbare Unterstützung für unser Gehirn und seine Denkleistung. Wenn Sie das ausprobieren möchten, sind Sie in diesem Kurs willkommen.

Leitung: Kathrin Bischoff

Donnerstag, 9 – 10 Uhr im Gartensaal (OG)

Anmeldung/Info: Tel. 0174 930 10 24

Der Kurs beginnt ab dem 9. Februar.

Klangschalen – Meditation

Ich lade Sie ein, zärtlich in die wunderbare magische Welt der Klangschalen, Gongs und Glocken einzutauchen. Die Klangstunde ist eine faszinierende Reise in das Land der Entspannung. Sanfte Schwingungen durchdringen und heilen Körper und Seele. Wie eine liebevolle Mutter umarmen und nehmen sie alle Müdigkeit, schwere Gedanken und unangenehme Gefühle.

Leitung: Oksana Mazur, Klangpraktikerin

Kostenbeteiligung: 9,00 €/Treffen

Sonntag, 17 – 18 Uhr im Bewegungsraum (UG)

Anmeldung/Info: Tel. 0152 31 99 56 40

Charlottes Wandergruppe "Ab in die Natur"

Wir fahren mit Zug oder S-Bahn ins Berliner Umland und wandern dann circa 10 km in der Natur. Wo es hin- und wann es losgeht, erfahren Sie beim Gruppenleiter.

Leitung: Volkmar Borkowy

Kosten: 1,00 € exklusive Fahrtkosten und Verpflegung/Gaststättenbesuch

Jeden 4. Donnerstag im Monat

Anmeldung: 0172 4291414 (Leiter)



MUSIK

Gemischter Chor Weißensee „LiedGut“ e. V.

Neben der Pflege von internationalem Liedgut zählt klassische a cappella Literatur und Chorsinfonik zum Repertoire des etablierten Weissenseer Chores. Seit über 20 Jahren probt der Chor im Haus und hat sich zu einer festen regionalen Größe entwickelt. Darüber hinaus repräsentiert der Chor seinen Bezirk immer wieder bei Konzerten und Auftritten in ganz Berlin.

Leitung: Oliver Wunderlich

Kostenbeteiligung: 18,00 €/Monat

**Montag, 18.30 – 20.30 Uhr
im Saal (OG)**

Anmeldung/Info: info@chor-liedgut-berlin.de
www.chor-liedgut-berlin.de



Vokalgruppe Weißensee

Wir singen osteuropäische Volkslieder.

Leitung: Claudia Eckstein

Kosten: 2,00 €/Termin

Dienstag, 18 – 20 Uhr im Kreativraum (UG)

Anmeldung/Info: 0175 234 3740



Sing dich frei!

Einladung zum freien Singen und Tönen – Wer möchte seine Stimme im Zusammenklang mit anderen erleben? Gemeinsames “Klingen” beschwingt und stärkt das Immun-System! Wir singen Lieder, Mantras und Chants aus aller Welt, die uns Herz und Seele berühren, ganz ohne Noten. Auch wer meint (noch) nicht singen zu können, ist herzlich eingeladen.

Leitung: Elli Anders, Vocal Facilitator, Gitarre/Percussion

Kostenbeteiligung: 6,00 €/5,00 € pro Treffen

2. und 4. Freitag im Monat, 18 – 20 Uhr im

Bewegungsraum (UG)

Anmeldung: eliander@posteo.de und per SMS 0178 266 60 10

Der Kurs beginnt erst im Frühjahr – Infos auf der Website und im Schaukasten beachten.

African Drums, Djembe trommeln - Grundkurs

Dieser Workshop bietet die Gelegenheit, afrikanisches Trommeln kennenzulernen oder auch schon vorhandene Erfahrungen aufzufrischen. Wir spielen westafrikanische Rhythmen aus Guinea und dem Senegal auf original Djembe-Trommeln. Vermittelt werden neben den Rhythmen auch das mehrstimmige Zusammenspiel, die Sounds und Anschlagstechniken und freies Improvisieren. Trommelleihgebühren (2,50 €) und Raumgebühren (2,00 €) werden beim Kursleiter bezahlt. In Zusammenarbeit mit der VHS Pankow.

Leitung: Detlef Spielvogel

Samstag 18. März, 10 – 16.30 Uhr im Saal (OG)

Kostenbeteiligung: 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

Anmeldung: VHS Pankow, www.vhspankow.de (Pa2435F Detlef Spielvogel)



Keramik · Malen

Gruppe MALDORADO

Farben bringen Freude, Neugierige sind willkommen! Gemeinsam zeichnen, malen und drucken wir in entspannter Atmosphäre. Für Menschen im Alter von 60 Plus und nur regelmäßig.

Leitung: Eckhard Koenig, Bildender Künstler

Kostenbeteiligung: 8,00 €/Treffen

Montag, 17 – 19 Uhr im Gartensaal (OG)

Anmeldung: Tel. 030 926 98 64



Keramik am Montag

Unser Keramiktreffen für alle, die gern schöne Dinge aus Ton formen möchten.

Leitung: Karin Gralki

Kostenbeteiligung: 40,00 €/Monat, 2,00 €/Termin zzgl. Brennkostenbeteiligung

Montag u. Dienstag, 16 – 19 Uhr in der Werkstatt (UG)

Anmeldung: 0172 57 190 07

Komm vorbei – selbstorganisierte Keramikgruppe

Wir geben unsere Kenntnisse und Fähigkeiten im Formen von Ton, Glasieren usw. gegenseitig weiter.

Leitung: Anne Friedrich

Kostenbeteiligung: 2,00 €/Termin zzgl. Brennkostenbeteiligung und Material >>



**Mittwoch, 16 – 18 Uhr und Freitag, 15 – 17 Uhr
in der Werkstatt (UG)**

Info: novemberanne@gmx.de

Keramik am Donnerstag

Offene Gruppe je nach Platz

Donnerstag, 13 – 18 in der Werkstatt (UG)

Kostenbeteiligung: 2,00 € zzgl Brennkostenbeteiligung und Material

Anmeldung: bei Interesse vorbeikommen

Werkstatt-Treffen

Unsere Keramikwerkstatt wird von den Nutzer:innen selbst verwaltet. Deshalb ist es wichtig, sich untereinander über alle Nutzungsbedingungen abzusprechen. Regelmäßig gibt es Werkstatttreffen, an denen Vertreter:innen aller Gruppen teilnehmen.

Ansprechpartnerin: Christina Hilgendorff

Jeden 4. Mittwoch, 14 – 15 Uhr in der Werkstatt (UG)

Kreatives Gestalten

Ob dekoratives Gestalten oder experimentelles Malen, Drucken, Stempeln, Mixed Media-Techniken oder Enkaustik, Gestaltung von Schmuck, Glückwunschkarten oder Drahtskulpturen – wir tauschen Inspirationen aus und setzen gemeinsam Projekte um.

Leitung: Maritta Ulitsch-Rehmer

Kostenbeteiligung: 2,00 €/Treffen zzgl.

Materialkosten

**Donnerstag, 13 – 16 Uhr
im Gartensaal (OG)**

Anmeldung: 030 449 38 43
oder juli-reh@vodafone.de



Bildbearbeitung und Fotoclub

Alle die Interesse daran haben, ihre Fotos am PC zu bearbeiten, sind hier eingeladen, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Wir arbeiten mit dem Programm AdobePhotoshop Elements.

Leitung: Werner Stolzmann

Kostenbeteiligung: 2,00 €/Termin

1., 3. und 4. Mittwoch im Monat, 18 – 20 Uhr im Kreativraum (UG)

Anmeldung: bei Interesse gern vorbeikommen

Filzen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Altes Handwerk neu entdeckt. Hier können Sie unter Anleitung Ihre individuellen Projektideen entwickeln. Durch das Arbeiten in einer kleinen Gruppe gibt es immer wieder neue (Filz)Impulse.

Dienstag, 10 – 12 Uhr (in den geraden Wochen, 2.,4.,...)

Donnerstag, 18 – 20 Uhr (in den ungeraden Wochen, 1.,3.,5., ...) Kreativraum (UG)

Kostenbeteiligung: 12,00 € zzgl. Material/4er- Karte 40,00 €

Anmeldung: ulrike.de-jong@frei-zeit-haus.de

Der Kurs beginnt ab 17.4.2023

Linolschnitt, Acrylmalerei auf kleinen Leinwänden, Collage und vieles mehr

Wir beschäftigen uns mit künstlerischen Techniken nach eigenem Belieben bei Tee und gutem Austausch.

Leitung: Karin Gralki

Kostenbeteiligung: 40,00 €/Monat

Mittwoch, 18.30 - 20 Uhr in der Werkstatt (UG)

Anmeldung/Info: 0172 57 190 07



Dakapo Schreibwerkstatt

Einmal im Monat trifft sich die freie Literaturgruppe, um selbstverfasste Texte vorzustellen und zu interpretieren. Zuhörer:innen sind immer herzlich willkommen.

Leitung: Christa Schön

Jeden 4. Montag, 16 – 18 Uhr im Kreativraum (UG)

Anmeldung: Kerstin.gerth@frei-zeit-haus.de

Handarbeitscafé

Keine Lust mehr zu Hause alleine beim Fernsehen die Nadeln klappern zu lassen? Schnappen Sie Ihren Handarbeitsbeutel, kommen Sie zu uns und treffen Sie sich mit Gleichgesinnten. Hier können Sie gemeinsam stricken, häkeln, sticken..., sich austauschen und voneinander lernen.

1., 3., und 4. Mittwoch, 10.30 – 12.30 Uhr
im Gartensaal (OG)

Das Angebot beginnt ab 17.4.2023.



Unser Weißensee – Der Blog

Liebe Weißenseer:innen,

der Blog "Unser Weißensee" ist online. Gemeinsam mit Ihnen/Euch möchten wir die Vielfalt und Schönheit von Weißensee sichtbar machen.

Fragen, Texte und Ideen bitte an:
redaktion@frei-zeit-haus.de

www.unser-weissensee.de



SPRACHEN

Englischkurs

Möchten Sie die Grundlagen der englischen Sprache erlernen, Ihre Sprachkenntnisse anwenden und Echtzeit-Feedback zu Ihren Fortschritten erhalten? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Die vier Sprachfertigkeiten - Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben - werden integriert.

Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen und umfasst etwa 50% Unterricht und 50% Sprechübungen.

Leitung: Nate Yoder

Kostenbeteiligung: 2,00 € pro Termin zzgl. Materialkosten

Montag, 9:30 – 11 Uhr im Kreativraum (UG)

Anmeldung: jodernj@live.com

Nachhilfe für Erwachsene

Möchten Sie Ihre Deutschkenntnisse verbessern? Wir helfen bei Hausaufgaben für Ihren Sprachkurs, Prüfungsvorbereitungen (Aufgaben, wenn möglich, mitbringen), lesen oder unterhalten uns in netter Runde auf Deutsch.

Dienstag, 15 – 17 Uhr im Gartensaal (UG)

Donnerstag, von 15 – 17 Uhr im Saal (OG)

Anmeldung: nicht erforderlich



SprachCafé

Das Sprachcafé ist ein Angebot, mit Nachbar:innen zusammen zu kommen und in gemütlicher Runde die deutsche Sprache zu üben. Es gibt Kaffee, Tee und Kekse. Im Sommer sitzen wir gern im Garten.

Mittwoch, 18 – 20 Uhr im Gartensaal (OG)

Kostenbeteiligung: Spende

Anmeldung: nicht erforderlich

Sabayatreff

Jeden Donnerstag treffen wir uns in entspannter Atmosphäre. Wir tauschen Informationen aus, knüpfen soziale Kontakte und lernen Deutsch.

Donnerstag, 14 – 16 Uhr in der Pistoriusstraße 38

Anmeldung: 0176 8325 48 58

Findet wieder ab April statt.

Sprachcafé im Alten Waschhaus

Hier treffen sich neue und alte Nachbar:innen, um in gemütlicher Atmosphäre die deutsch Sprache zu üben.

Donnerstag, 18 – 20 Uhr im Alten Waschhaus,

Jacobsohnstraße 51 H, 13086 Berlin

Kostenbeteiligung: Spende

Anmeldung: nicht erforderlich

Arabisch für Kids

Wir bieten Ihren Kindern im Alter von 5 – 11 Jahren die Möglichkeit, sich mit viel Spass in der arabischen Sprache weiterzuentwickeln.

Leitung: Faten Elayyan

Kostenbeteiligung: 12,00 €/Monat

Samstag, 10 – 13 Uhr im Kreativraum

Anmeldung: 0176 8325 48 58



INITIATIVEN

Offener Treff rund ums Ehrenamt

Möchten Sie sich in Ihrem Kiez ehrenamtlich engagieren? Haben Sie Fragen und Anregungen zum Ehrenamt? Wir bieten Ihnen eine offene Sprechstunde rund ums Ehrenamt an.

Ansprechpartnerin: Kerstin Gerth

(kerstin.gerth@frei-zeit-haus.de)

1. Dienstag im Monat, 17 – 18 Uhr im Saal (OG, im Rahmen des Kiezcafés)



Weißensee vernetzt sich

Offener Treffpunkt für alle, die sich in der Arbeit mit und für Geflüchtete engagieren und sich über wichtige Themen auf dem Laufenden halten möchten. Veranstaltung in Kooperation mit BENN Weißensee www.benn-weissensee.de

Ansprechpartnerin im Haus: Christina Hilgendorff

Tel. 0179 610 24 20 oder

christina.hilgendorff@frei-zeit-haus.de

Info auf der Webseite und im Schaukasten.



55plus – Mitten im Leben

Wir sind 55plus, stecken in neuen Lebensumständen, haben Zeit, Kraft und Energie. Wir sind kulturell interessiert, engagiert und wollen Menschen treffen, denen es ähnlich geht. Wir wollen gemeinsam die Stadt entdecken, ins Theater oder Kino gehen, wandern und vieles mehr.

3. Donnerstag im Monat, 10 Uhr im Gartensaal (OG)

Filmclub Weißensee

Filmclub-Abend mit den Mitgliedern des Clubs. Gäste sind herzlich willkommen.

Ansprechpartner: Rainer Hasselbarth

4. Donnerstag, 18.30 – 21:30 Uhr im Kreativraum (UG)

Anmeldung: Tel. 030.962 009 40

Schach SG Weißensee 49 e.V.

Spiel- und Trainingsabend für Schachinteressierte aller Spielstärken. Gäste sind herzlich willkommen.

Ansprechpartner: Ottmar Langer

Donnerstag, 19.30 – 23 Uhr im Saal (OG)

Info: Tel. 0177 248 55 35



Helfer- und Helferinnen-Gruppe

Die Helfergruppe ist ehrenamtlich tätig zur Begleitung von Veranstaltungen des Hauses und des Hauscafes. Die Gruppe trifft sich bei einem gemeinsamen Frühstück zur Besprechung der Aufgaben, die sich aus dem Programm des Folgemonats ergeben. Jede:r, die/der sich einbringen möchte, ist herzlich willkommen.

Ansprechpartnerin: Elke Harz

4. Freitag im Monat, 9 – 11 Uhr im Gartensaal (OG)



Elvis Club Berlin e.V.

Der Club und seine Mitglieder setzen sich dafür ein, dass Elvis Presley – seine Musik und Filme – nicht in Vergessenheit geraten. Monatliche Clubtreffen, Vorstellung und Austausch von verschiedenen Neuerscheinungen, Büchern, DVD's u. a. Gäste sind bei freiem Eintritt willkommen.

Freitags: 13. Januar, 10. Februar, 10. März, 14. April, 12. Mai, 9. Juni, 11. August, 8. September, 13. Oktober, 17. November;

17 – 22 Uhr im Saal (OG)

Info: www.elvisclubberlin.de

Mieterinitiative Weißensee

Wir organisieren öffentliche Veranstaltungen rund um Wohnungspolitik für den Stadtteil. Uns geht es um Aufklärung und Austausch und darum, die Menschen zu Gesprächen über das Thema anzuregen sowie sie über ihre Rechte und Möglichkeiten zu informieren.

Kontakt: mieterinitiative@frei-zeit-haus.de

Spielstraßen - Initiative

Temporäre Spielstraßen erfreuen sich großer Beliebtheit. Sie sind für den Verkehr gesperrt und zur kreativen Gestaltung durch die Nachbarschaft freigegeben. Wir möchten auf der Straße mit Kindern spielen, Dreirad oder Rollerskater fahren, gemeinsam mit Freunden oder neuen Nachbar:innen einen Kaffee trinken u.v.m.

Sie sind herzlichst aufgerufen, sich aktiv an der Mitnutzung zu beteiligen.

Infos/Kontakt: conny.weiland@frei-zeit-haus.de

FREI ZEIT HAUS e.V.

Nachbarschaft gemeinsam gestalten.

Vorstand des FZH e.V.

Stephanie Strümpfler (Vorsitzende)
 Stefan Senkel (Schatzmeister und stellvertr. Vorsitzender)
 Doreen Buske (Schriftführerin)
 Ivetta Kohn (Beisitzerin)
Kontakt: vorstand@frei-zeit-haus.de

Geschäftsführerin des FreiZeitHaus e. V.

Anne Lemberg (anne.lemborg@frei-zeit-haus.de)

Ansprechpartner:innen im Stadtteilzentrum**Hauskoordination, Stadtteil- und Familienarbeit:**

Petra Lemme (petra.lemme@frei-zeit-haus.de)
 Christina Hilgendorff/stellv. Hauskoordination
 (christina.hilgendorff@frei-zeit-haus.de)

Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungen

Silke Haack (silke.haack@frei-zeit-haus.de)

Öffentlichkeitsarbeit und Büro

Beatrix Zimmermann
 (b.zimmermann@frei-zeit-haus.de)

Öffentlichkeitsarbeit und Willkommenskultur

Babak Eskandani
 (babak.eskandani@frei-zeit-haus.de)

Büro und Vermietungen

Astrid Barselak (astrid.barselak@frei-zeit-haus.de)

Grundbildung, Willkommenskultur, Stadtteilarbeit

Conny Weiland (conny.weiland@frei-zeit-haus.de)

Willkommenskultur und Erstberatung

Faten Elayyan (faten.elayyan@frei-zeit-haus.de)

Kreativität, Garten und Umwelt

Ulrike de Jong (ulrike.de-jong@frei-zeit-haus.de)

Standort Altes Waschhaus und Ehrenamt

Kerstin Gerth (kerstin.Gerth@frei-zeit-haus.de)

ANSPRECHPARTNER:INNEN IN DEN PROJEKTEN**Familienzentrum Weißensee**

Sandrina Soltau
 (sandrina.soltau@frei-zeit-haus.de)

FreiwilligenAgentur Pankow

Heidi Graf (heidi.graf@frei-zeit-haus.de)

NachbarschaftsTreff an der Seefelder

Doreen Otto (doreen.otto@frei-zeit-haus.de)

NAIMO – NachbarschaftsTreff im Moselviertel

Antonia Fleckenstein
 (antonia.fleckenstein@frei-zeit-haus.de)

Quartiersmanagement im Quartier WIR

Charlotte Probiesch
 (charlotte.probiesch@frei-zeit-haus.de)

Kiez! Gemeinsam gestalten/mobile Stadtteilarbeit

Desislava Haak (d.haak@frei-zeit-haus.de)
 Handan Şahin (handan.sahin@frei-zeit-haus.de)
 Valentina Sartori (valentina.sartori@frei-zeit-haus.de)



Geschäftsführerin der FreiZeitHaus gGmbH

Doreen Buske · Tel. 030 89 03 73 00

doreen.buske@frei-zeit-haus.de

Kinderladen Anton&Lola

Alexandra Deutsch . kinderladen@frei-zeit-haus.de

www.kita-anton-lola.de

Kinderladen Wurzelgemüse

Linda Hundt . kila.wurzelgemuese@frei-zeit-haus.de

www.kinderladen-wurzelgemuese.de

IMPRESSUM

Herausgeber: FreiZeitHaus e. V., 13086 Berlin, Pistoriusstraße 23

Tel. 92 79 94 63, Fax 92 79 94 64, info@frei-zeit-haus.de ,

www.frei-zeit-haus.de

Inhaltlich Verantwortlich: Anne Lemberg, Amtsregister
Charlottenburg, VR 10644B,

Redaktion: Christina Hilgendorff

Satz und Layout: Silke Haack

Fotos: Silke Haack, Pixabay · **Illustrationen:** Birgit Entner

Piktogramme: Miriam Seith/Vska

Programminhalte unter Vorbehalt.

Druck: primeline print berlin GmbH, 10405 Berlin · **Auflage:**
6000 Stück

Bankverbindung:

GLS Bank · IBAN: DE85 4306 0967 1145 4622 00

BIC: GENODEM1GLS

*Gefördert durch die Senatsverwaltung für Integration, Arbeit
und Soziales, das Bezirksamt Pankow, das Jugendamt Pankow,
die GESOBAU, das Jobcenter, den BerlinerProjektfonds Kultu-
relle Bildung sowie im Rahmen von REACT-EU aus Mitteln des
Europäischen Sozialfonds, als Teil der Reaktion auf die Covid-19
Pandemie.*

*Wir sind Mitglied im Verband für sozial-kulturelle Arbeit e. V. und
im Paritätischen Wohlfahrtsverband.*

Werde Mitglied!

Der FreiZeitHaus e. V. unterstützt Bürger*innen darin, Lebensräu-
me selbst zu gestalten und konkreten Einfluss auf ihr jeweiliges
Handlungsfeld zu nehmen. In allen Arbeitsfeldern des Vereins
und in seinen verschiedenen Einrichtungen sind Mitsprache und
Mitverantwortung Grundlagen der Arbeit.

Der Mitgliedsbeitrag im FreiZeitHaus Verein beträgt zur Zeit min-
destens 2,50 € im Monat. Partner und Familienangehörige zahlen
1 € im Monat. Sie können den Betrag halbjährlich oder jährlich
überweisen.

Überweisungen bitte auf unser Konto: GLS Bank

IBAN DE 85 4306 0967 1145 4622 00 · BIC: GENODEM1GLS

Die Satzung des Vereins finden Sie unter www.frei-zeit-haus.de. Sie

können sich diese auch im Büro des Stadtteilzentrums Weißensee
(Pistoriusstraße 23, 13086 Berlin) aushändigen lassen.

Die Beiträge können steuerlich abgesetzt werden.

Der FreiZeitHaus e. V. ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsver-
band und im Verband für sozial-kulturelle Arbeit e. V..

Ich möchte ab dem Mitglied
im Frei-Zeit-Haus e. V. werden. Ich kenne und akzeptiere die
Vereinsatzung.

Name

geb. am

Anschrift

Telefon

E-Mail:

Datum/Unterschrift



Hiermit willige ich ein, dass der FreiZeitHaus e. V. die von mir mitgeteilten
Daten (Name, Adresse, Telefonnummer, E-Mail-Adresse) im Rahmen des o. g.
Mitgliedsantrages nutzt und zeitweise speichert. Der Verein wird die Daten nach
Beendigung der Mitgliedschaft selbständig löschen.

Datum/Unterschrift

55+ Mitten im Leben 56

AD(H)S 24
Afrikan. Trommeln 48
Anonyme
Alkoholiker 39
Ansprechpartner:innen 58
Ausstellungen 20

Bankverbindung 7
Beratung 23-27
Blutspende 21
Borderline 40
Bürozeiten 6

Chor 47

Dakapo 52
Demenz 40
Deutsch-Nachhilfe für Erwachsene 53

Ehrenamt 6
Ehrenamtsberatung für Menschen mit Beeinträchtigung 26
Erkältungen 32

Familiensonntag 15
Filzen 38, 51
Fit mit Baby 34
Fotogruppe 51
Gesundheit 21-22
Gymnastik 30
Grillen 9

Gedächtnistraining 46

Halloween 19
Handarbeitscafé 52
Handy-Schulung 23
Helfergruppe 56
Herbstfest 18
Herzkrankte 41
Homöopathie 32

Inklusiver Stammtisch 8

Karten- und Brettspiele 15

Keramik 38, 49-50
KiezCafé 8
Kiezbuffet 8
KIMPRO 35
Kinderbekleidungs- markt 13
Kinderladen 60
Kindertanz 35
Kinderschach 36
Klangschalen 46
Kleider-Tausch 12
Konzerte 16-19
Kräuterkurse 10-11
Kreatives Gestalten 50

Lesungen 16, 18
Linolschnitt 51

Maldorado 49
Malgruppen 49-52
Meditation 42-44
Mentales Training 22
Mieterinitiative 57
Mietrecht 24,25,26
Mitgliedsantrag 61
Mitglieder- versammlung 7
Modenschau 17
Multiple Sklerose 39
Museumsgruppe 9
Musikgarten 36

Nachbarschafts- garten 10
Nachhilfe für Erwachsene 53
Notfallapotheke 32

Offene Spielgruppe 34

Pflegende Angehö- rige 21
Pilates 30
Projektmittelbean- tragung 27

Qi Gong 40
Quizabend 16

Raumnutzung 6
Rechtsberatung 23

Salongespräch 14
Schach 56
Schenkflohmart 13
Schreibwerkstatt 52
Selbsthilfe 39-41
Seniorenarbeit 28-31
Singen 28, 45, 47, 48
Sonntagsbrunch 16
Soulhealing 43
Sozial-Kultur-Markt 17
Sozialrechtliche/ Psychosoziale Beratung 24
Spazieren 9
Spenden 7
Spielenachmittag im Alten Waschhaus 20
Spielstraße 15, 57
Sprachcafé 54
Sprachen 53
Suchtprobleme 39

Tanzen 28
Tanztee 20
Teamsitzung 6
Trommeln 48
Trödelmarkt 12
Try Yoga 43

Verein 5, 7, 27
Vereinsgründung 27
Vokalgruppe 47

Wandern 46
Wassergewöhnung für Babys 37
Wassergymnastik 30
Weihnachtsfeier 19
Weihnachtskonzert 19
Kiez-Weihnacht 19
Weißensee vernetzt sich 57
Werkstatttreffen 50
Winterspielplatz 33

Yoga 29, 33, 43 - 45

Zuckerfest 17
Zumba 29

WARUM NICHT MAL BIO?

ENTDECKEN SIE UNSERE PRODUKTVIELFALT

Bizetstraße 17 – 19
(am Antonplatz)
Mo – Sa: 8 – 21 Uhr

**denns
Bio**

biomarkt.de



**Stadtteilzentrum
Weißensee**

13086 Berlin · Pistoriusstraße 23

Telefon 030/92 79 94 63

info@frei-zeit-haus.de · www.stz-weissensee.de

Bürosprechzeiten

Dienstag 10 – 12.30 Uhr

Mittwoch 10 – 12.30 Uhr

Donnerstag 14 – 17 Uhr

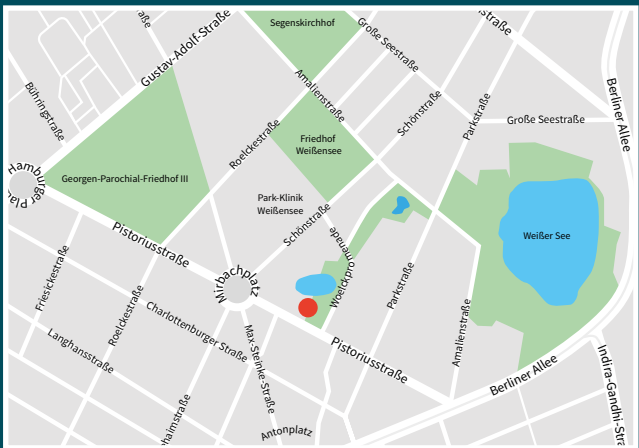
und nach Vereinbarung

So kommen Sie zu uns:

Bus 158/255 Haltestelle Woelckpromenade

Tram M4 / 12 / M13 Haltestelle Antonplatz oder

Albertinenstraße, 5 Minuten Fußweg



Der FreiZeitHaus e. V. wird gefördert von:

