

**Programm  
2025**





**Liebe Nachbarinnen und  
Nachbarn, liebe Freund\*innen,  
liebe Wegbegleiter\*innen,**

wir im FreiZeitHaus e.V. wirken an unterschiedlichen Orten in Weißensee für Vielfalt, Toleranz, Offenheit, Demokratie und Teilhabe. Diese Werte stehen für die Geschichte des Vereins und diese Haltung prägt unsere Arbeit. Gerade in Zeiten der politischen Polarisierungen scheinen uns Orte für Begegnung und Solidarität elementar wichtig!

Dass diese Arbeit und unser gemeinsames Wirken für die Berliner Stadtgesellschaft erneut durch extreme Kürzungen existenziell bedroht ist, macht uns fassungslos. Wenn an der sozialen Infrastruktur in Pankow und dieser Stadt gespart wird, gerät auch die Zukunft von Demokratieförderung, Familienbildung, Partizipation, Inklusion und Gemeinschaft in unserer Nachbarschaft in Gefahr!

Daher machen wir uns stark gegen die geplanten Einsparungen. Wenn Sie uns dabei unterstützen wollen, dann sprechen Sie uns gerne an!

Ganz unabhängig davon, freuen wir uns, wenn wir Sie im neuen Jahr in einer unserer Einrichtungen und zu unseren Angeboten begrüßen dürfen. Sie sind jederzeit herzlich willkommen, sich bei uns zu treffen, zu diskutieren, sich zu engagieren, zu tanzen, zu feiern oder mit und voneinander zu lernen.

Bis dahin: bleiben Sie stark und vor allem aufgeschlossen!

Mit den besten Wünschen,  
Anne Lemberg  
*Geschäftsführerin des  
FreiZeitHaus e. V.*

**#unkuerzbar**

**#WirMachenNachbarschaft**

**#WichtigeralsDudenkst**



## Inhaltsverzeichnis

### DAS STADTTEILZENTRUM .....6

Was ist das Stadtteilzentrum? .....	6
Organisatorisches/Ehrenamt .....	8
Ansprechpartner*innen.....	12

### UNSERE ANGEBOTE .....13

Mittagstisch/Kiezcafé/Offener Grill	
Inklusiver Stammtisch	
Senior*innencafé /Museumsbesuche	
Sprechstunde rund ums Ehrenamt	
Selbsthilfewerkstatt/Nachbarschaftsgarten	

### VERANSTALTUNGEN .....16

Feste.....	16
Konzerte/Kultur.....	17
Tanzen .....	19
Unterhaltung/Spiele .....	20
Bildung/gesellschaftliches Engagement ..	22
Umwelt/Nachhaltigkeit.....	24
Gesundheit/Pflege/Vorsorge.....	26
Märkte .....	27

### BERATUNGEN .....29

### SELBSTHILFE .....33

### GRUPPEN/KURSE .....37

Senior:innen.....	37
Kinder/Familien.....	40
Körper/Bewegung.....	46
Musik .....	52
Kreatives/Werkstatt .....	54
Sprachen.....	61

### INITIATIVEN .....64

### DER VEREIN .....69

Standorte/Ansprechpartner*innen.....	70
gGmbH .....	77
Mitgliedsantrag.....	78

Impressum .....	79
-----------------	----

## Liebe Nachbar\*innen,

2025 haben wir einiges vor, und wir freuen uns darauf! Gleichzeitig werfen anstehende Entwicklungen ihre Schatten voraus – insbesondere die drohende Sparpolitik im sozialen Bereich, die zunehmende gesellschaftliche Ausgrenzung und die wachsende Armut.

Trotz schwieriger Zeiten setzen wir uns für eine inklusive, vielfältige Beteiligung und eine lebendige demokratische Kultur ein. Gemeinsam möchten wir Impulse setzen – für eine lebenswerte Nachbarschaft und die Stärkung des sozialen Zusammenhalts.

In diesem Jahr erwarten Sie neue Gesichter, frische Initiativen und bewährte Veranstaltungen. Unser Foyer wird neu gestaltet – ein kleines ‚Glow Up‘, das die Neuigkeiten und Angebote aus Haus und Kiez noch übersichtlicher für Sie präsentiert.

Ob neue Projekte, kreative Ideen oder einfach ein Platz zum Austausch – wir möchten, dass Sie Ihre Anliegen und Themen mit uns teilen. Kommen Sie vorbei, bringen Sie sich ein, und lassen Sie uns gemeinsam etwas Gutes bewegen!

Mit den besten Wünschen,

Brigitte Dinkelaker und  
das Team des Stadtteilzentrums

## Was ist das Stadtteilzentrum Weissensee?

Das Stadtteilzentrum (STZ) ist ein zentraler Treffpunkt für Menschen aller Generationen und Kulturen. Hier haben Nachbar\*innen die Möglichkeit, sich kennenzulernen, gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam Zeit im Haus und Garten zu verbringen. Es wird sich ehrenamtlich engagiert, gemeinsam gefeiert und der Nachbarschaftsgarten steht allen offen. Regelmäßig finden Konzerte, Spielnachmittage, Feste, Ausflüge und das wöchentliche Kiezcafé statt.

Das Angebot ist vielfältig: Gruppen und Kurse im Bereich Bewegung, Kreativität, Sprache und Musik, Inklusion und Nachhaltigkeit – hier ist für jede\*n etwas dabei. Im Haus finden sich zahlreiche Selbsthilfegruppen und ein breites Spektrum an Beratungsleistungen.

Das Stadtteilzentrum kann gemietet werden und stellt Räumlichkeiten für politische und kulturelle Initiativen sowie Vereine zur Verfügung, die aktiv an der Gestaltung des Hauses und des Bezirks mitwirken möchten.



## Zugang zum Stadtteilzentrum

Das Stadtteilzentrum Weißensee befindet sich in der Pistoriusstraße 23 in Weißensee. Die Busse 255 und 158, Haltestelle Woelckpromenade, halten in der Nähe des Hauses. Die Trams M4 / 12 / M13 sind fußläufig entfernt und halten Haltestelle Antonplatz oder Behaimstraße. Das Haus liegt zurückgesetzt hinter Bäumen und hat einen großen Garten. Es gibt eine Auffahrt für Kinderwagen, Rollis und Rollatoren und eine Automattür, die sich per Knopfdruck nach außen öffnet. Das Haus ist 2-stöckig und hat einen Fahrstuhl, mit dem man in die untere Etage fahren kann. In der oberen Etage (OG) befinden sich der große Saal und der kleinere Gartensaal. Hinter dem Foyer mit seinen Schaukästen befindet sich rechts das Büro. In der unteren Etage (UG) sind der Kreativraum, der Bewegungsraum, der Beratungsraum und die Werkstatt. Ebenso unten befinden sich die Toiletten - inklusive eines barrierefreien Unisex WCs.

Haben Sie Fragen? Benötigen Sie Hilfe? Dann wenden Sie sich bitte an: [silke.haack@frei-zeit-haus.de](mailto:silke.haack@frei-zeit-haus.de) oder [info@frei-zeit-haus.de](mailto:info@frei-zeit-haus.de).

### Träger des Stadtteilzentrums

ist der FreiZeitHaus e.V. Die Förderung erfolgt unter anderem durch das Land Berlin und den Bezirk Pankow. Hierfür bedanken wir uns!

### So finden Sie uns online

Regelmäßig veröffentlichen wir neue Termine und Kurse, Veranstaltungen und News zu allem rund ums Haus. Schauen Sie gerne immer wieder vorbei.



[www.stz-weissensee.de](http://www.stz-weissensee.de)

**Instagram:** [www.instagram.com/stadtteilzentrumweissensee](https://www.instagram.com/stadtteilzentrumweissensee)

### Unser Büro & Bürosprechzeiten

**Montag, 12.30–15 Uhr**

**Mittwoch, 10–12.30 Uhr**

**Donnerstag, 14–17 Uhr** und nach Vereinbarung  
[info@frei-zeit-haus.de](mailto:info@frei-zeit-haus.de), Tel.: 030 92 79 94 63

### Veranstaltungsort „Altes Waschhaus“

Einige unserer Veranstaltungen finden im „Altem Waschhaus“ statt.

**Adresse:** Jacobsohnstr. 51 H in 13086 Berlin

**Anfahrt:** Tram M 2 Haltestelle Prenzlauer Promenade / Am Steinberg, Bus 255 Haltestelle Heinersdorfer Str. / Am Steinberg oder Hamburger Platz oder Bus 156 Haltestelle Hamburger Platz  
Information hierzu unter [info@frei-zeit-haus.de](mailto:info@frei-zeit-haus.de), telefonisch unter 0176 10177332 oder [kerstin.gerth@frei-zeit-haus.de](mailto:kerstin.gerth@frei-zeit-haus.de)

### Veranstaltungsort „Pistoriusstraße 24“

Einige der Gruppen und Kurse finden in den Räumen des Bildungsvereins am Kreuzpfuhl statt. Das Haus grenzt links an die Grünfläche direkt vor dem Stadtteilzentrum.

**Adresse:** Pistoriusstraße 24

**Anfahrt:** Bus 158/255 Haltestelle Woelckpromenade/Tram M4 / 12 / M13 Haltestelle Antonplatz oder Albertinenstraße. 5 min Fußweg  
Information hierzu unter [info@frei-zeit-haus.de](mailto:info@frei-zeit-haus.de) und Tel.: 030 92 79 94 63.

### Raumnutzung und Vermietung

Vereine, Initiativen und Privatpersonen können unsere Räume für Veranstaltungen mieten. Näheres dazu erfahren Sie im Büro unter 030 92 79 94 63 und [info@frei-zeit-haus.de](mailto:info@frei-zeit-haus.de)

### Gruppen und Kurse

Unsere Kurse, Gruppen und Veranstaltungen können von jede\*m besucht werden. Die Anmeldung und Bezahlung der Kurse erfolgt bei den Kursleiter\*innen oder Referent\*innen. Die ermäßigten Preise in den Klammern gelten für Vereinsmitglieder oder nach Rücksprache auch für weitere Personengruppen.

Wollen Sie etwas Neues anbieten?

Melden Sie sich gerne unter [brigitte.dinkelaker@frei-zeit-haus.de](mailto:brigitte.dinkelaker@frei-zeit-haus.de)

## Gemeinsamen Teamsitzung von Haupt- und Ehrenamtlichen

Jeden letzten Donnerstag im Monat um 10 Uhr laden wir Sie ein, an unserer Teamsitzung teilzunehmen. Wir freuen uns auf Ihre Ideen, Anregungen und Kritik. Melden Sie sich gerne an unter [carolin.janssen@frei-zeit-haus.de](mailto:carolin.janssen@frei-zeit-haus.de)

## Sprechstunde Ehrenamtliches Engagement

Sie sind neugierig und haben Lust, sich bei uns ehrenamtlich zu engagieren? Das freut uns. Haben Sie Fragen, Anregungen oder Ideen? Wir bieten Ihnen hierfür eine offene Sprechstunde an. Kommen Sie gerne einfach vorbei.

Jeden 1. **Dienstag im Monat, 17–18 Uhr im Büro 2 (OG)**

**Ansprechpartnerinnen:** Kerstin Gehrt  
[kerstin.gehrt@frei-zeit-haus.de](mailto:kerstin.gehrt@frei-zeit-haus.de) und  
Carolin Janssen, [carolin.janssen@frei-zeit-haus.de](mailto:carolin.janssen@frei-zeit-haus.de)

## Ehrenamtstag am 13. September 2025

Traditionell laden wir einmal jährlich alle Ehrenamtlichen zu einem gemeinsamen Tag ein – als Dankeschön an all jene, die unser Haus mit Herz, Ideenreichtum und Zuverlässigkeit so lebendig, vielseitig und zuverlässig mitgestalten.

## Unser Träger - der FreiZeitHaus e. V.

Der Verein FreiZeitHaus e.V. besteht seit 1990 und ist Träger vielfältiger Gemeinwesenarbeit im Bezirk sowie Dach für zahlreiche Projekte und weitere Standorte. Näheres über den Verein finden sie am Ende des Heftes.

Seine Angebote lassen sich auch hier finden:  
[www.frei-zeit-haus.de](http://www.frei-zeit-haus.de)

## Mitglied werden

Möchten Sie Mitglied des FreiZeitHaus e.V. werden, den Verein unterstützen und die Nachbarschaft mitgestalten? Sie finden unseren Mitgliedsantrag am Ende des Heftes.

## Mitgliederversammlung

Der Verein FreiZeitHaus e.V., Träger des Stadtteilzentrums, lädt alle seine Mitglieder zur Mitgliederversammlung ein.

**Samstag, 18.10.25, 10 – 13 Uhr**

**Ort:** Stadtteilzentrum Weissensee

## Wir freuen uns über Spenden

Sie können den Verein, und somit auch unsere Arbeit und das Haus, mit Spenden unterstützen. Die Spenden sind steuerabzugsfähig. Wir stellen auf Wunsch eine Spendenbescheinigung aus. Kommen Sie gerne in unser Büro oder spenden direkt an:

GLS Bank

IBAN: DE85 4306 0967 1145 4622 00

BIC: GENODEM1GLS

## Redaktionsschluss 15.9.2025

Haben Sie Ideen für Kurse, Aktionen oder Veranstaltungen? Darüber freuen wir uns. Sprechen Sie uns gerne an! Mitte September 2025 ist Redaktionsschluss für das kommende Programmheft.

## Ansprechpartnerinnen im Stadtteilzentrum

### Leitung

Brigitte Dinkelaker  
brigitte.dinkelaker@frei-zeit-haus.de

### Stellvertretende Leitung

Carolin Janssen  
carolin.janssen@frei-zeit-haus.de

### Öffentlichkeitsarbeit/Veranstaltungen

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

### Büromanagement/Vermietungen

Doreen Otto und Astrid Barselak  
info@frei-zeit-haus.de

### „Altes Waschhaus“/Ehrenamt

Kerstin Gerth  
kerstin.gerth@frei-zeit-haus.de

### Integration und Stadtteilarbeit

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

### Kreativität, Garten/Nachhaltigkeit

Maria Ellmer  
maria.ellmer@frei-zeit-haus.de

### Einkauf/Senior\*innenarbeit

Petra Mollnow  
petra.mollnow@frei-zeit-haus.de

### Hauswirtschaft

Heike Friedrich



## Unsere Angebote

### Mittagstisch

Kommen Sie vorbei und genießen Sie eine warme Suppe. Wir laden alle Nachbar\*innen zum Mittagstisch ein.

**Montag: 12 - 13.30 Uhr im Saal (OG)**

**Kosten:** 1 €, Ermäßigung möglich

### KiezCafé

Unser wöchentliches Café ist ein offener Treffpunkt für alle Menschen im Kiez. Hier lernen sich Nachbar\*innen kennen und Familien und Bekannte treffen einander. Neben Kaffee und Kuchen gibt es Spiele zum Ausleihen und ein kleines Bastelangebot für Groß und Klein.

**Dienstag, 16–18 Uhr im Saal (OG)**

Einfach vorbeikommen!



### Offener Grill im Garten

Im Sommer bieten wir allen Nachbar\*innen die Möglichkeit, im Garten des Stadtteilzentrums zu grillen. Der Grill steht bereit. Sie bringen die Kohle und ihr Essen mit und grillen los.

**Dienstag, von Mai bis September, 16–19 Uhr**

Einfach vorbeikommen!



### Sprechstunde rund ums Ehrenamt

Sie haben Lust, sich bei uns ehrenamtlich zu engagieren? Kommen Sie gern vorbei.

Jeden 1. Dienstag/Monat, 17–18 Uhr im Büro2

**Ansprechpartnerin & Infos:** Kerstin Gerth und Carolin Janssen

**Anmeldung:** nicht erforderlich



### Stammtisch Inklusiv

Wir organisieren alle 2 Monate den Stammtisch Inklusiv. Hierzu laden wir alle ein, die uns bei der inklusiven Gestaltung des Hauses unterstützen und gemeinsam aktiv werden wollen.

**Termine:** 26.2., 23.4., 25.6., 27.8., 22.10., 10.12. von 16–18 Uhr im Gartensaal (OG)

**Information:** carolin.janssen@frei-zeit-haus.de

**Anmeldung:** nicht erforderlich

### Nachbarschaftsgarten & Gartengruppe

Unser Garten ist offen für alle Nachbar\*innen. Wir treffen uns wöchentlich zum Gärtnern. Kommt vorbei!

Mittwoch, 14 -17 Uhr im Garten

**Ansprechpartnerin:** Maria Ellmers

**Anmeldung:** nicht erforderlich



### Nachhaltig reparieren statt wegwerfen

In unserer Selbsthilfwerkstatt reparieren wir Fahrräder, Lampen, Stühle und mehr.

Wir suchen noch kreative Bastler\*innen.

Donnerstag, 23.1., 20.2., 27.3.

**Weitere Termine finden Sie auf der Webseite**

16.30 -20.30 Uhr im Kreativraum (UG)

**Ansprechpersonen:** Franziska Mann & Maria Ellmer



**Anmeldung erbeten unter:** 0177 326 50 82

**Kosten:** Spendenbasis

### Spaziergehen in Weissensee



Dienstags vor dem Kiezcafe

Treffpunkt unter der Kastanie.

**Weitere Infos:** Bitte informieren Sie sich auf der Webseite oder im Schaukasten.



### Seniorencafé im „Alten Waschhaus“

Haben Sie Lust, ihre Nachbar\*innen kennen zu lernen und bei Kaffee und Kuchen eine gute Zeit zu verbringen? Dann schauen Sie doch einfach mal vorbei. Wir freuen uns auf Sie.

Donnerstag, 16 – 17.30 Uhr,

Altes Waschhaus, Jacobsohnstr. 51 H, 13086 Berlin

**Information:** 0176 10177332 oder

kerstin.gerth@frei-zeit-haus.de

**Anmeldung:** nicht erforderlich

**Kosten:** geringer Kosten für Kuchen, Kaffee und Tee

### Besuche in Museen und Ausstellungen

Auch im Jahr 2025 besuchen wir monatlich verschiedene Museen und Ausstellungen.

**Informationen:** Webseite, Aushang oder Mail

**Anmeldung:** kerstin.gerth@frei-zeit-haus.de oder 0176 10177332

**Kostenbeteiligung:** nach Absprache, evtl. Vorkasse erforderlich

### Ausstellungen im Stadtteilzentrum

Bei uns gibt es wechselnde Ausstellungen mit lokalen Künstler\*innen. Gern auch Ihre Werke.

**Kontakt:** silke.haack@frei-zeit-haus.de





## Feste

### Internationaler Frauentag

Wir wollen uns und miteinander feiern, bei Kaffee, Kuchen und Tanz.

16 Uhr Freier Tanz mit Cornelia la Minera

**Samstag, 8.3., 15–17 Uhr**

**Ansprechpartnerin:** Conny Weiland,

**Anmeldung:** 030. 92 79 94 63 oder  
conny.weiland@freizeithaus.de

**Kosten:** 5 € inkl. Kaffee und Kuchen



### Fest der Nachbar\*innen

Wir laden unsere Nachbar\*innen zum gemütlichen Beisammensein und Feiern in den Garten ein: Wir machen den Grill an und Musik gibt es auch.

**Dienstag, 27.5., 16–19 Uhr im Garten**

Wer hat Lust ein bißchen Musik oder einen kulturellen Beitrag zu machen? Meldet euch gerne bei uns [info@frei-zeit-haus.de](mailto:info@frei-zeit-haus.de)

### Fête de la Musique

Wir feiern die Sommersonnenwende im Garten mit einem großen Fest unter der alten Kastanie. Freut euch auf Bands und Musik aus der Nachbarschaft.

**Samstag, 21.6., 16–21 Uhr im Garten**

### Herbstfest

Wir begrüßen die herbstliche Jahreszeit mit unserem traditionellen Herbstfest und einem bunten Programm für Groß und Klein.

**Sonntag, 21. 9., 15–18 Uhr**

im Garten des Stadtteilzentrums

### Halloween im Stadtteilzentrum

Auch dieses Jahr laden wir Euch ein, draußen im Dunkeln mit uns Halloween zu feiern: Es gibt Stockbrot an den Feuerschalen und Verkleidungen zum Gruseln.

**Freitag, 31.10., 16–18 Uhr im Garten**

Wer hat Lust ein bißchen Musik zu machen? Meldet euch gerne bei uns [info@frei-zeit-haus.de](mailto:info@frei-zeit-haus.de)

### Weihnachtsfeier für Vereinsmitglieder, Ehrenamtliche und Kursleitende

Gemeinsam wollen wir das Jahr ausklingen lassen und zusammen einen gemütlichen und feierlichen Nachmittag verbringen.

**Mittwoch, 17. 12., 16–18 Uhr im Saal**

**Kosten:** Spende



## Konzerte & Kultur

### Gartenkonzert im Sonnenschein

Der Chor „Liedgut e. V.“ gibt ein Sommerkonzert im Stadtteilzentrum.

**Sonntag, der 31.08. um 16 Uhr**

Alle Informationen finden Sie auf der Website des Chors <https://chor-liedgut-berlin.de>



NEU

### Kino unterm Sternenhimmel

Im Sommer wollen wir den Garten ab und an in ein lauschiges Freiluftkino verwandeln. Bitte informieren Sie sich regelmäßig auf der Webseite oder im Schaukasten nach den Terminen.

### Besuche in Museen und Ausstellungen

Auch in diesem Jahr besuchen wir monatlich verschiedene Museen und Ausstellungen. Wo es hin- und wann es losgeht, erfahren Sie auf der Webseite, per Aushang oder per Mail.  
**Anmeldung:** kerstin.gerth@frei-zeit-haus.de oder 0176 10 17 73 32

**Kosten:** nach Absprache, evtl. Vorkasse erforderlich

### Lesung mit Hajo Schumacher

Hajo Schumacher liest aus seinem neuen Krimi. Kommissar Peer Pedes ermittelt wieder. Mittwoch, 4.6., 18:30 Uhr

### Konzerte mit Stephan Weiß

Der heimliche Hauptmann von Köpenick spielt andere Berliner Lieder wie am Lagerfeuer. Mittwoch, den 12.3. um 19 Uhr und Mittwoch, den 6.8. um 19 Uhr.  
*Näheres dazu finden Sie auf unserer Webseite.*

### Weihnachtskonzert

Der Chor „Liedgut e. V.“ gibt wieder sein wundervolles Weihnachtskonzert im Stadtteilzentrum. **Samstag, den 20.12.2025 um 16 Uhr**  
Alle Informationen finden Sie auf der Website des Chors <https://chor-liedgut-berlin.de>



### Offene Bühne Weissensee

Haben Sie Lust, selbst eine Lesung zu veranstalten, Texte, Musikalisches, eine Initiative o. ä. m. in angenehmer Atmosphäre einem kleinen neugierigen Publikum vorzustellen? Wir freuen uns über nachbarschaftliche Beiträge und bieten hierfür unseren charmanten Gartensaal mit Blick auf den Kreuzpfuhl, unseren großen Saal oder auch den Garten dienstags / mittwochs früher Abend an. Wenden Sie sich gerne an: 030 92 79 94 63 oder [silke.haack@frei-zeit-haus.de](mailto:silke.haack@frei-zeit-haus.de). Wir freuen uns auf Sie!

### Tanzen



### TangoGarten Weißensee

Im alten Saal des Stadtteilzentrums Weißensee finden regelmäßig Tango-Nächte statt. Dich erwarten hier 90m<sup>2</sup> gut gepflegtes Tanzparkett und eine kleine Bar. Vor jeder Milonga gibt es die Gelegenheit, den Tango Argentino zu erlernen oder das bereits vorhandene Tango-Können zu verfeinern.

**Mittwoch: 15.1., 29.1., 5.3., 2.4., 7.5., 5.11., 26.11., 3.12., jeweils 18:30–23 Uhr**

**Sonntag: 16.3., 16.11., jeweils 17 – 22 Uhr**

Weitere Informationen finden Sie hier: <https://tangogartenweissensee.de>



### Tanztee für alle

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

**Sonntag: 26.1., 23.2., 23.3., 27.4., 25.5., 29.6., 27.7., 24.8., 28.9., 19.10., 23.11., 7.12. (Weihnachtsfeier) 15.30–18.30 Uhr im Saal**

**Ansprechpartnerin:** Petra Mollnow

**Anmeldung:** 030. 92 79 94 63

**Kosten:** 5 € (4 €), zzgl. Kaffee und Kuchen

## Unterhaltung/Spiele

### Karten- und Brettspiele für alle

Wöchentlich findet unser geselliger Spiele-Nachmittag mit Hauscafé im Saal des Stadtteilzentrums statt. Schauen Sie gerne einfach vorbei.

**Montag, 13–18 Uhr im Saal**

**Kosten:** 2 € (1,50 €)

### Schach SG Weißensee 49 e.V.

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

**Donnerstag, 19.30 –23 Uhr im Saal**

**Ansprechpartner:** Detlef Schleusener

**Information:** <https://schach.sgw49.de/>

**Anmeldung:** 0176 96 91 83 19

### Spielenachmittag im “Alten Waschhaus” für Seniorinnen & Senioren

Ob Karten- oder Brettspiele: bei uns können unterschiedliche Gesellschaftsspiele ausprobiert und gespielt werden. Wir freuen uns auf Menschen aller Altersgruppen.



### Donnerstag, 14 – 16 Uhr

Altes Waschhaus Jacobsohnstr. 51H, 13086 Berlin

**Information:** 0176 10177332 oder unter

[kerstin.gerth@frei-zeit-haus.de](mailto:kerstin.gerth@frei-zeit-haus.de)

**Anmeldung:** nicht erforderlich

### Quizabend im Stadtteilzentrum

Sie sind voller nützlicher oder auch weniger nützlicher Informationen und haben Spaß daran? Wir auch! Kommen Sie und genießen das Rennen um das passende Wissen. Teams von 3 bis 6 Personen können sich im freundlichen Wettbewerb mit anderen messen. Sie können als ganzes Team oder als Einzelperson teilnehmen und sich mit anderen zusammenschließen. Der Spaß und die Schnelligkeit zählen!

**Freitag: 17.01., 21.03., 02.05., 04.07., 05.09., 14.11.25, jeweils 18–21 Uhr im Saal**

**Anmeldung:** [yodernj@live.com](mailto:yodernj@live.com)

**Kosten:** 3 €/Termin

### 60 plus – Mitten im Leben

Wir sind “60 plus”, stecken in neuen Lebensumständen, haben Zeit, Kraft und Energie. Wir sind kulturell interessiert, engagiert und möchten Menschen treffen, denen es ähnlich geht. Gemeinsam wollen wir die Stadt entdecken, ins Theater gehen, wandern und vieles mehr. Einmal im Monat planen wir zusammen unsere wöchentlichen Aktivitäten.

**3. Donnerstag im Monat, 10–12 Uhr im Gartensaal (OG)**

**Anmeldung:** nicht erforderlich

**Kosten:** 2 €/Termin



## Frühstück für Seniorinnen & Senioren im „Alten Waschhaus“

**NEU**

Wir laden herzlich zum monatlichen Frühstück ein. Setzen Sie sich in Gesellschaft an den gedeckten Tisch und lassen Sie es sich gut gehen.

**Mittwoch, 8.01. und 26.02.2025, 9.30 – 11 Uhr**

Altes Waschhaus Jacobsohnstr. 51 H, 13086 Berlin  
Weitere Termine entnehmen Sie bitte den Aushängen.

**Anmeldung:** 2 Tage vor dem Termin erforderlich unter 0176 10177332 oder kerstin.gerth@frei-zeit-haus.de

**Kosten:** 4,-€ (Bewohner der GeWoSüd frei)

Bildung / gesellschaftliches Engagement

## Kandidat\*innen - Check zur Bundestagswahl 2025

**NEU**

Wir laden Direktkandidat\*innen der demokratischen Parteien aus Pankow ein, damit sie Ihre Fragen vor der Bundestagswahl beantworten. Machen Ihnen steigende Mieten und die Verdrängung aus Ihrem Kiez Sorgen? Befürchten Sie Altersarmut? Und was haben die Parteien für Kinder und Familien geplant? Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Fragen direkt zu stellen und die Kandidat\*innen persönlich kennenzulernen. Erfahren Sie, wofür sie sich als mögliche nächste Bundestagsabgeordnete einsetzen wollen.

**Dienstag, der 18.2., 19-20:30 Uhr im Saal**

**Anmeldung:** keine

**Info:** info@frei-zeit-haus.de

## Infoveranstaltung: Digitalisierung in der Arbeitswelt

**NEU**

Immer mehr Computer und Digitalisierung in fast allen Lebens- und Berufsfeldern bedeuten neue Möglichkeiten aber auch neue Anforderungen. Hier sollte man den Anschluss nicht verpassen... Doch Hilfe, wie geht das?

Zwei Mitarbeitende aus dem Jobcenter Pankow geben einen praktischen Einblick. Sie zeigen konkrete Möglichkeiten und Hilfestellung auf, wie man die Digitalisierung für sich praktisch nutzen kann.

Das Angebot richtet sich an alle Interessierten! Es ist insbesondere als Einstieg in die Thematik empfehlenswert und für Menschen, die noch nicht viel Berührung mit der Digitalisierung hatten.

**Freitag, 7.3.25, 10 -11 Uhr im Saal**

**Veranstalter:** Jobcenter Berlin – Pankow

**Anmeldung:** Keine

## Workshopreihe: Mein Leben

**NEU**

zusammen mit der Berliner Landeszentrale für politische Bildung bieten wir eine Reihe von Workshops zur Förderung gesellschaftlicher und politischer Teilhabe an. Die praxisnahen Workshops dauern 90 Minuten und richten sich an Menschen, die Deutsch lernen.

**Mögliche Themen:** “Wohnen in Berlin”, “Handlungsmöglichkeiten für Mitbestimmung”

“Geschlechtergerechtigkeit”

“Meine Rechte & Beratungsangebote”

Mehr Informationen finden Sie in Kürze auf unserer Website und in den Schaukästen.

**Anmeldung:** erforderlich unter info@frei-zeit.haus.de



### Internationalen Wochen gegen Rassismus 2025

vom 17.–30.03. finden mit dem Netzwerk „Pankow gegen Rassismus“ die Internationalen Wochen gegen Rassismus statt. Wir sind mit dabei! Wir geben die Veranstaltungen und Aktionen rechtzeitig auf unsere Website und in den Schaukästen bekannt. Falls ihr Lust habt, aktiv zu werden oder mitzumachen, meldet euch gerne bei uns: carolin.janssen@frei-zeit-haus.de

**Weitere Infos:** www.pankow-gegen-rassismus.de

### Gespräche an der Feuerschale

Wir laden Sie ein, mit Verantwortlichen aus dem Bezirk Pankow ins Gespräch zu kommen – zu Themen, die Ihnen am Herzen liegen. In der gemütlichen Runde an der Feuerschale schaffen wir Raum für einen offenen und freundlichen Austausch zu Ihren Anliegen, Fragen und Wünschen rund um unseren Bezirk.

Informationen zu den Gesprächspartner\*innen, Themen als auch die Termine finden Sie in Kürze auf unserer Website und in den Schaukästen. Mit wem würden Sie gerne mal ins Gespräch kommen? Welches Thema interessiert Sie? Lassen Sie es uns gerne wissen!

**Ansprechpartnerin:** Brigitte Dinkelaker  
brigitte.dinkelaker@frei-zeit-haus.de

Umwelt / Nachhaltigkeit

### Kräuterwerkstatt im Stadtteilzentrum

Die Kräuterpädagogin Claudia Scholz gibt in kleiner Runde ihr Kräuterwissen weiter: Baum-



bestimmung, Wildfruchtverarbeitung, Salbenherstellung und wildes Naturhandwerk. Zwei Kräuterspaziergänge sind auch geplant.

Jeden 2. Montag im Monat, 16 - 18:30 Uhr  
Im Gartensaal (OG)

**Ausnahme:** April und Juni findet kein Kurs statt!

**Anmeldung/Kontakt:** cla.h.scholz@gmail.com

**Kosten:** 15 Euro/Termin inkl. Material

NEU

### Nachhaltig reparieren statt wegwerfen

Ob Fahrrad, Lampe, Stuhl oder Spielzeug: in unserer Selbsthilfe- und Fahrradwerkstatt wird aus alt wieder nutzbar. Gemeinsam upcyclen und tüfteln wir und schonen wertvolle Ressourcen. Werkzeug und Hilfe warten auf euch.

**Donnerstag: 23.1., 20.2., 27.3.2025**

**16.30 -20.30 Uhr im Kreativraum (UG)**

Weitere Termine finden Sie auf der Webseite

**Ansprechperson:** Franziska Mann & Maria Ellmer

**Anmeldung & Info:** 0177 326 50 82 oder  
maria.ellmer@frei-zeit-haus.de

**Kosten:** Spendenbasis

Sie haben Erfahrung im Reparieren? Wir suchen noch kreative Tüftler und Bastlerinnen, die Lust haben, bei uns mitzumachen



### Kleider-Tausch-Börse für alle

Haben Sie Lust, Ihren Kleiderschrank zu erneuern? Dann kommen Sie und tauschen. Getränke können erworben werden.

**Freitag, 4.4. und 17. 10., 18-20 Uhr im Saal**

**Anmeldung:** conny.weiland@frei-zeit-haus.de  
oder 030 92 79 94 63



### Nachbarschaftsgarten & Gartengruppe

Unser Nachbarschaftsgarten ist für alle Nachbar\*innen offen. Wir haben alle Hände voll zu tun. Haben Sie Lust mitzumachen? Kommen Sie einfach vorbei. Wir treffen uns wöchentlich im Garten, werkeln an den Hochbeeten, pflanzen, ernten und planen die nächsten Aktionen.

**Mittwoch, 14 -17 Uhr im Garten**

**Ansprechpartnerin:** Maria Ellmers

**Anmeldung:** nicht erforderlich



Gesundheit / Pflege / Vorsorge

### Blutspenden

Blutspendeaktion des DRK-Blutspendedienstes im Stadtteilzentrum 2025

**Freitag: 24.01.25, 28.03.25, 23.05.25, 25.07.25, 26.09.25, 28.11.25**

**jeweils von 13.30-18 Uhr im Saal**

**Freitag: 28.02.25, 25.04.25, 27.06.24, 22.08.25, 24.10.25, 12.12.25**

**jeweils 11-15 Uhr im Saal**

**Anmeldung:** [www.drk-blutspende.de](http://www.drk-blutspende.de)

NEU

### Infoveranstaltung: „Erben und Vererben“- Einblick in das Erbrecht in Deutschland

Eine Veranstaltung zum Thema Erben/ Gesetzliche Erbfolge und Testament. Durchgeführt in Kooperation mit dem Amtsgericht Pankow / Nachlassgericht mit Alexander Rutz (Rechtspfleger).

**12.2.25 um 18 Uhr, im Kreativraum (UG)**

**Anmeldung unter:** [conny.weiland@frei-zeit-haus.de](mailto:conny.weiland@frei-zeit-haus.de) oder 030 92 79 94 63

### Infoveranstaltung: Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht

In dieser Infoveranstaltung erhalten Sie einen Überblick über die Möglichkeiten der selbstbestimmten Vorsorge.

**Donnerstag, 20.03.2025, 17.30 Uhr,**

Altes Waschhaus, Jacobsohnstr. 51 H, 13086 Berlin

**Referent:** Thomas Wolpers, Betreuungsverein, Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.

**Anmeldung:** 017610177332 oder [kerstin.gerth@frei-zeit-haus.de](mailto:kerstin.gerth@frei-zeit-haus.de)

**Kostenbeteiligung:** 2,- €

### Infoveranstaltung: Seniorensicherheit

Mitarbeiterinnen der Zentralstelle für Prävention beraten Senior\*innen und ihre Familien zu Betrugsprävention, z.B. Taschendiebstahl, Verhalten an der Wohnungstür, Internetgefahren und Umgang mit persönlichen Daten.

**Mittwoch, 20.3., 13-14.30 Uhr**

Altes Waschhaus, Jacobsohnstr. 51 H, 13086 Berlin

**Anmeldung:** 017610177332 oder [kerstin.gerth@frei-zeit-haus.de](mailto:kerstin.gerth@frei-zeit-haus.de)



Märkte

### Kreativbasar im Stadtteilzentrum

Hier finden Sie von Naturkosmetik, Seifen, Strickwaren, Schmuck, Keramik bis zu Upcycling- und Dekoartikeln lauter schöne und praktische Dinge, die allesamt handgemacht sind.

**Sonntag: 9.3., 4.5., 6.7., 12.10., 9.11.,**

**12 - 17 Uhr im Saal oder Garten**

**Anmeldung/Info:** [kreativbasarberlin@gmx.de](mailto:kreativbasarberlin@gmx.de)



### Kinderbekleidungsmarkt

Second-Hand-Markt für Baby- und Kinderbekleidung bis Gr. 176, Spielzeug und Babyausstattung.  
**Sonntag: 2.2., 6.4., 1.6., 5.10., 2.11., 15–18 Uhr im Saal und im Garten**

**Anmeldung:** 030 92 79 94 63

[info@frei-zeit-haus.de](mailto:info@frei-zeit-haus.de)

**Kosten:** 14 € (Standgebühr)



### Sozialer Trödelmarkt

Besuchen Sie unseren Trödelmarkt und unterstützen Sie Menschen mit Fluchtgeschichte. Bei schönem Wetter im Garten, bei Regen im Haus. Bitte einen Tisch mitbringen.

**Sonntag: 30.3. und 20.7. ab 15 Uhr im Garten**

**Kosten:** 5 € zzgl. 5 € aus dem Verkaufserlös

**Veranstalter:** Bildungsverein am Kreuzpfuhl e.V.

**Anmeldung/Infos:** [info@bv-kreuzpfuhl.de](mailto:info@bv-kreuzpfuhl.de)

### 18. Sozial-Kultur-Markt auf dem Antonplatz

Regionale Vereine und Initiativen aus Pankow/Weißensee stellen ihr Angebot vor. Mit Bühnenprogramm, Infos und Mitmachaktionen für alle. Wir sind dabei – kommen Sie vorbei!

**Donnerstag, 15.5., 15–18.30 Uhr,**

**Kontakt/Information:** 030 25 09 10 01 und [info@ehrenamt-pankow.berlin](mailto:info@ehrenamt-pankow.berlin)

Bitte schauen Sie regelmäßig auf unsere Website für weitere Informationen zu Lesungen, Konzerten und Veranstaltungen im Stadtteilzentrum in 2025.



### Beratungen

NEU

#### Formularlotse

Benötigen Sie Hilfe bei einem Formular? Die Bürokratie verlangt beim Ausfüllen von Anträgen viel von uns. Kommen Sie gern vorbei und wir machen das gemeinsam. Bitte anmelden.

**Montag und Donnerstag, 14–18 Uhr**

im Beratungsraum (UG)

**Leitung:** Maren Wroblewski

**Information und Anmeldung:** 0152 084 474 22 oder [formular-lotse-pankow@web.de](mailto:formular-lotse-pankow@web.de)

#### Sozialrechtliche 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 stärken. Eine Sprachmittlerin für Russisch ist vor Ort.

**Montag, 13.30–15.30 Uhr**

in der Pistoriusstr. 24 (EG, Raum im Bildungsverein Kreuzpfuhl)

**Anmeldung:** nicht erforderlich





## Mietrechtsberatung des Berliner Mietervereins

**Freitag, 14–16 Uhr**

im Beratungsraum (UG)

**Anmeldung:** nicht erforderlich

## Sprechstunde rund ums Ehrenamt im Stadtteilzentrum

Sie sind neugierig und haben Lust, sich bei uns ehrenamtlich zu engagieren? Das freut uns. Haben Sie Fragen, Anregungen oder Ideen? Wir bieten Ihnen hierfür eine offene Sprechstunde an. Kommen Sie gerne vorbei.

**Jeden 1. Dienstag im Monat, 17–18 Uhr im Büro 2 (OG)**

**Ansprechpersonen:**

Kerstin Gerht, kerstin.gerth@frei-zeit-haus.de und  
Carolin Janssen, carolin.janssen@frei-zeit-haus.de

**Anmeldung:** nicht erforderlich

## Systemische Beratung

Sie haben Gesprächsbedarf? Sie haben schon einiges ausprobiert, kommen aber bei Ihrem Problem (z.B. Beziehung, Familie, Beruf, Ängste, Entscheidungen, Konflikte etc.) allein nicht weiter? Ich begleite und unterstütze Sie gern durch vertrauliche Gespräche unter 4 Augen.

**Mittwoch, 15 - 18 Uhr im Beratungsraum (UG)**

**Leitung:** Nicole Hartung (systemische Beraterin und Coachin für interkulturelle Kompetenzen)

**Anmeldung:** mit Bitte um kurze Schilderung der Thematik in 2, 3 Sätzen per E-Mail an [beratung-nicole-hartung@freenet.de](mailto:beratung-nicole-hartung@freenet.de)

**Kosten:** 5 €

NEU



## Beratung zu freiwilligem Engagement im Bezirk Pankow

Sie möchten sich freiwillig engagieren, sind sich aber noch unsicher wie und wo – wir beraten Sie gerne! Als FreiwilligenAgentur Pankow vermitteln wir freiwilliges Engagement und bringen Ehrenamts-Interessierte und Organisationen im Bezirk Pankow zusammen.

Gemeinsam schauen wir, welches Angebot „passt“ – egal ob Angebote für junge Menschen, barrierefreie Einsatzorte, die Möglichkeit, durch ein Engagement Menschen kennenzulernen oder die Sprache zu verbessern.

**Vereinbaren Sie gerne Ihren Wunschtermin per Telefon oder E-Mail oder besuchen Sie uns spontan während unserer Sprechstunde (dienstags 10 – 14 Uhr oder donnerstags 14 – 18 Uhr).**

Wir freuen uns auf Sie!

**Kontakt:** FreiwilligenAgentur Pankow

Berliner Allee 124, 13088 Berlin, Tel. 030 25091001

**E-Mail:** [info@ehrenamt-pankow.berlin](mailto:info@ehrenamt-pankow.berlin)

**Website:** [www.ehrenamt-pankow.berlin](http://www.ehrenamt-pankow.berlin)  
[@freiwilligenagentur\\_pankow](http://@freiwilligenagentur_pankow)

## Lerntreff Weißensee

Kommen Sie vorbei, wenn Sie: einen Brief verstehen wollen, besser schreiben wollen, sich unterhalten wollen. Wir helfen beim Lesen und Schreiben. Bitte erfragen Sie den Start des Angebots unter 030 92 79 94 63.

Kostenlos. Ohne Anmeldung.

**Dienstag, 14 – 17 Uhr im Kreativraum (UG)**

**E-Mail:** [lerntreff@vhspankow.de](mailto:lerntreff@vhspankow.de)

**Internet:** [lerntreff.vhspankow.de](http://lerntreff.vhspankow.de)

NEU





### Vereinsgründung

Egal ob Bürgerinitiativen, Elterngruppen oder kreative Ideen – Vereinsgründung kann viele Formen annehmen. Im Fokus steht das gemeinsame Interesse, etwas für die Gesellschaft zu gestalten. Ich berate Sie gerne zu den wichtigen Rahmenbedingungen.

**Wann:** Terminvereinbarung auf Nachfrage

**Anmeldung:** erforderlich unter [anne.lemberg@frei-zeit-haus.de](mailto:anne.lemberg@frei-zeit-haus.de) und kurzer Skizze des Beratungsbedarfs

### Projektmittel beantragen

Haben Sie eine gute Idee für ein Nachbarschaftsprojekt? Ich berate Sie zu Fördermitteln, erfolgreichen Projektanträgen und verschiedenen Finanzierungsoptionen.

**Wann:** Terminvereinbarung auf Nachfrage

**Anmeldung:** erforderlich unter [anne.lemberg@frei-zeit-haus.de](mailto:anne.lemberg@frei-zeit-haus.de) und kurzer Skizze des Beratungsbedarfs

### SchreiBabyAmbulanz

Krisenbegleitung für Eltern mit Babys und Kleinkindern bis zu drei Jahren, die oft untröstlich weinen/schreien und/oder Regulationsstörungen auftreten.

**Dienstag, 8-14 Uhr und Donnerstag, 12.30 - 15.45 Uhr im Bewegungsraum (UG)**

**Ansprechpartnerin:** Nicole Lehnert  
Bitte nur mit Voranmeldung 0162 302 30 70 und [schreibabyambulanz@frei-zeit-haus.de](mailto:schreibabyambulanz@frei-zeit-haus.de)  
Das Angebot ist kostenfrei.



### Selbsthilfegruppen / SHG

#### ADHS - Erwachsene mit Aufmerksamkeitsdefizit - Syndrom

Im Alltag verzetteln Sie sich in Kleinigkeiten, verlieren schnell den Überblick und kämpfen mit der Pünktlichkeit? Ihr Leben ist geprägt von Stimmungsschwankungen und Unruhe? Dann sind Sie nicht allein! Wir wollen in der Gruppe Erfahrungen und Informationen austauschen, Rückhalt geben, Lösungswege und Handlungsstrukturen erarbeiten.

**2. und 4. Dienstag im Monat, 19.15 –21.15 Uhr in der Werkstatt (UG)**

**Anmeldung:** [abscentmindedsuperhero@web.de](mailto:abscentmindedsuperhero@web.de)

#### Gesprächsgruppe für sorgende und pflegende Angehörige

Pflegen Sie eine nahestehende Person oder organisieren Sie die Pflege? In der Gesprächsgruppe können Sie sich austauschen, voneinander lernen und erfahren Unterstützung.

**3. Mittwoch im Monat, 10–12 Uhr,**  
Altes Waschhaus, Jacobsohnstr. 51H, 13086 Berlin  
**Leitung:** Jana Heiland, 030 499870911

**Veranstalter:** Kontaktstelle PflegeEngagement Pankow



### Meeting der Anonymen Alkoholiker

**Montag, 19.15–21.15 Uhr in der Werkstatt (UG)**

**Information:** [www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)

**Info & Anmeldung:** nicht erforderlich

**Kosten:** 2 € / Termin

### Café Malta – Begegnungscafé für Menschen mit Demenz

Das Café Malta ist ein Begegnungscafé für Menschen mit Demenz. Hier treffen sich Menschen mit Demenz, die sich Austausch, Begegnung und gemeinsame Aktivitäten wünschen. Das Café bietet in den drei Stunden eine Aktivierung der geistigen und körperlichen Fähigkeiten mit anschließendem gemeinsamen Kaffeetrinken. Dazu kommen Ausflüge und Spaziergänge. Ein Schnuppertag ist jederzeit möglich.

**Mittwoch 12 - 15 Uhr**

**Veranstalter:** Demenzarbeit des Malter Hilfsdienst Berlin e.V.

**Anmeldung/Info:** 030 34 80 03 59

**Kosten:** Die Teilnahme kann über die Pflegekasse finanziert werden

### 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:** nicht erforderlich

**Kosten:** 2 € / Termin



### SHG 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.

**2. Mittwoch im Monat,**

**15–17 Uhr im Gartensaal (OG)**

**Anmeldung:** 030 929 76 19

**Kosten:** 2 € / Termin

### SHG für Borderline-Angehörige

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

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

**Leitung:** Ingrid Zeddies

**Veranstalter:** Drahtseiltanz e.V.,  
[www.drahtzeiltanz.de](http://www.drahtzeiltanz.de)

**Kosten:** 2 € / Termin





### 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. Gruppentermine und Informationen zu allen BOA-Selbsthilfegruppen, auch in anderen Bezirken, finden Sie auf [www.boa-berlin.de](http://www.boa-berlin.de).

**Donnerstag, von 18 - 20 Uhr  
im Gartensaal (OG)**

**Information:** Markus Birkenkämper,

Tel. 0151 40 37 82 34

**Kosten:** 2 € / Termin

### SHG Borderline

Hier gibt es einen Anlaufpunkt für Menschen mit einer 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](mailto:gartenchristoph@gmail.com)

**Kosten:** 2 € / Termin



## 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.

**Montag, 10-12 Uhr im Gartensaal (OG)**

**Leitung:** Roland Lutz, Musiker

**Anmeldung:** 0151 46 99 29 32 oder  
[Roland.lutz@gmail.com](mailto:Roland.lutz@gmail.com)

**Kosten:** 20 € / Monat



### Zumba Gold - Linedance

Der Kurs bietet eine Mischung aus Bewegung, Spaß und Entspannung. Eine Stunde voller Energie und Dynamik. Eine ideale Form sich fit zu halten.

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

**Montag und Donnerstag, 10-10.50 Uhr im Saal**

**Anmeldung:** 0159 06 23 92 00 oder  
[medina1001@gmx.de](mailto:medina1001@gmx.de)

**Kosten:** 5 € / Termin



### 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.

**Dienstag, 10–11.30 Uhr und 14–15.30 Uhr im Saal**

**Leiterin:** Doris Wande, zertifizierte Tanzleiterin

**Anmeldung:** 030 92 79 11 69

**Kosten:** 3 €/Termin, 10 €/Monat

### Sanftes Yoga auf dem Hocker und im Stehen



Bewegen - Atmen - Entspannen - Meditieren - Für jede Altersgruppe und auch bei Einschränkungen in der Mobilität

**Montag, 15 - 16 Uhr und Mittwoch 9 - 10 Uhr Im Bewegungsraum (UG)**

**Kursleiterin:** Almut Hufnagel

**Anmeldung:** erforderlich unter al.hufnagel@web.de oder 0157 5277 0241

**Kosten:** 32 € oder 10 € für einzelne Stunden

### Seniorengymnastik

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

**Mittwoch, 10.15–11.15 Uhr im Saal**

**Leitung:** Ilona Thiem, ausgebildete Übungsleiterin für Seniorengymnastik

**Anmeldung:** Bei Interesse einfach kommen

**Kosten:** 4 € / Termin

### Pilates für Senioren\*innen

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

**Mittwoch, 11.30–12.30 Uhr**

**Leitung:** Ilona Thiem, ausgebildete Übungsleiterin für Seniorengymnastik

**Anmeldung:** Bei Interesse einfach kommen

**Kosten:** 4 € / Termin



### Senioren-Singekreis

**Jeden 2. und 4. Donnerstag, 11–13 Uhr im Gartensaal (OG)**

**Anmeldung:** nicht erforderlich

**Kosten:** 2 € / Termin

### 60 plus - Mitten im Leben

Wir sind 60 plus, stecken in neuen Lebensumständen, haben Zeit, Kraft und Energie Wir sind kulturell interessiert, engagiert und möchten Menschen treffen, denen es ähnlich geht. Gemeinsam wollen wir essen gehen, die Stadt entdecken, wandern und vieles mehr. Einmal im Monat planen wir zusammen unsere wöchentlichen Aktivitäten.

**3. Donnerstag im Monat, 10 - 12 Uhr**

**im Gartensaal (OG)**

**Anmeldung:** nicht erforderlich

**Kosten:** 2 € / Termin





## Bewegungsgruppe für Senior\*innen QVNIA e.V.

Das BIB-Bewegungsprogramm© richtet sich an Menschen ab 65 Jahren. Eine besondere sportliche Fitness ist nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Sportkleidung, feste Sportschuhe mit heller Sohle und eine Yoga-Matte mit. Nach Einschätzung des BIB-Trainers© wird individuell ein Programm mit leichter, mittlerer oder anspruchsvoller Belastungsanforderung umgesetzt.

**Donnerstag, 11:45-13:45 Uhr im Saal**

**Zeitraum:** Jan. und Feb. 2025 dann wieder ab Dezember 2025

**Leitung:** QVNIA e.V. (Qualitätsverbund Netzwerk im Alter – Pankow e.V., [www.qvnia.de](http://www.qvnia.de))

**Anmeldung:** 030. 474 88 771  
(donnerstags in der Woche vor der Veranstaltung von 11 - 16 Uhr)



## Wassergymnastik für Senior\*innen

**Montag, 12–12.30 Uhr, 12.30–13 Uhr**

**Freitag, 13–13.30 Uhr, 13.30–14 Uhr**

**und 14–14.30 Uhr, 14.30–15 Uhr**

**Kursleitung:** Christa Karbaum,  
Andrea Assmann (Physiotherapeutinnen)  
In der Parkklinik Weissensee

**Anmeldung/Information:** 030 92 79 94 63

**Kosten:** 130 € (120 €) pro Quartal



## Familie / Kinder

### Rhythmen, Reime und Bewegung

NEU

Eltern-Kind Gruppe für Kinder 2-4 Jahre  
Wir sagen lustige Reime auf, entdecken Rhythmen dahinter und erfinden passende Bewegungen dazu. Die intensive Spielzeit stimmt die Familie auf das gemeinsame Wochenende ein und ganz im Hintergrund fördert sie motorische und kognitive Entwicklung von Kindern.

**Freitag, 15:15-16 Uhr im Bewegungsraum (UG)**

**Leitung:** Anna Melnikova, Choreographin und Tanzpädagogin

**Anmeldung:** [a.melnikova@ymail.com](mailto:a.melnikova@ymail.com)

**Kosten:** 39 € / Probestunde 8 €

### SchreiBabyAmbulanz

NEU

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

**Dienstag, 8-14 Uhr und**

**Donnerstag, 12.30 - 15.45 Uhr**

**Im Bewegungsraum (UG)**

**Ansprechpartnerin:** Nicole Lehnert

**Bitte nur mit Voranmeldung:** 0162 302 30 70  
und [schreibbabyambulanz@frei-zeit-haus.de](mailto:schreibbabyambulanz@frei-zeit-haus.de)

**Das Angebot ist kostenfrei!**



### Wassergewöhnung für Babys und Kleinkinder

In einem kleinen Bewegungsbad in Weißensee könnt Ihr gemeinsam mit eurem Kind eine freudvolle Zeit im Wasser verbringen.

Hierfür bekommt ihr spielerische Impulse von einer fachkundigen Schwimmtrainerin. Das Planschen stimuliert die Sensorik und Motorik eures Kindes, schult seine Aufnahmefähigkeit und vermittelt neue Erfahrungen.

**Montag, 10–10.30 Uhr (Alter 3–12 Monate) und Montag, 10.30–11 Uhr (Alter 9 –18 Monate)**

**Wo:** Die Schwimmerei, Wittlicher Str. 24, 13088 Berlin

**Infos:** <https://lmy.de/PLUstu>

**Kosten:** 13€ / Termin



### Kindertanz mit Kai

Der freche Kobold schleicht durch den Wald, die mutige Gartenfee fliegt hoch hinaus und der stolze 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 gleichermaßen.

**Mittwoch, 15.30 - 16.15 Uhr (3,5 - 5 Jahre)**

**Mittwoch, 16:30 - 17:15 Uhr (5,5 - 8 Jahren)**

**Leitung:** Kai Stiewe, Tanzpädagogin

**Anmeldung/Info:** Tel. 40 57 40 57 oder

[kai.stiewe@gmx.de](mailto:kai.stiewe@gmx.de)

**Kosten:** 35 € /Monat

### Keramik für Schulkinder (8 - 14 Jahren)

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.

**Mittwoch, 14.30–16 Uhr in der Werkstatt (UG)**

**Leitung:** Anne Friedrich

**Anmeldung:** [novemberanne@gmx.de](mailto:novemberanne@gmx.de)

**Kosten:** Solidaritätsprinzip, mindestens 3,- € für Raum- und Brennkosten

### Kinder-Musik-Projekt KIMPRO

Bei KIMPRO treffen sich Kinder wöchentlich zum gemeinsamen, selbstbestimmten Musizieren. Dabei entscheiden sie mit über die Lieder, Themen und Instrumente, die zum Einsatz kommen.

**Mittwoch, 16–16.45 Uhr (3-4 Jahre) und 17–17.45 Uhr (4-6 Jahre) im Saal**

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

**Anmeldung / Information:** 0160 240 37 05 oder [info@krawuttke.com](mailto:info@krawuttke.com)

**Kosten:** 39,90 € /Monat





### Die Sieben Krähen: Naturgruppe

**NEU**

für Kinder ab fünf Jahren

Feuer machen, schnitzen, Tiere beobachten, Kräuter pflücken, auf dem Feuer kochen, Glutbrennen, Geschichten hören, dem Wind und den Vögeln lauschen

**Mittwochs: 7.5.,14.5.,21.5.,4.6.,11.6.,18.6.**

**16:15 – 18:15 Uhr im Garten**

**Schnuppertag:** 9. April

**Leitung:** Franziska Mann

**Anmeldung:** bis 30. April 2025

**Kosten:** nach dem Solidaritätsprinzip + Selbsteinschätzung: sechswöchiger Kurs 60 – 130 € und Schnuppertag 10 – 20 €

### Schach für Kinder

Schachspielen macht Spaß und fördert das Kombinationsvermögen und kreatives Denken. Darum bieten wir Schachtraining für Mädchen und Jungen im Alter von ca. 8–12 Jahren an. Dabei vermitteln wir je nach Kenntnisstand sowohl Grundkenntnisse als auch fortgeschrittene Techniken. Der Einstieg in das Training ist jederzeit möglich.

**Donnerstag, 16–18 Uhr im Saal**

**Leitung:** Somchay Pathasart

**Anmeldung / Information:** 0151 53 96 06 02 oder somchay.pathasart@outlook.de

### Musikgarten für 1–2 jährige Kinder

Die Kinder bekommen spielerisch und ohne Leistungsdruck die Gelegenheit, Musik aufzunehmen und zu gestalten. Eine ausgewogene Mischung aus Liedern, Fingerspielen, Knie-



Reitern, Sprechversen und Tanzen sorgt für Abwechslung; Kreisspiele vermitteln Gruppenerfahrung und Gemeinschaftsgefühl.

**Donnerstag, 16–16.45 Uhr Bewegungsraum(UG)**

**Leitung:** Simone Schüppler, Musikgartenlehrerin

**Anmeldung/Information:** 0176 20 05 71 27

**Kosten:** 98 € / 8 Treffen

### Musikgarten für 2-3 jährige Kinder

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.

**Donnerstag, 17–17.45 Uhr im Bewegungsraum (UG)**

**Leitung:** Simone Schüppler, Musikgartenlehrerin

**Anmeldung/Information:** 0176 20 05 71 27

**Kosten:** 98 € / 8 Treffen





## Körper und Bewegung

### Beweglicher werden

Unter Anleitung lernen wir überflüssige Körper-  
spannung loszulassen und flexibler in Gelenken  
zu werden. So bewegen wir uns frei, im Raum  
und zu Musik, allein und mit anderen. Für alle  
die sich mehr Flexibilität im Körper und Geist  
wünschen.

**Freitag, 16-16:55 Uhr im Bewegungsraum**

**Leitung:** Anna Melnikova, Choreographin und  
Tanzpädagogin

**Anmeldung:** a.melnikova@ymail.com

**Kosten:** 40€ / Probestunde 10€

### Dynamisches Tanzen für Frauen

Aufwärmen, ein wenig Kraft- und Ausdauertrai-  
ning, tänzerische Schritte, behutsames Stret-  
ching und ganz viel Musik und Freude.

**Freitag, 17-17:55 Uhr im Bewegungsraum**

**Leitung:** Anna Melnikova, Choreographin und  
Tanzpädagogin

**Anmeldung:** a.melnikova@ymail.com

**Kosten:** 40€ / Probestunde 10€

### Embodied Movement Tanzen

Embodied Movement ist Tanzen zur Gefühls-  
regulation. Das zum Ausdruck zu bringen, was  
einen bewegt und lernen, wie durch Körper-  
haltungen und Bewegung das eigene Innen  
- Leben positiv beeinflusst werden kann. Durch  
die Integration von Achtsamkeitstechniken  
kann Embodied Movement helfen, Spannungen  
abzubauen, Traumata zu verarbeiten und das  
eigene Wohlbefinden im Körper zu verbessern.

**Freitag: 10.1., 31.1., 14.2., 28.2., 14.3., 28.3.,  
11.4., 25.4., 9.5., 23.5., 11.6., 27.6., 12.9.**

**20.15-21.15 Uhr**

**im Bewegungsraum (UG)**

**Leitung:** Marie Mittermeier

**Anmeldung:** Tel.015735153102

**Kosten:** 2 € / Treffen



### Qi Gong

Die eigne Mitte finden – mit sanft fließenden  
Bewegungs-, Entspannungs-, Atem-, Konzent-  
rations- und Meditationsübungen für mehr Fit-  
ness, Freude und Lebensenergie.

**Montag, 10.30-11.30 Uhr, Bewegungsraum (UG)**

**Leitung:** Angela Wagner, Heilpraktikerin

**Anmeldung:** vor Erstbesuch unter  
03342. 423 18 58 od. 0151 20 73 11 93

**Kosten:** 10 €







### Tri Yoga

ist ein fließender Yoga Stil, 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 individuellen körperlichen Voraussetzungen sind mir wichtig. Deshalb ist der Kurs auch für ältere Menschen geeignet.

**Montag, 19.15–21.45 im Bewegungsraum (UG)**

**Leitung:** Annette Hentschel

**Anmeldung:** exogyra@gmx.net

**Kosten:** 8–12 € / Termin

NEU

### Sanftes Yoga auf dem Hocker und im Stehen

Bewegen - Atmen - Entspannen – Meditieren.  
Für jede Altersgruppe und auch bei Einschränkungen in der Mobilität

**Montag, 15 - 16 Uhr und Mittwoch 9 - 10 Uhr**

**Im Bewegungsraum (UG)**

**Kursleiterin:** Almut Hufnagel

**Anmeldung:** erforderlich unter  
al.hufnagel@web.de oder  
0157 5277 0241

**Kosten:** 32 € oder 10 € für  
einzelne Stunden



### Yoga mit Julia: Stretch & Strength

Die Klasse richtet sich an alle, die ihre Körperkraft, Beweglichkeit sowie Balance und Konzentration stärken wollen und schon etwas Vorerfahrung im Yoga mitbringen. Wir verbinden



kräftigende Asanas in Bewegung und im Halten mit einem aktiven und intensiven Stretching.

**Dienstag, 19.30–21 Uhr im Bewegungsraum (UG)**

**Leitung:** Julia

**Anmeldung:** nicht erforderlich

### 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.

**Mittwoch, 17.30–19 Uhr, Bewegungsraum (UG)**

**Leitung:** Anja Knebusch

**Anmeldung:** 030 92 37 50 99

**Kosten:** 10 € / 8 € Termin

### Frauenyoga

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

**Mittwoch, 19.15–20.45 Uhr, Bewegungsraum (UG)**

**Leitung:** Anja Knebusch

**Anmeldung:** 030 92 37 50 99

**Kosten:** 10€ / 8€ pro Termin

**NEU**

## Hatha Yoga mit Christina

Yoga - Vinyasa Flow - mehr Leichtigkeit und Flexibilität in dein Leben integrieren! Am Anfang jeder Yogapraxis stimmen wir uns ein. Mit einfachen Körper- und Atemübungen beginnen wir, weiter geht es durch schrittweises Heranführen und Festigen von verschiedenen Übungsabläufen. Zum Ende der Praxis leite ich eine längere Entspannung an, für einen guten Start in Dein Wochenende.

**Samstag, 9–10:15 Uhr Bewegungsraum (UG)**

**Kursleiterin:** Christina

**Kontakt:** YogaChristina2022@web.de

**Kosten:** 10er-Karte 100 €, 5er-Karte 55 €  
(Ermäßigung auf Anfrage)

## Meditation mit Düften

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

**Montag, 11.30–12.30 Uhr, Bewegungsraum (UG)**

**Leitung:** Angela Wagner, Heilpraktikerin

**Anmeldung:** vor Erstbesuch unter 03342. 423 18 58 od. 0151 20 73 11 93

**Kosten:** 10 €

## Meditation

Meditation entspannt Seele, Geist und Körper. Sind diese im Einklang, ist das der Schlüssel für ein glücklicheres Leben. Sie lernen Selbstheilungstechniken und geführte Meditationen kennen. Diese können helfen Stress zu reduzieren so-



wie Emotionen und Gedanken auszubalancieren.  
**Mittwoch, 12.45–14 Uhr, Bewegungsraum (UG)**

**Leitung:** Heike Jürgens

**Anmeldung:** mail@kombambini.de

**Kosten:** 10 € / Treffen

## Selbsthilfegruppe mit Meditation, Atemübungen und Yogaelementen

für stark unter Stress und unter Stress- Symptomen Leidende.

**Donnerstag, 16:30–20 Uhr**

**Leitung:** Gabriele Olschewski, Yogalehrerin

**Anmeldung:** 0179/2521986

**Kosten:** auf Spendenbasis

## Charlottes Wandergruppe - Ab in die Natur!

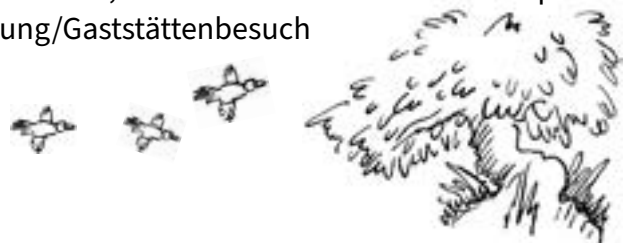
Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln an den Rand von Berlin und wandern 5 - 8 Kilometer entlang des Berliner Außenringes. Wenn sich die Gelegenheit bietet, kehren wie am Ende der Wanderung in einer Gaststätte ein. Wir freuen uns auf kontaktfreudige Leute aller Altersgruppen. Wann und wo es losgeht, erfahren Sie beim Gruppenleiter.

**4. Donnerstag im Monat**

**Leitung:** Volkmar Borkowy

**Anmeldung:** vor Erstbesuch Tel.: 0172 429 14 14

**Kosten:** 1,- € exklusiv Fahrtkosten und Verpflegung/Gaststättenbesuch





## 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.

**Montag, 18.30–21 Uhr im Saal**

**Leitung:** Oliver Wunderlich

**Information:** [www.chor-liedgut-berlin.de](http://www.chor-liedgut-berlin.de)

**Anmeldung:** [info@chor-liedgut-berlin.de](mailto:info@chor-liedgut-berlin.de)

**Kosten:** 18 € / Monat

### **Singen macht glücklich**

... zuhören, lauschen, mitsummen, dabei sein ebenso. SingSang mit Dörte, mit euch. Ganz ohne Noten.

**Freitag, 24.1., 4.4., 20.6., 12.9.,**

**20:15–21.30 Uhr im Bewegungsraum (UG)**

**Leitung:** Dörte Badock. Musiktherapeutin, Musikpädagogin, Gitarre, Klanginstrumente

**Anmeldung/Information:** SMS 0157 375 710 70

**Kosten:** 8–10 € / Termin

**NEU**

### **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 nutzen und bekommen individuelle Tipps.

**Montag, 10–12 Uhr im Gartensaal (OG)**

**Leitung:** Roland Lutz, Musiker

**Anmeldung:** 0151 46 99 29 32  
oder [Roland.lutz@gmail.com](mailto:Roland.lutz@gmail.com)

**Kosten:** 20 € / Monat



### **Senioren-Singekreis**

**Jeden 2. und 4. Donnerstag, 11–13 Uhr im Gartensaal (OG)**

**Anmeldung:** nicht erforderlich

**Kosten:** 2 € / Termin

### **Singen – Bewegen – Begegnen**

**NEU**

Einladung an alle, die gerne singen bzw. es (wieder) neu für sich entdecken wollen. Wir singen „Lieder aus verschiedenen Genres“ - ein- o. mehrstimmig - mit Gitarre, Rahmentrommel, Harmonium u.a. Noten- oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Getränk und Schuhe bzw. Stopper-Socken mitbringen.

**1. u. 3. Sonntag, 17 – 19 Uhr im Bewegungsraum (UG)**

**Leitung:** Paula Noske

**Anmeldung:** [paulanos@web.de](mailto:paulanos@web.de),  
mobil 0155 669 45 441

**Kosten:** 5 – 10 € / Termin nach Selbsteinschätzung



## Kreatives/Werkstatt

**NEU**

### **Scheiter Heiter - Improtheater lernen & spielen**

bietet dir die perfekte Gelegenheit, deine kreativen und spontanen Fähigkeiten zu entfalten. Der Kurs ist für alle Level geeignet und beginnt mit einer Stunde Training zu einem bestimmten Thema. Im Anschluss gibt es eine offene Bühne, bei der du das Gelernte direkt anwenden kannst.

**Jeden Freitag von 18–20 Uhr  
im Bewegungsraum (UG)**

**Leitung:** Jacob Noon, Trainer und Impro Spieler / Scheiter Heiter-Improtheater spielen und lernen

**Anmeldung:** <https://lmy.de/ypWSP>

**Kosten:** 10 € pro Termin

**NEU**

### **Buchclub „Frauen lesen“**

Wir treffen uns als Frauenrunde einmal im Monat, um den Roman einer Autorin zu besprechen. Bei Interesse bitte Kontakt aufnehmen per E-Mail an [frauenbuchclub@gmail.com](mailto:frauenbuchclub@gmail.com), um aktuelle Termine und Bücher zu erfahren.

**Jeden 2. Donnerstag im Monat, ab 18:30 Uhr  
im Kreativraum (UG)**

**Kontakt:** [frauenbuchclub@gmail.com](mailto:frauenbuchclub@gmail.com)

**Kosten:** 2 € Termin

### **Freies Malen am Montag**

Vorkenntnisse sind nicht nötig.  
Bringt bitte Material und Motive mit.

**Montag, 14–16 Uhr im Kreativraum (UG)**

**Leitung:** Manfred Rother

**Anmeldung:** nicht erforderlich

**Kosten:** 2 € / Termin



### **Dakapo Schreibwerkstatt**

Selbstverfasste Texte werden vorgelesen und diskutiert - neue Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen.

**Jeden 4. Montag/Monat, 16–18 Uhr  
Im Gartensaal (OG)**

**Leitung:** Beate Augustin

**Anmeldung:** 0176 10 17 73 32 oder  
[kerstin.gehrt@frei-zeit-haus.de](mailto:kerstin.gehrt@frei-zeit-haus.de)

**Kosten:** 2 € / Termin



### **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.

**Montag, 17–19 Uhr im Kreativraum (UG)**

**Leitung:** Eckhard Koenig, Bildender Künstler

**Anmeldung/Information:** 030. 926 98 64

**Kosten:** 8 € / Termin

### **Keramik am Montag**

Offene Gruppe. Einfach vorbeikommen

**Montag, 11–15 Uhr, Werkstatt (UG)**

**Ansprechpartnerin:** Regina

**Kosten:** 2,00 € / zzgl. 1 € Brennkosten



## Montagstöpfern

Offene Gruppe

**Montag, 16–19 Uhr, Werkstatt (UG)**

**Ansprechpartnerin:** Petra Metzger

**Info/Anmeldung:** petrineu@web.de

**Kosten:** 3 € / zzgl. 1 € Brennkosten

NEU

## Freie Keramik am Vormittag

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse in der Keramik! Wenn Sie bereits die Grundlagen der Arbeit mit Ton beherrschen und Ihr Wissen vertiefen möchten, ist dieser Kurs genau der Richtige für Sie. In entspannter Atmosphäre können Sie mit verschiedenen Aufbau- und Glasurtechniken experimentieren, um individuelle Projekte zu realisieren. Dabei erhalten Sie Anregungen und Tipps einer erfahrenen Kursleiterin zur Verbesserung Ihrer handwerklichen Fertigkeiten und Ihres persönlichen künstlerischen Ausdrucks.

**Dienstag, 10–13 Uhr**

**Laufzeit:** 14.1. - 11.3.25

**Kursleiterin:** Karin Gralki

**Kursnummer:** Pa2380F

**Anmeldung und Kursgebühren:** ausschließlich über die VHS - vhs@ba-pankow.berlin.de  
Tel.: 030 902951700



NEU

## Keramik mit Karin

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

**Dienstag, 14–19 Uhr, Werkstatt (UG)**

**Leitung:** Karin Gralki

**Anmeldung/Information:** 0172 57 190 07

**Kosten:** 40 €/Monat zzgl. 1 € Brennkosten pro Termin



## Häkeln mit Elena

Du möchtest Häkeln lernen oder brauchst Unterstützung bei einem Projekt? Dann bist du hier richtig. Ob Plüschtiere, Pullis oder Paprikas – Elena unterstützt dich gern bei deinen Ideen. Starter-Kits inkl. Nadel und Wolle können für 5€ bei der Kursleiterin erworben werden.

**Dienstag, 10–12 Uhr im Kreativraum (UG)**

**Leitung:** Elena Pârvutoiu

**Anmeldung erbeten:** eparvutoiu@gmail.com

**Kosten:** 2€ / Termin

NEU

## Handarbeitscafé

Keine Lust mehr zu Hause allein 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.

**Dienstag, 17–19 Uhr im Gartensaal (OG)**

**Information:** maria.ellmer@frei-zeit-haus.de

**Anmeldung:** nicht erforderlich

**Kosten:** eine Spende ist willkommen

NEU

## Nähsalon – offene Nähwerkstatt

Du hast ein Nähprojekt und fragst dich, wie du es am besten anfängst? Du brauchst einen Tipp, weil du nicht weiterkommst? Du möchtest einfach gern zusammen mit anderen nähen und dich dabei austauschen? Dann komm zum Nähsalon! Egal, welche Vorkenntnisse oder Fertigkeiten du mitbringst. Mehrere Haushalts-Nähmaschinen, Probestoffe, Garne und Utensilien sind vorhanden. >>



**Dienstag, 19–22 Uhr im Kreativraum (UG)**

**Leitung:** Lond A. Benn

**Information:** [anbenn@nexgo.de](mailto:anbenn@nexgo.de)

**Anmeldung:** nicht erforderlich

**Kosten:** 8 € / Termin



### Laienspielgruppe –

#### Vorhang auf, das Spiel beginnt

Singen, Tanzen, Lachen. Neue Facetten an sich entdecken und ausprobieren, ganz besonders im fortgeschrittenen Alter. Gehirnjogging und Beweglichkeitstraining einmal anders. Inspirierend und belebend. Es werden nicht nur Fähigkeiten für Bühnenauftritte geschult, sondern mit viel Spaß das Bewusstsein für Körpersprache, Atmung und Stimme im Alltag gestärkt. Herren ausdrücklich erwünscht.

**Mittwoch, 15.30–17.30 Uhr im Alten Waschhaus, Jacobsohnstr. 51 H, 13086 Berlin**

**Leitung:** Velia Krause, Schauspielerin und Theaterpädagogin, [www.veliakrause.de](http://www.veliakrause.de)

**Anmeldung:** vor dem Erstbesuch 0177 340 1796 oder [post@veliakrause.de](mailto:post@veliakrause.de)

**Kosten:** 20 €/Monat, ein kostenfreier „Schnuppertag“ ist möglich

### Selbstorganisierte Keramikgruppe

Wir geben unsere Kenntnisse und Fähigkeiten im Formen von Ton, Glasieren usw. gegenseitig weiter. Für Ton und Glasuren sorgt jede\*r selbst.

**Mittwoch, 16–18 Uhr in der Werkstatt (UG)**

**Verantwortliche:** Anne Friedrich

**Anmeldung/Information:** [novemberanne@gmx.de](mailto:novemberanne@gmx.de)

**Kosten:** 3,- pro Termin für Raum- und Brennkosten



### Plastische Erzählungen:

#### Figuren aus Ton gestalten

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Gestaltung figürlicher Kleinplastiken wie Figur, Torso oder Relief. Sie lernen, erzählerische Momente in Raum und Form zu gestalten. Die Kursleiterin unterstützt Sie bei der Ideenfindung und beim Aufbau der Figuren und vermittelt die Grundtechniken des Modellierens und Glasierens.

**Mittwoch, 18.30 – 21.30 Uhr**

**Laufzeit:** 15.1. – 12.3.25

**Kursleiterin:** Karin Gralki

**Kursnummer:** Pa2380F

**Anmeldung und Kursgebühren:** ausschließlich über die VHS - [vhs@ba-pankow.berlin.de](mailto:vhs@ba-pankow.berlin.de)  
Tel.: 030 902951700

### Bildbearbeitung und Fotoclub

Alle, auch Handy Fotografen, die Interesse daran haben, ihre Fotos am Computer zu verbessern oder störende Bildelemente zu entfernen sind herzlich eingeladen, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Wir arbeiten mit dem Programm Adobe Photoshop und Photoshop Elements, haben aber auch kein Problem, wenn jemand mit anderen Programmen arbeitet.

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

**Leitung:** Werner Stolzmann

**Infos:** 0176 10177332 / [kerstin.gerth@frei-zeit-haus.de](mailto:kerstin.gerth@frei-zeit-haus.de)

**Anmeldung:** nicht erforderlich

**Kosten:** 2,- € / pro Treffen





### 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.

**Donnerstag, 14–17 Uhr im Gartensaal (OG)**

**Leitung:** Maritta Ulitsch-Rehmer

**Anmeldung:** 030. 449 38 43 oder [juli-reh@vodafone.de](mailto:juli-reh@vodafone.de)

**Kosten:** 2 € / Termin zzgl. Materialkosten

### Selbstorganisierte Keramikgruppe am Donnerstag

Offene Gruppe. Wir geben unsere Kenntnisse und Fähigkeiten im Formen von Ton, Glasieren usw. gegenseitig weiter. Für Ton und Glasuren sorgt jede\*r selbst.

**Donnerstag, 13–18 Uhr in der Werkstatt (UG)**

**Ansprechpartnerin:** Gerda

**Kosten:** 2 € zzgl. 1 € Brennkosten pro Termin

### Queer Bake & Cake



Wir kommen sonntags in entspannter Atmosphäre zum crazy Backen und Kaffee-Klatschen zusammen. Dabei stehen Spaß und Austausch für die LGBTQ+ Community im Vordergrund.

**Sonntag: 12.1., 9.2., 15.6. (Sommer-Garten-Party), 14.9., 19.10., 30.11., jeweils 12–17 Uhr**

**Leitung:** Mike Falk, Emanzipatorische Selbsthilfe e.V.

**Anmeldung:** [queerbakeandcake@gmx.de](mailto:queerbakeandcake@gmx.de) oder über Instagram [@queerbakeandcake.de](https://www.instagram.com/queerbakeandcake.de)

**Kosten:** 2 € Termin



## SPRACHEN

### Englisch für Fortgeschrittene

Sie beherrschen die Grundlagen der englischen Sprache und möchten Ihre Kenntnisse weiter ausbauen? In diesem Kurs wiederholen wir Grammatik und Vokabeln aus dem Anfängerkurs und wenden das Gelernte in Leseverständnisübungen, Hörübungen und spannenden Sprechübungen an.

**Montag, 9.00–10.30 Uhr (nicht in den Ferien)**

**Im Kreativraum (UG)**

**Leitende:** Megan Yoder and Nate Yoder

**Anmeldung:** per E-Mail [myoderart@gmail.com](mailto:myoderart@gmail.com)

**Kosten:** 3,00 € pro Sitzung (einschließlich Materialkosten) oder 60 € pro Jahr





### Englisch für Anfänger\*innen

Möchten Sie die Grundlagen der englischen Sprache lernen, Ihre Sprachkenntnisse üben? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Die vier Sprachfertigkeiten - Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben - werden integriert. Der Kurs umfasst etwa 50% Unterricht und 50% Sprechübungen.

**Montag, 11–12.30 Uhr (nicht in den Ferien)**  
**Im Kreativraum (UG)**

**Leitende:** Megan Yoder and Nate Yoder

**Anmeldung:** per E-Mail [myoderart@gmail.com](mailto:myoderart@gmail.com)

**Kosten:** 3,00 € pro Sitzung (einschließlich Materialkosten) oder 60 € pro Jahr

### Miteinander Deutsch sprechen im Sprachcafé

Das Deutsch-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.

**Montag, 18–20 Uhr**

**in der Pistoriusstr. 24 (EG, Raum im Bildungsverein am Kreuzpfuhl e. V.)**

**Anmeldung:** nicht erforderlich

**Kosten:** Solidaritätsprinzip, 1 - 2 €/ Termin

### Deutsch-Nachhilfe für Erwachsene

Sie sind neu in Deutschland und erlernen die deutsche Sprache? Wir unterstützen Sie bei den



schriftlichen Aufgaben und Prüfungsvorbereitungen für Ihren Sprachkurs (Aufgaben bitte mitbringen).

**Dienstag und Donnerstag, 14.30–16.45 Uhr**  
**in der Pistoriusstr. 24 (EG, Raum im Bildungsverein am Kreuzpfuhl e. V.)**

**Anmeldung:** nicht erforderlich

### Miteinander Deutsch sprechen:

Sprachcafé für Frauen im STZ

Im Sprachcafé trainieren wir den Austausch von Informationen. Einfache Dialoge, in denen es um alltägliche Situationen wie Einkaufen, Wohnen, Arzttermine, Freizeit oder Ämterbesuche geht. Durch kommunikative Spiele und Übungen werden wir sicherer im Sprechen und können uns im Alltag besser auf Deutsch verständigen.

**Mittwoch, 10–11.30 Uhr im Gartensaal (OG)**

**Start: 5.3.25**

**Leitung:** Lony Manthey, DaF/DaZ-Lehrerin

**Anmeldung:** [conny.weiland@frei-zeit-haus.de](mailto:conny.weiland@frei-zeit-haus.de)

**Kosten:** Spende ist willkommen

### Arabisch für Kids

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

**Samstag, 10–14 Uhr im Kreativraum (UG)**

**Leitung:** Douja Heni

**Anmeldung:** [conny.weiland@frei-zeit-haus.de](mailto:conny.weiland@frei-zeit-haus.de)

**Kosten:** 12 € / Monat





## INITIATIVEN

### Berliner Stadtmission

NEU

Das Projekt "EXPLORE" soll einen Raum öffnen, in dem insbesondere junge Erwachsene angesprochen sind, unterschiedliche Aspekte des christlichen Glaubens kennenzulernen und darüber ins Gespräch zu kommen.

**Mittwoch: 12.02., 9.04., 11.06., 8.10., 10.12.**

**18:30-21 Uhr**

**Kontakt:** kontermann@berliner-stadtmission.de

### Queer Bake & Cake

NEU

Wir kommen sonntags in entspannter Atmosphäre zum crazy Backen und Kaffee-Klatschen zusammen. Dabei stehen Spaß und Austausch für die LGBTQ+ Community im Vordergrund.

**Sonntag: 12.1., 9.2., 15.6. (Sommer-Garten-Party), 14.9., 19.10. und 30.11.**

**12-17 Uhr**

**Leitung:** Mike Falk, Emanzipatorische Selbsthilfe e.V.

**Anmeldung:** queerbakeandcake@gmx.de oder über Instagram @queerbakeandcake.de

**Kosten:** 2 € / Termin

### Schach SG Weißensee 49 e. V.

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

**Donnerstag, 19.30–23 Uhr im Saal**

**Ansprechpartner: Detlef Schleusener**

**Information:** <https://schach.sgw49.de/>

**Anmeldung:** 0176 96 91 83 19

### Charlottes Wandergruppe - Ab in die Natur!

Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln an den Rand von Berlin und wandern 5 - 8 Kilometer entlang des Berliner Außenringes. Wenn sich die Gelegenheit bietet, kehren wie am Ende der Wanderung in einer Gaststätte ein. Wir freuen uns auf kontaktfreudige Leute aller Altersgruppen. Wann und wo es losgeht, erfahren Sie beim Gruppenleiter.

**Jeden 4. Donnerstag im Monat**

**Leitung:** Volkmar Borkowy

**Anmeldung:** vor Erstbesuch: Tel.: 0172 429 14 14

**Kosten:** 1,- € exklusiv Fahrtkosten und Verpflegung/Gaststättenbesuch





### Filmclub Weißensee

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

**3. Freitag, 16.30–20 Uhr im Kreativraum (UG)**

**Ansprechpartnerin:** Ursula Schneiderheinze

**Anmeldung/Information:** 030. 924 76 09

NEU

### Sources Désespoir e.V.

ist ein afrodiasporischer Verein in Berlin, der sich für Antirassismus, Bildung, Kultur und die Partizipation von Menschen mit Migrationsgeschichte engagiert. Er stärkt BIPOC-Communities und fördert ihre gesellschaftliche und politische Teilhabe.

**Veranstaltungen und Termine:** siehe Website und Schaukasten

**Infos und Kontakt:**

<https://www.sources-despoir.org>

**Phone:** +49 30. 4595 1488,

[info@sources-despoir.org](mailto:info@sources-despoir.org)

**Instagram:** @sourcesdespoir.e.v

NEU

### Buchclub „Frauen lesen“

Wir treffen uns als Frauenrunde einmal im Monat, um den Roman einer Autorin zu besprechen. Bei Interesse bitte Kontakt aufnehmen.

**Jeden 2. Donnerstag im Monat, ab 18:30 Uhr Kreativraum (UG)**

**Anmeldung:** [frauenbuchclub@gmail.com](mailto:frauenbuchclub@gmail.com)

**Kosten:** 2 € Termin



### 60 plus - Mitten im Leben

Wir sind 60 plus, stecken in neuen Lebensumständen, haben Zeit, Kraft und Energie. Wir sind kulturell interessiert, engagiert und möchten Menschen treffen, denen es ähnlich geht. Einmal im Monat planen wir zusammen unsere wöchentlichen Aktivitäten.

**3. Donnerstag im Monat, 10 - 12 Uhr**

**Anmeldung:** ist nicht erforderlich

### 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, DVDs u. a. Gäste sind bei freiem Eintritt willkommen.

**Freitag: 10.1.; 14.2.; 14.3.; 11.4.; 9.5.; 13.6.; 8.8.; 12.9.; 10.10.; 21.12. (3. Freitag) / Weihnachtsfeier: 13.12.**

**17–22 Uhr im Saal**

**Information:** [www.elvisclubberlin.de](http://www.elvisclubberlin.de)

### Helfer\*innen-Gruppe

Die Gruppe begleitet ehrenamtlich Veranstaltungen des Hauses und trifft sich monatlich bei einem gemeinsamen Frühstück zur Besprechung der Aufgaben des Monats. Alle, die sich einbringen möchten, sind herzlich willkommen.

**3. Freitag/Monat, 9–11 Uhr im Gartensaal (OG)**

**Ansprechpartnerin:** Elke Harz

**Anmeldung:** nicht erforderlich.



## Deutschland wählt – Wir bringen Demokratie auf die Straße!

Die Bundestagswahl 2025 steht bevor, und wir, die Gesellschaft im Wandel gGmbH, bringen Demokratie direkt zu euch!

Wir kommen mit unserem TinyHaus in den Garten des Stadtteilzentrums Weißensee und laden euch ein, ins Gespräch zu kommen.

**Themen:** • Mieten & Wohnen

- Älterwerden in der Stadt
- Gemeinschaft & Teilhabe

Bringt eure Ideen ein, hört zu oder kommt einfach ins Gespräch.

Gemeinsam gestalten wir die Zukunft!

Wir freuen uns auf euch!

**Donnerstag, 13. Februar, 12:30 - 17:30 Uhr  
im Stadtteilzentrum Weißensee (Garten)**

[www.gesellschaftimwandel.org](http://www.gesellschaftimwandel.org)



Liebe Weißenseer\*innen, gemeinsam möchten wir die Vielfalt und Schönheit von Weißensee sichtbar machen. Macht mit! Fragen, Texte und Ideen bitte an: [redaktion@frei-zeit-haus.de](mailto:redaktion@frei-zeit-haus.de)

[www.unser-weissensee.de](http://www.unser-weissensee.de)

# FREI ZEIT HAUS e.V.

Nachbarschaft gemeinsam gestalten.

In den letzten 35 Jahren ist der FreiZeitHaus Verein immer größer geworden.

Heute gehören 11 Projekte und Standorte dazu.

Das Team und die zahlreichen ehrenamtlich engagierten Helfer\*innen des FreiZeitHaus e.V.

setzen sich mit großem Herz, Ideenreichtum und Kreativität für die Nachbarschaft ein, sind

Schnittstelle zwischen Nachbar\*innen und Politik und freuen sich über jeden Menschen,

der seinen Platz hier findet, sei es im KiezCafé bei Kaffee und Kuchen, im Yoga-Kurs,

bei einer unserer zahlreichen Veranstaltungen oder in einer der vielen Selbsthilfegruppen.

Wir freuen uns auf Sie!

## Vorstand des FZH e.V.

**Stefanie Strümpfler** (Vorsitzende)

**Stefan Senkel** (stellv. Vorsitzender, Schatzmeister)

**Doreen Buske** (Schriftführerin)

**Regine Priller** (Beisitzerin)

**Kontakt:** [vorstand@frei-zeit-haus.de](mailto:vorstand@frei-zeit-haus.de)

## Geschäftsführerin des Vereins

**Anne Lemberg**

[anne.lemberg@frei-zeit-haus.de](mailto:anne.lemberg@frei-zeit-haus.de)

Gäblerstraße 4 · 13086 Berlin



## Familienzentrum Weißensee

Herzlich willkommen bei uns im Familienzentrum. Hier finden Sie Angebote der Bildung, Begegnung, Beratung und Kreativität für Menschen in allen Familienkonstellationen. Wir sind ein offener Ort für Begegnungen.

Als Familienzentrum stärken, ermutigen und unterstützen wir Menschen in unserem Kiez und darüber hinaus. Wir berücksichtigen die individuellen Herausforderungen, Bedürfnisse und Fragen, die in einem Familiensystem auftauchen.

Wir freuen uns, Sie in unseren Angeboten, Werkstätten und dem Familiencafé begrüßen zu dürfen: Alleinerziehenden-Treff, Babysprechstunde, Baby-Café, Beratung, Krabbelgruppe, Holzwerkstatt, Kreativwerkstatt, Queer-Café u.v.m..

### KONTAKT

**Leitung:** Sandrina Soltau

Mahlerstraße 4 · 13088 Berlin · **Tel.** 030. 91 14 76 90

**Email:** [info@familienzentrum-weissensee.de](mailto:info@familienzentrum-weissensee.de)

[www.familienzentrum-weissensee.de](http://www.familienzentrum-weissensee.de)



## FreiwilligenAgentur Pankow Wir vermitteln ehrenamtliches Engagement!

Egal ob ein regelmäßiges Engagement, ein Kurzzeiteinsatz, ein eigenes Projekt oder ein barrierefreier Einsatzort: Wir schauen gemeinsam, welche Tätigkeit „passt“! Bei Interesse können Sie sich direkt über unsere Website registrieren oder Sie vereinbaren telefonisch oder per E-Mail einen Beratungstermin. Gerne beraten wir Sie persönlich oder digital, bei uns im Büro oder einem Ort Ihrer Wahl.

Wir freuen uns auf Sie und Dich,  
Barbara Wacker, Christian Dubs, Franzi Pelz, Heidi Graf & das inklusive Ehrenamtsteam

### KONTAKT:

Berliner Allee 124 · 13088 Berlin · **Tel.** 030 25 09 10 01

**E-Mail:** [info@ehrenamt-pankow.berlin](mailto:info@ehrenamt-pankow.berlin)

Website: [www.ehrenamt-pankow.berlin](http://www.ehrenamt-pankow.berlin)

[@freiwilligenagentur\\_pankow](https://www.instagram.com/freiwilligenagentur_pankow)

### Telefonische Sprechzeiten:

Mo – Mi: 10 – 16:30 Uhr

Do: 10 – 18 Uhr, Fr: 10 – 13 Uhr

### Offene Sprechstunde ohne Termin:

Mo & Mi: 10 – 16:30 Uhr

Di & Do: 10 – 18:00 Uhr

Fr: 10 – 13 Uhr





## MoSt - Mobile Stadtteilarbeit Weißensee Ost / Ja!Space

Die Mobile Stadtteilarbeit Weißensee Ost ist ein Go-To Format und wirkt Vereinsamung und gesellschaftlicher Trennung entgegen. Ein besonderer Fokus ist die Gestaltung der Brücke zwischen Schule und Gemeinwesenarbeit.

Katharina Hohaus, Handan Sahin und Valentina Sartori, geleitet von Dessislava Haak streben nach offener und sozialer Zwischennutzung von brachen Flächen, bespielt durch das mobile Stadtteilzentrum Ja!Space.

Aktuell finden Sie das Ja!Space mit mobiler Spiel- und Gartenfläche auf dem alten Sportplatz in der Neumagener Straße 13. Kommen Sie uns besuchen!

### KONTAKT

**Ansprechpartnerin:** Valentina Sartori

Neumagener Str 13 · 13088 Berlin

**Tel.** 0176 60 27 68 72

**Email:** valentina.sartori@frei-zeit-haus.de  
@most.weissenseeost



## Stärkung Berliner Großsiedlung/ Kiez!Gemeinsam gestalten

Das im Jahr 2020 gestartete Programm „Stärkung Berliner Großsiedlungen“ finanziert Maßnahmen, mit denen insbesondere sozio-kulturelle Projekte in den Berliner Großsiedlungen umgesetzt werden. In Weißensee Ost liegt der Fokus darauf, eine Synergiekultur nachhaltig zu etablieren, so dass Träger, Initiativen und Ämter vernetzter zusammen wirken können.

Ergebnisse dieser Arbeit sind die Eröffnung der Zwischennutzungsfläche des Ja!Space, die Weissensee Wissenskoffer, das Fest Kiez!Feiert Sommer und Vieles mehr.

### KONTAKT

**Ansprechpartnerin:** Dessislava Haak

Neumagener Str 13 · 13088 Berlin

**Tel:** 0176 76 70 48 25

**Email:** d.haak@frei-zeit-haus.de  
www.kiezgestalten.de





## NaiMo - Nachbarschaftstreff im Moselviertel

Der NaiMo ist ein offener Ort für Alle, der zum Mitmachen und Mitgestalten einlädt. Neben einem täglich geöffneten Café mit einer Tauschbörse als Austauschort für Nachbar\*innen, Senior\*innen, Familien und Kinder, gibt es gezielte Angebote und Aktivitäten für unterschiedliche Altersgruppen in den Bereichen Bewegung, Bildung, Freizeit, Kreativität, Kunst und Kultur, Beratung und Selbsthilfe.

Unseren Raum könnt Ihr zudem für Feste und Veranstaltungen mieten. Wir verleihen Spielmaterialien und Geräte sowie die Weißenseer Wissenskoffer zu den Themen Ökologie, Gemeinschaft und Körper & Aufklärung.

### KONTAKT

Brodenbacher Weg 34/Ecke Wittlicher Straße  
13088 Berlin · Tel. 030. 33 77 27 34

**Email:** [naimo@frei-zeit-haus.de](mailto:naimo@frei-zeit-haus.de)

[www.frei-zeit-haus.de/projekte/nachbarschaftstreff-naimo.html](http://www.frei-zeit-haus.de/projekte/nachbarschaftstreff-naimo.html)



## Nachbarschaftshaus Alte Apotheke

Herzlich Willkommen im Nachbarschaftshaus Alte Apotheke in Berlin-Heinersdorf.

Unser offenes Haus bietet vielfältige Angebote für die Nachbarschaft: Handarbeitskurse, verschiedene Sprachkurse, Kreativkurse, Sport- und Bewegungskurse, musikalische Früherziehung, Krabbelgruppe, Beratungsangebote, Ausflüge, viele Feste, Ausstellungseröffnungen...

Bei uns können Sie sich ein Lastenrad ausleihen und wir haben eine kleine, aber feine Kinder- und Erwachsenenbibliothek im Haus. Unsere Räume vermieten wir auch für private Feiern. Wir freuen uns, Sie kennenzulernen.

### KONTAKT

**Leitung:** Doreen Stock

Romain-Rolland-Straße 112, 13089 Berlin,

**Tel.** 030/21 98 29 70

Email: [alte-apotheke@frei-zeit-haus.de](mailto:alte-apotheke@frei-zeit-haus.de)

[www.frei-zeit-haus.de/projekte/alte-apotheke.html](http://www.frei-zeit-haus.de/projekte/alte-apotheke.html)



## dabei.sein in Weißensee und Heinersdorf

Wir möchten geflüchteten Menschen in Unterkünften in Weißensee und Heinersdorf die gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen und in die bestehende Nachbarschaft integrieren.

Desweiteren sind wir auf der Suche nach engagierten Berlinerinnen und Berlinern, die Interesse und Zeit haben, geflüchtete Menschen dabei zu unterstützen. Wir sind vernetzt mit Initiativen, Einrichtungen und Projekten im Stadtteil.

Die Themen orientieren sich an den Bedarfen der Menschen. Es können Sprach- Koch- Kreativ - Erzählangebote, auch Kiezspaziergänge oder Infoveranstaltungen zur Wohnungs- oder Jobsuche sein oder Möglichkeiten aufzeigen, sich selbst aktiv einzubringen.

### KONTAKT:

**Conny Weiland**

Projektkoordination

Stadtteilzentrum Weißensee

conny.weiland@frei-zeit-haus.de

**Franziska Pelz**

FreiwilligenAgentur Pankow

franziska.pelz@frei-zeit-haus.de



**FREI ZEIT HAUS** gGmbH

**Geschäftsführerin der FreiZeitHaus gGmbH**

Christin Klein · Tel. 030 89 03 73 00

christin.klein@frei-zeit-haus.de

www.frei-zeit-haus.de/ggmbh

**Kinderladen Anton & Lola**

**Ansprechpartnerin:**

Franziska Briesemeister

Pistoriusplatz 22

13086 Berlin

Tel. 030 92 40 29 10

Email: kinderladen@

frei-zeit-haus.de



**Kinderladen Wurzelgemüse**

**Ansprechpartnerin:**

Linda Hundt

Roelckestr. 24 · 13086 Berlin ·

Tel. 030 92 04 53 59

Email: kila.wurzelgemuese@

frei-zeit-haus.de



**Kinderladen Zukunftsmusik**

**Ansprechpartner:**

Florian Müller-Klug

Wigandstaler Str. 7

13086 Berlin

Tel. 030 22 49 46 44

Email: florian.muellerklug@

frei-zeit-haus.de



# Werde Mitglied!

Der FreiZeitHaus e. V. unterstützt Bürger\*innen darin, Lebensräume 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 mindestens 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](http://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 Wohlfahrtsverband und im Verband für sozial-kulturelle Arbeit e. V..

Ich möchte ab dem ..... Mitglied im FreiZeitHaus e. V. werden. Ich kenne und akzeptiere die Vereinssatzung.

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 .....

**IMPRESSUM Herausgeber:** FreiZeitHaus e. V., 13086 Berlin, Pistoriusstraße 23  
Tel. 92 79 94 63, Fax 92 79 94 64, [info@frei-zeit-haus.de](mailto:info@frei-zeit-haus.de), [www.frei-zeit-haus.de](http://www.frei-zeit-haus.de)

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

**Redaktion:** Brigitte Dinkelaker, Silke Haack · **Satz/Layout:** Silke Haack

**Fotos:** Silke Haack, Pixabay, Johannes Kuhn (S. 2-3)

**Illustrationen:** Birgit Entner

**Piktogramme:** Miriam Seith/Vska

*Programminhalte unter Vorbehalt.*

**Druck:** primeline print berlin GmbH, 10405 Berlin · **Auflage:** 4000 Stück

**Bankverbindung:**

GLS Bank · IBAN: DE85 4306 0967 1145 4622 00

BIC: GENODEM1GLS

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

Anzeige

**Große Vielfalt**  
ALLES 100% BIO

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

biomarkt.de

denns  
**Bio**

DAS  
BIO-ORIGINAL  
SEIT 1974.

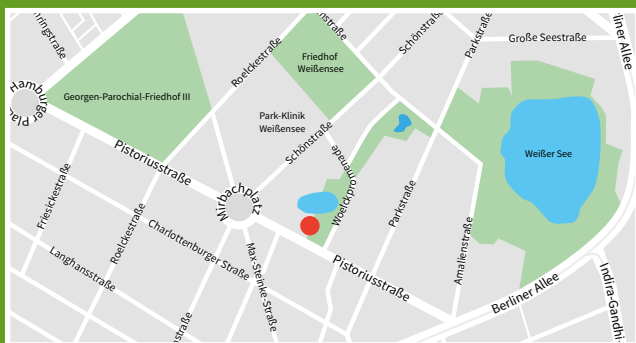




Pistoriusstraße 23 · 13086 Berlin  
Telefon 030. 92 79 94 63  
info@frei-zeit-haus.de  
www.stz-weissensee.de

### 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 durch:

