



Nachbarschaftshaus Urbanstraße e.V.

PROGRAMM IV. 25

OKTOBER • NOVEMBER • DEZEMBER



Liebe Friedrichshain-Kreuzberger*innen und Freund*innen des Nachbarschaftshauses,

unser Jubiläumsjahr neigt sich dem Ende zu, Jubiläumshöhepunkt des Herbstes ist ohne Zweifel unsere Fachtagung zur Gemeinwesenarbeit mit dem Titel „Umkämpfte Räume in einer pluralen Demokratie“. Hier richten wir den Blick auf die in den letzten drei Jahrzehnten im Träger entwickelten vielfältigen Ansätze von Gemeinwesenarbeit und freuen uns auf einen intensiven Austausch mit Fachkräften und Interessierten aus ganz Berlin. Ende Oktober zeigen wir im Rahmen der Filmreihe im Jubiläumsjahr den sehenswerten Dokumentarfilm „Football Under Cover“.

Die Sommermonate waren wieder gefüllt mit zahlreichen Veranstaltungen und Festen. Unser Jubiläumsempfang, die Ikarus-Premiere „Buenos Dias“ und unser Sommerfest im Zeichen des Jubiläums Anfang Juli, das Sommerfest Ü60 im Saal des NHU – organisiert vom Netzwerk „Für mehr Teilhabe älterer Menschen“ – Anfang September, der Tag des offenen Denkmals im Nach-

barschaftshaus und am gleichen Tag auch die Pastasciutta Antifascista auf dem Zickenplatz gemeinsam mit dem Willkommensbündnis Hasenheide, Ferienreisen und Sommerprogramm unserer Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtungen, Flohmärkte an verschiedenen Orten und die vielen Aktionen im Rahmen der Gemeinsamen Sache – Berliner Freiwilligentage und und und... – es beeindruckt uns immer wieder zu erleben, in welcher Vielfalt unterschiedlicher Formate wir Begegnung und Austausch in der Nachbarschaft mit gestalten und entwickeln dürfen.

In den Monaten bis zum Jahresende halten wir wieder zahlreiche Veranstaltungen für Sie und Euch bereit: Wir freuen uns auf den KiezKlimaMarkt am Zickenplatz, der am 10. Oktober gemeinsam mit vielen Initiativen stattfinden wird.

Unser Projekt „StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt“ hat im Herbst eine ganze Reihe von Veranstaltungen geplant. Angesichts der traurigen Realität von Feminiziden in Berlin und in ganz Deutschland organisieren wir



regelmäßige Gedenkaktionen gegen Feminizide auf der Admiralbrücke. Anfang November folgt eine Lesung mit der Autorin Jo Lücke in Kooperation mit der Zentralen Landesbibliothek (ZLB) zum Thema Gleichberechtigung in der Familie. Das StoP-Forumtheater folgt dann im Sonntagsprogramm der ZLB und thematisiert das Thema Partnergewalt. Ende November / Anfang Dezember – anlässlich des Internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen (25.11.) – folgen der Dokumentarfilm WO/MEN in der Mittelpunktbibliothek und eine Lesung mit der Autorin Asha Hedayati. Mit StoP arbeiten wir daran, das Bewusstsein für Gewalt gegen Frauen zu schärfen, Betroffene zu stärken und die Nachbarschaft zu solidarisieren und zu aktivieren. Unterstützen Sie uns bitte in diesem wichtigen Anliegen!

Am 5. Dezember planen wir unseren „Winterbasar“ und laden Sie schon heute herzlich dazu ins Nachbarschaftshaus ein.

Im Jubiläumsjahr haben wir eine lesenswerte Jubiläumsbroschüre „70 Jahre Nachbarschaftshaus Urbanstra-

ße e.V. – Wegweisend, kooperativ, mutig – Rückblicke und Perspektiven“ herausgegeben – fragen Sie gern im Nachbarschaftshaus nach einem Exemplar, wenn Sie mehr zu unserer Geschichte erfahren möchten! Informieren Sie sich bitte aktuell auch über unsere Webseiten oder telefonisch in unseren Einrichtungen, welche Angebote und Veranstaltungen stattfinden oder ob sich kurzfristige Änderungen ergeben.

Wie es im nächsten Jahr in der Nachbarschaftsarbeit weitergehen wird, ist angesichts der Kürzungsandrohungen und der späten Haushaltsverhandlungen leider äußerst unklar. Bitte bleiben Sie uns gewogen und machen Sie möglichst an vielen Stellen deutlich: „Soziale Infrastruktur ist unkürzbar!“

Kommen Sie gut durch Herbst und Winter.

Herzliche Grüße

Markus Runge *Sarah Rosenhammer*

Markus Runge und Sarah Rosenhammer



INHALT



VORWORT	2
WEIL MITWIRKEN WIRKT	8
SPENDEN	10
PROJEKTVORSTELLUNG	12
JUBILÄUM	14

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

BEGEGNUNG

Kiez Café im Kreuzberger Stadtteilzentrum	16
dabei.sein Patenschaften	16
Interkulturelles Begegnungscafé	17
Kochen mit Freunden	17
Nachbarschaftsgarten Kreuzberg	17
Kieztreffen „Barrierefreiheit in Kreuzberg“	18
BürgerGenossenschaft Südsterne e. V.	18
Krabbelgruppe	18
Interkulturelles Frauencafé	19
Familiengarten	19
Verein Yiaki. Freiheit für Eritrea!	19
Solicafé Limon	20
Lebensmittel für die Nachbarschaft	20

Kreuzberger Tauschring	20
Geschichten suchen Ohren	21
Feministischer Stickkreis	21
Ukramobil - Fahrräder für Geflüchtete	22
Fröhlich nähern...	22
Familienbrunch im RuDi	22
Café des Offenen Bereichs im Nachbarschaftshaus	23
Café RuDi	23
Kleiderkammer	23
Kiez-Treff Stadtteile ohne Partnergewalt	24
Co-Working	24
Strickgruppe	24
Gärtnern gegen Gewalt	25
Kieztreffpunkt MOBIL am Urbanhafen	25
Soli-Frühstück	26
Dumpling Dienstag	26

BERATUNG

Freiwilligenberatung	26
SchreiBabyAmbulanz	27
Stadtteilkoordination Friedrichshain & Kreuzberg	27
Allgemeine unabhängige Sozialberatung	28
Allgemeine Sozialberatung	28

Allgemeine Rechtsberatung	28
Rechtsberatung (Sozialrecht)	29
Schuldnerberatung & Krisenberatung	29
asum Mieterberatung	29
Beratung für Betroffene von Zwangsräumungen	30
Beratung und Coaching bei Arbeitslosigkeit	30
Digital-Café im RuDi	30
Offenes Lese- und Schreibcafé	31
Digital Kompass	31
Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI)	31

KREATIVANGEBOTE

Mach mit beim StoP-Fundbuch	32
MalZeit Malen, Zeichnen und Gestalten	32
Werkstatt Schreiben	32
Repaircafé	33
Reparatur Stammtisch	33
Heiteres Gedächtnis- und Konzentrationstraining	33
Kreativdiensttag	34

MUSIK, TANZ, BEWEGUNG

Yoga im Gelben Salon	34
----------------------	----



Rhythmus - Frauenchor	34
Singkreis	35
Berliner Ukulele Stammtisch	35
Berliner Liedertafel 1884 e.V.	35
Kiezsport für Frauen	36
Mittwochs-Gymnastik	36
Balance & Fitness	36
Krafttraining - Machen Sie sich stark!	37
Vitaltraining für Körper und Kopf	37
Yoga auf dem Stuhl	37
Kreistänze	38
Gymnastik und Tanz 60 plus	38
Qigong für Anfänger	38
Der erfahrbare Atem (Middendorf)	39
Lindy Hop Swingtanz Kurse	39
Ecstatic Dance Journey	39
Tanz für EveryBody	40
Stadtwanderungen	40
Capoeira im Mehrgenerationenhaus	40

MOBILITÄT

Verleih von Lastenrädern	41
--------------------------	----

OFFENE KINDERANGEBOTE

M*UFOS - Kinderfreizeit	41
Kochclub	42
Mobil im Kiez 2.0	42
Kiez Funkeln	42
Offener Treff mit wechselnden Angeboten	43

OFFENE JUGENDANGEBOTE

Mädchentag / Jungentag	43
Fahrrad-Werkstatt	43
Jugendtreff drehpunkt	44
(Ideen)-Werkstatt	44
TrueSkool	44
Berufsberatung	45
Basketball AG	45

SELBSTHILFE

ReCycle Offene Selbsthilfe-Fahrradwerkstatt	45
Gemeinsame Wohnungssuche für Geflüchtete	46
Jugend gegen Rassismus	46
NA - Narcotics Anonymous ®	46
NA - Narcotics Anonymous ®	47

Montagschance	47
SCA - Meetings für sexsuchtgefährdete Männer	47

SPIELE

Spietreff im Kreuzberger Stadtteilzentrum	48
Spieltreff Kreuzberg-Süd	48

SPRACHE

Sprachcafé Sprechen für Neugierige	48
Sprachtreffpunkt „KIEZstart“ für Geflüchtete	49
Integrationskurse für Migrantinnen	49
Persischkurs	49
Sprachcafé im RuDi	50

THEATER

Inklusion Bühnenreif	50
Improtheater im RuDi	50
Ikarus Theatergruppe	51

UMWELT

Offener Imkertreff	51
EM - Effektive Mikroorganismen	51

VERANSTALTUNGEN

OKTOBER 52

Mitsingkonzert Berliner Liedertafel	52
Umkämpfte Räume in einer pluralen Demokratie	52
KiezKlima - Markt für Klima und Umwelt	53
Mittagskonzert	53
Gesunder Umgang mit digitalen Medien	54
Kinder-Kleidertauschparty	54
Stärkende Lebenskompetenzen	54
Gedenkaktion gegen Feminizide	55
Filmabend „Football Under Cover“	55
Herbstfest im Nachbarschaftsgarten / Soliparty	55

NOVEMBER 56

Lesung: „Für Sorge: Wie Equal Care euer Familienleben rettet“	56
Kulturwochenende im NHU	56
Tandem Cup -ein intergenerativer Poetry Slam	57
Kleidertauschparty im NHU	57



Gedenkaktion gegen Feminizide	57
StoP! - Frauentheater zu Partnerschaftsgewalt	58
Dokumentarfilmvorführung: WO/MEN	58

DEZEMBER 58

Lesung: „Die stille Gewalt - Wie der Staat Frauen alleinlässt“ mit der Autorin Asha Hedayati	59
Winterbasar	59
Gedenkaktion gegen Feminizide	59

AUSSTELLUNGEN 60

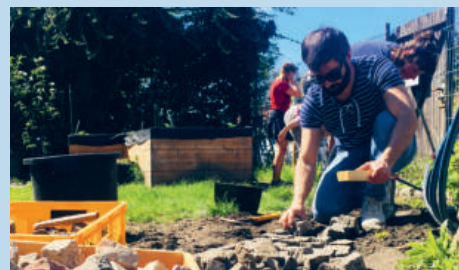
IMPRESSUM & VEREIN 62

KONTAKTE & LAGEPLAN 64



DABEI SEIN IM NACHBARSCHAFTSHAUS URBANSTRASSE E.V.

WEIL MITWIRKEN WIRKT



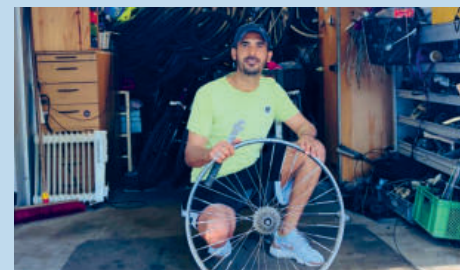
Mitwirken

Der Verein Nachbarschaftshaus Urbanstraße e.V. lebt vom vielfältigen Engagement unterschiedlicher Menschen und von ihrer Mitwirkung auf verschiedenen Ebenen. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, sich im Träger zu engagieren und die Arbeit in unseren Einrichtungen und im Stadtteil mitzugestalten und zu prägen.



Mitarbeit

Sie möchten Teil des Teams werden? Dann sind Sie hier richtig! Wir freuen uns auf Sie als **angestellte Mitarbeitende** (auch in Ausbildung) oder **Honorarkraft**, im Rahmen eines **Praktikums** oder im Rahmen eines **Freiwilligen Sozialen Jahres** oder eines **Bundesfreiwilligendienstes**. Aktuelle offene Stellenausschreibungen finden Sie auf unserer Träger-Webseite. Schicken Sie gerne Ihre (Initiativ-) Bewerbung an: bewerbung@nhu-ev.org



Freiwilliges Engagment

Möchten Sie sich als Freiwillige*r / als Ehrenamtliche*r in einem unserer Bereiche einbringen, die Arbeit aktiv mitgestalten und mit Ihren Ideen bereichern? Einige konkrete Möglichkeiten dafür finden Sie ebenfalls auf unserer Webseite. Wenden Sie sich bitte für weitere Informationen und bei Fragen gerne an: Bettina Bofinger, b.bofinger@nhu-ev.org



Spenden

Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit auch gerne mit einer Geldspende! Jede Spende ist für uns eine große Hilfe, vielen Dank! Geben Sie bitte für projektungebundene Spenden als Verwendungszweck an: „Spende NHU“. Im Programmheft und auf unserer Webseite stellen wir Ihnen auch wechselnd konkrete Projekte vor, über deren Unterstützung wir uns freuen. Bei Bedarf schicken wir Ihnen gerne eine Spendenquittung zu, bitte geben Sie bei der Überweisung Ihre Adresse an.

Spendenkonto: Nachbarschaftshaus Urbanstraße e.V.
IBAN: DE44 1007 0848 0526 7646 04 BIC: DEUTDE33110



Interessiert?

Haben Sie Fragen oder sind Sie interessiert, dann sprechen Sie uns gern an: www.nhu-ev.org/mitmachen



Veranstaltungen in unserem 70. Jubiläums-Jahr



Unser Jubiläums-Jahr 2025 haben wir bisher schon mit sehr vielen wunderbaren, gut besuchten Veranstaltungen begangen: moderierten Lesungen mit Lea Streisand und Tim Staffel, Filmabenden, wie einer langen Nacht des Kreuzberger Dokumentarfilms, einer Kiezrallye, einem großen Jubiläumsempfang und natürlich mit unserem traditionellen Sommerfestwochenende und der IKARUS-Theaterpremiere „Buenos Dias – 70 Jahre NHU. Eine theatrale Zeitreise“ ... und vielen tollen Ereignissen mehr! Und wir haben auch im letzten Quartal noch vieles vor! (Einen Überblick finden Sie auf der folgenden Doppelseite.) Trotz der von uns dafür eingeworbenen Projekt-Förderungen sind nicht alle Kosten gedeckt, da wir allen interessierten Besucher*innen immer auch eine kostenfreie Teilnahme ermöglichen woll(t)en. Darum freuen wir uns, wenn Sie unsere Jubiläumsveranstaltungen mit einer Spende (z.B. für Künstler*innen-Honorare oder Sachkosten) unterstützen. Herzlichen Dank!

Verwendungszweck: Spende NHU Jubiläumsjahr

Unsere SchreiBabyAmbulanz

*Wir freuen uns über projektungebundene Spenden für unsere Arbeit, geben Sie bitte in diesem Falle an:
Verwendungszweck: „Spende NHU“. Als gemeinnütziger Träger stellen wir Ihnen selbstverständlich eine Spendenquittung aus, bitte geben Sie bei der Überweisung Ihre Adresse für die Zusendung an:
Deutsche Bank, Spendenkonto IBAN: DE44100708480526764604 BIC: DEUTDE33110*

Mit der SchreibeBabyAmbulanz (SBA) als Angebot der Krisenintervention für Eltern mit Kindern bietet das Nachbarschaftshaus Urbanstraße e.V. an vier Orten in Friedrichshain-Kreuzberg Beratung und Hilfe an. Außer Schreieproblematiken sind Regulationsstörungen, wie schlechter Schlaf oder Probleme beim Stillen, oft Thema in der Beratung. Aber auch Probleme wie postnatale Depression, Ängste oder Ablehnung des Kindes seitens der Eltern oder eines Elternteils, werden behandelt. Die Eltern sind oft erleichtert, dass in der SBA jemand sie versteht, ernst nimmt und praktische Hilfe anbietet, ohne sie zu bevormunden. Mit wenigen Sitzungen kann bereits viel erreicht werden: Bindungsstörungen und gewalttätige Übergriffe aus Überforderung können verhindert, ein gesundes Aufwachsen des Kindes unterstützt werden. Die SBA verzeichnet nach wie vor eine sehr hohe Nachfrage, die mit der bestehenden öffentlichen Finanzierung nicht abgedeckt werden kann. Konkret fehlen uns dafür im laufenden Jahr 2025 noch 6.000 Euro. Mit Ihrer Spende können Sie uns dabei helfen, weitere Familien in der Bewältigung ihrer Krisen zu begleiten und zu unterstützen.

Verwendungszweck: Spende SchreiBabyAmbulanz



Neue Stadtteilkoordinationen für Friedrichshain und Kreuzberg

Für den Bezirk Friedrichshain-Kreuzberg gibt es seit Frühjahr 2025 vier neue Stadtteilkoordinatorinnen, zwei davon arbeiten beim NHU e.V.. Hier stellen wir die beiden und ihre Arbeit kurz vor:

In Kreuzberg Ost könnt ihr euch mit euren Fragen an Cristina Samper Mejia wenden, in Friedrichshain Ost ist Miriam Sperlich eure Ansprechpartnerin.



Miriam Sperlich
Foto: Marcey Chan



Doch was macht eigentlich eine Stadtteilkoordinatorin? Gemeinsam mit unseren Kolleginnen ist es unsere Aufgabe, das nachbarschaftliche Engagement in Friedrichshain-Kreuzberg zu unterstützen und die Kommunikation zwischen dem jeweiligen Stadtteil und dem Bezirk zu verbessern. Dafür nehmen wir an verschiedenen Gremien und Netzwerken teil, haben ein Büro im Stadtteil, für den wir zuständig sind, und sind dort für die Bewohner*innen und die aktiven Initiativen und Einrichtungen ansprechbar. Wir sind für alle Themen offen, die unseren Kiez betreffen. Um Projekten von der und für die Nachbarschaft eine konkrete Hilfe anzubieten, betreuen wir die Stadtteilkasse und begleiten die dazugehörige Bürger*innenjury aus freiwillig engagierten Menschen unserer Sozialräume.

Wie können wir euch unterstützen?

Mit unseren Büros sind wir mitten im Kiez verortet, ihr könnt gerne einen Termin vereinbaren, zu unseren Sprechzeiten kommen oder spontan auf ein Gespräch vorbeischaun! Wir sind neutrale Ansprechpersonen sowohl bei der Suche nach Finanzierungs- und Unter-

Miriam Sperlich
Büro: Wühlischstr. 40, 10245 Berlin
Sprechzeiten: bitte Termin vereinbaren
0174 5491579, stk.friedrichshain-ost@nhu-ev.org
Insta: [stk_friedrichshain_ost](https://www.instagram.com/stk_friedrichshain_ost)

Cristina Samper
Büro: Naunynstr. 73, 10999 Berlin
Sprechzeiten: Di 14-16 Uhr & Mi 10-12 Uhr
0155 6355 9020, stk.kreuzberg-ost@nhu-ev.org
Insta: [stk_kreuzberg_ost](https://www.instagram.com/stk_kreuzberg_ost)

stützungsmöglichkeiten für eure Projekte als auch bei Fragen zu bezirklichen Entwicklungen. Gemeinsam mit den Regionalkoordinator*innen des Bezirks versuchen wir so, eine Brücke zwischen den Stadtteilen und dem Bezirk zu bauen - für eine bessere Kommunikation und mehr Transparenz.

Ihr habt noch Fragen oder wollt uns einfach mal kennenlernen? Super! Meldet euch gerne bei uns!



Cristina Samper
Foto: Marcey Chan



Wir haben allen Grund zum Feiern!

Die Nachbarschaftsarbeit im heutigen Nachbarschaftshaus Urbanstraße begann schon im August 1949 (also bereits vor mehr als 75 Jahren), der Verein „Nachbarschaftshaus Urbanstraße e.V.“ aber übernahm erst zum 1.1.1955 die Trägerschaft von den Mennoniten, die den Grundstein für unsere Arbeit an diesem Ort gelegt hatten.

Daher feiern wir im Jahr 2025 unseren 70. Geburtstag!

Was mit einem Haus der Nachbarschaftsarbeit in Kreuzberg begann, ist über die Jahre gewachsen und findet heute an verschiedenen Standorten in Friedrichshain-Kreuzberg statt.

Feiern Sie mit uns! Freuen Sie sich mit uns! Und unterstützen Sie uns gern weiterhin!

Kommende Jubiläumsveranstaltungen:

8./9. Oktober: GWA-Fachtagung

28. Oktober: Filmabend „Football Under Cover“

7. - 9. November: Kulturwochenende NHU inkl. TandemCup - Intergenerativer Poetry Slam

5. Dezember: Winterbasar

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie ab Seite 52.



Kiez Café im Kreuzberger Stadtteilzentrum



Treffen – Austauschen – Nachbarschaft erleben
Während unserer Öffnungszeiten können Sie im Kiez Café nachbarschaftliche Kontakte knüpfen, pflegen und sich zu sozialen und kulturellen Veranstaltungen informieren. Sie können eine Ausstellung in unseren Räumen genießen oder einen Museumsbesuch u.ä. woanders planen, Gesellschaftsspiele ausleihen und spielen oder unsere Tauschbibliothek nutzen. Oder einfach Ihre eigenen Ideen umsetzen! Kommen Sie doch einfach vorbei! Wir freuen uns auf Sie!

- i Montag, 10.00-17.00 Uhr**
Dienstag, 10.00-13.00 Uhr
Mittwoch, 10.00-12.00 Uhr, 14.00-17.00 Uhr
Donnerstag, 10.00-17.00 Uhr
Freitag, Solicafé 10.00-13.00 Uhr
Kreuzberger Stadtteilzentrum ☞

dabei.sein Patenschaften



Mit den dabei.sein-Patenschaften möchte die FreiwilligenAgentur Begegnungen und Erlebnisse zwischen Freiwilligen und Menschen mit Flucht- und Migrationsgeschichte ermöglichen. In einem kurzfristigen Engagement von zunächst drei Treffen begegnet Ihr Euch, gestaltet Freizeit gemeinsam und habt Teil an der Lebenswelt Eures Gegenübers.

- i Montag-Mittwoch & Freitag, 10.00-15.00 Uhr**
Donnerstag, 12.00 - 18.00 Uhr
Willma FreiwilligenAgentur ☞
Laura Ciomperlik, Katrin Altmann
030 311 66 00 77 oder 0176 427 730 31
patenschaften@die-freiwilligenagentur.de

Interkulturelles Begegnungscafé



Das interkulturelle Begegnungscafé bietet für Menschen unterschiedlicher Herkunft und Hintergründe, verschiedener Generationen und Sprachen, aus der Nachbarschaft und anderen Berliner Stadtteilen Raum, um bei Kaffee und Tee miteinander ins Gespräch zu kommen, sich über Fragen des Alltags auszutauschen und seinen Interessen nachzugehen:

Unter Anleitung können Interessierte Webtechniken erlernen oder finden sich in der Nähstube zusammen, um gemeinsam Kleidung kreativ umzugestalten oder individuelle Designstücke zu fertigen. Und es wird gemeinsam gekocht und gegessen.

Zu verschiedenen Themen werden auch Expert*innen eingeladen. Für Übersetzung kann bei Bedarf gesorgt werden.

- i Mittwoch, 18.00 - 20.00 Uhr**
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☞
Tim Ünsal, 0178 311 28 03, t.uensal@nhu-ev.org

Kochen mit Freunden



Das Kochen mit Freunden ist ein Angebot, welches von der Gemeinschaft lebt. Ursprünglich von geflüchteten Menschen in Lebens gerufen, welche einen Ort der Begegnung und des gemeinsamen Kochens suchten. Heute lebt das "Cooking with friends" vom Engagement aller und von der Vielfalt der Teilnehmer*innen. In dieser Gruppe geht es nicht nur ums Kochen, sondern darüber hinaus darum, sich über Fragen des Alltags auszutauschen, gemeinsam Spaß zu haben, Experten zu verschiedenen Themen einzuladen und auch Freundschaften zu schließen. Kommt einfach vorbei!

- i Freitag, 16.00 - 19.00 Uhr**
Mehrgenerationenhaus Gneisenastraße
Tim Ünsal, 0178 3112 803 oder 030 285 08442
t.uensal@nhu-ev.org

Nachbarschaftsgarten Kreuzberg



Der Nachbarschaftsgarten ist ein inklusiver Lernort, der von der Kreativität und dem Engagement der Nachbarschaft geprägt ist. Als Ort der Begegnung spiegelt der Garten die bunte Vielfalt unserer Gemeinschaft wider. Hier gärtnern und feiern Menschen unterschiedlichen Alters, mit verschiedenen kulturellen Hintergründen und Erfahrungen zusammen.

Diese Vielfalt macht unseren Garten nicht nur zu einem farbenfrohen Ort, sondern fördert auch den interkulturellen Austausch und das gemeinsame Lernen. Durch die gemeinsame Pflege der Beete und das Teilen von Ernten entsteht ein Gefühl der Gemeinschaft und des Miteinanders. Regelmäßig finden Veranstaltungen und Workshops statt - Pflanzaktionen, Arbeitseinsätze, Kräuterseminare, saisonale Feste. Sie bieten die Möglichkeit, neues Wissen zu erlangen und zugleich auch die Nachbarschaft besser kennenzulernen.

- i Nachbarschaftsgarten Kreuzberg**
Tim Ünsal, 0178 311 2803, t.uensal@nhu-ev.org
www.nachbarschaftsgarten-kreuzberg.de

Kieztreffen „Barrierefreiheit in Kreuzberg“



Barrierefreiheit betrifft fast Alle! Ältere Menschen, Familien, Paare, Alleinstehende – mit und ohne Behinderung. Welche Anliegen und Ideen zum Thema Barrierefreiheit haben Sie? Möchten Sie sich mit (anderen) Betroffenen und Angehörigen Betroffener austauschen? Wollen Sie aktiv an unseren Projekten wie z.B. „Rampenaktion - Jede Rampe ist ein Zeichen von Willkommenskultur“ oder ein „Kiezatlas für (fast) Alle - Orte der Begegnung“ mitwirken? Dann sind Sie genau richtig bei uns. Wir sind eine Gruppe von aktiven Bewohner*innen, jung und alt, mit und ohne Beeinträchtigung. Jede*r ist herzlich willkommen. Aktuelle Termine finden Sie unter www.nachbarschaftshaus.de oder erfragen Sie bitte telefonisch.

- i Termine bitte erfragen**
Gemeinwesenarbeit (GWA) Graefe-Kiez
 Bahar Sanli, gwa-graefekiez@nhu-ev.org

BürgerGenossenschaft Südstern e. V. Solidarisch leben im Kiez



Die BürgerGenossenschaft ermöglicht ein gutes Zusammenleben rund um den Südstern. Wir bieten Nachbar*innen gegenseitige Unterstützung im Alltag und ein offenes Ohr. Öffentlich präsent sind wir durch unseren Kiez-Kiosk am Südstern. Wir kümmern uns um die Aufenthaltsqualität am Platz, halten ihn sauber und betreiben Urban Gardening. Es gibt mehrere BG-Gruppen, die z.B. Boule spielen, gemeinsam laufen oder sich über Literatur austauschen. Es gibt gemeinsame Abendessen an verschiedenen Orten. Der Kiez-Kiosk ist an fast jedem Wochentag besetzt, freitags gibt es ein offenes Nachmittags-Café. Vom Kiosk aus unterstützen wir auch Aktionen anderer Initiativen, wie die Essensausgabe für wohnungslose Menschen oder die Mieter*inneninitiative Rund um die Hasenheide.

- i Kiezkiosk am Südstern oder**
Jeden 2. Dienstag ab 18 Uhr
Mehrgenerationenhaus Gneisenaustraße
 Aktuelle Termine: www.bg-suedstern.de
info@bg-suedstern.de

Krabbelgruppe



Wir bieten jeden Freitag eine Krabbelgruppe für Eltern und ihre Kinder (0-1,5 Jahre) an.

Hier findet ihr tolle Räumlichkeiten, Matten und verschiedenes Spielzeug. Die Kinder können krabbeln und spielen, die Eltern sich austauschen und vernetzen. Bei schönem Wetter können wir wahlweise in den Garten des Nachbarschaftshauses gehen. Anmeldung ist nicht nötig.

- i Freitag, 10.00 - 12.00 Uhr**
Nachbarschaftshaus Urbanstraße
 Theresa Rucks, 030 690497 20
t.rucks@nhu-ev.org

Interkulturelles Frauencafé



Das interkulturelle Frauencafé im Nachbarschaftshaus ist offen für alle Frauen, die sich austauschen wollen: um sich kennenzulernen und über verschiedenste Themen zu sprechen, um Deutsch zu üben, um gemeinsam Tee oder Kaffee zu trinken. Bei Interesse können zu bestimmten Themen auch Expertinnen eingeladen werden. Eine Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich. Kinder können gerne mitgebracht werden.

- i Mittwoch, 16.00 - 18.00 Uhr**
Nachbarschaftshaus Urbanstraße
 Laura Ciomperlik, Katrin Altmann
 030 311 66 00 77 oder 0176 427 730 31
patenschaften@die-freiwilligenagentur.de

Familiengarten



Jeden Mittwoch bieten wir Familien und Eltern mit Kleinkindern die Möglichkeit, unser Außengelände zu nutzen und bei Waffeln, Kaffee und Tee miteinander ins Gespräch zu kommen.

- i Mittwoch, 13.00 - 19.00 Uhr**
Kinderfreizeiteinrichtung GraefeKids
 030 680 75 375, graefe-kids@nhu-ev.org

Verein Yiakl. Freiheit für Eritrea!



Es ist uns genug! Wir sind ein Verein aus eritreischen Menschen, deren Hauptanliegen als Bewegung die Beseitigung der Diktatur und die Errichtung eines demokratischen und rechtsstaatlichen Systems in Eritrea ist. Hierzu möchten wir unseren Beitrag leisten. Ferner wollen wir unsere aus Eritrea geflüchteten Landsleute bei der Integration in Deutschland tatkräftig unterstützen.

- i 1. Samstag im Monat, 15.00 - 19.00 Uhr**
Mehrgenerationenhaus Gneisenaustraße
Yiakl.bbr@gmail.com

Solicalfé Limón



Das Solicalfé Limón ist ein Ort für Begegnung und Zusammenkommen. Gespräche, Austausch oder Diskussion – alles ist willkommen. Begleitet von Tee, Kaffee, Kuchen und Suppen oder Salaten laden wir alle Menschen aus der Nachbarschaft ein, mit uns den Nachmittag zu verbringen. Ihr könnt auch vorbeikommen, um nur zu verweilen, ohne etwas zu konsumieren. Bei schönem Wetter findet das Solicalfé im Garten statt, sonst auf der Veranda des Hauses. Beides ist barrierearm zugänglich.

Das Solicalfé lebt von Spenden und ehrenamtlicher Unterstützung! Alle Besucher*innen sollen das geben, was sie können – jeder Mensch nach seinen/ihren Möglichkeiten. Freiwillige Helfer*innen sind im Solicalfé gerne gesehen, meldet euch bei Interesse gerne bei uns! Kommt vorbei, allein oder mit Kindern, mit Freund*innen oder Nachbar*innen. Wir freuen uns auf Euren Besuch!

- i** **Dienstag, 14.00 - 17.00 Uhr**
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☒
 Ayla Römer, 030 690 497 0
 offener-bereich@nhu-ev.org

Lebensmittel für die Nachbarschaft



Im Mehrgenerationenhaus Gneisenaustraße organisieren wir mit den Menschen der Umgebung regelmäßige Angebote und Aktionen zum Thema Lebensmittel – nachbarschaftlich und unkommerziell. Wir bieten vielfältige Aktivitäten an, von wöchentlichen Ausgaben regionaler Gemüseboxen aus solidarischer Landwirtschaft (Solawi) bis hin zu Verteilungen von geretteten Lebensmitteln durch unseren „Fair-Teiler“. Zudem stehen bei uns gemeinsames Kochen und Essen im Fokus, z.B. durch regelmäßige nachbarschaftliche Kochaktionen (Küfa) mit frischen Gemüsezutaten oder Workshops zum Haltbarmachen von Lebensmitteln. Unsere Aktivitäten sind offen für alle, solidarisch und inklusiv und bieten Gelegenheiten für Engagement und Begegnung!

- i** **Montag bis Freitag, 10.00 - 18.00 Uhr**
Mehrgenerationenhaus Gneisenaustraße
 Annika Schauer, 030 285 084 42
 mgh-gneisenau@nhu-ev.org
 Tim Ünsal, t.uensal@nhu-ev.org

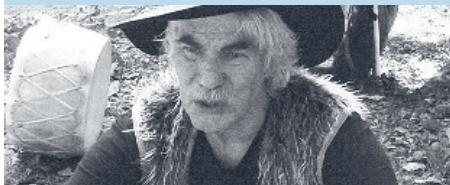
Kreuzberger Tauschring



Projekt für aktive Menschen, die sich durch Nachbarschaftshilfe gegenseitig unterstützen. Getauscht werden eingesetzte Lebenszeit gegen eingesetzte Lebenszeit und Sachen. Auch ohne viel Geld können die Mitglieder sich etwas leisten und sich rege am Tauschhandel beteiligen, der Aus-Tausch zwischen den Mitgliedern fördert ihre Nachbarschaftskontakte im Kiez und wirkt so Vereinzelungen entgegen. Die Mitglieder können ihre Talente und Fähigkeiten einbringen und sie dabei trainieren und erweitern. Das Tauschen nicht mehr gebrauchter Sachen wendet sich gegen Wegwerfmentalität und wirkt ökologisch. Die Nachbarschaftshilfe bietet Möglichkeiten für ein solidarisches Miteinander. Der Tauschring lebt von der Balance zwischen Geben und Nehmen.

- i** **Jeden letzten Sonntag im Monat**
14.00 - 17.00 Uhr
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☒
 www.kreuzberger-tauschring.jimdo.com

Geschichten suchen Ohren



Wir bestehen aus lauter Geschichten und sind von Natur aus Erzähler:innen. Gerüche, Gegenstände, Fotos wirken wie goldene Schlüssel: Ins Schloss gesteckt, öffnet sich die Tür zu einem Raum, an den wir schon lange nicht mehr gedacht haben. Cornelia Kurt und Jürgen Kretzschmar, ausgebildet als Schauspieler:in bzw. Erzähler, arbeiten seit vielen Jahren erfolgreich daran, diese menschliche Fähigkeit wieder zu wecken. Wir laden Dich ein, unsere „inneren Schätze“ zu heben. Es gibt kein Muss zum Erzählen – offene Ohren sind auch ein Geschenk. Um Anmeldung wird gebeten!

- i** **Termine: 15.10. | 12.11. | 10.12.**
16.00 - 18.00 Uhr
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☒
 JueKretzschmar@gmx.de

Feministischer Stickkreis



Hast du Lust, dich kreativ gegen Partnergewalt auszudrücken und dich gleichzeitig mit anderen Frauen in deinem Kiez zu vernetzen?

Der Feministische Stickkreis lädt Frauen jeden Alters ein, das Sticken als eine künstlerische und politische Praxis zu entdecken. Gemeinsam schaffen wir einen Raum für Austausch, Unterstützung und Solidarität – eine Gelegenheit, Erfahrungen zu teilen, voneinander zu lernen und Verbindungen zu knüpfen.

Unser kollektives Sticken wird als Kunstform genutzt, um geschlechtsspezifische Gewalt sichtbar zu machen – ein Ausdruck feministischer Überzeugungen und gemeinschaftlicher Aktion.

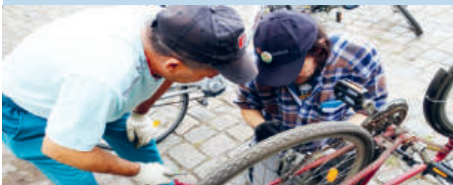


Egal, ob du schon Erfahrung hast oder das Sticken erst lernen möchtest – alle sind willkommen! Materialien stehen zur Verfügung, aber du kannst auch gerne eigenes Stickgarn und Nadeln mitbringen.

Werde Teil eines kreativen Netzwerks von Frauen, die gemeinsam etwas bewegen möchten!

- i** **1 x im Monat samstags, 14.30 - 16.30 Uhr**
Nächste Termine: 11.10. | 18.11.
Stadtteilkoordination Kreuzberg Ost
 Carla Miranda Contreras, 0159 01963239
 Melanie Lenk, 0155 60242278
 stop-partnergewalt@nhu-ev.org

UkraMobil - Fahrräder für Geflüchtete



Der gemeinnützige Verein mog61 Miteinander ohne Grenzen e.V. sammelt gebrauchte Fahrräder und verschenkt sie anschließend an geflüchtete Menschen aus der Ukraine und aus anderen Ländern. Aber erst einmal müssen die Räder sorgfältig durchgesehen, repariert und verkehrssicher gemacht werden. Wer hat Lust, uns dabei zu unterstützen? Bremsen nachsehen, Licht kontrollieren, Sattelrohre gängig machen, Reifen aufpumpen - all das ist gefragt. Kennst Du Dich gut mit Fahrrädern aus? Macht es Dir Spaß, an Rädern herumzuschrauben? Bist Du vielleicht selbst vor Krieg und Gewalt nach Berlin geflohen? Wir freuen uns über alle, die mithelfen!

- i Dienstag, 14.00 - 17.00 Uhr**
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☎
 Marie Hoepfner, 0176 99 74 36 24
 kontakt@mog61ev.de

Fröhlich nähen...



In der Nähwerkstatt von mog61 Miteinander ohne Grenzen e.V. nähen, stricken und häkeln wir jeden Dienstag unter fachkundiger Anleitung! Alle können mitmachen, Kenntnisse auffrischen, neue Tricks lernen und schöne Stücke aus Stoff oder Wolle anfertigen - für sich selbst, als Geschenk für andere oder vielleicht sogar als Spende für Obdachlose und Bedürftige. Bei Kaffee, Tee und manchmal auch Kuchen treffen wir uns in der Nähwerkstatt, plaudern und lernen uns kennen. Die Teilnahme ist kostenlos, Geflüchtete aus aller Welt sind herzlich willkommen!

- i Dienstag, 14.00 - 17.00 Uhr**
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☎
 Marie Hoepfner, 0176 99743624
 kontakt@mog61ev.de

Familienbrunch im RuDi



Gemütlich mit Familien und Freund*innen aus der Nachbarschaft brunchen. Es gibt viel Platz für die Kinder zum Spielen und einen ruhigen Raum zum Stillen. Das RuDi stellt Brot, Vollkorn-Waffeln, Kaffee, Tee und ein paar Basics. Jede Familie bringt einen kleinen Beitrag zum Brunch mit (z.B. Obst oder einen Aufstrich). Über eine kleine Spende freuen wir uns (1-2 Euro pro Familie). Mit Anmeldung! Wir freuen uns auf euch!

- i Jeden 1. Samstag im Monat, 9.00 - 12.00 Uhr**
RuDi Nachbarschaftshaus ☎
 Anmeldung: Lena Mischke, 0157 835 136 42
 l.mischke@nhu-ev.org

Café des Offenen Bereichs im Nachbarschaftshaus



Im Café des Offenen Bereichs habt Ihr täglich die Möglichkeit in unserer gemütlichen Sitzcke oder im Garten zu verweilen. Kaffee, Tee und Kuchen können beim Treiben erworben werden. Kommt gerne vorbei!

- i Montag, 9.00 - 15.30 Uhr**
 (Eingeschränkter Tresendienst: Kaffee & Tee gibt es zur Selbstbedienung)
Dienstag, 9.00 - 15.00 Uhr
Mittwoch, 10.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag, 11.00 - 17.00 Uhr
Freitag, 12.00 - 17.30 Uhr
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☎
 Ayla Römer, Theresa Rucks & Lisa Schwarz
 030 690 497 0, offener-bereich@nhu-ev.org

Café RuDi



Im offenen Nachbarschaftscafé RuDi könnt ihr am Montag ein selbstgekohtes Mittagessen und am Donnerstag einen frischgebackenen Kuchen genießen. Es kann zusammen gespielt und gebastelt werden. Schaut vorbei und lernt Nachbar*innen kennen. Wir freuen uns auf euch!

- i Montag, 13.00 - 16.00 Uhr**
Donnerstag, 14.00 - 17.00 Uhr
RuDi Nachbarschaftshaus ☎
 Justine Weidemann, 0155 603 680 38
 J.Weidemann@nhu-ev.org

Kleiderkammer



In unserer NHU Kleiderkammer geben wir gespendete Kleidung an euch weiter. Die Kleiderspenden stammen von den Besucher*innen des Hauses und sind übrig gebliebene Schätze unserer Kleidertauschparties.

Wir haben:

- » Baby- und Kinderkleidung, Schuhe, Baby-Schlafsäcke, Spielzeug, Unterwäsche
- » Erwachsenenkleidung (auch Übergrößen), Schuhe, BH's, Schals & Mützen
- » Handtaschen, Gürtel, Tücher
- » Bettwäsche und Handtücher (Bestand ändert sich fortlaufend)

Die Kleiderkammer ist geöffnet während der Kleidertauschpartys und dienstags im Rahmen des Solicafés.

- i Dienstag, 14.00 - 17.00 Uhr**
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☎
 Theresa Rucks, 030 690 497 20
 t.rucks@nhu-ev.org

Kiez-Treff Stadtteile ohne Partnergewalt



Unser nächster Kiez-Treff findet am Montag, den 6. Oktober statt – bei einer warmen Kürbissuppe in gemütlicher Runde möchten wir Ideen austauschen, uns kennenlernen und gemeinsam gegen Partnergewalt aktiv werden.

Wir sind Nachbar*innen aus Kreuzberg und wir organisieren Aktionen im Kiez, zum Beispiel zum Thema Feminizid, machen Informationsstände zum Thema Gewalt gegen Frauen und geben Menschen im Stadtteil praktische Tipps, wie wir handeln können, wenn Partnergewalt in unseren Nachbarschaften vorkommt. Hast du weitere Ideen oder möchtest dich engagieren? Dann mach gern mit, kommt vorbei oder sprich uns an – zusammen sind wir stärker!
Offen für alle!

- i Nächster Termin: 6.10., 18.30 Uhr**
GWA-Büro Jahnstraße
 Carla Miranda Contreras, 0159 01963239
 Melanie Lenk, 0155 60242278
 stop-partnergewalt@nhu-ev.org

Co-Working



Unser Coworking-Event bietet einen Raum für alle, die gerne gemeinsam und produktiv arbeiten möchten – ob bei der Jobsuche, an Uni-Projekten oder kreativen Vorhaben. Mithilfe der „Pomodoro“-Technik (50 Minuten Arbeit, 10 Minuten Pause) verbinden wir konzentriertes Arbeiten mit Austausch und Vernetzung. Alle sind willkommen, unabhängig von Projekt oder Hintergrund.

- i Mittwoch, 10.00 – 13.30 Uhr**
Nachbarschaftshaus Urbanstraße 
 Lisa Schwarz, 030 690 497 20
 l.schwarz@nhu-ev.org

Strickgruppe



Wer hat Lust auf Stricken in der Gemeinschaft mit anderen Strickbegeisterten??

Die Wolle und Stricknadeln bitte selbst mitbringen. Das Angebot ist kostenlos! Kaffee und Tee könnt ihr hier im NHU auch preiswert erwerben.

- i Freitag, 14.30 - 17.30 Uhr**
Nachbarschaftshaus Urbanstraße 
 Theresa Rucks, offener-bereich@nhu-ev.org

Gärtnern gegen Gewalt



Hast du Spaß am Gärtnern und Lust dich für eine gewaltfreie Nachbarschaft einzusetzen? In der Jahnstraße im Graefe-Kiez soll eine kleine Oase entstehen, das Kiez-Parklet gegenüber des Gemeinwesenbüros wird neu bepflanzt von Nachbar*innen und dem StoP-Frauentreff. Mit dem Projekt „Gärtnern gegen Gewalt“ möchten wir auf das Thema häusliche Gewalt/geschlechtsspezifische Gewalt aufmerksam machen, um uns durch das Zusammenkommen aller Generationen und Geschlechter gemeinsam für eine gewaltfreie und solidarische Nachbarschaft einzusetzen. Alle Menschen aus dem Stadtteil sind herzlich zum „Gärtnern gegen Gewalt“ eingeladen. Die Gruppe trifft sich regelmäßig zum Pflanzen, Gießen und Plaudern.

- i Termine bitte erfragen**
Parklet GWA Büro Jahnstraße
 Carla Miranda Contreras, 0159 01963239
 Melanie Lenk, 0155 60242278
 stop-partnergewalt@nhu-ev.org

Kieztreffpunkt MOBIL am Urbanhafen



Wir sind mit dem Lastenrad wöchentlich am Uferweg des Urbanhafens unterwegs, laden zu Tee, Kaffee und einem Gespräch ein, informieren über die Planung des Umbaus der Freiflächen und Uferwege am Urbanhafen und geben einen Rückblick auf das Beteiligungsverfahren.

Wir organisieren mit Nutzer*innen, Anwohner*innen und Kooperationspartner*innen Mitmach-Aktionen, kleine Open-Air Events, Befragungen, Kiezspaziergänge und Workshops.

Kommt vorbei! Berichtet über Eure Interessen und von Beobachtungen und bringt Ideen für ein achtsames Miteinander im Öffentlichen Raum mit ein.

Gerne Vorort-Termine bestätigen lassen.
 Bei Regen ziehen wir uns zurück.

- i Termine im Oktober:**
Fr 10.10. Stand beim Klimamarkt am Hohenstaufenplatz, 15.00-17.00 Uhr
Do 16.10. Clean-up am Urbanhafen
Do 23.10. Infostand Admiralbrücke
Di 28.10. Clean-up am Urbanhafen
 jeweils 14.30-16.30 Uhr
Termine im November:
Do 6.11. | Do 13.11. | Do 20.11. | Mi 26.11.
Info- und Mitmachstände, 14.00 - 16.00 Uhr
Termine im Dezember:
Do 4.12. | Do 11.12. Info- und Mitmachstände
„Wünsch Dir was“ in Kooperation mit GWA Graefekiez, 14.00 - 16.00 Uhr
Uferweg am Urbanhafen
 Angelika Greis, 01590 6708653
 gwa-urbanhafen@nhu-ev.org

Soli-Frühstück



Jeden Freitag gibt es im Kreuzberger Stadtteilzentrum ein leckeres Frühstück mit wechselndem Angebot für die Nachbarschaft. Kommt gerne zum Kaffee und Plaudern vorbei, tauscht euch aus, lernt euch kennen und wenn ihr Hilfe zur Sozialberatung braucht, sind wir für euch da. Sprecht uns an.

Spenden sind willkommen.

- i Freitag, 10.00 - 13.00 Uhr**
Kreuzberger Stadtteilzentrum ☒
 Samira Maarouf, 030 61 26 66 6
 taarouf@nhu-ev.org

Dumpling Dienstag



Jeden 3. Dienstag im Monat kochen wir verschiedene Teigtaschen aus aller Welt. Kommt vorbei und lasst uns gemeinsam kochen und essen.

Das Angebot ist offen und kostenfrei. Über eine kleine Spende freuen wir uns.

- i Jeden 3. Dienstag, 17.00 - 20.00 Uhr**
RuDi Nachbarschaftshaus ☒
 Justine Weidemann, 0155 603 680 38
 J.Weidemann@nhu-ev.org

Freiwilligenberatung



Die WILLMA FreiwilligenAgentur Friedrichshain-Kreuzberg berät Menschen, die sich freiwillig engagieren möchten. Sie bietet Ihnen einen Überblick über zahlreiche Einsatzfelder der Bereiche Soziales, Kultur, Bildung, Umwelt, Politik, Sport, Medien, Handwerk und Gesundheit, um gemeinsam ein für Sie passendes Engagement zu finden. Weiterhin informiert, berät und unterstützt die WILLMA FreiwilligenAgentur gemeinnützige Organisationen und Initiativen, die freiwillige Unterstützer*innen suchen. Außerdem bietet sie Austausch und Weiterbildung zu verschiedenen Themen des Freiwilligen Engagements an und führt eigene Projekte durch.

- i Montag - Mittwoch, Freitag 10.00 - 15.00 Uhr**
Donnerstag, 12.00 - 18.00 Uhr
Willma FreiwilligenAgentur ☒
 Andrea Brandt, 030 311 66 00 77
 info@die-freiwilligenagentur.de
 www.die-freiwilligenagentur.de

SchreiBabyAmbulanz



In der SchreiBabyAmbulanz unterstützen wir anhand sanfter, körperorientierter Methoden Eltern und ihre Kinder dabei, die psychischen und körperlichen Spannungszustände zu begreifen, eigene Kräfte und Ressourcen zu entdecken und so Konfliktsituationen zu lösen. Die Methoden basieren auf der traditionellen Körperpsychotherapie von W. Reich und wurden speziell für die Arbeit mit SchreiBabys weiterentwickelt. Wir behandeln Babys und Kleinkinder bis 2 1/2 Jahren, die unter Schlaf-, Ess- oder Entwicklungsstörungen leiden.

Rufen Sie die SchreiBabyAmbulanz an und vereinbaren Sie einen Termin. Die Sitzungen finden in der Regel einmal wöchentlich statt.

- i Termine nach Vereinbarung**
Montag, Mittwoch und Donnerstag
RuDi Nachbarschaftshaus ☒
 Modersohnstraße 55, 10245 Berlin
 Alexandra Tuxhorn-Eichler, 0151 42029208
 oder 030 292 96 03

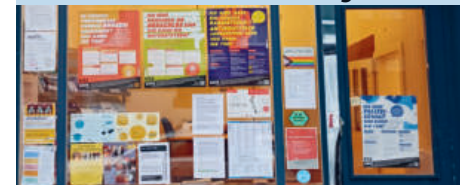


- i Termine nach Vereinbarung, Dienstag**
Familienzentrum Menschenskinder ☒
 Fürstenwalder Straße 30, 10243 Berlin
 Alexandra Tuxhorn-Eichler, 0151 42029208
 Anmeldung unter 030 235 999 650

- i Termine nach Vereinbarung**
Praxis Einklang ☒
 Mehringdamm 66, 10961 Berlin
 (Hinterhaus rechts, Hochparterre)
 Claudia Theil, 0157 393 273 49

- i Termine nach Vereinbarung**
in den Räumen im Ströme Institut
 Gneisenaustraße 44-45, 10961 Berlin
 Anja Hable, 030 61629982

Stadtteilkoordination in Friedrichshain und Kreuzberg



Die Stadtteilkoordination informiert über Planungsvorhaben des Bezirksamts und fördert den Dialog im Sozialraum. Wir möchten mit Bewohner*innen und Initiativen aus dem Gebiet ins Gespräch kommen. Wir greifen Beschwerden auf, tragen Informationen weiter und unterstützen bei der Entwicklung von Lösungen. Unser Ziel ist, die Beteiligung und Vernetzung zu fördern.

- i Stadtteilkoordination Kreuzberg Ost**
Sprechzeiten: Dienstag, 14.00 - 16.00 Uhr
Mittwoch, 10.00 - 12.00 Uhr
 Cristina Samper-Mejia, 0155 6355 9020
 stk.kreuzberg-ost@nhu-ev.org
 Insta: stk_kreuzberg_ost

Stadtteilkoodination Friedrichshain Ost
Bitte einen Termin vereinbaren
 Miriam Sperlich, 0174 5491579
 stk.friedrichshain-ost@nhu-ev.org
 Insta: stk_friedrichshain_ost

Allgemeine unabhängige Sozialberatung



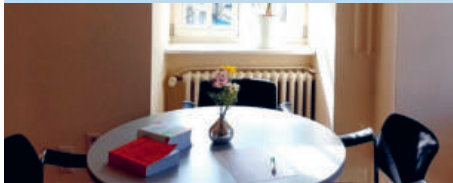
Ein offenes kostenfreies Beratungsangebot für den Ortsteil Kreuzberg. Anmeldungen sind unter den angegebenen Kontaktdaten möglich.

i Termine nach Vereinbarung
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☒
 Montag 13.00 – 16.00 Uhr, Freitag 10.00 – 15.00 Uhr
 Theresa Rucks, Lisa Schwarz & Sophie Schäfer
 030 690 497 24, sozialberatung-nhu@nhu-ev.org

Termine nach Vereinbarung
Kreuzberger Stadtteilzentrum ☒
 Mo 10.00 – 12.00 Uhr
 Samira Maarouf, 030 612 66 66
 taarouf@nhu-ev.org

Montag 10.00 – 12.00 Uhr
 Mittwoch 14.00 – 16.30 Uhr
 Donnerstag 13.00 – 16:30 Uhr
 Petra Wojciechowski, 030 612 66 66
 sozialberatung-stz@nhu-ev.org

Allgemeine Sozialberatung

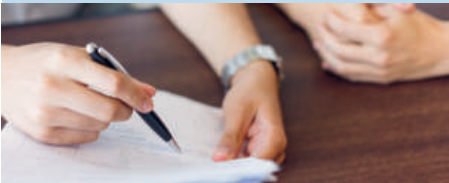


Im RuDi Nachbarschaftshaus bieten wir kostenfreie Beratungen für den Ortsteil Friedrichshain an. Wir unterstützen Sie beim Stellen von Anträgen (z.B. Bürgergeld, Grundsicherung, Wohngeld, Kinderzuschlag) und bei der Kommunikation mit Behörden. Bei Bedarf können wir Ihnen spezialisierte Fachberatungsstellen (z.B. Schuldnerberatung, Rechtsberatung) empfehlen.

Auch bei Krisen oder in schwierigen Lebenssituationen können Sie zu uns in die Beratung kommen. Auf Wunsch können weitere Unterstützungsangebote vermittelt werden.

i Mittwoch, 11.00 – 17.00 Uhr
RuDi Nachbarschaftshaus ☒
 Anmeldung: Lena Mischke, 0157 835 136 42
 l.mischke@nhu-ev.org

Allgemeine Rechtsberatung



Durch das Engagement der Rechtsanwälte Martin G. Zimdars, Sven Schlüter und den Richter Simon Paulenz können wir eine allgemeine Rechtsberatung anbieten.

i Termine nach Vereinbarung
Kreuzberger Stadtteilzentrum ☒
 Terminvereinbarung bitte bis Dienstag 17.30 Uhr
 Leistungsbescheid mitbringen oder 3,- € als Erinnerungshilfe! Beratung zu mietrechtlichen Fragen wird bei uns von der Gesoplan gGmbH angeboten.
 Petra Wojciechowski, 030 612 66 66

1. und 3. Mittwoch/Monat, 9.00 – 11.00 Uhr
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☒
 Sicherer Termin nur mit Anmeldung!
 Sozial- und Zivilrecht. Bitte die notwendigen Unterlagen mitbringen.
 Lisa Schwarz und Theresa Rucks, 030 690 497 20
 offener-bereich@nhu-ev.org

Rechtsberatung (Sozialrecht)



An zwei Freitagen im Monat bieten wir eine kostenlose Rechtsberatung für soziale Fragen an. Die Rechtsberatung führt eine Rechtsanwältin durch zu dem Rechtsgebiet Sozialrecht (u.a. Arbeitslosengeld, Existenzsicherung über das Jobcenter, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung, Wohngeld, Asylbewerberleistungen). Bei Bedarf steht ein barrierefreier Raum zur Verfügung. **Nur mit Anmeldung!**

i Freitag, 14-tägig, 15.00 – 17.00 Uhr
RuDi Nachbarschaftshaus ☒
 Anmeldung: Lena Mischke, 0157 835 136 42
 l.mischke@nhu-ev.org

Schuldnerberatung & Krisenberatung



Unbezahlte Rechnungen häufen sich. Es gibt schon Mahn- und Vollstreckungsbescheide. Der Strom soll abgeschaltet werden. Sie haben Mietschulden. Der Gerichtsvollzieher hat seinen Besuch angekündigt. Diese Probleme verschwinden nicht, wenn Sie versuchen sie zu ignorieren. Werden Sie aktiv! Nur Mut! Kommen Sie in unsere offene kostenlose Schuldnerberatung, die in unser Regelangebot integriert ist – bspw. Sozialberatung mit Klärung von Leistungsansprüchen bei JobCenter und Sozialamt.

i Termine nach Vereinbarung
Kreuzberger Stadtteilzentrum ☒
 Petra Wojciechowski, 030 612 66 66 oder
 01590 6771290

asum Mieterberatung



Die Beratung beinhaltet die Begleitung des sozialen Prozesses und die Durchführung von Sozialplanverfahren in Sanierungsgebieten, erhaltungsrechtliche Beratung und allgemeine Mietrechtsberatung im Einzelfall. Die asum hat darüber hinaus langjährige Erfahrung in der Beratung von Wohnungssuchenden.

i Termine nach Vereinbarung
Mehrgenerationenhaus Gneisenaustraße
 Bitte anmelden unter: 030 2934 31 0
 info@asum-berlin.de
 www.asum-berlin.de/mieterberatung

Beratung für Betroffene von Zwangsräumungen



Betroffene, denen eine Zwangsräumung droht, können sich informieren, was dagegen unternommen werden kann. In scheinbar aussichtslosen Fällen kann durch öffentlichen Druck und Protestaktionen oder durch geeignete rechtliche und soziale Beratung eine Räumung verhindert werden. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

- i Termine nach Vereinbarung**
Kreuzberger Stadtteilzentrum ☎
 Petra Wojciechowski, 030 612 66 66 oder
 01590 677 1290, stadtteilzentrum@nhu-ev.org

Beratung und Coaching bei Arbeitslosigkeit



Der Bereich Beschäftigung und Qualifizierung des NHU e.V. bietet Coaching zur beruflichen Orientierung und Eingliederung für Arbeitslose oder von Arbeitslosigkeit bedrohte Menschen an. Vor einer Coaching-Teilnahme beraten wir individuell, um die passende Coaching Maßnahme oder andere Teilhabemöglichkeiten am Arbeitsleben zu finden. Wir bieten fünf unterschiedliche Coachings mit verschiedenen Schwerpunkten an. Unser Arbeitsbereich ist zertifizierter Bildungsträger für Maßnahmen zur Aktivierung und beruflichen Eingliederung. Dadurch können die Coaching Maßnahmen über ein Gutscheineinverfahren vom Jobcenter oder der Agentur für Arbeit berlinweit übernommen werden.

- i Termine nach Vereinbarung**
Beschäftigung & Qualifizierung ☎
 Anneliese Erdogmus, a.erdogmus@nhu-ev.org
 Gabi Melchior, g.melchior@nhu-ev.org
 030 627 357 01, 0176 346 754 24
 beschaeftigung@nhu-ev.org

Digital-Café im RuDi



Das Internet ist für viele Sachen gut. Es geht zum Beispiel um diese Themen:

- » mit Computer und Smartphone umgehen lernen
- » Spiele spielen
- » im Internet surfen
- » E-Mails schreiben
- » und weitere Themen, die Sie interessieren

Hier gibt es Hilfe mit dem Internet und den Geräten. Konkrete Termine bitte erfragen.

- i Montag, 14-tägig, 16.00 - 18.00 Uhr**
RuDi Nachbarschaftshaus ☎
 Lena Mischke, 0157 835 136 42
 l.mischke@nhu-ev.org
 Tim Ünsal, 0178 311 2803, t.uensal@nhu-ev.org
 www.rudi-nachbarschaftshaus.de

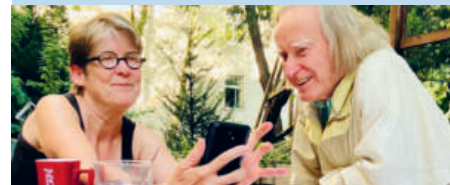
Offenes Lese- und Schreibcafé



Bei unserem Lese- und Schreibcafé unterstützen dich die Mitarbeiter*innen des Mehrgenerationenhauses beim Verfassen von Briefen, Ausfüllen von Formularen oder bei dem Lesen von Informationen aus dem Internet. Das Angebot ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

- i Dienstag, 14.00 - 15.30 Uhr**
Mehrgenerationenhaus Gneisenaustraße
 Tim Ünsal, 0178 311 2803 oder 030 285 08443
 t.uensal@nhu-ev.org

Digital Kompass



Längst sind Internet und Smartphone zum festen Bestandteil des Alltags geworden. Ältere Menschen wissen Vorzüge mobiler Technik immer mehr zu schätzen, weil sie Erleichterung bietet. Gleichzeitig stellen sich oftmals Fragen. Die Teilnehmenden haben vor Ort im Mehrgenerationenhaus Gelegenheit zu fragen, sich auszutauschen und ihr Wissen im Dialog zu vertiefen. Die Workshopreihe greift Themen rund ums Internet auf, die für viele ältere Menschen von Interesse sind. Es können auch Expert*innen live per Video zugeschaltet werden. „Schritt für Schritt - sind wir gerne mit unserer Kompetenz für Sie da!“

- i Dienstag, 16.00 - 18.00 Uhr**
Mehrgenerationenhaus Gneisenaustraße
 Tim Ünsal, 030 285 084 42, t.uensal@nhu-ev.org

Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI)



Kann Künstliche Intelligenz zur Lebensqualität beitragen und wenn ja, in welcher Weise? Dieser Frage geht die BAGSO gemeinsam mit lokalen Partnern im Rahmen des Projektes "Digitale Souveränität älterer Menschen mit KI-Technologien fördern" nach. Ziel ist es, ältere Menschen im Umgang mit KI-Technologien zu schulen und dabei Chancen und Risiken gleichermaßen zu beleuchten.

- i Termine und Veranstaltungen werden angekündigt auf: www.mgh-gneisenau.de**
Mehrgenerationenhaus Gneisenaustraße
 Tim Ünsal, 0178 311 28 03, t.uensal@nhu-ev.org

Mach mit beim StoP-Fundbuch



Mit dem Fundbuch (Konzept von Anke Mühlig) reflektieren wir unsere Erfahrungen auf kreative Art und halten fest, was uns bewegt. Wir gestalten mit Bildern, Fotos, Sätzen, Wörtern – mit Dingen, die uns etwas bedeuten. Danach teilen wir unsere Geschichten. Wir lernen voneinander und stärken uns gegenseitig.

In den letzten Treffen sind bereits erste Seiten entstanden – jetzt bist du eingeladen, weiter mitzugestalten. Es besteht auch die Möglichkeit, mit eurer eigenen Gruppe zu starten und Teil des Fundbuchs zu werden. Wir freuen uns über jede neue Stimme und jedes neue Kapitel!

Wir haben viele Materialien wie Farben, Scheren, Kleber und Zeitschriften. Gerne könnt ihr auch Dinge (Texte, Bilder, Stoffe, Naturmaterialien) mitbringen, die euch beim Gestalten helfen.

* Das Treffen ist nur für Frauen und damit schließen wir alle Personen ein, die sich als Frau identifizieren.

i Termine bitte erfragen
Angelika Greis, 0159 067 086 53
stop-partnergewalt@nhu-ev.org

MalZeit Malen, Zeichnen und Gestalten



Haben Sie bereits einige Erfahrungen im Malen und Zeichnen gesammelt und wünschen sich eine fortlaufende Gruppe unter fachkundiger Anleitung, in der Sie Ihre Kenntnisse erweitern und vertiefen können?

Verschiedene Techniken wie Zeichnen, Aquarell, Acryl und Mischtechniken werden vermittelt und erprobt, um herauszufinden, was dem Einzelnen besonders liegt und seinem Naturell entspricht. Es gibt vielfältige Anregungen, die in der Gruppe gemeinsam realisiert werden können, aber auch eigene Projekte werden gerne begleitet.

Kosten: 40,- € monatlich | *Leitung:* Regina Wigand (Kunstdozentin, Kunsttherapeutin, Künstlerin)

i Dienstag, 10:00 - 12:30 Uhr
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☒
Regina Wigand, 030 342 83 79 oder 0177 781 8748
wigand@snafu.de

Werkstatt Schreiben



Dieser Schreibkurs ist für Menschen, die neugierig sind und Lust am schreibenden Erzählen haben. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Mit den Methoden des kreativen Schreibens fällt es ganz leicht zu schreiben und die eigene Schreiblust wieder zu entdecken. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Frauen-Gruppe. Bitte um Anmeldung.

Kosten: Montag 4,00€ / Samstag 7,00€
Leitung: Rosa Neumüller, Pädagogin und Anleiterin für kreative und autobiografische Schreibgruppen

i Jeden 2. und 4. Montag, 12.00 - 14.00 Uhr
Termine: 13.10. | 27.10. | 10.11. | 24.11. | 08.12.
Samstag, 1 x im Monat, 11.00 - 14.00 Uhr
Termine: 11.10. (Schreiben im Museum) | 01.11. | 06.12. (Kurs findet ab 5 TN statt)
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☒
Rosa Neumüller, r.neumueller@nhu-ev.org

Repaircafé



Was, wenn der Toaster nicht mehr funktioniert und das Radio nichts mehr von sich hören lässt? Wegwerfen? Denkste! Reparieren im Repaircafé! Elektrische Geräte – Spielzeug – Fahrräder – Kleinmöbel und so weiter. ...

» Gemeinsam kaputte Sachen reparieren
» Fachkundige Beratung
» Nette Begegnungen und Inspiration

Eingeladen sind alle Interessierten, natürlich auch Techniker*innen, Bastler und Handwerker*innen, die ihre Erfahrungen mit uns teilen möchten.

i Jeden 1. Sonntag, 12.00 - 15.00 Uhr
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☒
Thomas Rausch, 0176 519 586 66
repaircafe.kreuzberg@yahoo.de

Reparatur Stammtisch



Alles was kaputt ist und zu uns getragen werden kann, wird angesehen und evtl. gemeinsam repariert. Sollte das nicht gelingen, muss das gute Stück wieder mitgenommen werden. Hier treffen Menschen mit defekten Alltagsgegenständen und wenig Reparatur-Know-how auf solche, die reparieren können. Über das gemeinsame Tätigsein entstehen Freundschaften, werden Ideen ausgetauscht und Netzwerke gebildet. Bei defekten Computern und Druckern bitte vorher anrufen.

i Jeden 1. und 3. Mittwoch, 11.00 - 15.00 Uhr
Mehrgenerationenhaus Gneisenaustraße
Thomas Rausch & Adam Rebot, 0176 519 586 66
Annika Schauer, 030 285 084 42
mgh-gneisenaue@nhu-ev.org

Heiteres Gedächtnis- und Konzentrationstraining

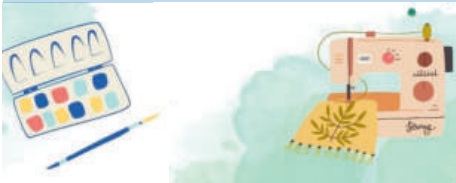


Jedes Treffen steht unter einem anderen Thema, zu dem Allgemeines und Wissenswertes vermittelt wird. Früher Gelerntes oder Erfahrenes wird aus dem Wissens-Schatzkästlein herausgelockt und Neues Wissen vermittelt. Mit verschiedenen Übungen, die allein, zu zweit oder in der Gruppe gemacht werden, wird die geistige Fitness trainiert. Spielerisch und mit viel Humor wird das Training aufgelockert.

Materialkosten: 2€ | *Leitung:* Rosa Neumüller, Pädagogin für soziale Kulturarbeit

i Jeden 1. und 3. Montag, 12.00 - 13.00 Uhr
Termine: 06.10. | 20.10. | 03.11. | 01.12.
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☒
Rosa Neumüller, r.neumueller@nhu-ev.org

Kreativdienstag



Wir können malen, nähen, basteln und uns einen gemütlichen Vormittag machen! Bring dich ein, bring was mit!

Kostenloses Angebot

i **Mittwoch, 10.00 - 13.00 Uhr**
Kreuzberger Stadtteilzentrum
 Friederike Boß, 030 61 26 66 6,
stadtteilzentrum@nhu-ev.org

Yoga im Gelben Salon



Bring deine eigene Yoga-Matte mit und komm zu uns zum Vinyasa Yoga!

Vinyasa-Yoga mit Alex legt den Fokus auf Achtsamkeit für den eigenen Körper und endet mit Ausgeglichenheit. Der Kurs ist für Menschen mit verschiedenster Yoga-Erfahrung geeignet und anfängerfreundlich. Jede Stunde beginnt mit einer Achtsamkeitsübung um im Körper anzukommen, gefolgt von einer Atemübung (Pranayama). Danach wärmen wir uns auf und praktizieren einige Sonnengrüße. Im Anschluss werden verschiedene Yoga-Posen trainiert, die den Körper in alle Richtungen dehnen und stärken (Vorwärts-, Seit-, Rückbeuge etc). Zum Schluss entspannen wir uns im Shavasana und beenden die Stunde mit einer Abschlussmeditation.

i **Dienstag, 18.00 - 19.15 Uhr**
Termine: 7.10. | 21.10. | 4.11. | 18.11. | 2.12. | 16.12.
Nachbarschaftshaus Urbanstraße
 Offener Bereich, 030 690 497 20
offener-bereich@nhu-ev.org

Rhythmusen - Frauenchor



Je nach Stück oder nach Komposition singen wir Sopran, Mezzo und Alt auch mal 4-stimmig, 5-stimmig, 6-stimmig... . Unsere neue Chorleiterin ist seit Mai 2025 Rebekka Zastrow, eine ausgebildete Musikpädagogin. Sie hat viel Erfahrung mit der Leitung von Chören in Köln und Umgebung und ist nun für ein Masterstudium an der UdK nach Berlin gekommen. Wir freuen uns über neue Frauen, die mit uns singen möchten. Am besten ist es, vorher bei uns anzurufen. Notenkenntnisse und Chorerfahrungen sind von Vorteil, aber keine Bedingung. Vorsingen gibt es bei uns nicht. Wir probieren einfach zusammen zu singen.

Monatlicher Selbstkostenbeitrag: 30,00 €

i **Montag, 19.30 - 21.00 Uhr**
Nachbarschaftshaus Urbanstraße
 Anmeldung 030 216 77 46 oder 030 612 7463
info@rhythmusen.de, www.rhythmusen.de

Singkreis



Wir singen Volks-, Heimat- und Wanderlieder, Evergreens, Schlager „von damals“ und alles, was uns gefällt. Wer Lust und Spaß am Singen hat, ist herzlich willkommen! Zur Zeit gibt es aber eine Warteliste.

i **Mittwoch, 13.00 - 15.00 Uhr**
Nachbarschaftshaus Urbanstraße
 Anmeldung: Bärbel Selge, 030 34654966

Berliner Ukulele Stammtisch



Anfänger, Crack, Folkfreak, Popqueen, Punk? Der Berliner Ukulele Stammtisch trifft sich zweimal im Monat zum gemeinsamen Spielen, Schrammeln (und Singen). Wir spielen alles, was uns Spaß macht und probieren gerne Neues aus, entdecken aber auch alte Lieder wieder neu. Jede*r bringt das mit, worauf er oder sie Lust hat. Das Angebot ist kostenfrei, jede*r ist willkommen!

i **Jeden 2. und letzten Donnerstag, ab 19.00 Uhr**
Nachbarschaftshaus Urbanstraße (Gelber Salon)
 Martin Maier, ukulele.session.berlin@gmail.com

Berliner Liedertafel 1884 e.V.



...lädt ein zur unverbindlichen Schnupperprobe! Die Berliner Liedertafel wurde bereits 1884 vom königlichen Musikdirektor Adolf Zander gegründet. Seit jeher legen wir Wert auf ein breites und anspruchsvolles Repertoire. Von andächtig, über romantisch, elegant und locker bis wehmütig oder frivol singen wir Bekanntes und weniger Bekanntes. Vincent Jaufmann, unser junger und dennoch erfahrener Chorleiter mit hoher Musikalität, arrangiert für uns immer wieder Lieder, Songs und Chansons und leitet den Chor professionell und souverän. Neue Sänger und Interessenten sind jederzeit herzlich willkommen! Kommen Sie direkt zu einem der Probenabende!

i **Donnerstag, 19.30 Uhr**
Nachbarschaftshaus Urbanstraße
 Matthias Funk, 0176 2281 5296
schriftfuehrer@berliner-liedertafel.de
info@berliner-liedertafel.de

Kiezsport für Frauen



Einmal wöchentlich findet im Nachbarschaftshaus oder draußen im Garten unser Kiez-Sport-Angebot statt. Zusammen mit Sirin, einer ausgebildeten Kiezsportübungsleiterin, laden wir Euch ein, gemeinsam in lockere Bewegung zu kommen und an Eurer Kondition zu arbeiten. Spaß an der Bewegung und leichter Muskel- und Konditionsaufbau stehen im Vordergrund. Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder ein bestimmter Grad an Fitness erforderlich. Kommt einfach vorbei und traut Euch!

Nur für Frauen! Das Angebot ist kostenfrei.

i **Dienstag, 12.00 - 13.00 Uhr**
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☒
 Sirin Günel, Kiezsportübungsleiterin, 030 690 497 0

Mittwochs-Gymnastik



Für ältere Menschen aus der Nachbarschaft, die Spaß und Freude an Bewegung und Beisammensein haben! Wir wollen mit Fitnessstanz und Gymnastik unsere Kraft und Kondition trainieren, unseren Muskelaufbau fördern und unseren Kreislauf in Schwung bringen. Bitte in bequemer Kleidung kommen.

i **Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr**
Mehrgenerationenhaus Gneisenaustraße
 Elzbieta Lalasz, Kiezsportübungsleiterin
 030 505 854 57
 Annika Schauer, 030 285 084 42
 mgh-gneisenau@nhu-ev.org

Balance & Fitness



Für ältere Menschen aus der Nachbarschaft, die Spaß und Freude an schwungvoller Bewegung haben! Zunächst bringen wir uns in Balance. Dann gehen wir mit Fitnessstanz in Bewegung. Das stärkt Muskeln und Knochen, fördert die Koordination und bringt den Kreislauf in Schwung. Tanzen ist Entspannung, Bewegung, Spaß. Tanzen ist die beste Medizin! Bitte in bequemer Kleidung kommen.

i **Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr**
Mehrgenerationenhaus Gneisenaustraße
 Elzbieta Lalasz, Kiezsportübungsleiterin
 030 505 854 57
 Annika Schauer, 030 285 084 42
 mgh-gneisenau@nhu-ev.org

Krafttraining - Machen Sie sich stark!



Für ältere Menschen aus der Nachbarschaft
 Hanteln schwingen ist eine gute Idee, um sich im Alter fit zu halten. Koordination und Gleichgewicht werden bei unserem Krafttrainingsprogramm mittrainiert. Bitte in bequemer Kleidung kommen.

i **Donnerstag, 14.00 - 15.00 Uhr**
Mehrgenerationenhaus Gneisenaustraße
 Elzbieta Lalasz, Kiezsportübungsleiterin
 030 505 854 57
 Annika Schauer, 030 285 084 42
 mgh-gneisenau@nhu-ev.org

Vitaltraining für Körper und Kopf



Für ältere Menschen aus der Nachbarschaft: „Bleib fit, mach mit!“ Ziel des Trainings ist es, das Gehirn mit neuen Aufgaben zu fordern, Denkprozesse durch Rhythmik und das Erlernen von Schrittkombinationen anzuregen. Trainiert wird auch das Zusammenspiel von Wahrnehmung, Bewegung und Denken. So wird das Herz-Kreislauf-System angeregt, Beweglichkeit und Koordination verbessert. Bitte in bequemen Sachen kommen.

i **Donnerstag, 13.00 - 14.00 Uhr**
Mehrgenerationenhaus Gneisenaustraße
 Elzbieta Lalasz, Kiezsportübungsleiterin
 030 505 854 57
 Annika Schauer, 030 285 084 42
 mgh-gneisenau@nhu-ev.org

Yoga auf dem Stuhl



Yoga stärkt und wirkt ausgleichend auf Körper und Seele durch sanfte Übungen und bewusstes Atmen. Alle Übungen sind speziell für ältere Menschen abgewandelt. Eine Schlussentspannung wirkt erholsam und fördert allgemeines Loslassen.

i **Donnerstag, ab 16.00 Uhr**
Mehrgenerationenhaus Gneisenaustraße
 Kursleitung: Regina Pröckl, 030 788 17 55

Kreistänze



Einfache Tänze zu Musik aus verschiedenen Ländern, mal ruhig, mal lebhaft, bringen Entspannung und Abstand vom Alltag. Jeder Termin ist in sich abgeschlossen, so ist der Einstieg jederzeit möglich. Bei nassem Wetter bitte ein trockenes Paar Schuhe mitbringen.

Neu-Aufnahmen und Probe-Tanzen nach Absprache. Bitte Christine Nimtsch anschreiben über raumnutzung@nhu-ev.org

Kosten: 5,- € pro Termin (einzeln belegbar)
Wir werden vom 16. Oktober bis 18. Dezember tanzen.

i **Donnerstag, 17.30 - 18.30 Uhr**
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☒
Leitung: Christine Nimtsch
raumnutzung@nhu-ev.org

Gymnastik und Tanz 60 plus



Ein Bewegungstraining, das sich an den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Teilnehmer*innen orientiert. Das Funktionstraining für Muskeln und Gelenke fördert und erhält die Beweglichkeit, Koordinations- und Balanceübungen sind wirksame Strategien zur Sturzprophylaxe. Tänzerische Elemente machen Spaß und bringen uns in Schwung. Die Übungen werden im Sitzen, im Stand und in der Bewegung ausgeführt. Einsteiger sind jederzeit willkommen!

Kursleitung: Hella Niesytka, staatl. gepr. Gymnastik-lehrerin, Kostenbeitrag: 25,- € pro Monat

i **Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr**
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☒
Hella Niesytka, 030 694 8105

Qigong für Anfänger



Fortlaufende Gruppe, der Einstieg ist jederzeit möglich. Vor jeder Teilnahme ist eine Anmeldung erforderlich, bei zu wenig Anmeldungen fällt der Kurs aus!

- Aufwärm-, Lockerungs- und Dehnungsübungen
- Verschiedene Qigong-Übungen
- Baduanjin Qigong (Acht Stücke Brokat)
- Meditationsübungen
- Zhan Zhuang Gong

Werden die verschiedenen Übungen regelmäßig und in ausreichendem Maß praktiziert, fördern sie die Gesundheit und der / die Übende entwickelt innere Ruhe und Gelassenheit.

Teilnahme auf Spendenbasis.

i **Freitag, 19.00 - 20.15 Uhr**
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☒
Anmeldung und Infos: mynonas@gmail.com

Der erfahrbare Atem (Middendorf)



Atem ist ein Spiegel der Seele. Atem erfahren heißt ganz bei sich ankommen. Die Sammlungsübungen sind leicht und auch im Alltag anwendbar. Den Atem in Bewegung zu lassen löst körperliche und seelische Überspannungen wie von selbst. Es zentriert und lässt uns leichter auch wieder für Andere da sein.

Kosten: 10 UE/90 Min. 50,- bis 75,- €, je nach Möglichkeit. Kostenlose Schnupperstunde möglich!
Leitung: Thomas Abee, Atempädagoge/Therapeut nach Middendorf

i **Montag, 9.30 - 11.00 Uhr**
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☒
Thomas Abee, 030 845 912 11, t-abee@gmx.de

Lindy Hop Swingtanz Kurse



SWING TANZ: Keine andere Musik ist so abwechslungsreich und frei damit zu tun und lassen was mensch will, wie der Swing: Spaßhaben & Musik vertanzen – witzig, mondän, cool oder verspielt – in diesem Tanz geht fast alles. Wir tanzen zu Swing Musik der 20er bis 40er Jahre und zu modernem Swing. Tanzt und lernt mit uns Swing Lindy Hop! Wir bieten Kurse in 3 verschiedenen Levels an. Einstieg und Probestunden sind jederzeit möglich!

Die Kurse gehen meist über 6 bis 8 Termine!
1 Termin à 75 min kostet regulär 15€ / ermäßigt 10€

17.15 Uhr Intermediates (2-3 J. Tanzerfahrung)
19.00 Uhr Beginner/Intermediate (1-1,5 J. Tanzerfahrung)
20.30 Uhr Beginner (Erfahrung mit Basics im 8-Count)
Ihr könnt euch allein oder mit Tanzpartner*in anmelden. Alle, die solo kommen, finden sich zu Paaren zusammen.

i **Sonntag, ab 17.15 Uhr**
Nachbarschaftshaus Urbanstraße
Anmeldung und Infos: Dagmar Höper, ☒
0179 4595657, taktlos.swing@posteo.de

Ecstatic Dance Journey



Bist du bereit dich vollkommen im Tanzen zu verlieren und dich einfach von der Musik tragen zu lassen? Ganz ohne Rausch? Dann ist unser Ecstatic Dance genau das Richtige für dich! In einem sicheren und urteilsfreien Raum kannst du deinen Körper frei bewegen, deine Emotionen ausdrücken und dich von den Rhythmen leiten lassen. Es gibt keine festen Schritte, kein Richtig oder Falsch – nur dich, die Musik und den Moment! Tanz dich frei! Du tanzt barfuß und in deinem eigenen Tempo, es geht darum dich selbst zu spüren und zu entfalten.

Zeitplan: 18.20 Einlass | 18.30 Gemeinsames Ankommen & Aufwärmen | 19.00 Eröffnungskreis & Tanzstart | 120 Minuten Live-DJ Set | „Landung“ & Abschlussklänge | Ende & Verabschiedung | Eintritt auf Spendenbasis

i **Termine auf: www.nachbarschaftshaus.de**
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☒
Lisa Schwarz, 030 690 497 20,
l.schwarz@nhu-ev.org

Tanz für Every.Body



Tanz für Every.Body ist ein Tanztraining des Vereins IntoDance, das sich insbesondere an Menschen mit chronischen Erkrankungen, wie Multiple Sklerose und/oder Parkinson richtet. Gleichzeitig sind alle Menschen willkommen, die Freude am Tanz erleben möchten. Das Ziel des Trainings ist es, einen Raum für körperliche Vielfalt im Tanz zu schaffen, in dem Menschen die Schönheit und Freude von Tanz erleben können:

Every.Body (jeder Körper) ist willkommen! Die Trainings finden einmal im Monat statt. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Kosten: 5 Euro pro Termin (Bitte vor Ort zahlen.)

- i** **1 x im Monat, Montag, 12.00 - 13.00 Uhr**
Termine: 06.10. | 10.11.
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☒
 Anmeldung: intodanceberlin@gmail.com
 oder telefonisch (bitte nur, wenn per Mail nicht möglich) 0179 433 35 32

Stadtwanderungen



Das Angebot ist für Menschen, die gut sehen und gut laufen können. Wir wandern durch Wald und Flur mit oft schmalen Wegen innerhalb und außerhalb Berlins. **Wichtig:** festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, kleine Brotzeit und Wasser. Jede/r haftet bei Unfällen und allen anderen Geschehnissen für sich selbst.

- i** **Jeden 2. und 4. Freitag, 09.40 - 14.00 Uhr**
Treffpunkt: Foyer im
Nachbarschaftshaus Urbanstraße
Start: 09.45 Uhr
Termine: 10.10. | 24.10. | 14.11. | 28.11.
 Rosa Neumüller, 0157 885 30301
r.neumueller@nhu-ev.org

Capoeira im Mehrgenerationenhaus



Capoeira ist Bewegung, Tanz, Kampf und Spiel und darüber hinaus ein wichtiger Teil der afro-brasilianischen Widerstandskultur. Die Gruppe Ngoma Capoeira Angola hat ihr Zentrum in Rio de Janeiro. Indem Mestre Anastacio Marrom und seine Schüler*innen die Capoeira Angola und ihre Traditionen ausüben und vermitteln, tragen sie dazu bei, dieses afro-brasilianische Erbe zu bewahren. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Das Training findet auf Spendenbasis statt.

- i** **Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr**
Mehrgenerationenhaus Gneisenaustraße
 Leitung: Melanie Hernandez Sanchez
 0163 208 43 31, ngomaberlin@posteo.de

Verleih von Lastenrädern



Über unsere Mobilstation besteht die Möglichkeit, Lastenräder auszuleihen. Im Nachbarschaftshaus Urbanstraße erfolgt der Verleih der beiden Lastenräder „Schnelle Uschi“ und „Ulle“ in Kooperation mit dem ADFC über die flotte Berlin. Eine Buchung ist möglich unter: www.flotte-berlin.de. Auch im Mehrgenerationenhaus Gneisenaustraße steht ein Lastenrad zum Verleih zur Verfügung.

- i** **Montag bis Freitag, 10.00 - 17.00 Uhr**
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☒
 Offener Bereich, 030 690 497 20
offener-bereich@nhu-ev.org
Montag bis Freitag, 10.00 - 18.00 Uhr
Mehrgenerationenhaus Gneisenaustraße
 Anfragen und Buchungen: 030 285 084 42
mobil@mg-h-neisenau.de

M*UF05- Kinderfreizeit



Bei uns im M*UF05- gleich in der Nähe des Park am Gleisdreieck- bieten sich riesig viele Möglichkeiten für spaßige, aktionsreiche und entspannte Nachmittage.

An fünf Tagen in der Woche können alle Schulkinder zwischen 6-13 Jahre bei uns vorbeischaun, (neue) Freund:innen treffen, gemeinsam spielen, entspannen, in Bewegung kommen, kreativ werden und sich aktiv mit einbringen. Unser Programm gestalten wir immer wieder neu und zudem kunterbunt.

Ob beim Spielen, Sporteln, Zocken, Tanzen, Toben, Kochen, Nähen, Filmschauen, Basteln, Gestalten, Bauen, Tüfteln, Gärtnern, Diskutieren, Demonstrieren oder einfach nur Chillen- bei uns ist jeden Tag was los. Einmal im Monat machen wir samstags einen Ausflug, in den Schulferien erwartet euch ein abwechslungsreiches Programm voller Überraschungen und mindestens einmal im Jahr verlassen wir Berlin und machen eine kleine Reise.

Kommt also einfach mal vorbei, habt Spaß, macht's euch gemütlich, entscheidet mit! Wir freuen uns auf euch!

- i** **Während der Schulzeit:**
Dienstag bis Samstag, 13.00 - 19.00 Uhr
In den Schulferien:
Montag bis Freitag, 12.00 - 18.00 Uhr
M*UF05 Kinderfreizeit ☒
 Steffi Bahrs, Rada Pescarus, Jérôme Spors
 030 920 32 308 oder 0179 43 14 639
muf05@nhu-ev.org, www.muf05.de
[instagram.com/muf05_kinderfreizeit](https://www.instagram.com/muf05_kinderfreizeit)

Kochclub



Die Kinder bereiten unter Anleitung gesunde und leckere Mahlzeiten zu. Der Kochclub ist ein sehr beliebtes Angebot und deshalb für die Vermittlung von Alltagskompetenzen sehr geeignet. Neben dem ernährungspädagogischen Aspekt sind vor allem gruppendynamische Faktoren wie die Einhaltung von Regeln, Verantwortungsübernahme, Verbindlichkeit sowie das gemeinsame Planen, Organisieren und Kalkulieren von Preisen und Mengen von Bedeutung.

- i Montag, 16.00 - 18.00 Uhr**
Kinderfreizeiteinrichtung GraefeKids ☒
 030 680 753 75, graefe-kids@nhu-ev.org

Mobil im Kiez 2.0



Im Frühjahr haben wir, Kay Kramer und Leila Ibrahim, angefangen als „MOBI 2.0“ Angebote für Kinder im Alter von 8 bis 13 Jahren auf öffentlichen Plätzen zu machen. Wir spielen, basteln und malen mit den Kindern. Zudem möchten wir zusammen mit den Kindern Projekte in den Bereichen Kunst, Natur und Umwelt, Theater und Musik entwickeln und verwirklichen.

- i Jeweils 14.00 - 18.00 Uhr**
Dienstag: Werner-Düttmann-Platz ☒
Mittwoch: Spielstraße in der Böckstraße ☒
Donnerstag: Werner-Düttmann-Platz ☒
 Leila Ibrahim & Ahmed Mahgoub, 0155 10824633,
 l.ibrahim@nhu-ev.org, a.mahroub@nhu-ev.org

Kiez Funkeln



Lasst uns gemeinsam unseren Kiez zum Leuchten bringen mit euren kreativen Ideen und Kunstwerken und strahlenden Farben...

Kiez Funkeln ist ein Projekt von Koduku e.V. in Kooperation mit GraefeKids, Drehpunkt, Familienzentrum Urbanstraße und Dütti-Treff. Unser Ziel ist es, Gemeinschaft und Begegnung von Kindern und Familien im Kiez zu fördern durch partizipative Kunstaktionen. Zusammen mit euch gestalten wir unterschiedliche Angebote für Kinder im Kita- und Grundschulalter und Jugendliche – mal mit Stift, Pinsel oder Ton, mal mit Kamera, iPad oder Mikrofon. Ihr könnt jederzeit mitmachen – wir freuen uns auf euch! Die Teilnahme ist kostenlos, das Projekt wird gefördert im Programm „Künste öffnen Welten“ der BKJ.

- i Mittwoch, 16.00 - 17.30 Uhr**
Kinderfreizeiteinrichtung GraefeKids ☒
 Weitere Infos und Termine: www.koduku.de oder
corinnamweiner@gmail.com

Offener Treff mit wechselnden Angeboten



Außerhalb der Schulferien können Kinder zwischen 8 und 13 Jahren jeden Sonntag im offenen Treff der Kinderfreizeiteinrichtung GraefeKids zusammenkommen. Hier haben sie die Möglichkeit, ihre Freizeit selbstbestimmt zu gestalten oder an den wechselnden Angeboten teilzunehmen.

- i Sonntag, 12.00 - 18.00 Uhr**
Kinderfreizeiteinrichtung GraefeKids ☒
 030 680 753 75, graefe-kids@nhu-ev.org

Mädchentag / Jungentag



Jeden Dienstag und Mittwoch ist das Haus ausschließlich für Mädchen oder Jungen reserviert. Sie können singen, rappen, Billard oder Tischtennis spielen, chillen, tanzen oder kochen. Folgt uns @drehpunkt361 auf Facebook & Instagram!

- i Dienstag / Mittwoch, ab 14.00 Uhr**
Jugendtreff drehpunkt ☒
 01590 649 4423, drehpunkt@nhu-ev.org

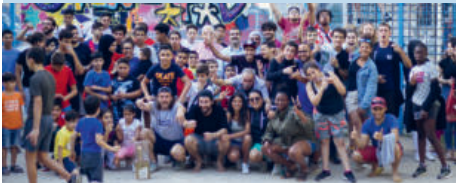
Fahrrad-Werkstatt



Schon wieder einen Platten? Schon wieder die Bremse kaputt? Wenn du wissen willst, wie man bestimmte Dinge an seinem Fahrrad selbst reparieren kann und du dafür Werkzeug und Unterstützung brauchst, dann komm einfach dienstags oder donnerstags im drehpunkt vorbei.

- i Dienstag und Donnerstag, 15.00 - 18.00 Uhr**
Jugendtreff drehpunkt ☒
 01590 649 4423, drehpunkt@nhu-ev.org

Jugendtreff drehpunkt



Im drehpunkt kommen Jugendliche zusammen und gestalten ihre Freizeit gemeinsam. Mädchen und Jungen ab 12 Jahre sind jederzeit herzlich willkommen, sich bei uns einzubringen. Folgt uns auf Instagram @drehpunkt361!

i **Dienstag bis Samstag, 14.00 - 20.00 Uhr**
Jugendtreff drehpunkt 📍
 01590 649 4423, drehpunkt@nhu-ev.org

(Ideen)-Werkstatt



Die Ideen-Werkstatt ist ein Ort, an dem Jugendliche ihre eigenen Bau- und Designvorhaben umsetzen können. Es wird Möglichkeiten zur Metall-, Plastik und Holzbearbeitung geben. So können mit unterschiedlichen Materialien Ideen verwirklicht und Arbeiten umgesetzt werden, ob Möbelbau, E-Roller- oder Fahrradreparatur. Durch dieses niedrigschwellige Angebot können Jugendliche neue Fähigkeiten und Fertigkeiten feststellen. Junge Menschen, die ein besonderes Talent für handwerkliche Arbeit entdecken, werden vielleicht auch einen entsprechenden beruflichen Werdegang für sich einschlagen.

i **Donnerstag, 15.00 - 18.00 Uhr**
Jugendtreff drehpunkt 📍
 01590 649 4423, drehpunkt@nhu-ev.org

TrueSkool



Jeden Donnerstag und Freitag können sich Jugendliche, die Lust auf Hip Hop haben, bei uns in den verschiedenen Workshops von Rappen und Texte schreiben bis hin zu Graffiti-Kunst einbringen und ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Folgt uns auf Instagram @TRUE.SKOOOL!

i **Donnerstag und Freitag, 16.00 - 20.00 Uhr**
Jugendtreff drehpunkt 📍
 01590 649 4423, drehpunkt@nhu-ev.org
 Facebook.com/trueskoolberlin/

Berufsberatung



Unser Kooperationspartner outreach gGmbH kommt jeden Dienstag und Donnerstag mit seinem mobilen Berufsberatungsteam vorbei. Hier findet ihr Hilfe, bekommt Tipps und könnt euch ganz unverbindlich zu Beruf und Ausbildung informieren. #thefutureisnow

i **Dienstag und Donnerstag, 16.00 - 18.00 Uhr**
Jugendtreff drehpunkt 📍
 01590 649 4423, drehpunkt@nhu-ev.org

Basketball AG



Jeden Donnerstag findet unsere Basketball AG auf dem Bolzplatz vor dem drehpunkt statt. Ihr könnt neue Moves lernen, eure Wurftechnik verbessern und euer Können unter Beweis stellen.

i **Donnerstag, 16.00 bis 18.00 Uhr**
Jugendtreff drehpunkt 📍
 01590 649 4423, drehpunkt@nhu-ev.org

ReCycle Offene Selbsthilfe-Fahrradwerkstatt



Du hast Probleme mit deinem Fahrrad, möchtest es reparieren oder benötigst Unterstützung dabei? Möchtest Du kleine Fahrradteile spenden oder vielleicht die Werkstatt als Mechaniker*in unterstützen? Dann komm vorbei zur Selbsthilfe-Werkstatt ReCycle! Geleitet wird die Werkstatt von Kassem, der bereits bei anderen Fahrradwerkstätten in Berlin mitgeholfen hat und schon viele Erfahrungen im Reparieren von Fahrrädern sammeln konnte.

ReCycle steht für Nachbarschaftshilfe, umweltfreundliche Mobilität und die Wiederverwertung von gebrauchten Fahrradteilen und Fahrrädern.

i **Dienstag, 15.00 - 18.00 Uhr**
Nachbarschaftshaus Urbanstraße 📍
 Infos: Offener Bereich NHU oder bei
 Ayla Römer, Theresa Rucks & Lisa Schwarz
 030 690 497 0, offener-bereich@nhu-ev.org

Gemeinsame Wohnungssuche für wohnungslose Geflüchtete



Das Wohnscouting bietet Einzelberatungen, Workshops und aufsuchende Beratung in Unterkünften an. Wir sprechen Deutsch, Englisch, Spanisch und bei Bedarf ist weitere Sprachmittlung möglich.

Wir arbeiten nach dem Prinzip Hilfe zur Selbsthilfe. Das bedeutet, wir haben keine Wohnungen, die wir vergeben können. Wir unterstützen dabei, selbstständig nach einer Wohnung zu suchen und den Prozess besser zu verstehen.

Wir helfen bei Anträgen, Bewerbungen, Informationen über Wohnraum, Begleitung des Umzugs und Unterstützung nach Einzug.

i Termine nach Vereinbarung per Mail oder WhatsApp

Denia Rodríguez, 0176 467 678 85
Lena-Yasemin Lack, 0155 606 245 46
Melanie Lenk, 0155 602 422 78
info@wohnscouting.de, www.wohnscouting.de

Jugend gegen Rassismus



Die Selbsthilfegruppe trifft sich immer im KiezCafé des Kreuzberger Stadtteilzentrums.

i Dienstag, 19.00 - 21.00 Uhr
Kreuzberger Stadtteilzentrum ☎
Thomas Heilmann, 0151 204 431 41
Petra Wojciechowski, 030 612 66 66
stadtteilzentrum@nhu-ev.org

NA - Narcotics Anonymous ®



Narcotics Anonymous is a fellowship of people, for whom drugs had become a serious problem. We are recovering addicts who meet regularly to help each other stay clean. Meetings are in english.

Narcotics Anonymous ist eine gemeinnützige Gemeinschaft von Menschen, für die Drogen zum Hauptproblem geworden sind. Wir treffen uns regelmäßig, um uns gegenseitig zu helfen, clean zu werden und zu bleiben. Die Treffen finden englischsprachig statt.

i Donnerstag, 20.00 - 21.30 Uhr
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☎
Hotline: 0800 44533 62 / 0800 HILFE NA
www.na-berlin.de

NA – Narcotics Anonymous ®



NA ist eine gemeinnützige Gemeinschaft von Männern und Frauen, für die Drogen zum Hauptproblem geworden sind. Es gibt eine einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit: das Verlangen mit Drogen aufzuhören.

Offene Meetings: „go clean“

i Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr
Freitag, 14.00 - 17.00 Uhr
Samstag, 14.00 - 15.45 Uhr
Kreuzberger Stadtteilzentrum ☎
Hotline: 0800 44533 62 / 0800 HILFE NA
www.na-berlin.de

Montagschance



Die „Montagschance“ ist eine anonyme Selbsthilfegruppe zum Thema Spielsucht. Der Schwerpunkt der Gruppe sind Gespräche und Erfahrungsaustausch. Bitte meldet euch vorher an.

i Montag, 18.15 - 19.45 Uhr
Mehrgenerationenhaus Gneisenaustraße
Alex, 030 403 66 60, info@montagschance.de

SCA – Meetings für sexsüchtige Männer



SCA ist eine 12-Schritte-Gemeinschaft, die ihre Erfahrungen, Kraft und Hoffnung miteinander teilt, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen auf dem Weg der Genesung von sexuellen Zwängen zu helfen. Mitglieder sind aufgefordert, ihren eigenen Plan für ihre sexuelle Genesung zu entwickeln und sexuelle Abstinenz für sich selbst zu definieren. Wir treffen uns nicht, um unsere natürliche Sexualität zu unterdrücken.

i Donnerstag, 12.00 - 14.00 Uhr
Kreuzberger Stadtteilzentrum ☎
scaberlin@gmx.net, www.sca-berlin.org

Spieletreff im Kreuzberger Stadtteilzentrum



Du suchst Gesellschaft für Gesellschaftsspiele? Dann melde Dich gerne bei uns im Stadtteilzentrum! Von „Mensch Ärgere-Dich-Nicht“ bis „Siedler von Catan“ ist alles möglich, gerne kannst Du auch eigene Spiele oder Ideen mitbringen.

i Kreuzberger Stadtteilzentrum ☎
030 6126 666, stadtteilzentrum@nhu-ev.org

Spieltreff Kreuzberg-Süd



Erwachsene spielen topaktuelle Brettspiele. Auch Du bist eingeladen, mit uns zu spielen! Brettspiele wie z.B. „Carcassonne“ und „RussianRailRoad“, „Quirkle“, „Dominion“, „Brücke“ und „Las Vegas“, oder auch Tfm, TM und Scythe, Arche Nova, Dune und Nucleum. Wir erklären und spielen die Spiele, auf die wir uns einigen. Bringe Dein Spiel mit oder nutze die ca. 150 Spiele vor Ort.

Getränke und Snacks (gegen Kostenbeitrag). Tür zu? Ruf bitte an, 2 x klingeln, ich öffne. Haustürklingel bitte nur im Notfall. Nur mit bestätigter Anmeldung. Bitte um freiwilligen Kostenbeitrag.

i Freitag, 18.00 - 23.30 Uhr
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☎
Björn Edler, 0157 746 300 78,
spielfest-berlin@web.de
www.meetup.com/de-DE/berlin-board-gamers

Sprachcafé Sprechen für Neugierige



Jeden Montag laden wir Euch - neue und alte Berliner, Geflüchtete und Nicht-Geflüchtete ein. Wir wollen gemeinsam sprechen, zuhören, lernen, fröhlich sein, lachen und spielen. Bei Fragen und Problemen mit Behörden suchen wir gemeinsam nach Lösungen. Wie in einem Café gibt es Getränke, kleine Snacks und manchmal selbstgebackenen Kuchen. Wir freuen uns auf Euch! Informationen zum Sprachcafé über fb-Gruppe: Sprachcafés in Berlin

i Montag, 14.00 - 17.00 Uhr
Mehrgenerationenhaus Gneisenaustraße
Annika Schauer, 030 285 084 42
mgh-gneisenau@nhu-ev.org

Sprachtreffpunkt „KIEZstart“ für geflüchtete Menschen



Sprache lernen durch Begegnung. Auf dem Niveau von A1 bis C2 werden hier Menschen unterrichtet, die Lust auf Austausch und die deutsche Sprache haben. Auch Menschen, die das lateinische Alphabet noch lernen müssen, finden im Sprachtreffpunkt Platz. Neben der Sprachvermittlung ist auch das Planen und Durchführen gemeinsamer Aktivitäten ein wichtiger Baustein. Wenn du also Lust auf eine entspannte Lernatmosphäre hast, um Deutsch zu lernen – „neue Gesichter“ sind herzlich willkommen!

Der Sprachtreffpunkt wird in Kooperation mit dem Verein KIEZstart angeboten. Kursleiterin: Toma von KIEZstart e.V.

i Mittwoch, 16:00 - 18:00 Uhr
RuDi Nachbarschaftshaus ☎
Bitte um Anmeldung: Lena Mischke
0157 83513642, l.mischke@nhu-ev.org

Integrationskurse für Migrantinnen



Eliši Evi e.V. bietet Integrationskurse für Migrantinnen, gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. Die Zielgruppe konstituiert sich aus Frauen folgender drei Gruppen: Neuzuwandererinnen, Altzuwandererinnen, ALG-II Bezieherinnen

Die Teilnehmerinnen können in kleinen Gruppen in geschützten Räumen die deutsche Sprache lernen und soziale Kontakte knüpfen.

Ziele sind der Erwerb ausreichender deutscher Sprachkenntnisse im Sinne der Integrationsziele und eine Auseinandersetzung der Migrantinnen mit den grundlegenden Werten der Gesellschaft, der Rechtsordnung, der Geschichte und Kultur, die das Zurechtfinden in der Gesellschaft und den positiven Umgang mit der neuen Lebenswirklichkeit fördern sollen. In den Schulferien finden keine Kurse statt.

i Montag bis Donnerstag, 9.30 - 13.00 Uhr
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☎
info@elisi-evi.de

Persischkurs



Die Lehrerin Florance Hamdard aus Afghanistan bietet einen kostenlosen Anfänger*innenkurs für alle Interessierten, die Persisch lernen möchten.

i Donnerstag, 17.00 - 18.30 Uhr
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☎
Florance Hamdard, 0176 317 607 43
hamdardflorance1@yahoo.com

Sprachcafé im RuDi



Wenn Du Deutsch üben willst oder Menschen dabei unterstützen möchtest, komm gerne einfach vorbei! Manchmal kannst du dabei auch erste Wörter anderer Sprachen lernen! Wir helfen auch dabei, Formulare zu verstehen. Ihr findet uns im Erdgeschoss des Hauses.

i **Donnerstag 14.00 - 15.30 Uhr**
RuDi Nachbarschaftshaus ☎
 Katrin Altmann, k.altmann@nhu-ev.org

Inklusion bühnenreif
Improvisations- und Playbacktheater Workshops

Impro- und Playbacktheater Workshops für Menschen mit und ohne Behinderung an. Wir bieten einen zunächst geschützten Raum für Begegnung, Kennenlernen, gemeinsames Spiel und vor allem Wertschätzung. Die Teilnehmer*innen haben ein Handicap oder auch nicht. Deshalb Inklusion. Ziel ist es, jeden Einzelnen dabei zu unterstützen, neue zwischenmenschliche Begegnungen einzugehen, sich für neue Sichtweisen und Lebensformen zu öffnen. Im besten Falle gewinnen die Teilnehmer*innen an Mut und Selbstwert für eine aktive gesellschaftliche Teilhabe. Die Teilnahme ist kostenfrei. Für die Aufnahme in den Verteiler für Einladungen, bitte eine Mail schreiben.

i **1 x im Monat, Sonntag, 11.30 bis 16.30 Uhr**
 Termine: 26.10. | 16.11.
Nachbarschaftshaus Urbanstraße
 Linda Steuernagel, 0176 63153229 ☎
 inklusion.buehnenreif@gmx.de
 www.inklusion-buehnenreif.de
 Facebook: Inklusion bühnenreif
 Instagram: @inklusion.buehnenreif

Improtheater im RuDi



Lust auf Improtheater? Spontan & mehrere Generationen & Spiellaune. Du hast noch nie Improtheater gespielt? Kein Problem! Eingeladen sind alle ab 18 Jahren bis ...

i **Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr**
RuDi Nachbarschaftshaus ☎
 Anmeldung: Jens Clausen, 0178 5633 492
 mail@jens-clausen.de

Ikarus Theatergruppe



Laiendarsteller*innen verschiedener Lebensalter treffen sich jeden Freitag im Nachbarschaftshaus Urbanstraße. Sie spüren ihrer eigenen Biografie nach, beschäftigen sich mit den Problemen ihrer Zeit, aber auch mit vergangenen Zeiten. Dabei entstehen Eigenproduktionen, die „alltägliche Geschichten“ nachzeichnen und für ein heutiges Publikum zu komischen, nachdenklichen und unterhaltsamen Theaterstücken formen. Sie machen Improvisationstheater und spielen ohne festgelegten Text, ein roter Handlungsfaden dient zur Orientierung. So ist jede Aufführung ein lebendiges, einmaliges Schauspiel.

IKARUS sucht neue Mitspieler*innen.
 Voraussetzung: Lust und Spaß am Theater mit anderen Generationen. Improvisation und Eigenproduktionen unter professioneller Leitung. Unverbindliches Schnuppern jederzeit möglich.

i **Freitag, 15.30 bis 18.30 Uhr**
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☎
 Jens Clausen, 0178 563 34 92, ikarus@nhu-ev.org

Offener Imkertreff



Der offene Imkertreff wird vom Imkerverein Kreuzberg organisiert. Alle Interessierten sind herzlich willkommen! Wir tauschen uns über unsere Erfahrungen mit der Imkerei aus, hören zu und geben Tipps. Zu den regelmäßig wiederkehrenden Fragen gehören: Was steht im Frühjahr an, wie gehe ich verantwortungsvoll mit den Bienen um, wie bilde ich Ableger und kontrolliere das Schwärmen, wie ernte ich guten Honig, wie halte ich die Varroa-Milbe in Schach, wie füttere ich auf und wie bringe ich die Bienen sicher über den Winter? Ihr müsst nicht Mitglied im Verein sein, um teilzunehmen. Bitte vorher über www.imkerverein-kreuzberg.de informieren, ob der Treff im NHU oder als Außentermin stattfindet.

i **1 x Monat, Montag, 19.00 - 21.30 Uhr**
 Termine: 20.10. | 17.11.
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☎
 Benedikt Stockmayer, 0179 488 0873
 info@imkerverein-kreuzberg.de
 www.imkerverein-kreuzberg.de

EM - Effektive Mikroorganismen



Im Rahmen dieses Angebotes bietet Ludwig Wetzel Interessierten Basisinformationen über die Materie Effektive Mikroorganismen (EM). Was bedeutet EM / EMa, was bewirken diese Mikroorganismen, in welchen alltäglichen Lebensbereichen können sie ganz praktisch angewendet und genutzt werden? Das sogenannte EM1 wurde 1982 von Prof. Teruo Higa als Bodenhilfsstoff entwickelt. Es aktiviert lokal vorhandene Mikroorganismen, die im Boden und im Wasser leben, und maximiert umweltschonend ihre natürliche Kraft.

Nachbar*innen, die bereits Erfahrungen mit EM haben und sich dazu austauschen möchten, sind ebenfalls herzlich eingeladen.

Gegen Spende wird auch EMa-Lösung abgegeben, bitte ein Gefäß (Flasche, Schraubglas) dafür mitbringen!

i **Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr**
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☎
 Ludwig Wetzel, 0176 798 45 303

Mitsingkonzert Berliner Liedertafel



Die Berliner Liedertafel e.V. lädt zum Mitsingen ein. Das Konzert findet deutschlandweit an über 400 Orten statt – einer davon ist das Nachbarschaftshaus Urbanstraße in Kreuzberg.

Die Liedtexte erhaltet ihr vor Ort, mitsingen müsst ihr! Eintritt frei; um Spenden wird gebeten!

i Freitag, 03. Oktober
18.00 Uhr Einlass | 19.00 Uhr Beginn
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☒

Umkämpfte Räume in einer pluralen Demokratie



Haltung, Praxis, Perspektiven

1,5-tägige Fachtagung zur Gemeinwesenarbeit (GWA) im Nachbarschaftshaus Urbanstraße

Wie kann Gemeinwesenarbeit in Zeiten gesellschaftlicher Polarisierung, sozialer Ungleichheit und wachsender Vielfalt zukunftsfähig bleiben? Der NHU e.V. lädt anlässlich seines 70-jährigen Bestehens und 25 Jahren Gemeinwesenarbeit im Graefe-Kiez zu einer praxisnahen und politisch relevanten Fachtagung ein. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie GWA als sozialräumlicher, beteiligungsorientierter Ansatz zur Stärkung demokratischer Räume und zum sozialen Zusammenhalt beitragen kann – gerade dort, wo Gesellschaft sich reibt, verändert oder herausgefordert wird.

i Mittwoch, 8. Oktober 9.30 - 16.30 Uhr
Donnerstag, 9. Oktober 9.45 - 14.00 Uhr
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☒
Anmeldung: Markus Runge, m.runge@nhu-ev.org

KiezKlima - Markt für Klima und Umwelt am Zickenplatz



Wir laden herzlich ein zu unserem 2. Kiezmarkt für Klima-, Umweltschutz und Nachhaltigkeit!

Nach einem gelungenen Auftakt und dem positiven Echo im vergangenen Jahr habt Ihr nun wieder die Gelegenheit, viele Projekte und Initiativen aus Friedrichshain-Kreuzberg kennenzulernen, die sich für Umwelt- und Klimaschutz einsetzen. Neben Informationen gibt es auch interaktive Aktionen und verschiedene Mitmachangebote wie z.B. Upcycling für Familien, Kreatives für Kinder, offenes Reparieren und vieles mehr.

Lasst Euch inspirieren, vernetzt Euch, tauscht Euch mit uns und miteinander aus und entdeckt, wie Ihr selbst aktiv werden könnt!

Organisiert in Zusammenarbeit von der Gemeinwesenarbeit Graefe-Kiez, dem Nachbarschaftshaus Urbanstraße und der Willma FreiwilligenAgentur Friedrichshain-Kreuzberg

Weitere Infos: www.die-freiwilligenagentur.de

i Freitag, 10. Oktober 14.00 - 17.00 Uhr
Zickenplatz (Hohenstaufenplatz)
10967 Berlin, nahe U-Bahnhof Schönleinstraße
Willma FreiwilligenAgentur
Friedrichshain-Kreuzberg, 030 311660077
info@die-freiwilligenagentur.de

Mittagskonzert



Zum zweiten Mal begrüßen wir Lilli Albrecht (Querflöte) und Veronika Beimesche (Klavier), dieses Mal auch mit Cornelia Winter-Barnstedt (Violoncello), im Nachbarschaftshaus Urbanstraße für ein Mittagskonzert. Das Trio wird die Vier Jahreszeiten und Stücke von Astor Piazzolla spielen.

Während des Konzerts wird das Solicafé Limón für das leibliche Wohl sorgen. Das Konzert ist kostenlos, über eine Spende freuen sich die Musikerinnen.

i Dienstag, 14. Oktober 15.00 - 17.00 Uhr
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☒
Ayla Römer, 030 690 497 20,
a.roemer@nhu-ev.org

Gesunder Umgang mit digitalen Medien - Internetsucht oder Hobby?



Warum fällt es manchmal so schwer, das Handy wegzulegen, mit dem Spielen aufzuhören oder nicht ständig online zu sein?

In unserem Workshop mit Dimitrij Müller vom Café Beispiellos wollen wir gemeinsam über die Faszination und den Umgang mit digitalen Medien sprechen. Wir sprechen über Internetsucht, Glücksspiel und wie wir uns davor schützen können eine Sucht zu entwickeln.

Der Workshop richtet sich an alle, die mehr über dieses Thema erfahren möchten – egal, ob es um eigene Erfahrungen geht oder um das Verständnis von Verhaltenssucht im Allgemeinen. Der Workshop findet auf Deutsch statt, Flüsterübersetzung ist vor Ort möglich.

i Mittwoch, 15. Oktober 17.30 - 19.00 Uhr
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☒
 Brigitte Reheis, Tim Ünsal & Lena-Yasemin Lack
 dabei.sein@nhu-ev.org

Kinder-Kleidertauschparty



Aussortieren - tauschen - freuen!

Bringe gut erhaltene (gewaschene) Kinderkleidung zum Tauschen mit und schaue bei den gespendeten Sachen nach passenden Teilen für dein(e) Kind(er). Bitte max. 1 große Tüte pro Kind mitbringen! Wenn du keine Kleidung übrig hast, kannst du natürlich dennoch am Kleidertausch teilnehmen und Kleidungsstücke mitnehmen.

i Freitag, 17. Oktober 14.30 - 17.30 Uhr
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☒
 Theresa Rucks, 030 690 497 20
 offener-bereich@nhu-ev.org

Stärkende Lebenskompetenzen: Wie entwickelt sich Sucht und was hält mich?



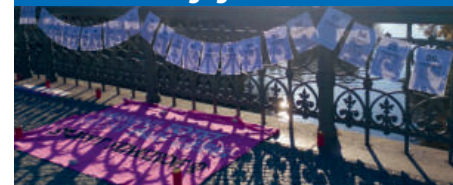
Ob Handy-, Kauf- oder Alkoholsucht - es wird immer leichter, unbemerkt abzutauchen und sich in einer anderen Welt zu verlieren.

In diesem interaktiven Workshop mit Miriam Knörnschild von der Fachstelle für Suchtprävention Berlin wollen wir gemeinsam verstehen, was Verhaltenssucht ist und wie sie entstehen kann. Außerdem wollen im Austausch über Strategien sprechen, die uns im Alltag stärken, um auch in schwierigen Zeiten Halt zu haben und gesund zu bleiben.

Der Workshop richtet sich an alle, die mehr über dieses Thema erfahren möchten – egal, ob es um eigene Erfahrungen geht oder um das Verständnis von Verhaltenssucht im Allgemeinen. Der Workshop findet auf Deutsch statt, Flüsterübersetzung ist vor Ort möglich.

i Mittwoch, 22. Oktober 17.30 - 19.00 Uhr
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☒
 Brigitte Reheis, Tim Ünsal & Lena-Yasemin Lack
 dabei.sein@nhu-ev.org

Gedenkaktion gegen Feminizide



Feminizide sind keine privaten Tragödien, sondern Ausdruck struktureller, geschlechtsspezifischer Gewalt. In diesem Jahr zählen wir bereits über 60 Feminizide in Deutschland. In Berlin wurden 5 Frauen von ihren (Ex-)Partnern ermordet. Wir fragen uns: Wie viele noch? Gemeinsam mit den Omas gegen Rechts und der Colectiva Hilos setzen wir ein Zeichen. Partnergewalt ist keine Privatsache!

Kommt zahlreich zu unserem kollektiven Trauern. Wir gedenken aller Opfer von Feminiziden in diesem Jahr.

Bringt gerne Kerzen mit.

i Freitag, 24. Oktober 15.00 Uhr
Admiralbrücke
 Dorit Schüler & Melanie Lenk
 stop-partnergewalt@nhu-ev.org

Filmabend im Nachbarschaftshaus „Football Under Cover“



Teheran im April 2006: Vor mehr als eintausend jubelnden Frauen findet das erste offizielle Freundschaftsspiel zwischen der iranischen Frauennationalmannschaft und der Berliner Mädchenbezirksmannschaft des Kreuzberger Vereins BSV Al-Dersimspor statt. Über dem Stadion schwebt eine geballte Ladung Frauenpower.

Der Dokumentarfilm von Ayat Najafi, David Assmann und Marlene Assmann-Khoueiry begleitet die Vorbereitungen zu diesem Aufsehen erregenden Spiel.

Der Filmabend findet im Rahmen des NHU-Jubiläumsjahres statt. Der Eintritt ist frei.

i Dienstag, 28. Oktober 19.30 Uhr
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☒
 Annika Schauer, a.schauer@nhu-ev.org

Herbstfest im Nachbarschaftsgarten Kreuzberg / Soliparty



Der Herbst ist da – Zeit für ein gemütliches Beisammensein! Kommt vorbei zum Herbstfest in den Nachbarschaftsgarten Kreuzberg und erlebt einen entspannten Abend voll guter Stimmung und leckerem Essen.

Was euch erwartet:

- » **Lagerfeuer** – zum Aufwärmen und gemütlichen Beisammensitzen
- » **Kürbissuppe** und **Pizza aus dem Lehmofen** – für den perfekten Herbstgenuss!
- » **Soliparty** – bei guter Laune, Musik und vielen tollen Gesprächen sammeln wir für den guten Zweck.

Kommt vorbei, bringt eure Freunde und Familie mit und lasst uns gemeinsam den Herbst feiern!

i Freitag, 31. Oktober ab 16.00 Uhr
Nachbarschaftsgarten Kreuzberg
 Brigitte Reheis, Tim Ünsal & Lena-Yasemin Lack
 dabei.sein@nhu-ev.org

Lesung: „Für Sorge: Wie Equal Care euer Familienleben rettet“ - mit der Autorin Jo Lücke



Wie schaffen wir echte Gleichberechtigung in der Familie? Die Autorin und Aktivistin Jo Lücke nimmt Sie mit auf eine Reise durch mentale Last, Rollenerwartungen und Beziehungspolitik – ehrlich, alltagsnah und augenöffnend.

Jo Lückes Buch „Für Sorge: Wie Equal Care euer Familienleben rettet“ ist Gegenwartsanalyse und Ratgeber für Eltern, die sich ein gleichberechtigtes Elternsein wünschen. Vor dem Hintergrund gesellschaftlicher Rollenbilder und institutioneller Strukturen wird die Gestaltung des Familienlebens schnell zum Streitthema. Damit sich niemand mit der Sorgearbeit alleingelassen oder finanziell abgehängt fühlt, ist die Lösung: Equal Care. Die Autorin nimmt dabei alle relevanten Themen in den Blick: von Elternzeit, über Vorsorge und Partnervertrag, Beziehung und Rollenerwartungen, Erziehungsvorstellungen bis hin zur Verteilung der Lohn- und Sorgearbeit.

Weitere Infos:

Familien mit Kindern sind herzlich willkommen – vor Ort wird es eine gemütliche Lese- und Malecke für Kinder geben.

Die Veranstaltung ist eine Kooperation zwischen der ZLB im Schwerpunkt Zusammenleben und StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt und findet im Rahmen des Internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen (25.11.) statt.

i Dienstag, 4. November 17.00 Uhr
Amerika-Gedenkbibliothek | PopUp Saal
Blücherplatz 1, 10961 Berlin
 Carla Miranda Contreras, 0159 0196 3239
stop-partnergewalt@nhu-ev.org

Kulturwochenende im NHU



Wir laden euch herzlich zu unserem Kulturwochenende voller Kreativität und Begegnung ein! Das vollständige Programm wird in Kürze auf unserer Website veröffentlicht. Auf folgende Highlights dürft ihr euch freuen:

Freitag: Offener Spieletreff für alle – gemeinsam spielen, lachen und neue Leute kennenlernen. Am Abend erwartet euch ein intergenerativer Poetry Slam.

Der **Samstag** beginnt mit einem Erzählworkshop. Danach veranstalten wir einen Kaffeklatsch, der musikalisch begleitet wird. Am Abend finden zwei Tanzkurse statt - Kreis- und Swingtanz.

Am **Sonntag** wird es einen Familienbrunch geben, und zum Ausklang des Wochenendes laden wir euch am Abend zu einem Soundbath ein – ein harmonisches Erlebnis für Körper, Geist und Seele.

i Freitag, 7. - Sonntag, 9. November
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☒
 Offener Bereich, 030 690 497 20
offener-bereich@nhu-ev.org

Tandem Cup ein intergenerativer Poetry Slam



Das Nachbarschaftshaus Urbanstraße veranstaltet zum ersten Mal einen Poetry-Wettbewerb, unter dem Motto: Tandem Cup. Erleben können Sie Poetry Slammer*innen, die jeweils als Team aus zwei Generationen - also im Tandem - antreten. Es erwartet Sie eine poetische und kreative Auseinandersetzung mit der Gegenwart und mit den unterschiedlichen Sichtweisen der Generationen. Keine Frage, heute „jung“ oder „alt“ zu sein, unterscheidet sich von Klischees und bekannten Jugend- oder Altersbildern. Dieser Wettbewerb verspricht unerwartete Beträge und den aktuellen Blick auf Generationen.

Sie, das Publikum, entscheiden, wer im Finale das intergenerative Sieger-Duo wird!

Die Veranstaltung findet im Rahmen des NHU-Jubiläumsjahres statt. Eintritt frei, ohne Voranmeldung.

i Freitag, 7. November 19.00 Uhr
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☒
 Jens Clausen, ikarus@nhu-ev.org, 0178 5633492

Kleidertauschparty im NHU



Aussortieren - tauschen - freuen!

Du möchtest deinen Kleiderschrank minimieren? Du hast Lust auf was Neues? Wir laden dich herzlich zu unserer Kleidertauschparty ein. Das Prinzip ist einfach: Bring aus deinem Kleiderschrank mit, was du möchtest – Kleidung (gewaschen, bitte max. 15 Teile pro Person mitbringen!), Schuhe und Accessoires. Im Gegenzug kannst du Sachen anprobieren und mitnehmen. Die Sachen, die übrig bleiben, nimmt der/die ursprüngliche Eigentümer*in wieder mit oder lässt sie da. Der Rest wird in unsere Kleiderkammer einsortiert. Bring gerne Freunde mit oder lernst neue Leute aus der Nachbarschaft kennen.

i Freitag, 14. November 15.30 - 18.30 Uhr
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☒
 Theresa Rucks, 030 690 497 20
offener-bereich@nhu-ev.org

Gedenkaktion gegen Feminizide



Feminizide sind keine privaten Tragödien, sondern Ausdruck struktureller, geschlechtsspezifischer Gewalt. In diesem Jahr zählen wir bereits über 60 Feminizide in Deutschland. In Berlin wurden 5 Frauen von ihren (Ex-) Partnern ermordet. Wir fragen uns: Wie viele noch? Gemeinsam mit den Omas gegen Rechts und der Colectiva Hilos setzen wir ein Zeichen. Partnergewalt ist keine Privatsache!

Kommt zahlreich zu unserem kollektiven Trauern. Wir gedenken aller Opfer von Feminiziden in diesem Jahr.

Bringt gerne Kerzen mit.

i Freitag, 14. November 15.00 Uhr
Admiralbrücke
 Dorit Schüler & Melanie Lenk
stop-partnergewalt@nhu-ev.org

Theater: StoP! - Frauentheater zum Thema Partnerschaftsgewalt



Die Frauentheatergruppe von ‚StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt‘ kommt ins Sonntagsprogramm der Amerika-Gedenk-Bibliothek!

Ihr Forumtheaterstück macht Partnerschaftsgewalt sichtbar – aus der Privatsphäre hinaus in die Öffentlichkeit. Zuschauende sind eingeladen, mitzudenken, mitzufühlen und mitzuspielen.

Wie kann ich aktiv werden? Welche Unterstützung ist möglich? Wen kann ich ansprechen? Gemeinsam wollen wir neue Wege finden und Verantwortung übernehmen!

Triggerwarnung: Das Stück enthält Szenen, die emotional belastend sein können und insbesondere für Betroffene retraumatisierend wirken können.

Altersempfehlung: ab 16 Jahren

i **Sonntag, 16. November 14.00 Uhr**
Amerika-Gedenkbibliothek | PopUp Saal
 Blücherplatz 1, 10961 Berlin
 Carla Miranda Contreras, 0159 01963239
 stop-partnergewalt@nhu-ev.org

Dokumentarfilmvorführung: WO/MEN



Im Rahmen des Internationalen Tags zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen (25.11.) präsentieren wir den preisgekrönten Dokumentarfilm WO/MEN. Dieser Film beleuchtet die Geschichten von sechs Burmesen – Frauen in Albanien, die sich entschlossen haben, die Rolle von Männern zu übernehmen, um patriarchale Strukturen zu umgehen, Übergriffen zu entgehen und ihre Freiheit zu leben. Der Film gewährt intime Einblicke in ihre Lebensentscheidungen und spricht über Freiheit, Unterdrückung und den Wunsch, selbst zu bestimmen, wie sie leben.

Die Veranstaltung ist eine Kooperation zwischen StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt und der Mittelpunktbibliothek Wilhelm Liebknecht / Namik Kemal. Die Veranstaltung ist kostenlos und offen für alle Interessierten.

i **Mittwoch, 26. November 20.00 Uhr**
Mittelpunktbibliothek Wilhelm Liebknecht /
Namik Kemal, Adalbertstraße 2, 10999 Berlin
 Carla Miranda Contreras, 0159 0196 3239
 stop-partnergewalt@nhu-ev.org

Lesung: „Die stille Gewalt - Wie der Staat Frauen alleinlässt“



Warum versagen Polizei, Familiengerichte und Jugendämter beim Schutz von Frauen vor partnerschaftlicher Gewalt – und wie kann sich das ändern?

Jede vierte Frau ist einmal in ihrem Leben von Gewalt in ihrer Partnerschaft betroffen. Gleichzeitig macht Asha Hedayati in ihrem Beruf als Anwältin immer wieder die Erfahrung, dass staatliche Strukturen betroffene Frauen nicht nur unzureichend vor Gewalt schützen, sondern selbst Teil eines gewaltvollen Systems sind. In ihrem Buch beschreibt sie konkret, was sich ändern muss, damit die zuständigen Institutionen wirklich den Schutz bieten, den sie leisten sollten.

Mareice Kaiser, Journalistin und Autorin, wird den Abend moderieren.

Triggerwarnung: In der Lesung werden Themen behandelt, die emotional belastend sein und insbesondere für Betroffene retraumatisierend wirken können.

mit der Autorin Asha Hedayati



Die Veranstaltung ist eine Kooperation zwischen der ZLB im Schwerpunkt Zusammenleben und StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt und findet im Rahmen des Internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen (25.11.) statt.

In Kooperation mit der Zentral- und Landesbibliothek Berlin

i **Mittwoch, 3. Dezember 18.00 Uhr**
Amerika-Gedenkbibliothek | PopUp Saal
 Blücherplatz 1, 10961 Berlin
 Carla Miranda Contreras, 0159 01963239
 stop-partnergewalt@nhu-ev.org

Winterbasar Handgemacht & Herzenswarm



Wir laden euch herzlich ein zum Winterbasar – unserem gemütlichen Nachmittag voller Stimmung, Lichter und guter Laune!

Freut euch auf ein buntes Musikprogramm, wärmenden Punsch (mit und ohne Alkohol), süße Leckereien und ein liebevoll gestaltetes Kinderangebot. Natürlich gibt's auch jede Menge Selbstgemachtes an unseren Marktständen: Von Handgestricktem über Marmelade und Seifen bis hin zu Schmuck und kleinen Geschenkideen – hier ist für alle was dabei.

Du willst selbst etwas verkaufen?
 Ab dem 7. November kannst du dich für einen Stand anmelden. Die Plätze sind begrenzt – und es gilt: nur Selbstgemachtes zu erschwinglichen Preisen - mit viel Liebe.

i **Freitag, 5. Dezember 15.00 - 18.00 Uhr**
Nachbarschaftshaus Urbanstraße ☒
 Ayla Römer, Theresa Rucks und Sophie Schäfer
 030 690 497 20, offener-bereich@nhu-ev.org

Gedenkaktion gegen Feminizide



Feminizide sind keine privaten Tragödien, sondern Ausdruck struktureller, geschlechtsspezifischer Gewalt. In diesem Jahr zählen wir bereits über 60 Feminizide in Deutschland. In Berlin wurden 5 Frauen von ihren (Ex-)Partnern ermordet. Wir fragen uns: Wie viele noch? Gemeinsam mit den Omas gegen Rechts und der Colectiva Hilos setzen wir ein Zeichen. Partnergewalt ist keine Privatsache!

Kommt zahlreich zu unserem kollektiven Trauern. Wir gedenken aller Opfer von Feminiziden in diesem Jahr.

Bringt gerne Kerzen mit.

i **Freitag, 12. Dezember 15.00 Uhr**
Admiralbrücke
 Dorit Schüler & Melanie Lenk
 stop-partnergewalt@nhu-ev.org

„Kunst als Sprache der Liebe“

Ausstellung von Neda Jamali: eine iranische Künstlerin, die in den Bereichen Malerei, Kalligrafie und digitale Kunst tätig ist. Ihre Arbeit kombiniert Frauenporträts, persische Kalligrafie und konzeptionelle Elemente und beschäftigt sich mit Themen wie Identität, Selbstfindung, Natur, Mystik und Liebe.



Im Nachbarschaftshaus Urbanstraße
Dauer der Ausstellung: bis 17. Oktober

„70 Jahre NHU“

Welche Arbeitsbereiche wurden in diesen 70 Jahren von Mitarbeiter*innen aufgebaut und entwickelt, welche Einrichtungen und Bereiche gehören heute zum Träger NHU e.V.? Diese Foto-Ausstellung gibt einen vielfältigen Über- und Einblick.



Im Kreuzberger Stadtteilzentrum
Dauer der Ausstellung: 13. September bis Ende Dezember

IMPRESSUM

**Nachbarschaftshaus Urbanstraße e.V.**

Urbanstraße 21 • 10961 Berlin

Tel. 030 - 690 49 70 • Fax 030 - 693 73 09

info@nhu-ev.org • www.nhu-ev.org

**Herausgeber:** Nachbarschaftshaus Urbanstraße e.V.**Redaktion:** Bettina Bofinger, Markus Runge**Verantwortlich:** Markus Runge**Gestaltung:** Brigitte Reheis**Stand:** September 2025**Auflage:** 2.000 Stück

Dieses Programmheft wurde ermöglicht dank der Finanzierung durch die Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung.

IMPRESSUM
VEREIN

VEREIN

**Der Verein „Nachbarschaftshaus Urbanstraße e.V.“ wurde 1954 gegründet.**

Als Träger von sozialen, kulturellen und bildungsorientierten Einrichtungen leistet er seinen Beitrag zur Gestaltung eines solidarischen und gerechten Gemeinwesens.

Wir fördern die Begegnung, Integration und Partizipation von Menschen aller Kulturen und Generationen sowie Bürgerbeteiligung, Selbsthilfe und freiwilliges Engagement. Als Partner demokratischer Initiativen und Organisationen wirken wir auf die Verbesserung der Lebenssituation im Sozialraum und die Entwicklung des Stadtbezirks hin.

Das Nachbarschaftshaus Urbanstraße lebt vom freiwilligen Engagement seiner Freunde und Besucher, von Ihren Ideen und Impulsen.

Mitglieder

Der Verein Nachbarschaftshaus Urbanstraße hat gegenwärtig 60 Mitglieder.

Vorstand

1. Vorsitzende: Sabine Trautwein
2. Vorsitzende: Jeanette Henne-Kollhammer
1. Schatzmeister: Wilfried Retka
2. Schatzmeisterin: Ilse Böge

Arbeitsausschuss

1. Srour Alsrour
2. Ilse Böge
3. Markus Domsch
4. Wolfgang Hahn
5. Jeanette Henne-Kollhammer
6. Juliette Kahlert
7. Elke Kuhne
8. Wilfried Retka
9. Sabine Trautwein

Geschäftsführer: Markus Runge**Registergericht:** Berlin-Charlottenburg

Registernummer: VR 2145 B

Mitglied werden

Haben Sie Interesse an der Mitarbeit und Mitgliedschaft im Verein Nachbarschaftshaus Urbanstraße? Möchten Sie die Arbeit unseres Trägers mit Ihrer Mitgliedschaft unterstützen?

Nutzen Sie die Chance, gemeinsam mit anderen aktiv in unserem Verein mitzuarbeiten. Sie sind mit Ihren Ideen und Ihrem Engagement jederzeit herzlich willkommen.

Wir informieren Sie gern über die vielfältigen Möglichkeiten. Nähere Informationen finden Sie unter nhu-ev.org. Wir danken Ihnen für Ihr Interesse.

Mit freundlichen Grüßen

Sabine Trautwein, Vorstandsvorsitzende

Markus Runge, Geschäftsführer



Nachbarschaft & Kultur



Stadtteilarbeit & Freiwilliges Engagement



Offener Bereich Nachbarschaftshaus
Urbanstr. 21, 10961 Berlin · 030 690 497 20
offener-bereich@nhu-ev.org

Kreuzberger Stadtteilzentrum
Lausitzer Str. 8, 10999 Berlin · 030 612 66 66
stadtteilzentrum@nhu-ev.org

**Mehrgenerationenhaus
Gneisenaustraße**
Gneisenastr. 12, 10961 Berlin · 030 285 084 42
mgh-gneisenaue@nhu-ev.org

RuDi Nachbarschaftshaus
Modersohnstr. 55, 10245 Berlin · 030 292 9603
leitung.rudizentrum@nhu-ev.org

Nachbarschaftsgarten Kreuzberg
Zülichauer Ecke Golßener Straße, 10965 Berlin
Kolonie am Flughafen · 0178 311 2803
t.uensal@nhu-ev.org

Theater
Urbanstr. 21, 10961 Berlin · 0178 563 34 92
ikarus@nhu-ev.org

Gemeinwesenarbeit Graefe-Kiez
Jahnstr. 4, 10967 Berlin · 0176 467 98 314
gwa-graefekiez@nhu-ev.org

**Gemeinwesenarbeit
Reichenberger Kiez**
Lausitzer Str. 8, 10999 Berlin · 030 612 66 66
s.flemming@nhu-ev.org

Gemeinwesenarbeit RuDi
Modersohnstr. 55, 10245 Berlin · 0176 977265 34
e.dahms@nhu-ev.org, l.strauch@nhu-ev.org

Gemeinwesenarbeit für Uf0 Berlin
Urbanstr. 21, 10961 Berlin · 0176 4629 5877
b.vojtonovszki@nhu-ev.org

Gemeinwesenarbeit Urbanhafen
Jahnstr. 4, 10967 Berlin · 0159 067 086 53
gwa-urbanhafen@nhu-ev.org

**StoP Kreuzberg
Stadtteile ohne Partnergewalt**
Jahnstr. 4, 10967 Berlin
stop-partnergewalt@nhu-ev.org



Bildung & Erziehung



WILLMA FreiwilligenAgentur FHXB
Grimmstr. 16, 10967 Berlin · 030 311 66 00 77
info@die-freiwilligenagentur.de

dabei.sein in Kreuzberg
Naunynstr. 73, 10997 Berlin · 0176 143 764 07
dabei.sein@nhu-ev.org

**Stadtteilkoordination
Kreuzberg-Ost**
Naunynstr. 73, 10997 Berlin · 0155 6355 9020
stk.kreuzberg-ost@nhu-ev.org

**Stadtteilkoordination
Friedrichshain-Ost**
Wühlischstr. 40, 10245 Berlin · 0174 5491597
stk.friedrichshain-ost@nhu-ev.org

Kindertagesstätte Spielhaus
Urbanstr. 21, 10961 Berlin · 030 690 497 14
spielhaus@nhu-ev.org

Kindertagesstätte Tausendfüher
Friesenstr. 4, 10961 Berlin · 030 694 68 90
tausendf@nhu-ev.org

**Ergänzende Förderung u. Betreuung
Bürgermeister-Herz-Grundschule**
Wilmsstr. 10, 10961 Berlin
hort@nhu-ev.org

**Schulsozialarbeit
Bürgermeister-Herz-Grundschule**
Wilmsstr. 10, 10961 Berlin
schulsozialarbeit@bmh-schule.de

**Kinderfreizeiteinrichtung
GraefeKids**
Hasenheide 44, 10967 Berlin · 030 680 753 75
graefe-kids@nhu-ev.org

M*UF05 – Kinderfreizeit
Möckernkiez 5, 10963 Berlin · 030 920 32308
0179 431 4639 · mufo@nhu-ev.org



Beschäftigung & Qualifizierung



Jugendtreff drehpunkt
Urbanstr. 44, 10967 Berlin · 01590 649 44 23
drehpunkt@nhu-ev.org

**Zukunftskiez
Werner-Düttmann-Siedlung**
Ohlauer Str. 41, 10999 Berlin
c.sutter@nhu-ev.org

Mobil im Kiez - MObi 2.0
Hasenheide 44, 10967 Berlin
c.sutter@nhu-ev.org

Mobil im Kiez 3.0 „GraefeBoys“
Urbanstr. 44, 10967 Berlin · 0178 732 6420
drehpunkt@nhu-ev.org

**Aktivierungsmaßnahmen, TaAM nach
§16iSGBII, MAE-AGH**
Grimmstr. 16, 10967 Berlin · 030 627 357 01
beschaeftigung@nhu-ev.org

Stadtteilmütter Berlin-Kreuzberg
Grimmstr. 16, 10967 Berlin · 030 627 357 01
beschaeftigung@nhu-ev.org

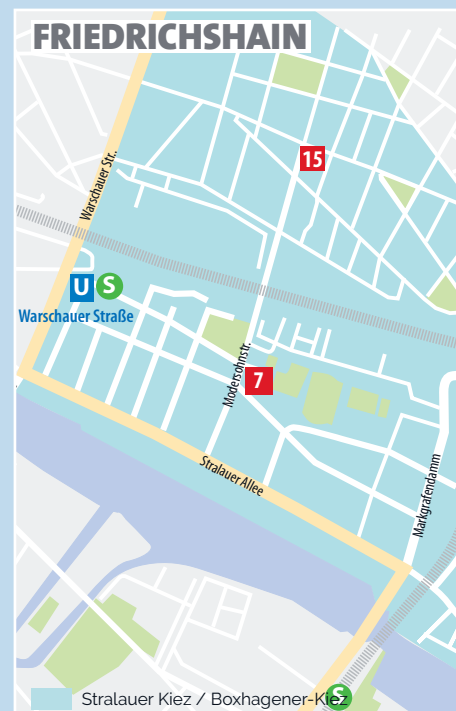
Die Nachbarschaftseinrichtungen unseres Trägers sind Kooperationspartner des bezirklichen Berliner Registers und damit **Meldestellen für diskriminierende und rechtsextreme Vorfälle**.

In diesen Einrichtungen können Sie solche Fälle melden:

- » Nachbarschaftshaus Urbanstraße
- » Mehrgenerationenhaus Gneisenaustraße
- » Kreuzberger Stadtteilzentrum
- » RuDi Nachbarschaftshaus

LAGEPLAN & STANDORTE

- 1** Offener Bereich im Nachbarschaftshaus Kindertagesstätte Spielhaus Theater
Gemeinwesenarbeit für die Union für Obdachlosenrechte Berlin (UfO Berlin)
- 2** Ergänzende Förderung und Betreuung Schulsozialarbeit Bürgermeister-Herz-Grundschule
- 3** Kindertagesstätte Tausendfühler
- 4** WILLMA FreiwilligenAgentur Friedrichshain-Kreuzberg
Beschäftigung & Qualifizierung Stadtteilmütter Berlin Kreuzberg
- 5** Kinderfreizeiteinrichtung GraefeKids
Mobil im Kiez - Mobi 2.0
- 6** Jugendtreff drehpunkt
Mobil im Kiez 3.0 „GraefeBoys“
- 7** RuDi Nachbarschaftshaus
Gemeinwesenarbeit (GWA) RuDi
- 8** Kreuzberger Stadtteilzentrum
Gemeinwesenarbeit (GWA) Reichenberger Kiez
- 9** Mehrgenerationenhaus Gneisenaustraße
- 10** M*UFO5 – Kinderfreizeit
- 11** Nachbarschaftsgarten Kreuzberg
- 12** Gemeinwesenarbeit (GWA) Graefe-Kiez
Gemeinwesenarbeit (GWA) Urbanhafen
StoP Kreuzberg - Stadtteile ohne Partnergewalt
- 13** Zukunftskiez Werner-Düttmann-Siedlung
- 14** Stadtteilkoordination Kreuzberg Ost
dabei.sein in Kreuzberg
- 15** Stadtteilkoordination Friedrichshain-Ost



IMPRESSIONEN AUS UNSEREM JUBILÄUMSJAHR



Filmabend: Ask, Mark ve Ötüm
Liebe, D-Mark und Tod



Kiez-Rallye „Wir bewegen den Kiez“



Community Summer School



Jubiläumsbroschüre und Jubiläumsausstellung



Jubiläumsempfang



NHU Sommerfest-Wochenende



Lesung mit Tim Staffell



Dankeschön-Fest für Freiwillige



IKARUS-Theater: Buenos Dias – 70 Jahre NHU
Eine theatrale Zeitreise



Kinder-Kiezrallye



Gespräch mit Lea Streisand zum
Thema „Zusammenleben“ in der ZLB



Lange Nacht Kreuzberger Doku-Films