

Liebe Besucherinnen und Besucher,

herzlich Willkommen im SOS-Familienzentrum Berlin.

Dieses Heft soll Ihnen einen Überblick über unsere Angebote im Hause verschaffen. Für die bessere Übersicht ist dieses Programm farbig und mit Symbolen unterteilt:

Rund ums SOS-Familienzentrum Berlin



Schwangerschaft



Alles rund ums Baby



Alles für Kinder



Bewegungsangebote



Alles für die Familie



Beratungsangebote

In den Berliner Ferien bieten wir ein spezielles Programm an. Aktuelle Hinweise erhalten Sie auf unserer Homepage www.sos-fz-berlin.de bzw. Facebook und Instagram.

Das müssen Sie noch wissen:

Unsere Öffnungszeiten:

Erziehungs- und Familienberatung

Montag bis Freitag 09:00 bis 18:30 Uhr

Familientreffpunkt-Café

Montag bis Freitag 10:00 bis 18:00 Uhr

Second-Hand-Shop

Montag, Dienstag und Freitag 11:00 bis 17:00 Uhr
Donnerstag 10:00 bis 17:00 Uh

Familientreffpunkt

Montag bis Freitag 09:00 bis 18:00 Uhr

Die Angebote des Familientreffpunkts liegen teilweise auch außerhalb der Öffnungszeiten. Bitte informieren Sie sich im Wochenplan bzw. durch die aktuelle Aushänge. Gern können Sie auch unseren **Newsletter** abonnieren. Schreiben Sie eine Mail an **fz-berlin@sos-kindergarten.de**.

Wir sind auch über das **Treff-Phone** erreichbar - immer montags bis freitags von 09:00 bis 18:00 Uhr unter der Handynummer
0177 / 957 07 06.

Datenschutz ist uns wichtig. Wir speichern Ihre Daten, aber geben sie nicht weiter.
Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Webseite:
<https://www.sos-fachportal.de/service/datenschutz>.

Haftung

Sie müssen auf sich und Ihre Kinder selbst aufpassen.

In allen Etagen befinden sich Verbandskästen. Wenn Sie Hilfe benötigen, sprechen Sie uns an.



Erziehungs- und Familienberatung

- für Kinder, Jugendliche, Eltern und Großeltern oder auch ganze Familien, wenn sie Probleme mit sich oder anderen haben



Beratungsangebote

- Erziehungs- und Familienberatung ab der Schwangerschaft
- Schreibbaby-Beratung
- Einzel- und Paarberatung für Eltern
- Sexualberatung / Sexualtherapie für Eltern
- Familientherapie
- Diagnostik und Therapie für Kinder und Jugendliche
- Jugendberatung
- Entwicklungspsychologische Beratung
- Eltern-Säuglings-Kleinkind-Beratung und Psychotherapie
- Beratung mit SprachmittlerInnen
- Online-Beratung
- Beratung nach Trennung und Scheidung



Gruppenangebote:

- „Kinder im Blick“ - ein Kurs für Eltern in Trennung
- Gruppe für Kinder getrennter Eltern



- kostenfrei
- auf Wunsch anonym
- freiwillig
- bitte Termin vereinbaren

030 / 56 89 10 - 0



fz-berlin@sos-kinderdorf.de

Treffpunktcafé



- für alle großen und kleinen Besucher*innen
 - Imbiss- und Kuchenangebot
 - leckere Heiß- und Kaltgetränke
 - zum Entspannen und Informieren
 - mit Kleinkind-Spiel-Bereich

030 / 56 89 10 22
fz-berlin@sos-kinderdorf.de

Second-Hand-Shop

- für alle Besucher*innen des SOS-Familienzentrum Berlin
 - unser Angebot: Baby- und Kinderbekleidung sowie Sport- und Spielsachen
 - geöffnet: Montag, Dienstag, Freitag
11:00 bis 17:00 Uhr und Donnerstag
10:00 bis 17:00 Uhr
 - 30 / 56 89 10 22



UNSER WOCHENPLAN

SOS KINDERDORF
Familienzentrum Berlin

Was uns wichtig ist:



Wir sind freundlich zueinander und helfen uns untereinander!



Wir achten auf Sauberkeit und

und räumen alles wieder auf!



Bei Krankheit bleiben wir zu Hause!

Sonderveranstaltungen



- mit ausgewählten Höhepunkten
- Spiel und Spaß im Garten
- leckere Snacks, Kuchen und Getränke
- Aushänge beachten

siehe Aushang

Garten Treffpunktcafé

Ehrenamt



030 / 56 89 10 22
fz-berlin@sos-kinderdorf.de

- alle Interessierte, die uns unterstützen wollen
- Planung neuer Projekte im Hause
- regelmäßiger Austausch beim Stammtisch

nach Absprache

Stadtteilbüro im Erdgeschoss

Boris Erbs

030 / 56 89 10 45
boris.erbs@sos-kinderdorf.de



Stadtteilbüro

- für alle Bewohner*innen, die im Stadtteil Hellersdorf wohnen
 - Anlaufstelle für Fragen rund um Hellersdorf Nord
 - Herausgeber Stadtteilzeitung "die aktuhelle"
 - organisiert Veranstaltungen
- 📞 30 / 56 89 10 45
✉️ boris.erbs@sos-kinderdorf.de
✉️ katja.wienecke@sos-kinderdorf.de

täglich
10:00 - 17:00

Stadtteilbüro
im Erdgeschoss

Boris Erbs
Katja Wienecke

Was es sonst noch gibt:

Unser SOS-Familienzentrum Berlin finden noch viele weitere Angebote statt, z.B.:

- Briefmarkenfreunde
- Bauchtanz
- Klöppeln
- Treffen für Alleinerziehende
- Linedance
- Sport für Senioren

Gern leiten wir Ihnen bei Interesse die entsprechenden Kontaktdaten der jeweiligen Anbieter*innen weiter.

Familienfreunde



- für alle Interessierten, die Familien unterstützen wollen
- für Familien, die Unterstützung benötigen
- wir unterstützen durch Treffen und Fortbildung

📞 030 / 56 89 10 41
✉️ jeanette.sauer@sos-kinderdorf.de

nach
Absprache

Büro
im Erdgeschoss

Jeanette Sauer



Migrationssozialberatung



- für Menschen bis 27 Jahren mit Migrationshintergrund
- Fragen rund um Aufenthaltsrecht, Aufenthaltsstil usw., Umgang mit Behörden, Vermittlung zu Fachdiensten. Beratung auf Russisch und Englisch möglich und ggf. unter Einsatz von Sprachmittlern
- keine Asylverfahrensberatung**

📞 030 / 56 89 10 21
✉ fz-berlin@sos-kinderdorf.de

Termine nach Vereinbarung

keine

Büro von Frau Hammoud

Daria Hammoud

Sozialberatung für (werdende) Mütter und Väter

nach Vereinbarung

kostenfrei

Annabell Jäckel

📞 030 / 56 89 10 24
✉ annabell.jaeckel@sos-kinderdorf.de

Mieter*innenberatung



- für alle Menschen, die im Stadtbezirk wohnen
- Fragen rund um Mietvertrag, Mieterhöhung, Betriebskostenabrechnung, Kündigungsschutz, Rechte gegenüber dem Vermieter

📞 030 / 56 89 10 0
✉ fz-berlin@sos-kinderdorf.de

freitags 13:00 - 17:00

keine

Besprechungsraum 1. Obergeschoss

ExpertInnen vom Berliner Mietverein und gesoplan



Beratung in der Schwangerschaft



nach Vereinbarung

kostenfrei

Krabbelraum im Erdgeschoss

Sabine Lesch-Kaiser

📞 030 / 56 89 10 42
✉ sabine.lesch-kaiser@sos-kinderdorf.de





Still- und Ernährungsberatung

- für Eltern und Babys / Kleinkinder von 0 bis 2 Jahren
- auch als Hausbesuch möglich
- individuelle Unterstützung und Beratung rund um das Stillen und gesunde Baby- und Kleinkindernährung

📞 030 / 56 89 10 42

✉ sabine.lesch-kaiser@sos-kinderdorf.de

nach Vereinbarung

kostenfrei

Krabbelraum im Erdgeschoss

Sabine Lesch-Kaiser



Erziehungs- und Familienberatung

- für Familien, (Groß)Eltern, Kinder und Jugendlichen
- Beratung zu verschiedenen Themen (siehe Seite 3)
- mit Anmeldung (tel. oder per Mail)
- nach Vereinbarung auch Termine außerhalb der Öffnungszeiten möglich

📞 030 / 56 89 10 0

✉ fz-berlin@sos-kinderdorf.de

montags bis freitags
09:00 - 18:30

keine

Anmeldung Sekretariat

Kolleg*innen aus EFB



Schmetterlingsbabymassage

- für Eltern und Babys (ab der 4. Woche bis zum Krabbelalter)
- zärtliche Massagegriffe
- die Sprache des Babys erlernen
- auch für unruhige Kinder und Babys nach einem besonders schwierigen Start geeignet

📞 030 / 56 89 10 42

✉ sabine.lesch-kaiser@sos-kinderdorf.de

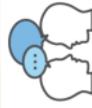
Termine
bitte erfragen

30 € (erm. 20 €)
5 x 1 Stunde

Krabbelraum im Erdgeschoss

Sabine
Lesch-Kaiser

↗ Familiengutschein vom Bezirk Marzahn / Hellersdorf einlösbar



Offene Sprechstunde - Erziehungs- und Familienberatung

- Dienstags von 10 bis 11 Uhr
- Donnerstags von 16 bis 18 Uhr
- 30 minütige Beratung
- wenn notwendig, ist eine weiterführende Beratung möglich
- auch ohne Anmeldung möglich

📞 030 / 56 89 10 0

✉ fz-berlin@sos-kinderdorf.de

dienstags
donnerstags

keine

Anmeldung
tel. oder per Mail

Kolleg*innen
aus EFB



Massage Bindung durch Berührung

nach Vereinbarung
30 € (erm. 20 €) 5 x 1 Stunde
Krabbelraum im Erdgeschoss
Jeanette Sauer
<ul style="list-style-type: none">• für Eltern und Babys (ab der 4. Woche bis zum Krabbelalter)• schmetterlingsleichte Körperberührungen• Begleitung der Körpersprache des Babys

📞 030 / 56 89 10 41
✉ jeanette.sauer@sos-kinderdorf.de



Babytref

montags 11:00 - 12:30
kostenfrei
Krabbelraum im Erdgeschoss
Sabine Lesch-Kaiser
<ul style="list-style-type: none">• für Eltern und Babys von 0 bis 6 Monaten• zum Austauschen und Informieren rund um die Themen "Baby und Eltern sein"• Babys lernen andere Babys kennen• Spiel und Spaß

📞 030 / 56 89 10 42
✉ sabine.lesch-kaiser@sos-kinderdorf.de



Frauentanz



- für Frauen
- Sport mit Musik
- nur mit Anmeldung

freitags 16:00 - 17:30
kostenfrei
Sportraum Untergeschoss

📞 0176/80171515

FABEL@-Kurse



- für Eltern und Babys von 3 bis 12 Monaten
- zum Austauschen und Informieren rund um die Themen "Baby und Eltern sein"
- spielerische Anregungen der kindlichen Entwicklung

📞 030 / 56 89 10 42
✉️ sabine.lesch-kaiser@sos-kindergarten.de

↗ Familiengutschein vom Bezirk Marzahn / Hellersdorf einlösbar

Fahrradwerkstatt



bitte Termine
erfragen

50 € (erm. 40 €)
8 x 1 Stunde

Krabbelraum
im Erdgeschoss

Sabine
Lesch-Kaiser

- für Erwachsene und Kinder
- hier finden Sie Hilfe, wenn Ihr Fahrrad defekt ist, z.B.
 - Reifen platt
 - Lampe kaputt
 - Kette springt

📞 030 / 56 89 10 00
✉️ fz-berlin@sos-kindergarten.de

freitags
16:00 - 18:00

kostenfrei

rechter
Schuppen

Peter Becker
Hassan Ali

PEKiP-Kurse



- für Eltern und Babys von ab 6. Lebenswoche bis 12 Monaten
- individuelle Förderung durch Spiel- und Bewegungsanregungen
- Austausch und Informationen rund um das Thema "Erstes Lebensjahr"

📞 030 / 56 89 10 41
✉️ jeanette.sauer@sos-kindergarten.de

dienstags
18:30 - 20:30

Materialkosten
2,50 €

Holzwerkstatt
Erdgeschoss

Birgit Schuil
Anja Gall

- für Erwachsene
- Kreatives aus Korb basteln

📞 030 / 56 89 10 14
✉️ fz-berlin@sos-kindergarten.de

↗ Familiengutschein vom Bezirk Marzahn / Hellersdorf einlösbar





Töpfern



- für Erwachsene
- geeignet für Anfänger oder Profi
- verschiedene Sachen können hergestellt, bemalt und glasert werden
- mit Anmeldung

030 / 56 89 10 0

fz-berlin@sos-kinderdorf.de

mittwochs
17:30 - 20:30

Materialkosten
2,00 € / Treffen

Töpferraum
Untergeschoss

Katja Sammler

Krabbelgruppe

freitags
10:00 - 12:00

kostenfrei

Krabbelraum
im Erdgeschoss

Jeanette Sauer



Offener Nähtreff

- für näherfahrene Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene
- eigene Projekte herstellen oder fertignähen
- mit anderen in Austausch kommen
- Unterstützung beim Nähen
- bitte Schnitte und Stoffe mitbringen

030 / 56 89 10 41

jeanette.sauer@sos-kinderdorf.de

freitags
15:00 - 18:00

1,00 € / Treffen

Nähraum
Dachgeschoss

Jeanette Sauer



Rückbildungsgymnastik

- für Eltern und Babys von 6 bis 12 Monaten
- Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern
- Babys spielen mit anderen Babys
- Spiel- und Entwicklungsanregungen

030 / 56 89 10 41

jeanette.sauer@sos-kinderdorf.de

bitte Termin
erfragen

8,00 €
8 Termine

Sportraum
im Untergeschoss

Sabine Lesch-Kaiser



Mama-Baby-Sport



- für Mütter nach der Rückbildung
- das Baby ist herzlich willkommen
- festigt den Körper und den Beckenboden
- bitte mitbringen: Handtuch, Babydecke und etwas zu Trinken

📞 030 / 56 89 10 41

✉️ jeanette.sauer@sos-kinderdorf.de

dienstags
10:00 - 10:45

5,00 €
5 Termine

Sportraum
im Untergeschoss

Monique Schober
Jeanette Sauer



Familiencafé



- für Familien
- gemütliches Zusammensein und Plaudern
- heiße bzw. kalte Getränke und Kuchen können im Café erworben werden
- ohne Anmeldung

📞 030 / 56 89 10 0

✉️ fz-berlin@sos-kinderdorf.de

montags bis freitags
15:30 - 18:00

kostenfrei

Treffpunktcafé
Erdgeschoss

Katja Wiencke
Elskeia Ruwisch
Kerstin Hartwig



Mama-Baby-Tanz



- für Mamas und Babys
- Tanz mit Baby in der Tragehilfe
- festigt den Körper und den Beckenboden
- eine Schnupperstunde möglich

📞 030 / 56 89 10 41

✉️ jeanette.sauer@sos-kinderdorf.de

dienstags
11:00 - 11:45

5,00 €
5 Termine

Treffpunkt
im Garten

Monique Schober
Jeanette Sauer



Spiele-Club



- für Erwachsene und Kinder
- gemeinsam bekannte und neue Spiele entdecken

freitags
15:00 - 17:00

kostenfrei

Treffpunktcafé

Fahima Attahi

📞 030 / 56 89 10 0
✉️ fahima.attahi@sos-kinderdorf.de





Hausaufgabenhilfe



- für Kinder von 6 bis 12 Jahren
- Hilfe und Unterstützung bei den Hausaufgaben
- nur mit Anmeldung

📞 030 / 56 89 10 44
✉️ kerstin.hartwig@sos-kinderdorf.de

dienstags
donnerstags
14:30 - 16:30

kostenfrei

Elfie, Ingrid
und Ellen

- für Kinder von 3 bis 6 Jahren (15:30-16:15 Uhr) und von 6 bis 12 Jahren (16:30 bis 17:30 Uhr)
- kleine Choreografien und Ausprobieren
- viel Spaß haben
- mit Anmeldung

📞 030 / 56 89 10 44
✉️ kerstin.hartwig@sos-kinderdorf.de

Laufzwerge

- für Eltern und Kleinkinder ab 1 Jahr
- zum Spielen und Entdecken
- mit viel gemeinsamem Spaß
- zum Austauschen

📞 030 / 56 89 10 27
✉️ elskear.ruwisch@sos-kinderdorf.de

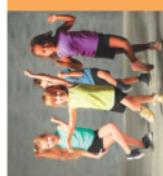
dienstags
10:00 - 11:30

kostenfrei

Gruppenraum
im Untergeschoss

Elske Ruwisch

Kindertanz



- für Eltern und Kleinkinder für 1 bis 3 Jahren
- zum Spielen und Entdecken
- leckeres Kochen und Frühstückchen
- gemeinsame Ausflüge
- mit viel gemeinsamem Spaß
- zum Austauschen

📞 030 / 56 89 10 41
✉️ jeanette.sauer@sos-kinderdorf.de

montags
15:30 - 17:30

1,00 €
pro Termin

Sportraum
Untergeschoss

Alicia

freitags
10:00 - 12:00

kostenfrei

Treffpunktcafé

Sandra Körkel



Elternseminare



- für Eltern und Kinder bis 3 Jahren
- zu ausgewählten Themen
 - Gesunde Baby- und Kleinkindernährung
 - Schlaf Kindlein Schlaf
 - Gesundheit und Erste Hilfe
 - Wut im Kleinkindalter
- nur mit Anmeldung

030 / 56 89 10 14
jeanette.sauer@sos-kindergarten.de
sabine.lesch-kaiser@sos-kindergarten.de

nach
Vereinbarung

20 € / Familie
(10,00 € ermäßigt)

Treffpunktcafé

Jeanette Sauer
Sabine Lesch-
Kaiser

Sportzwergen



- für Kinder von 3 bis 4 Jahren
- Turnen, Klettern und Bewegungsspiele für die Kleinen
 - Gruppe 1 von 15:30 bis 16:15 und Gruppe 2 von 16:30 bis 17:15 Uhr
 - mit Anmeldung

030 / 56 89 10 27
elskea.ruwisch@sos-kindergarten.de

dienstags
15:30 - 17:15

kostenfrei

Sportraum
im Untergeschoss

Elskea Ruwisch



Familienengutschein vom Bezirk Marzahn / Hellersdorf einlösbar



Töpfern



- für Kinder ab 6 Jahren
- Experimente mit Ton
- Herstellen von verschiedenen Dingen wie Teller, Blumentöpfen
- anschließend werden sie bemalt oder glasiert
- mit Anmeldung

030 / 56 89 10 00
fz-berlin@sos-kindergarten.de

mittwochs
14:30 - 17:30

Material-
kosten

Töpferraum
im Untergeschoss

Kati Sammler

