



Stadtteilzentrum
Pankow 

2024
Programm

 Tag und Uhrzeit

 Veranstaltungsort

 Kosten

 Ansprechpartner*in

 Telefonnummer

 E-Mail-Adresse

 Internetseite

 Facebook

 Instagram

 www.stz-pankow.de

 [stzpankow](https://www.facebook.com/stzpankow)

 [stadtteilzentrum_pankow](https://www.instagram.com/stadtteilzentrum_pankow)

Willkommen im Stadtteilzentrum Pankow

Das Stadtteilzentrum Pankow gibt es nun bereits seit 15 Jahren – und ist so vielfältig wie eh und je!

Bei uns im Haus finden Sie Angebote für (fast) alle Lebenslagen: Von Freizeit- und Bewegungsangeboten für Groß und Klein über Beratungen zu Sozial- und Rechtsanliegen bis hin zum Willkommenscafé für geflüchtete Menschen. Hier können Sie kreativ und aktiv werden – oder auch entspannen. Sie können an Selbsthilfegruppen teilnehmen oder als pflegende Angehörige Unterstützung finden. Sie können Vorträgen zu relevanten Themen lauschen, sich weiterbilden und Gleich- und Andersgesinnte treffen. Im Stadtteilzentrum Pankow finden Sie praktische Nachbarschaftshilfe, Austausch, Begegnung – und so viel mehr. Stöbern Sie doch einfach mal durch dieses Heft und lassen sich von unseren Angeboten inspirieren.

Auf ein paar Highlights wollen wir an dieser Stelle hinweisen: In diesem Jahr feiern wir wieder das **Europäische Fest der Nachbarschaft** – mit Köstlichkeiten aus aller Welt. Hierzu laden wir Sie am 29. Mai zur Langen Tafel im Hof des Stadtteilzentrums ein, um in entspannter Atmosphäre gemeinsam zu schlemmen und sich auszutauschen. Am 10. Juli gibt es für Nachbar*innen und Familien ein buntes Programm beim **Gartenfest des Stadtteilzentrums Pankow**. Auch hierzu laden wir Sie ganz herzlich ein.

Ach, und übrigens: Haben Sie schon unsere **neue Internetseite** entdeckt? Diese wird beständig ausgebaut und aktualisiert. Vorbeischaun lohnt sich! —> www.stz-pankow.de

Und nun freuen wir uns auf ein weiteres Jahr mit Ihnen und Euch!

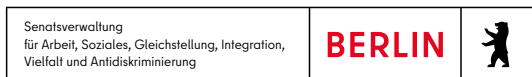
Das Team des Stadtteilzentrums Pankow

Stadtteilzentrum Pankow



Interkultureller Begegnungsort zum Mitmachen und Selbstaktivwerden; Workshops, Kurse und Gruppen; Raumvergabe für Familienfeiern, Seminare oder Vereine/Bürgerinitiativen

- 👤 Claudia Hering, Katrin Holland-Letz, Ira Freigang
- 🕒 Montag & Freitag, 14 bis 18 Uhr; Donnerstag, 10 bis 14 Uhr
- ☎ 030 499 87 09 00
- ✉ info@stz-pankow.de 🌐 www.stz-pankow.de
- 📘 stzpankow 📷 stadtteilzentrum_pankow



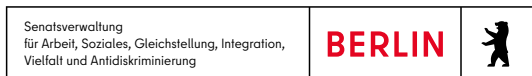
MOBILE STADTTEILARBEIT



Mit Herz unterwegs im Kiez. Unser mobiles Team des Stadtteilzentrums ist in der Nachbarschaft unterwegs, hört zu, informiert und schafft Begegnungen direkt vor Ort.

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 12

- 👤 Kristina Hasenjäger, Marie Rottmann, Carlos Garcia-Sancho
- 🕒 nach Vereinbarung
- ☎ 0176 13 00 80 26 📞 0176 13 00 80 27
- ✉ mobile.stadtteilarbeit@stz-pankow.de
- 🌐 www.stz-pankow.de
- 📘 stzpankow 📷 stadtteilzentrum_pankow



Projekt Empowerment

Ein Projekt mit vielen Angeboten für Geflüchtete

- 👤 Abdullah Hamarsheh, Raeda Hajjo
- 🕒 Montag, 12 bis 14 Uhr; Donnerstag, 15 bis 18 Uhr
- ☎ 030 499 87 09 02 📞 0176 86 20 79 24
- ✉ empowerment@stz-pankow.de 🌐 www.stz-pankow.de
- 📘 stzpankow 📷 stadtteilzentrum_pankow



Gemeinsam für einen grünen, lebenswerten Kiez und eine aktive Nachbarschaft – Workshops & Veranstaltungen, Begründeraktionen und Vernetzung im Neumannkiez.

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 13

- 👤 Ines Fischer
- 🕒 nach Vereinbarung
- ☎ 030 499 87 09 12 📞 0176 71 74 90 86
- ✉ kiezgestalten@stz-pankow.de 🌐 www.stz-pankow.de
- 🌐 www.kiezgestalten.de/neumannstrasse
- 📘 stzpankow 📷 stadtteilzentrum_pankow



Kiez-Café

Kommen Sie herein! Warme Getränke und Gebäck, zusammenspielen und rätseln, gemeinsame Handarbeitszeit und kostenfreies W-LAN.

- 👤 Raeda Hajjo
- 🕒 Montag, Dienstag, Donnerstag, 14 bis 18 Uhr
Mittwoch, 12 bis 18 Uhr
- ☎ 030 24 62 78 07 🌐 www.stz-pankow.de
- 📌 stzpankow 📷 stadtteilzentrum_pankow



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

KIS

KONTAKT- UND
INFORMATIONSTELLE FÜR SELBSTHILFE

Information und Beratung rund um Selbsthilfe, Unterstützung von Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen zu psychosozialen und gesundheitsbezogenen Themen

- 👤 Ben Neirich, Julia Putfarcken, Kerstin Kunze, Emely Neuber
- 🕒 Montag & Mittwoch, 15 bis 18 Uhr; Donnerstag, 10 bis 13 Uhr
- ☎ 030 499 87 09 10 ✉ kis@hvd-bb.de
- 🌐 www.kis-pankow.de 📌 KISPankow.Berlin



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

INTERNETCAFÉ WELTENBUMMLER

Alle Themen rund um Computer, Smartphone, Tablet und Internet – Kurse und Beratung

- 👤 Christa Engl
- 🕒 Montag bis Mittwoch, 10 bis 14 Uhr
- ☎ 030 24 62 78 07 ✉ weltenbummler.pw@hvd-bb.de



Kontaktstelle PflegeEngagement Pankow

Entlastung für pflegende Angehörige durch z. B. Gesprächsgruppen, Freizeit- und Präventionsgruppen sowie verschiedene Veranstaltungen

- 👤 Julia Giese, Angela Kernke, Stephan Pühmeyer
- 🕒 Montag, 15 bis 18 Uhr; Donnerstag, 10 bis 13 Uhr
- ☎ 030 499 87 09 11 ✉ kpe-pankow@hvd-bb.de
- 🌐 www.pflegeengagement-pankow.de



Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege	BERLIN	
--	---------------	--

Projekte

Kommunale Seniorenbegegnungsstätte an der Panke

Freizeit- und Bildungsangebote für Jung und Alt
Weitere Informationen finden Sie auf Seite 52

- 👤 Daniela Liedtke
- 📍 Schönholzer Straße 10 A, 13187 Berlin
- 🕒 Montag bis Donnerstag, 9 bis 17 Uhr; Freitag, 9 bis 16 Uhr
- ☎ 030 47 41 12 34 ✉ daniela.liedtke@ba-pankow.berlin.de



Schon gewusst? Hier können Sie...

...Bilder ausstellen

Gern können Sie Ihre Werke in unseren Räumlichkeiten ausstellen – sprechen Sie uns einfach an. Informationen zu aktuellen Ausstellungen finden Sie auf unserer Internetseite.

👤 Ira Freigang

☎ 030 499 87 09 00

✉ info@stz-pankow.de 🌐 www.stz-pankow.de



...Bücher tauschen

Vielleicht finden Sie in unserem Tauschschrank im Hof oder in der kleinen Bücherstube im 2. OG Schätze, die Ihr Interesse wecken.

Diese dürfen Sie gern kostenlos mitnehmen.

Gut erhaltene Bücher in überschaubarer Menge können Sie außerdem gern vorbeibringen.

📍 Stadtteilzentrum Pankow

☎ 030 499 87 09 00 ✉ info@stz-pankow.de



...Kleidung tauschen

Zu groß? Zu klein? Gefällt nicht mehr?

Hängen Sie Ihr gut erhaltenes Kleidungsstück an unsere Tauschstange oder legen Sie schöne Dinge, die Sie nicht mehr brauchen, in unseren Tauschschrank auf dem Hof.

Bei Fragen:

📍 Stadtteilzentrum Pankow

☎ 030 499 87 09 00 ✉ info@stz-pankow.de



Schon gewusst? Hier können Sie...

...ein Lastenrad ausleihen

Gepäckträger zu klein? Dann leihen Sie sich den Kiezflitzer (zweirädrig) über:

🌐 www.flotte-berlin.de

oder die Kiezkutsche (dreirädrig) über:

📍 Stadtteilzentrum Pankow

! Anmeldung erforderlich

☎ 030 499 87 09 00 ✉ info@stz-pankow.de



...Spiele, Werkzeugkoffer oder Stehtische ausleihen

🕒 Nach Anmeldung in den Sprechzeiten abholbar:

Montag und Freitag, 14 bis 18 Uhr;

Donnerstag, 10 bis 14 Uhr

📍 Stadtteilzentrum Pankow

! Anmeldung erforderlich

☎ 030 499 87 09 00 ✉ info@stz-pankow.de



...gerettete Lebensmittel abgeben und abholen

Zulässige Lebensmittel mit nicht abgelaufenem Mindesthaltbarkeits- oder Verbrauchsdatum: Obst und Gemüse, Trockenware, Konserven (Dosen, Einmachgläser), nicht-alkoholische Getränke, Brot und Brötchen, Backwaren mit nicht durcherhitzter Füllung (industriell hergestellt), Milchprodukte und Wurstwaren (verpackt und gekühlt), Feinkost-Salate (industriell hergestellt und gekühlt).

🕒 Abgabe: Montag und Dienstag, 14 bis 18 Uhr

Abholung: Montag bis Donnerstag,
14 bis 18 Uhr

📍 Nachbarschaftscafé, EG

👤 Raeda Hajjo

☎ 030 499 87 09 00

✉ info@stz-pankow.de



MOBILE STADTTEILARBEIT

Das mobile Team des Stadtteilzentrums Pankow ist jetzt auch in den verschiedenen Kiezen rund um das Stadtteilzentrum mit dem Lastenrad unterwegs. Wir informieren, beraten und haben ein offenes Ohr für alle Anliegen. Durch bunte Aktionen und Veranstaltungen werden Gelegenheiten für Begegnung und Austausch geschaffen. Sprecht uns gerne an!



Zudem begleiten wir weiterhin regelmäßige Angebote im Tiroler Viertel. Durch das gemeinsame Engagement entstehen neue nachbarschaftliche Beziehungen und nachhaltige Veränderungen vor Ort.

Jede*r kann mitmachen:

- **Basteltreff für Erwachsene:** 1. Montag im Monat, 14 bis 16 Uhr
- **Senior*innentreff:** 3. Montag im Monat, 14 bis 16 Uhr
- **Kiezgruppe Tiroler Viertel** – Engagement für eine lebendige Nachbarschaft: derzeit einmal im Monat donnerstags
- weitere **Nachbarschaftsangebote** – wie bspw. eine Spielegruppe für Erwachsene und ein Kreativzirkel für Kinder

Im Tiroler Viertel im Gemeinschaftsraum der Ersten Wohnungsgenossenschaft Berlin-Pankow eG, Dolomitenstraße 47/49, 13187 Berlin

- Kristina Hasenjäger, Marie Rottmann, Carlos Garcia-Sancho
- 0176 13 00 80 26 ☎ 0176 13 00 80 27
- mobile.stadtteilarbeit@stz-pankow.de
- stzpankow 📷 stadtteilzentrum_pankow



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

BERLIN



GRÜNES BAND NEUMANNSTRASSE

Kiez! Gemeinsam gestalten.

Gemeinsam für einen grünen, lebenswerten Kiez und eine aktive Nachbarschaft

Ihr möchtet eintönige Freiflächen vor eurer Haustür begrünen, euch mit Nachbar*innen austauschen, euer Umfeld mitgestalten? Wir unterstützen gern dabei!



Grüne Balkone, Blumenwiesen, Naschgärten in den Höfen, einladende Begegnungsorte – solche und ähnliche Projekte möchten wir gemeinsam mit euch umsetzen. Begleitet werden die Vorhaben mit kostenfreien Workshops im Freizeitzentrum Upsala in der Upsalaer Straße 6. Sprecht uns an! Eure Ideen sind willkommen!

Am 12. Juli 2024 wird gefeiert: Großes Kiezfest neben der Hoffnungskirche in der Elsa-Brändström-Straße!

- Ines Fischer
- 030 499 87 09 12 ☎ 0176 71 74 90 86
- kiezgestalten@stz-pankow.de
- www.kiezgestalten.de/neumannstraße
- stzpankow 📷 stadtteilzentrum_pankow



Senatsverwaltung
für Stadtentwicklung,
Bauen und Wohnen

BERLIN



Das Projekt wird gefördert im Rahmen des Programms *Stärkung Berliner Großsiedlungen*

Inhalt

	Veranstaltungen im Stadtteilzentrum <i>Community Centre Events</i> الفعاليات مناسبت ها	15
	Beratung <i>Counseling</i> الاستشارة مشاوره	18
	Bewegung <i>Physical Activity</i> الحركة فعاليات فيزيكى	25
	Bildung, Gesellschaft und Kultur <i>Education, Society and Culture</i> التعليم، المجتمع والثقافة آموزش، جامعه و فرهنگ	31
	Familie <i>Family</i> العائلة خانواده	44
	Freizeit und Kreatives <i>Leisure and Creativity</i> الابداع واوقات الفراغ خلافت و اوقات فراغت	54
	Gesundheit, Selbsthilfe und Psychosoziales <i>Health, Self-Help and Psychosocial Topics</i> الصحة والمساعدة النفسية والاجتماعية سلامتى، خوديارى، مباحث روانشناختى	61
	Pflege <i>Care</i> الرعاية مراقبت	77
	Register Index فهرست مطالب فهرست	81



Veranstaltungen im Stadtteilzentrum

Community Centre Events

الفعاليات | مناسبت ها

Dies ist eine Kurzübersicht mit den Highlights des jeweiligen Monats – ausführlichere Informationen und Anmeldehinweise finden Sie auf den angegebenen Seiten.

FEBRUAR

- Bilderausstellung von Monika Vuong (Seite 32)
- Vortrag: Lebensmittelverschwendung im Alltag (Seite 35)
- Workshop: Ein Upgrade für dein Lieblingsoberteil (Seite 54)
- Länderabend: Geschichte und Kultur (Seite 35)
كشفا كنيد به زبان فارسى | تعرف واكتشف

MÄRZ

- Romméturnier (Seite 56)
- Entspannung mit Klang (Seite 77)
- Vortrag: Betreuungsrecht (Seite 77)
- Kleidertausch im Stadtteilzentrum (Seite 55)
- Osterbasteln (Seiten 44, 57)
- Häusliche Pflege: Wohnraum und digitale Hilfsmittel (Seite 77)
- Lesung und Erfahrungsaustausch: Autistische Liebe (Seite 61)
- Spaziergang: Grenzpostenweg und Kirschblüten (Seite 33)
- Workshop: Gesichtscreme selbst herstellen (Seite 56)
- Vortrag: Preiswert und gesund ernähren (Seite 36)

APRIL

- Spaziergang Schönholzer Heide: Lunapark und Liliput (Seite 33)
- Workshop: Entspannung durch Tanz (Seite 62)
- Vortrag: Wenn der Schlaf auf sich warten lässt (Seite 57)
- Workshop: Fermentieren lernen (Seite 36)
- Spaziergang: Wilhelmsruh – eine Spurensuche (Seite 33)
- Kindertrödel (Seite 44)
- Systemische Aufstellungsarbeit (Seite 24)



MAI

- Workshop: Resilienz und Naturerleben (Seite 62)
- Vortrag: Grundlagen der vegetarischen und veganen Ernährung (Seite 36)
- Spaziergang entlang der östlichen Breiten Straße (Seite 33)
- Meet & Eat (Seite 35)
- Spaziergang: Der alte Dorfkern von Franz. Buchholz (Seite 33)
- Europäisches Fest der Nachbarn (Seite 32, 34)
- Workshop: Entdecke die Kunst des Nähens! (Seite 55)

JUNI

- Vortrag: ADHS im Erwachsenenalter (Seite 63)
- Vortrag: Fragen zur Pflegeversicherung (Seite 78)
- Spaziergang entlang der westlichen Breiten Straße (Seite 33)
- Bingo-Abend für alle | Bingo for Everyone (Seite 56)
أمسية للعبة ال(بنجو) | بازی بینگو برای همه
- Kleidertausch im Stadtteilzentrum (Seite 55)
- Vortrag: Zucker und Zuckeralternativen (Seite 36)
- Spaziergang: Das Munizipalviertel in Weißensee (Seite 33)

JULI

- Gartenfest im Stadtteilzentrum (Seite 32)
- Entspannung mit Klang (Seite 77)
- Theater-Workshop *Zirkus in Pankow* (Seite 45)

AUGUST

- Tagesausflug nach Neuruppin (Seite 33)

SEPTEMBER

- Entspannung mit Klang (Seite 77)
- Spaziergang: Wilhelmsruh und die Heidekrautbahn (Seite 33)
- Kulturcafé im Garten des Stadtteilzentrums (Seite 32)
- Kleidertausch im Stadtteilzentrum (Seite 55)
- Spaziergang: Um den Weißen See (Seite 33)



- Meet & Eat (Seite 35)
- Workshop: Ich pflege...und wo bleibe ich? (Seite 78)
- Workshop: Wie koche ich nachhaltig? (Seite 36)
- *Start*: Resilienztraining zur Stressbewältigung (Seite 28)
- Spaziergang: Vom S-Bahnhof Wollankstraße bis zum Elisabeth-Friedhof (Pankow West) (Seite 33)
- Workshop: Entdecke die Kunst des Nähens! (Seite 55)
- Kindertrödel (Seite 44)
- Systemische Aufstellungsarbeit (Seite 24)

OKTOBER

- Spaziergang Wollankstraße: Gärtner, Bäcker, Mönche (Seite 33)
- Familiennacht (Seite 45)
- Spaziergang: Der alte Dorfkern von Franz. Buchholz (Seite 34)
- Romméturnier (Seite 56)
- *Start*: Ferienworkshop Holzwerkstatt (Seite 45)
- Vortrag: Preiswert und gesund ernähren (Seite 36)
- Spaziergang: Ruthenbergsche Höfe Weißensee (Seite 34)

NOVEMBER

- *Start*: Workshop: Autogenes Training (Seite 27)
- Spaziergang: Körper, Geist und Gaumen (Seite 34)
- Nachtcreme selbst herstellen (Seite 57)
- Systemische Aufstellungsarbeit (Seite 24)
- Workshop: Fermentieren lernen (Seite 36)
- Workshop: Passt prima – Nähworkshop (Seite 54)
- Workshop: Ein Upgrade für dein Lieblingsoberteil! (Seite 54)
- Weihnachtsbasteln für Familien & Co. (Seite 46)
- Kleidertausch im Stadtteilzentrum (Seite 55)

DEZEMBER

- Nikolausfeier (Seite 46)
- Weihnachtsbäckerei (Seite 46)



Beratung

Counseling

الاستشارة | مشاوره

Beratung
Counseling



● **Kostenlose Mieterberatung im Auftrag des Bezirksamts**

Wir beraten Sie zu allen Themen rund um Mietvertrag, Wohnberechtigungsschein, Wohngeld, AV-Wohnen.

🕒 **Mittwoch, 15 bis 18 Uhr**

🏠 Bücherstube, 2.OG und Seminarraum, 2.OG

🆓 kostenfrei

👤 Mieterberatung asum GmbH

⚠️ ohne Anmeldung

✉️ www.asum-berlin.de

● **Rechtsberatung Familienrecht**

Erstberatung zu den Themen: Sorgerecht, Trennung/Scheidung, Umgangsrecht, Unterhalt, Gewaltschutz

🕒 **erster Montag im Monat, 15 bis 17 Uhr**

🏠 Bücherstube, 2. OG

🆓 kostenfrei

👤 RA Fortmann-Rößler

⚠️ Anmeldung erforderlich

☎️ 030 499 87 09 00 ✉️ info@stz-pankow.de

● **Verbraucherzentrale Berlin berät direkt vor Ort im Kiez**

Für wen der Weg in die Beratungsstelle in Tempelhof zu weit ist, der kann sich Rat zum allgemeinen Verbrauchsrecht holen.

🕒 **Mittwoch nach Anmeldung**

🏠 Bücherstube, 2. OG

👤 15 €, ermäßigt 7,50 €

👤 Verbraucherzentrale Berlin

⚠️ Anmeldung erforderlich: www.verbraucherzentrale-berlin.de/beratung-be/terminbuchung

☎️ 030 21 48 50 ✉️ mail@verbraucherzentrale-berlin.de

🌐 www.verbraucherzentrale-berlin.de

● **Sozialberatung auf Arabisch**

Social Counseling in Arabic

إستشارة إجتماعية باللغة العربية

Wenn Sie Fragen haben oder Hilfe beim Ausfüllen von Formularen brauchen, helfen wir Ihnen gern!

🕒 **nach Vereinbarung**

🏠 bitte erfragen

🆓 kostenfrei

👤 Abdullah Hamarsheh

⚠️ Anmeldung erforderlich

☎️ 030 499 87 09 02 ☎️ 0176 86 20 79 24

✉️ empowerment@stz-pankow.de

● **Stadtteilmutter-Sprechstunde auf Arabisch und Farsi**

District Mother Counsulation in Arabic and Farsi

اذا كان لديكم اسئلة او تحتاجون المساعدة في تعبئة الطلبات, نحن هنا من اجلكم چنانچه سوالی دارید و یا برای پر کردن پرسشنامه نیاز به کمک دارید, ما برای کمک به شما آماده ایم.

Wenn Sie Fragen haben oder Hilfe mit Formularen benötigen, sind wir für Sie da!

🕒 **Montag, 10 bis 12 Uhr (Farsi)**

Dienstag, 10 bis 12 Uhr (Arabisch)

🏠 Bücherstube, 2. OG

🆓 kostenfrei

👤 Negar Ghavi Mofrad Sedehi, Nahed El-Soulyya

⚠️ ohne Anmeldung

☎️ 0179 41 56 134 (Negar) ☎️ 0176 43 26 72 54 (Nahed)

✉️ sedehi@sehstern-ev.de ✉️ el-soulyya@sehstern-ev.de

● **Psychosozial- und Sozialberatung vom AfEBB e. V.**

Begleitung, Dolmetschen (Deutsch, Englisch, Französisch, Maninka, Pular, Susu und andere afrikanische Sprachen).

🕒 **Freitag (nach Vereinbarung)**

🏠 Bücherstube, 2. OG

🆓 kostenfrei

👤 Afrikanischer Elternverein Berlin-Brandenburg – AfEBB e. V.

⚠️ Anmeldung erforderlich

☎️ 0176 43 69 13 30 ✉️ post@afebb.de

● **MobiJob – Mobile Jobberatung für geflüchtete Menschen**

Wir unterstützen geflüchtete Menschen auf ihrem Weg in Arbeit, Qualifizierung, Ausbildung – wir sind gefördert vom Land Berlin.

🕒 **Freitag, 9 bis 16 Uhr**

🏠 Projektbüro, 1. OG

🆓 kostenfrei

👤 Hannah Bunse

⚠️ Anmeldung erforderlich

☎️ 0176 47 89 35 88 ✉️ hannah.bunse@jsd.de

🌐 www.mobijob-berlin.de

● **Beratung zu Bildung und Beruf**

Wir beraten Sie in 10 Sprachen kostenlos zur beruflichen Entwicklung, zum Wiedereinstieg in Job, Studium oder Ausbildung und zur beruflichen Orientierung. Wir stärken Ihre Kompetenz zu Jobsuche, Bewerbung und entsprechender Korrespondenz.

🕒 **3. Mittwoch im Monat, 16 bis 17.30 Uhr**

🏠 Gruppenraum, DG

🆓 kostenfrei

👤 Team BBB Pankow Reinickendorf

⚠️ Anmeldung erforderlich

☎️ 030 42 80 76 84 ✉️ bbb-pr@chance-berlin.com

🌐 www.beratung-bildung-beruf.berlin
www.chance-bildungsberatung.de

● **Beratung zum beruflichen Wiedereinstieg**

Beratung zum beruflichen Wiedereinstieg durch die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt und Migrationsangelegenheiten des Jobcenters Berlin-Pankow.

🕒 **4. Dienstag im Monat, 15.30 bis 17.30 Uhr**

🏠 Bücherstube, 2. OG

🆓 kostenfrei

👤 Frau Trocinska, *Jobcenter Berlin-Pankow*

⚠️ Anmeldung erforderlich

☎️ 030 55 55 34 65 95

✉️ jobcenter-berlin-pankow.bca-mb@jobcenter-ge.de

● **Beratung und Integration**

Informationen und Austausch zu Fördermöglichkeiten im SGB II im Hinblick auf Spracherwerb, Qualifizierung, Weiterbildung und Arbeitssuche. Für Bürgergeldbeziehende in Berlin-Pankow.

🕒 **1. Dienstag im Monat, 10 bis 12 Uhr**

🏠 Gruppenraum, DG

🆓 kostenfrei

👤 Frau Koslowski, *Jobcenter Berlin-Pankow*

⚠️ Anmeldung erforderlich

☎️ 030 55 55 34 44 20

✉️ jobcenter-berlin-pankow.team442@jobcenter-ge.de

● Studienberatung für Geflüchtete *Study Guidance for Refugees*

مشاوره تحصیلی برای پناهندگان به زبان فارسی
استشارة للدراسة في الجامعة للاجئين باللغة العربية

Du hast im Heimatland studiert und möchtest wissen, wie es hier weitergeht? Wir versuchen zu helfen!

🕒 nach Vereinbarung

🏠 bitte erfragen

🆓 kostenfrei

👤 Abdullah Hamarsheh

⚠️ Anmeldung erforderlich

☎️ 030 499 87 09 02 📞 0176 86 20 79 24

✉️ empowerment@stz-pankow.de

● Beratung für Frauen bei Gewalterfahrungen *Counseling for Women who Suffered Violence*

مشاوره جهت بانوانی که مورد آزار و خشونت قرار گرفته اند
استشارة للنساء عند التعرض للعنف

🕒 nach Vereinbarung

🏠 bitte erfragen

🆓 kostenfrei

👤 Lara e. V.

⚠️ Anmeldung erforderlich

☎️ 030 499 87 09 02 ✉️ empowerment@stz-pankow.de

🌐 www.lara-berlin.de

● Peer-Beratung

Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen.
Information und Beratung zu Krankheitsbildern (Depressionen, generalisierte Angststörung, Panikattacken) und Hilfsmöglichkeiten.

🕒 2. und 4. Donnerstag im Monat, 17 bis 18 Uhr

🏠 nach Vereinbarung

🆓 kostenfrei

👤 Nora Fieling, *Ex-In-Genesungsbegleiterin und Expertin aus Erfahrung*

⚠️ Anmeldung erforderlich

☎️ 030 499 87 09 10

✉️ peerberatung-kispankow@nora-fieling.de

🌐 www.kis-pankow.de 🌐 www.nora-fieling.de

● Familienberatung: Eltern bleiben – auch bei Trennung

Finden Sie eine außergerichtliche, Ihren Bedürfnissen gemäße Umgangsregelung. Oder lassen Sie sich bei anderen Konflikten beraten.

🕒 nach Vereinbarung

🏠 Bücherstube, 2. OG

🆓 Erstberatung einzeln 20 €, jede weitere Person + 10 €

👤 Marina Strahler, *Dipl.-Sozialpädagogin, Mediatorin*

⚠️ Anmeldung erforderlich

☎️ 0151 41 25 32 71

✉️ marina.strahler@hotmail.de

● Elternberatung/-coaching

Schwerpunkte der Beratung: Autismus-Spektrum, AD(H)S, sonderpädagogischer Förderbedarf, herausforderndes Verhalten.

🕒 nach Vereinbarung

🏠 Bücherstube, 2. OG

🆓 bitte erfagen

👤 Andrea Heiden

⚠️ Anmeldung erforderlich

☎️ 0178 81 01 236 ✉️ info@andrea-heiden.de

🌐 www.andrea-heiden.de



● **Systemische Aufstellungsarbeit & Lebensintegrationsprozess**

Entdecke dein Potential und deinen Wesenskern, um seelisch erwachsen zu werden.

🕒 **Samstag und Sonntag, 20./21. Januar, 27./28. April, 28./29. September, 23./24. November, jeweils 13.30 bis 22 Uhr (Samstag) und 10 bis 17 Uhr (Sonntag)**

🏠 Gruppenraum, DG

🗣️ bitte erfragen

👤 Silke Jensen, *Beratung und Coaching*

⚠️ Anmeldung erforderlich

☎️ 030 339 83 466 🌐 www.diekunstdeslebens.com/seminare

● **Systemische Beratung**

Ein geschützter Raum, um persönliche Anliegen zu bearbeiten, z. B. Konflikte mit anderen, Entscheidungsschwierigkeiten oder den Wunsch nach Veränderung einer Situation.

🕒 **nach Vereinbarung**

🏠 bitte erfragen

🗣️ kostenfrei

👤 Margot Kasper, *Dipl.-Sozialarbeiterin*

⚠️ Anmeldung erforderlich

☎️ 0174 93 51 347 ✉️ margot_kasper@web.de

● **FreiwilligenAgentur Pankow – Wir vermitteln ehrenamtliches Engagement**

Sehr gerne beraten wir Sie auch hier im STZ Pankow – vereinbaren Sie einfach Ihren Wunschtermin oder registrieren Sie sich online.

🕒 **nach Vereinbarung**

🗣️ kostenfrei

👤 Barbara Wacker, *FreiwilligenAgentur Pankow*

⚠️ Anmeldung erforderlich

☎️ 030 25 09 10 01 ✉️ info@ehrenamt-pankow.berlin

🌐 www.ehrenamt-pankow.berlin

📱 @freiwilligenagentur_pankow



● **Yoga für dich**

Reif für Yoga? Du möchtest Stress abbauen, fit und vital sein, wieder besser schlafen? Dann probiere es mal mit Yoga. Zahlreiche Studien belegen die gesundheitliche Wirksamkeit. Beim Yoga kannst Du Dein Potential entdecken, ins Schwitzen kommen und am Ende tief entspannen.

🕒 **Dienstag, 18.30 Uhr** 🕒 **Freitag, 18.30 Uhr**

🏠 Barfußraum, EG/online

🗣️ 135 € für 10 Termine, *KK-Zuschuss möglich*

👤 Anne Riesenberg, *zertifizierte Yogalehrerin (BDY)*

⚠️ Anmeldung erforderlich

☎️ 0152 53 48 33 54

✉️ info@yoga-aenne.de 🌐 www.pankow-yoga.de

● **Pilates**

Ganzkörpertraining, bei dem Sie Atem und Bewegung in Einklang bringen und Ihre Tiefenmuskulatur trainieren. Besonders geeignet für Personen mit Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden.

🕒 **Donnerstag, 18 bis 19 Uhr und 19.15 bis 20.15 Uhr**

🏠 Bewegungsraum, DG oder online

🗣️ 135 € für 10 Termine innerhalb von 13 Wochen, *ermäßigt 110 €, KK-Zuschuss im Rahmen der Prävention möglich*

👤 Katrin Adam, *Sporttherapeutin und Pilates-Instructor*

⚠️ Anmeldung erforderlich

☎️ 030 99 00 26 61 ☎️ 0177 680 31 22

✉️ info@sport-adam.de 🌐 www.sport-adam.de

● Pilates und Beckenbodentraining

Aufwärmen, kräftigen, dehnen, lockern und entspannen: Mit ausgewählten Übungen in netter Frauenrunde gesund in die Woche und in ein gutes Körpergefühl starten.

🕒 **Montag, 8.40 bis 9.40 Uhr**

🏠 Bewegungsraum, DG

💰 8,50 € pro Termin

👤 Alexandra Kosing, *Pilates-Trainerin*

! Anmeldung erforderlich 📞 0177 44 27 288

● QiGong – Übungsgruppe 60+

Unsere fröhlich-bewegte Gruppe nutzt einfache und gleichzeitig kraftvolle Übungen. QiGong stärkt Lebensfreude – und es bringt uns ins Gleichgewicht!

🕒 **Dienstag, 14.30 bis 15.30 Uhr**

🏠 Barfußraum, EG

💰 Probestunde 8 €, 10er-Karte 105 €

👤 Anja Lindner, *Erziehungswissenschaftlerin und QiGong-Lehrerin*

! Anmeldung erforderlich

📞 030 48 62 89 46 (AB) ✉ anja@ruhig-blut.com

🌐 www.ruhig-blut.com

● QiGong für Fortgeschrittene 8-Wochen-Kurs

Entspannende und gesundheitsförderliche Aspekte des QiGong nutzen wir in komplexeren Bewegungsformen und Meditationen. Ausbalanciert stark.

🕒 **Donnerstag, 19.45 bis 20.45 Uhr, jeweils 8 Termine ab 11. Januar, 4. März, 6. Mai, 3. September, 28. Oktober**

🏠 Barfußraum, EG

💰 125 € pro Kurs (KK-Zuschuss möglich)

👤 Anja Lindner, *Erziehungswissenschaftlerin und QiGong-Lehrerin*

! Anmeldung erforderlich

📞 030 48 62 89 46 (AB) ✉ anja@ruhig-blut.com

🌐 www.ruhig-blut.com

● Tabata meets Yoga-Stretch für Frauen

Ein hochintensives Ganzkörpertraining für alle, die richtig Energie aus und in ihre Körper strömen lassen möchten. Eine gute Brise yogisches Dehnen für alle Regionen des Körpers macht jeden weiblichen Körper glücklich am Ende des Kurses.

🕒 **Samstag, 9.45 bis 10.45 Uhr**

🏠 Garten

💰 kostenfreies Probetraining, flexible 10er Karte 95 €

👤 Kati Gohlke, *Prä- und postnatale Trainerin*

! Anmeldung erforderlich

📞 0176 21 71 67 26 ✉ momsletics@gmx.de

● Bodyworkout für Frauen

Alle Muskelpartien werden angesprochen, deine Haltung verbessert sich, deine Glückshormone steigern sich. Auf den weiblichen Körper und die Bedürfnisse einer Frau abgestimmtes Kräftigungs-Workout.

🕒 **Montag, 18.30 bis 19.30 Uhr**

🏠 Garten

💰 kostenfreies Probetraining, flexible 10er Karte 95 €

👤 Kati Gohlke, *Prä- und postnatale Trainerin*

! Anmeldung erforderlich

📞 0176 21 71 67 26 ✉ momsletics@gmx.de

● Autogenes Training 8-Wochen-Kurs

Entspannung lernen – Stress abbauen. Mit Begleitbuch und Tipps für den Alltag: Schritt für Schritt die eigene Gelassenheit finden.

🕒 **Donnerstag, 18.30 bis 19.30 Uhr, Start am 31.10. (8 Termine)**

🏠 Bewegungsraum, EG

💰 155 € (Krankenkassenzuschuss möglich)

👤 Anja Lindner, *Erziehungswissenschaftlerin und Entspannungspädagogin*

! Anmeldung erforderlich

📞 030 48 62 89 46 (AB) ✉ anja@ruhig-blut.com

🌐 www.ruhig-blut.com

● **PMR Progressive Muskelrelaxation 8-Wochen-Kurs**

Eine Entspannungstechnik lernen und im Alltag anwenden. Mit Praxistipps und Begleitung für die tägliche Ruhepause.

- 🕒 **Donnerstag, 18.30 bis 19.30 Uhr,**
Start am 11. Januar (8 Termine)
- 🏠 Bewegungsraum, EG
- 💰 155 € (Krankenkassenzuschuss möglich)
- 👤 Anja Lindner, *Entspannungspädag./Erziehungswissenschaftlerin*
- ⚠️ Anmeldung erforderlich
- ☎ 030 48 62 89 46 (AB) ✉ anja@ruhig-blut.com
- 🌐 www.ruhig-blut.com

● **Resilienztraining RASMUS zur Stressbewältigung**

RASMUS steht für Resilienz durch Achtsamkeit, Selbstmitgefühl & Selbstfürsorge. Training zur Stärkung psychischer Widerstandskraft.

- 🕒 **Mittwoch, 19 bis 20.30 Uhr,**
Start am 10. Januar bzw. 25. September (10 Termine)
- 🏠 Bewegungsraum, EG
- 💰 245 € (Krankenkassenzuschuss möglich)
- 👤 Anja Lindner, *Entspannungspädagogin und Resilienztrainerin*
- ⚠️ Anmeldung erforderlich
- ☎ 030 48 62 89 46 (AB) ✉ anja@ruhig-blut.com

● **Gymnastik für Frauen 60+**

Erwärmung, Gleichgewichtsübungen und Rückenschule.

- 🕒 **Dienstag, 8.30 bis 9.30 Uhr**
- 🏠 Bewegungsraum, DG
- 💰 5 € pro Monat
- 👤 Almut Göller, *Ehrenamtliche*
- ⚠️ Anmeldung erforderlich
- ☎ 030 499 87 09 00 ✉ info@stz-pankow.de

● **Nordic Walking**

Verbessern Sie Ihre Ausdauer, mobilisieren Sie Ihre Gelenke und bauen Verspannungen ab. Stöcke werden gestellt.

- 🕒 **Freitag, 16.30 bis 17.30 Uhr und 18 bis 19 Uhr**
- 🏠 Schönholzer Heide
- 💰 125 € für 10 Termine innerhalb von 13 Wochen,
ermäßigt 100 €, KK-Zuschuss möglich
- 👤 Katrin Adam, *Sporttherapeutin und Nordic-Walking-Instructor*
- ⚠️ Anmeldung erforderlich
- ☎ 030 99 00 26 61 ☎ 0177 680 31 22
- ✉ info@sport-adam.de 🌐 www.sport-adam.de

● **Nordic Walking für pflegende Angehörige und Interessierte**

Diese Ausdauersportart wirkt sich positiv auf unsere Körperfunktionen aus und steigert unsere Belastbarkeit bei Stress. Bei gemäßigttem Tempo erkunden wir Pankow und tauschen uns aus.

- 🕒 **4. Montag im Monat, 13 bis 15 Uhr**
- 🏠 Treffpunkt bitte erfragen
- 💰 kostenfrei
- 👤 Angela Kernke, Kontaktstelle PflegeEngagement
- ⚠️ Anmeldung erforderlich
- ☎ 030 499 87 09 11 ✉ kpe-pankow@hvd-bb.de
- 🌐 www.humanistisch.de/kpe-pankow



● **Sportgruppe 70+**

Sportgruppe für Menschen ab 70 Jahren.

- 🕒 **Dienstag, 10 bis 11 Uhr**
- 🏠 Bewegungsraum, DG
- 💰 5 € pro Monat
- ⚠️ Anmeldung erforderlich
- ☎ 030 499 87 09 00 ✉ info@stz-pankow.de

● **Tangoabend (Tango-Argentino-Unterricht)**

Umarmung, Gewichtswechsel, Gehen, Kreuz, Grundschrift, Ochos, Musikalität. Mit Rollenwechsel für Führende und Geführte.

🕒 **Mittwoch, 19.30 bis 20.30 Uhr/ 20.30 bis 21.30 Uhr**

🏠 Bewegungsraum, DG

💰 20 € pro Person pro Stunde

👤 Libertad Emeraldalocco und Robert Krokowski

⚠️ Anmeldung erforderlich

✉️ tangoabend@fraktalwerk.de

🌐 www.fraktalwerk.de/tangoabend

● **Tangocafé**

Trainieren und tanzen in freundschaftlicher Atmosphäre. Es finden auch Einsteigerpraktika oder Unterricht statt.

🕒 **Zwei Sonntage im Monat, 16 bis 19 Uhr**

genaue Termine zu finden auf www.panketango.de

🏠 Bewegungsraum, DG

💰 auf Spendenbasis

👤 Panketango Berlin e. V.

⚠️ ohne Anmeldung

🌐 www.panketango.de

Bewegungsangebote speziell für Familien und Schwangere finden Sie in der Rubrik „Familie“.



Bildung, Gesellschaft und Kultur

Education, Society and Culture

التعليم، المجتمع والثقافة | آموزش، جامعه و فرهنگ

● **Bücherstube**

Vielleicht finden Sie in unserem Tauschschrank im Hof oder in der kleinen Bücherstube im 2. OG Schätze, die Ihr Interesse wecken. Diese dürfen Sie gern kostenlos mitnehmen. Gut erhaltene Bücher in überschaubarer Menge können Sie gern vorbeibringen.

☎️ 030 499 87 09 00 ✉️ info@stz-pankow.de

● **Internetsurfen im Internetcafé Weltenbummler**

Im Internetcafé Weltenbummler können Sie im Internet surfen oder mit Unterstützung am Rechner üben.

🕒 **Montag bis Mittwoch nach Vereinbarung**

🏠 Internetcafé Weltenbummler, 1. OG

⚠️ Anmeldung erforderlich

☎️ 030 24 62 78 07 ✉️ weltenbummler.pw@hvd-bb.de

● **Pankower Register**

Das Pankower Register sammelt und dokumentiert rassistisch, antisemitisch, homophob und rechtsextrem motivierte Angriffe, Vorfälle und Propaganda für den Großbezirk Pankow. Bei uns können Sie diskriminierende und rechtsextrem motivierte Vorkommnisse melden. Wenn Sie selbst Opfer von Diskriminierung geworden sind, helfen wir Ihnen weiter.

🌐 www.pankower-register.de



Veranstaltungen & Workshops

● Europäisches Fest der Nachbarn – Köstlichkeiten aus aller Welt

Wir laden herzlich zur Langen Tafel im Stadtteilzentrum ein. Plaudert bei Kaffee und Tee mit Euren Nachbar*innen. Gerne könnt Ihr auch etwas Köstliches mitbringen.

- 🕒 **Mittwoch, 29. Mai, 15 bis 18 Uhr**
- 🌐 www.stz-pankow.de

● Gartenfest im Stadtteilzentrum Pankow

Wir laden zu unserem diesjährigen Gartenfest mit einem bunten Programm im Hof und Garten ein.

- 🕒 **Mittwoch, 10. Juli, 16 bis 19 Uhr**
- 🌐 www.stz-pankow.de

● Kulturcafé im Garten des Stadtteilzentrums

- 🕒 **Donnerstag, 12. September, 15 bis 17 Uhr**
- ! Anmeldung erforderlich
- ☎ 030 499 87 09 11 ✉ kpe-pankow@hvd-bb.de
- 🌐 www.stz-pankow.de
- 🌐 www.humanistisch.de/kpe-pankow

● Bilderausstellung von Monika Vuong und Bernd Burkhardt

- 🕒 **6. Januar bis 30. Juni**
- 🏠 Nachbarschaftscafé, EG
Gruppenräume, 1. OG und 2. OG
- 🎟 kostenfrei
- ! Anmeldung erforderlich
- ☎ 030 499 87 09 11 ✉ kpe-pankow@hvd-bb.de



● Spaziergänge durch Pankower Straßen – Gemeinsam Altes und Neues entdecken

Sind auch für Rollator-/Rollstuhlfahrer*innen gut zu bewältigen.

- 🕒 **Mittwoch, 10 bis ca. 11.30 Uhr**
- 🎟 kostenfrei
- 👤 Kontaktstelle PflegeEngagement
- ! Anmeldung erforderlich
- ☎ 030 499 87 09 11 ✉ kpe-pankow@hvd-bb.de
- 20. März, 10 Uhr: Grenzpostenweg und Kirschblüten.** Ein Spaziergang zwischen Ost- und West-Berlin. Mit Michael Hinze
- 10. April, 10 Uhr: Lunapark und Liliput.** Ein Bummel durch die Schönholzer Heide. Mit Michael Hinze
- 24. April, 10 Uhr: Wilhelmsruh.** Eine Spurensuche nach den Wurzeln im kleinsten Ortsteil von Pankow. Mit Harald Bröer
- 15. Mai, 10 Uhr: Entlang der Breiten Straße in Alt-Pankow**
Teil 1: östlicher Abschnitt. Mit Siegfried Klose
- 29. Mai, 10 Uhr: Der alte Dorfkern von Französisch Buchholz.** Spaziergang durch ein typisches Straßenangerdorf in ländlicher Bauweise. Mit Horst Krause
- 12. Juni, 10 Uhr: Entlang der Breiten Straße in Alt-Pankow**
Teil 2: westlicher Abschnitt. Mit Siegfried Klose
- 26. Juni, 10 Uhr: Das Munizipalviertel in Weißensee.** Mit Sigrid Weise und Manfred Fischer
- 28. August, 10 Uhr: Neuruppiner Bilderbogen.** Begegnungen mit preußischer Geschichte und Kultur. Tagesausflug nach Neuruppin. Mit Michael Hinze
- 4. September, 10 Uhr: Wilhelmsruh und die Heidekrautbahn.** Von Bergmann-Borsig bis zum Pankow-Park. Mit Harald Bröer
- 18. September, 10 Uhr: Um den Weißen See mit seiner Geschichte.** Mit Sigrid Weise und Manfred Fischer
- 25. September, 10 Uhr: Vom S-Bahnhof Wollankstraße bis zum Elisabeth-Friedhof (Pankow West).** Mit Siegfried Klose
- 2. Oktober, 10 Uhr: Gärtner, Bäcker, Mönche.** Ein Bummel durch die Geschichte der Wollankstraße. Mit Michael Hinze



16. Oktober, 10 Uhr: Der alte Dorfkern von Französisch Buchholz.

Spaziergang durch ein typisches Straßenangerdorf in ländlicher Bauweise. Mit Horst Krause

30. Oktober, 10 Uhr: Ruthenbergsche Höfe. Ehemalige Fabrikanlagen in Weißensee. Mit Sigrid Weise und Manfred Fischer

13. November, 10 Uhr: Sommerfrische für Körper, Geist und Gaumen.

Pankow als Erholungs- und Vergnügungsort –

Eine Reise im „Lehnstuhl“. Mit Michael Hinze

Europäisches Fest der Nachbarn – Inklusiver Kiezspaziergang

Die *Arbeitsgruppe Inklusion* des Stadtteilzentrums lädt ein zu einem Spaziergang unter dem Motto „Schöne Orte in Pankow – Wie können wir diese für alle zugänglich machen?“.

Weitere Informationen über unsere Aushänge und unter www.stz-pankow.de. Der Spaziergang ist auch für Rollator-/ Rollstuhlfahrer*innen gut zu bewältigen.

Dienstag, 28. Mai, 16 Uhr

Treffpunkt im Hof

kostenfrei

Anmeldung erforderlich

030 499 87 09 00 info@stz-pankow.de

Argumentationstraining gegen Rassismus: Rassistische und rechtspopulistische Sprüche erwidern!

Wir setzen beim Aspekt der Verhaltenssicherheit im Umgang mit Anderen an, stellen Handwerkszeug und Gesprächsstrategien zur Verfügung und stärken Sie damit.

bitte erfragen

bitte erfragen

kostenfrei

[moskito] – Fach- und Netzwerkstelle gegen Rechtsextremismus, für Demokratie und Vielfalt

Anmeldung erforderlich

moskito@pfefferwerk.de www.pfefferwerk.de/moskito



Meet & Eat

Kulinarische Köstlichkeiten aus verschiedenen Ländern probieren, sich kennenlernen und austauschen.

Donnerstag, 16. Mai, 18 Uhr

Freitag, 20. September, 18 Uhr

Nachbarschaftscafé, EG

gegen Spende

Ira Freigang, Abdullah Hamarsheh

Anmeldung erforderlich

030 499 87 09 00 info@stz-pankow.de

Länderabend

کشف کنید به زبان فارسی | تعرف واكتشف

Geschichte und Kultur bei einem typischen Essen

Freitag, 23. Februar, 18 Uhr

Nachbarschaftscafé, EG

kostenfrei

Abdullah Hamarsheh

Anmeldung erforderlich

030 499 87 09 02 0176 86 20 79 24

empowerment@stz-pankow.de

Workshops und Vorträge zum Thema Ernährung

in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Berlin

Nachbarschaftscafé, EG

kostenfrei

Anmeldung erforderlich

030 21 48 52 43 hage@vz-blm.de

www.stz-pankow.de

26. Februar, 17 bis 18.30 Uhr: Lebensmittelverschwendung im

Alltag Vortrag: Grundsätzliche Informationen und nützliche Tipps zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen, zum bewussten Umgang mit Lebensmitteln und der Möglichkeit dabei Geld zu sparen.



25. März, 17 bis 18.30 Uhr: Preiswert und gesund ernähren

Vortrag: Die Preise für Lebensmittel sind rasant gestiegen. Was kann man nun tun? In diesem Vortrag erarbeiten wir hilfreiche Tipps für eine gesunde Ernährung, mit der Sie auch Ihre Haushaltskasse entlasten.

17. April, 17 bis 19.30 Uhr Fermentieren lernen –

Haltbarmachung von Lebensmitteln *Workshop:* Diese einfache Methode der Konservierung macht viel Spaß und ist einfach umzusetzen. Hier können Sie alle Fragen zum Thema loswerden und selber praktisch ausprobieren.

13. Mai, 17 bis 18.30 Uhr: Alles veggie oder was?

Vortrag: Grundlagen der vegetarischen und veganen Ernährung sowie Vorteile und Risiken für die Gesundheit.

24. Juni, 17 bis 18.30 Uhr: Zucker und Zuckeralternativen

Vortrag: Wie viel Zucker sollte ich täglich höchstens essen? In welchen Lebensmitteln versteckt sich Zucker noch? Und sind Süßungsmittel oder Zuckeralternativen die bessere Wahl?

23. September, 17 bis 19.30 Uhr: Wie koche ich nachhaltig?

Workshop: Wir erklären worauf man achten sollte – von regionalen und saisonalen Produkten über Verarbeitungsgrad und Fleischkonsum bis hin zur Lebensmittelwertschätzung. Wir probieren uns durch Hülsenfrüchte und lernen, wie wir hartes Brot noch verwerten können.

28. Oktober, 17 bis 18.30 Uhr: Preiswert und gesund ernähren

Vortrag: Die Preise für Lebensmittel sind rasant gestiegen. Was kann man nun tun? In diesem Vortrag erarbeiten wir hilfreiche Tipps für eine gesunde Ernährung, mit der Sie auch Ihre Haushaltskasse entlasten.

25. November, 17 bis 19.30 Uhr: Fermentieren lernen –

Haltbarmachung von Lebensmitteln *Workshop:* Diese einfache Methode der Konservierung macht viel Spaß und ist einfach umzusetzen. Hier können Sie alle Fragen zum Thema loswerden und selber praktisch ausprobieren.



Regelmäßige Kurse & Gruppen

Willkommenscafé für ukrainische Geflüchtete und Nachbar*innen: Begegnen – Unterhalten – Informieren

ВІТАЛЬНЕ КАФЕ В РАЙЦЕНТРІ ПАНКОВ ДЛЯ БІЖЕНЦІВ З УКРАЇНИ, ГОСПОДАРИВ ТА СУСІДІВ: ЗУСТРІТИСЯ – РОЗВАЖИТИ – ПОВІДОМИТИ

🕒 **Mittwoch, 15 bis 17 Uhr СЕРЕДА 3 - 5 ВЕЧОРА**

📍 Nachbarschaftscafé, Garten КАФЕ – САД – ДИТЯЧИЙ МАЙДАНЧИК

👤 Ira Freigang, Abdullah Hamarsheh

In Kooperation mit HELPINGS HANDS – UKRAINE-LOTS:INNEN BERLIN (Ev. Jugendhilfe-Verein e. V.) und Integrationslots*innen Pankow (AWO Kreisverband Mitte e. V.)

☎ 030 499 87 09 00 ✉ info@stz-pankow.de

🌐 www.stz-pankow.de

AG Inklusion

Wie können das Stadtteilzentrum und Pankow barrierefreier werden? Wir sind Menschen mit und ohne Beeinträchtigung. *Unterstützt durch die A.-Schweitzer-Stiftung – Wohnen & Betreuen.*

🕒 **4. Dienstag im Monat, 16 Uhr**

📍 Großer Gruppenraum, 1. OG

👤 Ira Freigang

⚠ ohne Anmeldung

☎ 030 499 87 09 00 ✉ info@stz-pankow.de

VHS-Lerntreff

Kommen Sie gern vorbei, wenn Sie einen Brief verstehen wollen, den Computer kennenlernen wollen, sich unterhalten wollen.

Ein Kooperationsprojekt von Volksschule Pankow und STZ Pankow

🕒 **Montag, 13:30 bis 18 Uhr**

📍 Gruppenraum, DG

🌀 kostenfrei

🌐 lerntreff.vhspankow.de



◉ Arabischunterricht für Kinder

كورس لغة عربية للأطفال, للاستفسار الرجاء التواصل معنا

🕒 **Sonntag, 10 bis 12 Uhr**

🏠 Gruppenraum, DG

🔄 gegen Spende

👤 Abdullah Hamarsheh

! Anmeldung erforderlich

☎ 030 499 87 09 02 📞 WhatsApp 0176 86 20 79 24

✉ empowerment@stz-pankow.de

◉ Konversationsgruppe *Mehr Deutsch üben*

مجموعة المحادثة لتدريب اللغة الألمانية

🕒 **2. und 4. Donnerstag im Monat, 17 bis 18 Uhr**

🏠 Nachbarschaftscafé, EG

🔄 kostenfrei

👤 Roland Rendar, Ehrenamtlicher

! Anmeldung erforderlich

☎ 030 499 87 09 02 📞 WhatsApp 0176 86 20 79 24

✉ empowerment@stz-pankow.de

◉ Arabische Männergruppe

مجموعة للرجال العرب (لتبادل الخبرات وممارسة بعض الأنشطة)

🕒 **2. Montag im Monat, 18 bis 20 Uhr**

🏠 Nachbarschaftscafé, EG

🔄 kostenfrei

👤 Abdullah Hamarsheh

! Anmeldung erforderlich

☎ 030 499 87 09 02 📞 WhatsApp 0176 86 20 79 24

✉ empowerment@stz-pankow.de

◉ Sans Frontières Initiative – Kamerunischer Kulturverein

SFI e. V. Berlin – für Menschen aus Kamerun, die Unterstützung für das Leben in Deutschland brauchen, aber auch ihre Kultur pflegen wollen.

🕒 **1. Sonntag im Monat, 13 bis 17 Uhr**

🏠 Großer Gruppenraum, 1. OG

! Anmeldung erforderlich

✉ sfi_mail@yahoo.fr

◉ LebensMittelPunkt-Initiative Stadtteilzentrum Pankow

Wir verarbeiten Lebensmittel aus nachhaltigen Quellen und machen sie haltbar (dienstags). In der „Offenen Küche“ kochen wir für alle (montags). Mithelfende gesucht!

🕒 **Dienstag, 9. April, 9. Juli, 10. September, 12. November, 17.30 Uhr (Verarbeitung Lebensmittel)**

🕒 **3. Montag im Monat, 18 Uhr (offene Küche)**

🏠 Nachbarschaftscafé, EG

🔄 auf Spendenbasis

👤 Lisa Haarhoff, Ehrenamtliche

! Anmeldung erforderlich

☎ 0152 04 47 72 45

✉ stz-pankow@lebensmittelpunkte-berlin.de

🌐 lebensmittelpunkte-berlin.de/stz-pankow

◉ Freiraum: Sexualität und Ich

In der Gruppe treffen sich Menschen mit Lern-Schwierigkeiten. Die Menschen sprechen offen und frei miteinander, z.B. über Liebe, Partnerschaft, Sexualität, Selbstbestimmung.

(Initiativ-Projekt der HU Berlin)

🕒 **3. Dienstag im Monat, 16 bis 18 Uhr**

🏠 Gruppenraum, 2. OG

🔄 kostenfrei

👤 Andrea Kuhn

! Anmeldung erforderlich

☎ 030 499 87 09 00 ✉ info@stz-pankow.de

✉ hu.berlin/rewiks



☉ Sprachcafé *Conversation and coffee for everyone*

كافتريا المحادثة للجميع | كافه تريا برای تمرین زبان آلمانی
Für alle, die mehr Deutsch sprechen möchten, gibt es eine gemütliche Gesprächsrunde bei Tee und Kaffee.

- 🕒 **Donnerstag, 18 bis 20 Uhr**
- 🏠 Nachbarschaftscafé, EG
- 🆓 kostenfrei
- 👤 Raeda Hajjo, Abdullah Hamarsheh
- ⚠️ Anmeldung erforderlich
- ☎ 030 499 87 09 02 📞 0176 86 20 79 24
- ✉ empowerment@stz-pankow.de

☉ Computerkurse im Internetcafé Weltenbummler

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene (auch Einzelkurse).
Themen sind u.a. Betriebssysteme, Internet, Office-Anwendungen.

- 🕒 **bitte erfragen**
- 🏠 Internetcafé Weltenbummler, 1. OG
- 🆓 bitte erfragen
- ⚠️ Anmeldung erforderlich
- ☎ 030 24 62 78 07 ✉ weltenbummler.pw@hvd-bb.de

☉ Smartphone- und Tablet-Workshops

Auch Einzelworkshops möglich. Inhalte: Einrichtung eines Google-Kontos, Grundfunktionen, Einstellungen, Apps usw. Ein Tablet wird Ihnen bei Bedarf im Workshop zur Verfügung gestellt.

- 🕒 **bitte erfragen**
- 🏠 Internetcafé Weltenbummler, 1. OG
- 🆓 bitte erfragen
- ⚠️ Anmeldung erforderlich
- ☎ 030 24 62 78 07 ✉ weltenbummler.pw@hvd-bb.de



☉ Weitere Workshops im Internetcafé Weltenbummler

Themen sind bspw. Grußkarten, Fotobücher, Windows 11 etc.

- 🕒 **bitte erfragen**
- 🏠 Internetcafé Weltenbummler, 1. OG
- 🆓 bitte erfragen
- ⚠️ Anmeldung erforderlich
- ☎ 030 24 62 78 07 ✉ weltenbummler.pw@hvd-bb.de

☉ Fragen rund um Internet, Computer und Smartphone

Vorträge und Fragestunden

- 🕒 **bitte erfragen**
- 🏠 Internetcafé Weltenbummler, 1. OG
- 🆓 bitte erfragen
- ⚠️ Anmeldung erforderlich
- ☎ 030 24 62 78 07 ✉ weltenbummler.pw@hvd-bb.de

☉ Computerstammtisch

Austausch über Fragen zu Computeranwendungen und Internetnutzung. Alle sind willkommen.

- 🕒 **3. Mittwoch im Monat, 14 bis 15.30 Uhr**
- 🏠 Internetcafé Weltenbummler, 1. OG
- 🆓 bitte erfragen
- ⚠️ Anmeldung erforderlich
- ☎ 030 24 62 78 07 ✉ weltenbummler.pw@hvd-bb.de



📍 **ADFC Berlin e. V. – Pankow fahrradfreundlich entwickeln**

Der ADFC ist der Verband für alle, die Fahrrad fahren oder dies wollen. Die Stadtteilgruppe befasst sich mit allen lokalen Fahrrad-Angelegenheiten.

- 🕒 **2. Mittwoch im Monat, 19 bis 21 Uhr**
- 🏠 Gruppenraum, DG
- 🆓 kostenfrei
- 📍 Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club (ADFC),
Stadtteilgruppe Pankow
- ⚠️ ohne Anmeldung
- ✉️ pankow@adfc-berlin.de 🌐 www.adfc-berlin.de/pankow

📍 **Der RSV Werner Otto e. V. Berlin-Pankow**

Vereinstreffen des Radsportvereins

- 🕒 **2. Dienstag im Monat, 19 bis 21 Uhr**
- 🏠 Gruppenraum, DG
- 🗨️ bitte erfragen
- 📍 RSV Werner Otto e. V.
- ⚠️ Anmeldung erforderlich
- 🌐 www.rsvwernerotto.net





Veranstaltungen & Workshops

• Vater-Kind-Brunch

Mütter sind ebenfalls herzlich willkommen.

🕒 **letzter Samstag im Monat, 10 bis 12 Uhr**

📍 Nachbarschaftscafé, EG

💰 8 € (1 Erwachsene*r mit Kind, jedes weitere Kind ab 4 Jahren 3 €)

👤 Andreas Gerts, *Dreiradwechsel e. V.*

⚠️ Anmeldung erforderlich 🌐 www.dreiradwechsel.de

• Osterbasteln für Familien & Co

Wir begrüßen den Frühling! Es werden Osterkörbchen gestaltet und natürlich viele bunte Ostereier bemalt.

🕒 **Freitag, 15. März, 16 bis 18 Uhr**

📍 Nachbarschaftscafé, EG

💰 3 € pro Familie

👤 Katrin Holland-Letz

⚠️ Anmeldung erforderlich

📞 030 499 87 09 00 ✉️ info@stz-pankow.de

• Kindertrödel

Alt und noch gut? Kindersachen und -spielzeug am eigenen Stand trödeln und bei anderen stöbern.

🕒 **Samstag, 27. April, 28. September, 10 bis 13 Uhr**
ab 9 Uhr Aufbau möglich

📍 im Hof und Garten

💰 8 € Standmiete, Tische bitte mitbringen

👤 Katrin Holland-Letz

⚠️ Anmeldung erforderlich

📞 030 499 87 09 00 ✉️ info@stz-pankow.de

• Theater-Workshop *Zirkus in Pankow* (7 bis 12 Jahre)

Für Kinder, die gern Theater spielen (max. 10 Teilnehmer*innen).

🕒 **Montag bis Freitag, 22. bis 26. Juli, 9 bis 15 Uhr**

📍 Nachbarschaftscafé, EG/Barfußraum, EG

💰 120 € inkl. Mittagessen, mit *Berlin-Pass* 75 €

👤 Heidi Zengerle, *Schauspielerin, Theaterpädagogin*

⚠️ Anmeldung erforderlich

📞 030 499 87 09 00 ✉️ info@stz-pankow.de

• Familiennacht

Wir freuen uns auf die 14. berlinweite Familiennacht. Große und kleine Besucher*innen sind herzlich willkommen!

🕒 **Samstag, 12. Oktober, 17 Uhr**

📍 Nachbarschaftscafé, EG

💰 kostenfrei

👤 Katrin Holland-Letz

📞 030 499 87 09 00 ✉️ info@stz-pankow.de

• Ferienworkshop *Holzwerkstatt* (8 bis 12 Jahre)

Wir bauen Vogelhäuschen und Boote. Bringt Eure Ideen und (wenn vorhanden) gerne Holzreste mit. Kommt in Kleidung, die auch schmutzig werden darf. Maximal 7 Kinder.

🕒 **Montag bis Freitag, 21. bis 25. Oktober, 9 bis 13 Uhr**

📍 Nachbarschaftscafé, EG

💰 120 €, mit *Berlin-Pass* 75 €

⚠️ Anmeldung erforderlich

📞 030 499 87 09 00 ✉️ info@stz-pankow.de

● Weihnachtsbasteln für Familien & Co.

In der Weihnachtsbastelstube können Sterne, Wichtel und kleine Überraschungen gebastelt werden.

- 🕒 **Freitag, 29. November, 16 bis 18 Uhr**
- 📍 Nachbarschaftscafé, EG
- 💰 3 € pro Familie
- ⚠️ Anmeldung erforderlich
- ☎️ 030 499 87 09 00 ✉️ info@stz-pankow.de

● Nikolausfeier

Diese Tradition darf nicht fehlen. Beim gemütlichen Beisammensein stimmen wir uns auf Weihnachten ein und wärmen uns am Feuer.

- 🕒 **Freitag, 6. Dezember, 16.30 Uhr**
- 📍 Hof
- 💰 kostenfrei
- 👤 Nachbarschafts- und Familienzentrum
- ⚠️ ohne Anmeldung
- ☎️ 030 499 87 09 00 ✉️ info@stz-pankow.de

● Weihnachtsbäckerei

Kneten, rollen, dekorieren und zum Schluss natürlich auch probieren! Wir backen zusammen leckere Plätzchen!

- 🕒 **Freitag, 13. Dezember, 15.30 bis 18 Uhr**
- 📍 Nachbarschaftscafé, EG
- 💰 3 €
- 👤 Katrin Holland-Letz
- ⚠️ Anmeldung erforderlich
- ☎️ 030 499 87 09 00 ✉️ info@stz-pankow.de



Regelmäßige Kurse & Gruppen

● Offener Krabbeltreff (6 bis 18 Monate)

Für Eltern und ihre Kinder zum Spielen und Austauschen.

- 🕒 **Mittwoch, 10 bis 11.30 Uhr und Donnerstag, 10 bis 11.30 Uhr**
- 📍 Barfußraum, EG/Bewegungsraum, DG
- 💰 4 € pro Treffen als Spende
- 👤 Dreiradwechsel e. V.
- ⚠️ ohne Anmeldung
- 🌐 www.dreiradwechsel.de

● Winterspielplatz (½- bis 3-Jährige)

Der Winterspielplatz soll Kindern auch in der kalten Jahreszeit die Möglichkeit geben, zu toben und zu spielen.

- 🕒 **Dienstag und Freitag, 16 bis 18 Uhr**
(von Januar bis März und von Oktober bis Dezember)
- 📍 Barfußraum, EG
- 💰 4 € pro Treffen
- 👤 Dreiradwechsel e. V.
- ⚠️ ohne Anmeldung
- 🌐 www.dreiradwechsel.de

● Kreativer Kindertanz (3 bis 7 Jahre)

Das Tanzen bietet die Möglichkeit, spielerisch Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken.

- 🕒 **Dienstag, 16 bis 16.45 Uhr (3 bis 4 Jahre)**
Mittwoch, 16.30 bis 17.15 Uhr (3 bis 4 Jahre)
Mittwoch, 17.30 bis 18.15 Uhr (5 bis 7 Jahre)
- 📍 Bewegungsraum, DG
- 💰 32 € pro Monat
- 👤 Anne-Kathrin Jussen
- ⚠️ Anmeldung erforderlich
- ☎️ 0173 94 62 126 ✉️ anne-kathrin-jussen@gmx.de

● **Kinderballett (ab 7 Jahren)**

Hier werden Kinder behutsam, spielerisch und mit viel Phantasie an die Grundlagen des Balletts herangeführt.

🕒 **Dienstag, 17 bis 18 Uhr**

🏠 Bewegungsraum, DG

💰 32 € pro Monat

👤 Anne-Kathrin Jussen

⚠️ Anmeldung erforderlich

☎️ 0173 94 62 126 ✉️ anne-kathrin-jussen@gmx.de

● **¡Canta, baila y juega en tu lengua!**

Singe, tanze und spiele auf Spanisch!

Actividades lúdicas y musicales con el objetivo de motivar a las/ los niñas/os de familias bilingüe o multilingües a comunicarse en español. Für Kinder mit spanischsprachigem Hintergrund.

🕒 **Mittwoch, 16.15 Uhr (1½ bis 3½ Jahre)**

Mittwoch, 17.05 Uhr (4 bis 6 Jahre)

🏠 Barfußraum, EG

💰 ca. 100 € pro Trimester + 30 € jährliche Vereinsmitgliedschaft

⚠️ Anmeldung erforderlich

✉️ mem.pankow@gmail.com 🌐 www.mamisenmovimiento.de

● **¡Hagamos cine en español!**

Diviértete junto a nosotros creando el guión de nuestra próxima película. Juntos escribiremos la historia, la actuaremos, diseñaremos los vestuarios y el escenario para luego filmarla y editarla. Für Kinder mit spanischsprachigem Hintergrund.

🕒 **Mittwoch, 18 Uhr (6 bis 10 Jahre)**

🏠 Barfußraum, EG

💰 ca. 100 € pro Trimester + 30 € jährliche Vereinsmitgliedschaft

⚠️ Anmeldung erforderlich

✉️ mem.pankow@gmail.com 🌐 www.mamisenmovimiento.de

● **KUMON – Mathematik- oder Englisch-Nachhilfe**

Mathe- und Englisch-Nachhilfe für Kinder/Jugendliche.

🕒 **Montag und Donnerstag, 14.30 bis 17.30 Uhr**

🏠 Gruppenraum, 2. OG

🗣️ bitte erfragen

👤 Ingolf Martin

⚠️ Anmeldung erforderlich

☎️ 030 43 73 87 68 ✉️ ingolf.martin@kumon.org

🌐 www.kumon.de

● **Russische Eltern-Kind-Gruppe I (2½ bis 4 Jahre) УМНЫЕ КРОХИ**

Wir singen, basteln und spielen Puppentheater.

🕒 **Samstag, 9 bis 11 Uhr**

💰 60 € pro Monat 🏠 Bewegungsraum, DG

⚠️ Anmeldung erforderlich 📍 Wissensturm e. V.

☎️ 0176 47 11 99 46 ✉️ info@wissensturm-berlin.de

● **Russische Lerngruppe II (4 bis 6 Jahre) МАЛЕНЬКИЕ ГЕНИИ**

Die Kinder lernen russische Lieder und Reime, einfache Instrumente und erste Buchstaben und Zahlen kennen.

🕒 **Samstag, 11 bis 13 Uhr**

💰 60 € pro Monat 🏠 Bewegungsraum, DG

⚠️ Anmeldung erforderlich 📍 Wissensturm e. V.

☎️ 0176 47 11 99 46 ✉️ info@wissensturm-berlin.de

● **Russische Lerngruppe III (6 bis 8 Jahre) МАЛЕНЬКИЕ ЭРУДИТЫ**

Wir lesen, rechnen, schreiben, singen, basteln und programmieren.

🕒 **Samstag, 9 bis 13 Uhr**

💰 70 € pro Monat 🏠 Bewegungsraum, DG

⚠️ Anmeldung erforderlich 📍 Wissensturm e. V.

☎️ 0176 47 11 99 46 ✉️ info@wissensturm-berlin.de



● **Russische Lerngruppe IV (8 bis 12 Jahre)** УМНИКИ И УМНИЦЫ
Wir fördern Lese- und Schreibtechnik mit dem Schwerpunkt eigene Gedanken mündlich/schriftlich zum Ausdruck bringen zu können.

- 🕒 **Samstag, 9 bis 13 Uhr**
- 📍 70 € pro Monat 🏠 Gruppenraum, DG
- ⚠️ Anmeldung erforderlich 🧑‍🎓 Wissensturm e. V.
- ☎️ 0176 47 11 99 46 ✉️ info@wissensturm-berlin.de

● **Sport für Kinder in ukrainischer Sprache** СПОРТ ДЛЯ ДІТЕЙ
Für Kinder von 7 bis 10 Jahren: Wir üben Schnelligkeit, Beweglichkeit, Flexibilität, Koordination, Aufmerksamkeit und Akrobatik. ДЯ ДІТЕЙ ВІД 7-10 РОКІВ. У КУРСІ ПРАКТИКУЄТЬСЯ ШВИДКІСТЬ, СПРИТНІСТЬ, ГНУЧКІСТЬ, КООРДИНАЦІЯ, УВАГА І АКРОБАТИКА.

- 🕒 **Montag, 18 bis 19 Uhr; Freitag, 18 bis 19.30 Uhr**
- 📍 Barfußraum, EG (Montag), Bewegungsraum, DG (Freitag)
- ⚠️ Anmeldung erforderlich
- ☎️ 030 499 87 09 00 ✉️ info@stz-pankow.de

● **Happy-Bauch-Kurs – Ein Kurs für Schwangere ab der 14. SSW**
Schwangeren-Fitness mit Yoga- und Pilates-Elementen für u.a. einen starken Rücken und einen elastischeren Beckenboden.

- 🕒 **Freitag, 10.45 bis 11:45 Uhr**
- 📍 10 € pro Stunde 🏠 Bewegungsraum, DG/Garten
- 🧑‍🎓 Kati Gohlke, *Prä- und postnatale Trainerin*
- ⚠️ Anmeldung erforderlich
- ☎️ 0176 21 71 67 26 ✉️ momsletics@gmx.de



● **BauchBuggyGo (Kurs nach der Rückbildung)**
Ein ganzheitliches Cardio- & Kräftigungstraining im Freien mit deinem Baby/Kleinkind im Kinderwagen/Buggy.

- 🕒 **Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr**
- 📍 Schlosspark Pankow
- 📍 kostenfreies Probetraining, 10er-Karte 95 €
- 🧑‍🎓 Kati Gohlke, *Prä- und postnatale Trainerin*
- ⚠️ Anmeldung erforderlich
- ☎️ 0176 21 71 67 26 ✉️ momsletics@gmx.de



● **Fit mit Baby (Kurs nach der Rückbildung)**
Kurs mit deinem Baby als Gewicht oder auf der Spielwiese. Trainiere deine Haltung, deinen Rücken und deinen Beckenboden.

- 🕒 **Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr**
- 📍 Bewegungsraum, DG/Garten
- 📍 kostenfreies Probetraining, 10er-Karte 95 €
- 🧑‍🎓 Kati Gohlke, *Prä- und postnatale Trainerin*
- ⚠️ Anmeldung erforderlich
- ☎️ 0176 21 71 67 26 ✉️ momsletics@gmx.de

● **Pilates für Mütter mit Baby**
Kräftigung des Beckenbodens, Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Dehnen der Faszien durch gezielte Pilates-Übungen. Für Mütter mit Baby nach der Rückbildungsgymnastik und Interessierte. Probestunde möglich.

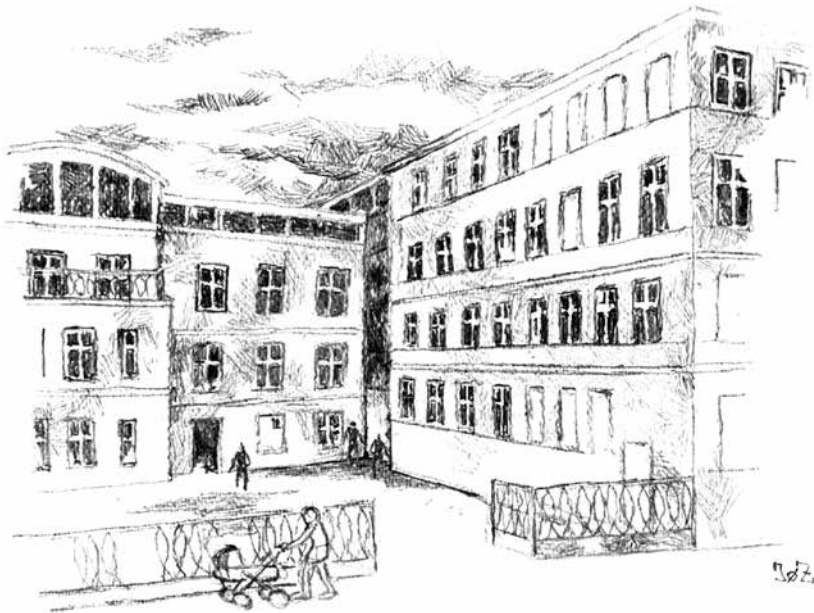
- 🕒 **Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr**
- 📍 Bewegungsraum, DG
- 📍 9 € pro Termin
- 🧑‍🎓 Alexandra Kosing, *Pilates-Trainerin und QiGong-Lehrerin*
- ⚠️ Anmeldung erforderlich
- ☎️ 0177 44 27 288

Begegnungsstätte an der Panke im Stadtteilzentrum Pankow

Unsere Begegnungsstätte ist ein beliebter Treffpunkt in Pankow.

Möchten Sie sich gemeinsam bei Kaffee und Kuchen austauschen?
Zusammen Kartenspielen oder das Gedächtnis trainieren?
Eine Sprache erlernen? Aktiv und mit guter Laune Sport treiben,
Tanzen, Malen oder Zeichnen lernen?
Dann herzlich willkommen – Wir freuen uns sehr auf Sie!

- 🕒 Montag bis Donnerstag, 9 bis 17 Uhr
Freitag, 9 bis 16 Uhr
- 📍 Schönholzer Straße 10A, 13187 Berlin
- 👤 Daniela Liedtke
- ☎ 030 47 41 12 34 ✉ daniela.liedtke@ba-pankow.berlin.de





Veranstaltungen & Workshops

● Passt prima!

Grundregeln für ein harmonisches Zusammenspiel von Körper und Kleid – die Kleider dem Körper anpassen und nicht umgekehrt.

🕒 **Dienstag, 26. November, 16.30 bis 19 Uhr**

🏠 Gruppenraum, 2. OG

💰 28 € pro Termin

👤 Ina Wielenski, *Dipl.-Modedesignerin*

⚠️ Anmeldung erforderlich

☎️ 0172 83 72 501 ✉️ info@das-oberteil.de

● Nähcafé am Abend

Sie haben ein kleines Nähprojekt und brauchen Unterstützung?
Bringen Sie alles mit – wir leiten Sie an.

🕒 **11. & 25. Januar, 8., 15. & 27. Februar, 14. & 26. März,
11. & 23. April, 16. & 28. Mai, 13. & 25. Juni, 11. & 23. Juli,
27. August, 12. & 24. September, 10. & 22. Oktober,
7. & 21. November, 5. Dezember, jeweils 18 bis 21 Uhr**

🏠 Gruppenraum, DG

💰 18 € pro Termin

👤 Ina Wielenski, *Dipl.-Modedesignerin*

⚠️ Anmeldung erforderlich

☎️ 0172 83 72 501 ✉️ info@das-oberteil.de



● Ein Upgrade für dein Lieblingsoberteil

Bring Kleid, Bluse, Shirt und den gewünschten Stoff mit – wir erstellen den Oberteilschnitt, mit dem du dein Lieblingsteil variieren und nachschneiden kannst. Im Workshop beginnst du

auch mit dem Zuschnitt und dem Nähen. Sei kreativ und mach mit!

🕒 **Donnerstag, 29. Februar & 28. November, 18 bis 21 Uhr**

🏠 Seminarraum, DG

💰 40 € pro Termin

👤 Ina Wielenski, *Dipl.-Modedesignerin*

⚠️ Anmeldung erforderlich

☎️ 0172 83 72 501 ✉️ info@das-oberteil.de

● Entdecke die Kunst des Nähens

Als Näh-Neuling bekommst du hier persönliche Anleitung im Umgang mit Nähmaschine, Stoffen und Schnitten. In-Schritt-für-Schritt-Tutorials lernst du Zuschnitt- und Nähetechniken. Du erwirbst solides Grundwissen mit dem du eigene Projekte umsetzen und deine Kreativität entfalten kannst.

🕒 **Donnerstag, 30. Mai & 26. September, 18 bis 20.30 Uhr**

🏠 Seminarraum, DG

💰 20 € pro Termin

👤 Ina Wielenski, *Dipl.-Modedesignerin*

⚠️ Anmeldung erforderlich

☎️ 0172 83 72 501 ✉️ info@das-oberteil.de

● Kleidertausch im Stadtteilzentrum

Bringt eure gut erhaltene, saubere Damen- und Herrenkleidung mit und tauscht sie gegen „neue“ Garderobe ein.

🕒 **Samstag, 16. März, 22. Juni, 14. September,
30. November, 15 bis 18 Uhr**

🏠 Nachbarschaftscafé, EG/Garten/Barfußraum, EG

🆓 kostenfrei

👤 Cora Lie, Andrea Baewert, *Ehrenamtliche*

☎️ 030 499 87 09 00

✉️ info@stz-pankow.de

● **Bingo für alle *Bingo for Everyone***

فعالية لعبة البينكو للجميع | يکنوع بازی شبیه لوتو برای همه
Spiel und Spaß mit kleinen Gewinnen.

🕒 **Donnerstag, 13. Juni, ab 18 Uhr**

📍 Nachbarschaftscafé, EG

🆓 kostenfrei

👤 Abdullah Hamarsheh, Ira Freigang

⚠️ Anmeldung erforderlich

☎️ 030 499 87 09 02 ✉️ empowerment@stz-pankow.de

● **Romméturnier**

Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.

🕒 **Samstag, 2. März und 19. Oktober, 14 bis 17 Uhr**

📍 Nachbarschaftscafé, EG

🆓 kostenfrei

👤 fundament-wohnen gGmbH

⚠️ Anmeldung erforderlich

☎️ 030 499 87 09 00 ✉️ info@stz-pankow.de



● **Gesichtscreme selbst herstellen – Kräuterkosmetik mit allen Sinnen erleben**

Anfertigen einer hochwertigen Alpen-Heilkräuter-Gesichtscreme zum Mitnehmen. Maximal 8 Personen.

🕒 **Mittwoch, 20. März, 19 Uhr**

📍 Seminarraum, DG

🏷️ 18 €

👤 Constanze Dornhof, *Heilpraktikerin*

⚠️ Anmeldung erforderlich

☎️ 0176 34 35 16 36 ✉️ natur-dornhof@posteo.de

● **Nachtcreme selbst herstellen – Kräuterkosmetik mit allen Sinnen erleben**

Anfertigen einer Schüttelcreme zum Mitnehmen. Wir fertigen aus hochwertigen Naturprodukten eine Nachtcreme für Gesicht und Körper an – winterliche ätherische Düfte können ausgewählt und kombiniert werden. Maximal 8 Personen.

🕒 **Mittwoch, 20. November, 19 Uhr**

📍 Seminarraum, DG

🏷️ 18 €

👤 Constanze Dornhof, *Heilpraktikerin*

⚠️ Anmeldung erforderlich

☎️ 0176 34 35 16 36 ✉️ natur-dornhof@posteo.de

● **Vortrag: Wenn der Schlaf auf sich warten lässt**

Ein Kräuter-Abend für alle Sinne – es gibt auch zahlreiche Tipps aus der Naturheilkunde, kleine Übungen, die die Entspannung und den Schlaf einladen sowie eine Meditation und Tee-Genuss.

🕒 **Mittwoch, 17. April, 19 Uhr**

📍 Seminarraum, DG

🏷️ 15 €

👤 Constanze Dornhof, *Heilpraktikerin*

⚠️ Anmeldung erforderlich

☎️ 0176 34 35 16 36 ✉️ natur-dornhof@posteo.de

● **Osterbasteln für Erwachsene**

Es werden Osterhasen und Küken gebastelt.

🕒 **Dienstag, 12. März, 15 bis 17 Uhr**

📍 Gruppenraum, DG

🏷️ 3 €

👤 Frau Kollenda, *Ehrenamtliche*

⚠️ Anmeldung erforderlich

☎️ 030 499 87 09 00 ✉️ info@stz-pankow.de

Regelmäßige Kurse & Gruppen

● **Repair-Café**

Ihr Toaster ist defekt? Das Spielzeug Ihres Kindes? Reparieren Sie hier mit Hilfe von kundigen Ehrenamtlichen Ihre defekten Sachen. Werkzeug und Material sind vorhanden.

Gefördert durch die Berliner Sparkasse.

🕒 **1. Montag im Monat, 17 bis 20 Uhr**

📍 Nachbarschaftscafé, EG/Garten

💰 kostenfrei, *Spenden willkommen*

👤 Ehrenamtliche Reparatur*innen

! Anmeldung erforderlich

☎ 030 499 87 09 00 ✉ info@stz-pankow.de

● **Repair-Upcycling-Labor**

Wie repariert man eine zerrissene Jeans? Heißt kaputt gleich Müll? In unserem offenen Werkstatt-Angebot kannst Du eigene Kleidung reparieren oder ändern – mit Beratung und Anleitung.

🕒 **Dienstag, 16 bis 18 Uhr** (*nicht in den Schulferien/an Feiertagen*)

📍 Nachbarschaftscafé, EG

💰 gegen Spende

👤 Ina Wielenski, *Dipl.-Modedesignerin*

☎ 030 499 87 09 00 ✉ info@stz-pankow.de

● **Frauen-Frühstück im Stadtteilzentrum *Breakfast for Women***

دعوة الوجبة الصباحية للنساء | صبحانه برای بانوان

🕒 **1. Dienstag im Monat, 10 bis 12 Uhr**

📍 Nachbarschaftscafé, EG

👤 Jede bringt etwas mit, Getränke werden gestellt.

👤 Ira Freigang, Raeda Hajjo

! Anmeldung erforderlich

☎ 030 499 87 09 00 ✉ info@stz-pankow.de

*In Kooperation mit den Integrationslots*innen Pankow
(AWO Kreisverband Mitte e. V.)*

● **Spieleabend für Jugendliche und Erwachsene**

Wir spielen Brett-, Karten-, Strategie- und Familienspiele.

🕒 **aktuelle Termine: www.panke-spieler.jimdo.com/termine**

📍 Gruppenraum, DG

💰 1 €

👤 Frank Lehmann

! Anmeldung erforderlich

🌐 www.panke-spieler.jimdo.com

● **Theatergruppe *Silberzwiebeln***

Wir improvisieren und lassen uns von eigenen Erfahrungen inspirieren. Unsere Stücke zeigen wir im Stadtteilzentrum und anderswo. Interessierte sind willkommen.

🕒 **Montag, 14.30 bis 17 Uhr**

📍 Bewegungsraum, DG

💰 50 € im Monat

👤 Dietmar von der Forst, *Erlebnistheaterpädagogin und Drehbuchautor*

! Anmeldung erforderlich

☎ 0172 68 15 160 ✉ info@theater-workshop.de

● **Restlaufzeit – Glücklich älter werden**

Interessierte ab 55 Jahren sind eingeladen, sich über das Älterwerden auszutauschen und gemeinsam schöne Dinge zu erleben.

🕒 **Gruppe 1: 4. Montag im Monat, 10 bis 12 Uhr**

Gruppe 2: 1. Dienstag im Monat, 14 bis 16 Uhr

📍 bitte erfragen

💰 kostenfrei

👤 Kontaktstelle PflegeEngagement

! Anmeldung erforderlich

☎ 030 499 87 09 11 ✉ kpe-pankow@hvd-bb.de



• Nähen/Kreativangebot für geflüchtete Frauen

Wir nähen bspw. Taschen, Babydecken, einfache Kleidung (auch für Kinder). Es können auch alte Kleidungsstücke mitgebracht werden, die dann umgestaltet werden. Nähmaschinen sind vorhanden.

- 🕒 **1. und 3. Montag im Monat, 10 bis 12 Uhr**
- 📍 Nachbarschaftscafé, EG
- 💰 kostenfrei
- 👤 Erika Pawlowsky-Reusing, *Ehrenamtliche*
- ⚠️ Anmeldung erforderlich
- ☎️ 030 499 87 09 00 ✉️ info@stz-pankow.de

• Handarbeitstreff „Die wilden Knoten“

Stricken, Häkeln, Malen, Basteln – jede*r macht seins. Wir lernen voneinander im Austausch und mit Tipps, klönen und haben viel Spaß dabei – alles informell und zwanglos.

- 🕒 **Freitag, 16.30 bis 18 Uhr, in den Ferien nach Vereinbarung**
- 📍 Nachbarschaftscafé, EG
- 💰 kostenfrei (Material bitte selbst mitbringen!)

• Trommelkurs

Wir spielen afrikanische Rhythmen mit Djembé, Basstrommeln und Gesang und treten auf.

- 🕒 **Samstag, 17.30 bis 19 Uhr**
- 📍 Gruppenraum, 2. OG
- 💰 35 € pro Monat, Probestunde kostenlos
- 👤 Claudia Giuliani, *Psychologin und Trommellehrerin*
- ⚠️ Anmeldung erforderlich
- ☎️ 030 49 98 76 69



Freizeitangebote speziell für pflegende und sorgende Angehörige finden Sie in der Rubrik „Pflege“



Veranstaltungen & Workshops

• Skin Picking: Die eigene Haut nicht in Ruhe lassen können

Erfahrungsbericht/Austausch zum Thema Skin Picking/Dermatillomanie. Die Veranstaltung bietet Menschen, die selbst davon betroffen sind, Informationen zum Krankheitsbild und zu Hilfsmöglichkeiten: Fragen stellen, Erfahrungen teilen, ins Gespräch kommen.

- 🕒 **Montag, 26. Februar, 18 bis 20 Uhr**
- 📍 Großer Gruppenraum, 1. OG
- 💰 kostenfrei
- 👤 Skin Picking-Selbsthilfegruppe Berlin
- ⚠️ Anmeldung erforderlich
- ☎️ 030 499 87 09 10 ✉️ kis@hvd-bb.de

• Lesung und Erfahrungsaustausch: Autistische Liebe

Die Autorin liest aus ihrem Buch „Liebe mit Köpfchen“ und berichtet über Freuden, Herausforderungen, über Werkzeuge und Tipps, die helfen können, eine glückliche neurodiverse Beziehung mit einem nicht-autistischen Partner zu führen.

- 🕒 **Montag, 18. März, 18 bis 20 Uhr**
- 📍 Großer Gruppenraum, 1. OG
- 💰 kostenfrei
- 👤 Constanze Schwärzer-Dutta, *autistische Frau und Paarberaterin für neurodiverse Paare*
- ⚠️ Anmeldung erforderlich
- ☎️ 030 499 87 09 10 ✉️ kis@hvd-bb.de



• Workshop: Entspannung durch Tanz

Tanzen macht den Kopf frei, fördert die Motorik und stärkt die Koordination. Beim Tanzen können wir ausdrücken, was wir beim Klang der Musik spüren. Es hilft dabei, sich selbst wahrzunehmen und seinem Körper bewusst Achtsamkeit zu schenken. In diesem Workshop entdecken wir die Möglichkeit, über rhythmische Bewegungen in die Entspannung und zur inneren Ruhe zu kommen. Dich erwartet eine Kombination aus sanftem Stretching, leichten Bewegungsabfolgen und freiem Tanz.

🕒 **Dienstag, 16. April, 18.30 bis 20 Uhr**

📍 Bewegungsraum, DG

🆓 kostenfrei

👤 Luisa Schlenzok-Winterfeld, *Tanzpädagogin*

⚠️ Anmeldung erforderlich

☎️ 030 499 87 09 10 ✉️ kis@hvd-bb.de

• Workshop: Resilienz und Naturerleben

Durchatmen, Sinne schärfen, bei jedem Wetter achtsam in der Natur sein: All das kann helfen, psychische Widerstandskraft (Resilienz) und Lebensmut zu stärken, Akzeptanz und Zukunftsorientierung zu unterstützen. Mit kleinen Übungen und Impulsen aus dem „Shinrin Yoku“ (Waldbaden) und der Positiven Psychologie, die auch im Alltag einfach angewendet werden können.

🕒 **Dienstag, 7. Mai, 17 bis 19 Uhr**

📍 Treffpunkt an der Bushaltestelle „Schönholzer Heide Süd“ in der Hermann-Hesse-Straße

🆓 kostenfrei

👤 Anja Lindner, *Erziehungswissenschaftlerin und Trainerin für QiGong/Entspannung/Resilienz*

⚠️ Anmeldung erforderlich – **wettergerechte Kleidung tragen!**

☎️ 030 499 87 09 10 ✉️ kis@hvd-bb.de



• Vortrag/Erfahrungsaustausch: ADHS im Erwachsenenalter

Dass ADHS oft auch übers Kindesalter hinaus fortbesteht, ist in der Fachwelt noch nicht lange be- und anerkannt. Diese Veranstaltung bietet sowohl Informationen zu ADHS-Symptomen und dem Umgang mit diesen als auch die Gelegenheit, Fragen zu stellen, eigene Erfahrungen zu teilen und hierzu ins Gespräch zu kommen.

🕒 **Montag, 3. Juni, 18 bis 20 Uhr**

📍 Großer Gruppenraum, 1. OG

🆓 kostenfrei

👤 Monti Prior, *Coach für Erwachsene mit ADHS*
Holger Münzer, *Kronengruppe e. V., Selbsthilfegruppen für ADHS-Betroffene*

⚠️ Anmeldung erforderlich

☎️ 030 499 87 09 10 ✉️ kis@hvd-bb.de

Für das **zweite Halbjahr 2024** sind in der KIS Pankow unter anderem Veranstaltungen zu folgenden Themen geplant:

- Co-Abhängigkeit
- Essstörungen
- Burnout-Prophylaxe
- Therapieplatzsuche
- Einsamkeit

Die genauen Termine sowie aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Internetseite www.kis-pankow.de oder in unserem KIS-Programmheft Juli bis Dezember 2024 oder melden Sie sich einfach bei uns in der KIS unter **030 499 87 09 10** bzw. kis@hvd-bb.de.



Regelmäßige Gruppen

ADHS – Aufmerksamkeitsdefizit-(Hyperaktivitäts-)Syndrom

● ADHS – Kronengruppe Pankow I + II

Alle Teilnehmenden der Gruppe haben ihre individuellen Erfahrungen mit Symptomen von ADHS/ADS. Über unsere Erfahrungen tauschen wir uns aus und unterstützen uns gegenseitig.

🕒 **2. und 4. Dienstag im Monat, 20 bis 21.30 Uhr**
(zwei Untergruppen, die sich jeweils 14-tägig treffen)

🏠 Großer Gruppenraum, 1. OG

! Anmeldung erforderlich

📞 030 22 18 46 71 (Dienstag und Freitag, 9 bis 11 Uhr)

✉ info@kronengruppe.de 🌐 www.kronengruppe.de

● Eltern von Kindern mit ADHS und erwachsene Betroffene

Wir wollen uns gegenseitig unterstützen auf dem mehr oder weniger steinigen Weg durch den Alltag.

🕒 **3. Mittwoch im Monat, 20 bis 22 Uhr**

🏠 Großer Gruppenraum, 1. OG

! Anmeldung erforderlich

📞 030 71 52 02 85 ✉ rg.berlin-pankow@adhs-deutschland.de

🌐 www.adhs-deutschland.de

Alopecia areata/Kreisrunder Haarausfall

● Alopecia areata/Kreisrunder Haarausfall

Alopecia areata ist die häufigste entzündliche Haarausfallerkrankung. Wir tauschen Informationen über Ärzt*innen, Therapien, den Stand der Wissenschaft und Haarsersatz aus.

🕒 1. Mittwoch im ungeraden Monat, 18.15 bis 19.45 Uhr

🏠 Nachbarschaftscafé, EG 🧑 Frau Lück

! Anmeldung erforderlich

📞 030 41 19 05 70, ab 19 Uhr ✉ kopfsache@email.de



Angst und Panik

● Angst und Panik

Wir wollen unsere verschiedenen Ängste, Gedanken und Hoffnungen teilen und uns ermutigen, unseren Ängsten hinter dem „bösen Vorhang“ ins Gesicht zu schauen.

🕒 **Montag, 18 bis 19.30 Uhr**

🏠 online

! Anmeldung erforderlich

📞 030 54 90 59 22 ✉ angst_und_panik_montag@outlook.de

Weitere Gruppen zum Thema Angst finden Sie unter dem Stichwort Depressionen

Aphasie/Sprachverlust

● Aphasie

Wir wollen uns in lockerer Runde treffen, gemeinsam Kaffee trinken, uns austauschen und Sprachspiele machen.

🕒 **1. und 3. Mittwoch im Monat, 14 bis 16 Uhr**

🏠 bitte erfragen

! Anmeldung erforderlich

📞 030 499 87 09 10 ✉ kis@hvd-bb.de

Autismus

● Autismus im Erwachsenenalter

Gruppe für Erwachsene mit Autismus am Standort Pankow.

🕒 **2. und 4. Samstag im Monat, 14 bis 15.30 Uhr**

🏠 Großer/Kleiner Gruppenraum, 1. OG

! Anmeldung erforderlich

📞 030 499 87 09 10 ✉ kis@hvd-bb.de



● Eltern von autistischen Kindern und Jugendlichen

Wir besprechen die Herausforderungen des Alltags und suchen im Austausch Lösungsansätze.

- 🕒 **2. und 4. Freitag im Monat, 17 bis 19 Uhr**
- 🏠 Großer Gruppenraum, 1. OG
- ! Anmeldung erforderlich
- ✉ autismus-selbsthilfegruppe-pankow@web.de

Bewegungseinschränkungen

● Fit trotz Bewegungseinschränkungen

Wie können wir geistig und körperlich fit bleiben, obwohl wir in der Bewegungsfreiheit eingeschränkt sind? Das kann nach einer OP oder mit künstlichem Hüftgelenk sein oder weil wir psychische Ängste haben. Darüber wollen wir ins Gespräch kommen und probieren gemeinsam kleine Übungen aus.

- 🕒 **2. und 4. Montag im Monat, 14 bis 15.30 Uhr**
- 🏠 Großer Gruppenraum, 1. OG (Zugang barrierefrei)
- ! Anmeldung erforderlich
- ✉ bewegungseinschraenkung@gmx.de

Bindungsstörungen

● tbd – Bindungs- und Verlustängste erkennen und überwinden

Ziel dieser Gruppe ist es, gemeinsam ungesunde Bindungsmuster zu entlarven und Wege in freie, liebevolle Beziehungen zu finden! Willkommen sind alle, die den festen Willen gefasst haben, ihre Themen anzupacken.

- 🕒 **1. und 3. Freitag im Monat, 16.30 bis 18.30 Uhr**
- 🏠 Großer Gruppenraum, 1. OG
- ! Anmeldung erforderlich
- ✉ tbd.pankow@gmail.com



Co-Abhängigkeit

● CoDA – Co-Dependents Anonymous English Meeting

A 12 Step Fellowship of men and women whose common purpose is recovery from codependence and the development and maintenance of healthy relationships.

- 🕒 **Monday, 8 until 9 pm**
- 🏠 online
- ! registration required
- ☎ 0160 98 39 41 06 🌐 www.coda-deutschland.de

Darmerkrankungen

● Colitis Ulcerosa/Morbus Crohn/Stoma-Träger*innen (ILCO)

Wir sind eine Gruppe von Menschen, die sich über die Bewältigung ihrer Krankheit austauschen.

- 🕒 **1. Montag im Monat, 16 bis 18 Uhr**
- 🏠 Großer Gruppenraum, 1. OG
- ! Anmeldung erforderlich
- ☎ 030 47 11 377 ✉ anne.giesela@yahoo.de

Depressionen

● Offener Treff bei Angst und Depression

Gemeinsam statt einsam. Trau dich, komm einfach mal vorbei. Der erste Schritt ist oft der schwierigste. Doch wir möchten dich ermutigen, es auszuprobieren. Der Offene Treff bei Angst und Depression wird von Betroffenen aus schon lange bestehenden Gruppen begleitet.

- 🕒 **1. und 3. Dienstag im Monat, 10 bis 11.30 Uhr**
- 🕒 **2. und 4. Dienstag im Monat, 18 bis 19.30 Uhr**
- 🏠 Großer Gruppenraum, 1. OG
- ! ohne Anmeldung
- ☎ 030 499 87 09 10 ✉ kis-offenertreff@hvd-bb.de



● Raus aus der Depression – Wege zu mehr Leichtigkeit

Für Menschen, die lernen wollen, ihren Körper und Geist aktiv zu nutzen, um Grübelschleifen und Pessimismus zu entkommen und um wieder mehr Freude am Leben zu finden.

- 🕒 **Mittwoch, 18 bis 19.30 Uhr**
- 🏠 Kleiner Gruppenraum, 1. OG
- ! Anmeldung erforderlich
- ☎ 030 499 87 09 10 ✉ kis@hvd-bb.de

● Depression und Angst – Die trüben Tassen

Wenn du dich selbst und andere kennenlernen möchtest, kannst du gerne bei uns vorbeikommen. Wir versuchen, Hürden zu überwinden und Themen wie Angst und Depression zu besprechen. Die Selbsthilfegruppe ist ein Ort, an dem deine Gefühle kein Ballast sind. Wir freuen uns auf dich, denn du bist nicht egal.

- 🕒 **Donnerstag, 17.15 bis 18.45 Uhr**
- 🏠 Großer Gruppenraum, 1. OG
- ! Anmeldung erforderlich
- ✉ dietruebentassen@posteo.de

● Depression und Angst Methodentraining

Selbsthilfegruppe mit Fokus auf das Einstudieren und Praktizieren von verschiedenen Übungen wie geführter Meditation, Achtsamkeits- und Wahrnehmungstraining.

- 🕒 **1. und 3. Donnerstag im Monat, 19 bis 20.30 Uhr**
- 🏠 Großer Gruppenraum, 1. OG
- ! Anmeldung erforderlich
- ✉ kis.methodentraining@gmx.de



● Depression und Angst – Mit Regentiefeln

Für Menschen, die so gerne an das sonnige Leben glauben möchten, jedoch von Regen, Sturm und Blitzen überrascht werden. Ob deine Stürme nun aus Ängsten oder Depressionen bestehen, bei uns bist du willkommen... nur vergiss deine Regentiefel nicht.

- 🕒 **Sonntag, 17.30 bis 19.30 Uhr**
- 🏠 Großer Gruppenraum, 1. OG
- ! Anmeldung erforderlich
- ✉ mit-regentiefeln@gmx.de (Betreff: „Selbsthilfe“ angeben!)

● Depression Weitere Gruppen in Pankow

Informationen erhalten Sie in der KIS oder im Offenen Treff bei Angst und Depression.

Familienkonflikte

● Gewalt in der Kindheit & Kontaktabbruch zu den Eltern

Das Thema Gewalt durch das Elternhaus ist tabuisiert und viele Betroffene verstecken ihre traumatischen Erlebnisse vor ihrem Umfeld. Diese Gruppe soll zeigen, dass sie nicht allein und ihre Gefühle in Ordnung sind – und sie diese auch miteinander teilen dürfen.

- 🕒 **1. und 3. Donnerstag im Monat, 18.30 bis 20.30 Uhr**
- 🏠 Gruppenraum, 2. OG
- ! Anmeldung erforderlich
- ✉ gewaltfamilie@gmail.com

● Verlassene Eltern I

Gesprächsgruppe für Eltern, deren Kinder den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben.

- 🕒 **3. Donnerstag im Monat, 15.30 bis 17 Uhr**
- 🏠 Großer Gruppenraum, 1. OG
- ! Anmeldung erforderlich
- ✉ rosi@verlassene-eltern-berlin.com
- 🌐 www.verlassene-eltern-berlin.com



● **Verlassene Eltern II**

Gesprächsgruppe von Eltern, deren erwachsene Kinder den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben. Durch Austausch und Diskussionen versuchen wir eine größere Einsicht in unsere Situation zu bekommen und uns gegenseitig im Umgang mit dieser zu unterstützen.

🕒 **1. Freitag im Monat, 19.30 bis 21 Uhr**

📍 Kleiner Gruppenraum, 1. OG

! Anmeldung erforderlich

✉ verlassene_eltern_2@yahoo.com

Gedächtnisstörungen

● **Frühbetroffene einer beginnenden Vergesslichkeit, Gedächtnisstörung oder Demenz**

In dieser Selbsthilfegruppe haben Sie – als Betroffene oder An- und Zugehörige – die Gelegenheit, sich mit anderen Betroffenen über die erlebten, meist großen Veränderungen auszutauschen.

🕒 **2. Mittwoch im Monat, 10 bis 12 Uhr**

📍 Gruppenraum, 2. OG

! Anmeldung erforderlich

📞 030 499 87 09 11 ✉ kpe-pankow@hvd-bb.de

Geistige Behinderungen – Angehörigengruppen

● **Gesprächsgruppe für Eltern und Angehörige von Menschen mit geistiger Behinderung**

Diese Gruppe richtet sich vorwiegend an Eltern, deren Kinder schon erwachsen sind. Eine Gruppe der Lebenshilfe Berlin e. V.

🕒 **3. Donnerstag im Monat, 10 bis 12 Uhr**

📍 Großer Gruppenraum, 1. OG

! Anmeldung erforderlich

📞 030 499 87 09 10 ✉ kis@hvd-bb.de

🌐 www.lebenshilfe-berlin.de



● **Elterngruppe Down-Syndrom**

Austausch und Information, Kinder mit und ohne Down-Syndrom können mitgebracht werden.

🕒 **Sonntag, 10 bis 12 Uhr, alle 2 Monate, genauen Termin bitte erfragen**

📍 Nachbarschaftscafé, EG

! Anmeldung erforderlich

📞 030 499 87 09 11 ✉ kpe-pankow@hvd-bb.de

Hochsensibilität

● **Hochsensibilität**

Die Reizschwelle ist niedriger, der Filter zur Abgrenzung nach außen schwächer. Wir tauschen uns über Alltagssituationen aus – darüber, was es heißt, sehr sensibel zu sein.

🕒 **Mittwoch, 16.30 bis 18 Uhr**

📍 Großer Gruppenraum, 1. OG

! Anmeldung erforderlich

✉ info@hsp-pankow.de

Hörprobleme

● **HörKREIS**

Wir sind eine Gruppe für Menschen mit Hörproblemen, die sich zu Gesprächen, Informations- und Erfahrungsaustausch treffen.

🕒 **4. Mittwoch im Monat, 15 bis 18 Uhr**

📍 Kleiner Gruppenraum, 1. OG

! Anmeldung erforderlich

✉ hannelore.paubel@gmx.de



ME/CFS, Long-Covid-Syndrom, Post-VAC

ME/CFS, Long-Covid-Syndrom, Post-VAC

Wir laden Betroffene sowie deren Angehörige ein, sich über Long-Covid und ME/CFS sowie deren Folgen zu unterhalten. Gemeinsam wollen wir Lösungen und Strategien entwickeln, um den Alltag besser bewältigen zu können.

- 🕒 **2. Montag im Monat, 11 bis 13 Uhr**
- 🏠 Großer Gruppenraum, 1. OG
- ! Anmeldung erforderlich
- ☎ 030 499 87 09 10 ✉ kis@hvd-bb.de

Multiple Sklerose

Multiple Sklerose

Gruppe für Betroffene der Autoimmunerkrankung Multiple Sklerose.

- 🕒 **1. und 3. Dienstag im Monat, 14 bis 16 Uhr**
- 🏠 Großer Gruppenraum, 1. OG
- ! Anmeldung erforderlich
- ✉ eb-online@web.de

Parkinson

Parkinson

Selbsthilfegruppe der Deutsche Parkinson-Vereinigung e. V. – Regionalgruppe Berlin für Betroffene und ihre Angehörigen. Neben dem Austausch über die eigenen Erfahrungen und hilfreiche Informationen gibt es auch immer wieder gemeinsame Workshops.

- 🕒 **2. Dienstag im Monat, 15 bis 17 Uhr**
- 🏠 Großer Gruppenraum, 1. OG
- ! Anmeldung erforderlich
- ☎ 030 499 87 09 10 ✉ kis@hvd-bb.de
- 🌐 www.berlin-parkinson.de



Pflegende und sorgende Angehörige

Pflegende und sorgende Angehörige – Gesprächsgruppen in Pankow

- 🕒 **1. Dienstag im Monat, 15.30 bis 17.30 Uhr,**
- 🕒 **2. Dienstag im Monat, 16.30 bis 18.30 Uhr,**
- 🕒 **3. Dienstag im Monat, 10 bis 12 Uhr**
- 🏠 Gruppenraum, 2. OG
- ! Anmeldung erforderlich
- ☎ 030 499 87 09 11 ✉ kpe-pankow@hvd-bb.de

Pflegende und sorgende Angehörige in Weißensee I

Gesprächsgruppe

- 🕒 **3. Mittwoch im Monat, 10 bis 12 Uhr**
- 🏠 Altes Waschhaus, Jacobsohnstr. 51 H, 13086 Berlin
- ! Anmeldung erforderlich
- ☎ 030 499 87 09 11 ✉ kpe-pankow@hvd-bb.de

Pflegende und sorgende Angehörige in Weißensee II

Gesprächsgruppe

- 🕒 **3. Mittwoch im Monat, 19.30 bis 21.30 Uhr**
- 🏠 Stephanus vor Ort, Pistoriusstraße 117, 13086 Berlin
- ! Anmeldung erforderlich
- ☎ 030 499 87 09 11 ✉ kpe-pankow@hvd-bb.de

Rauchen

Rauchfrei

Gesprächsgruppe für Nichtraucher*innen, die schon mindestens 3 Wochen rauchfrei sind und immer noch mit der Sucht kämpfen.

- 🕒 **2. Freitag im Monat, 18.30 bis 20 Uhr**
- 🏠 Kleiner Gruppenraum, 1. OG
- ! Anmeldung erforderlich
- ☎ 030 499 87 09 10 ✉ kis@hvd-bb.de



Restless-Legs-Syndrom

● RLS – Restless-Legs-Vereinigung Deutschland e. V. – Regionalgruppe Berlin

Stete Unruhe, erhebliche Schlafstörungen durch RLS führen möglicherweise zu sozialer Isolation. Durch gemeinsame Gespräche wollen wir uns gegenseitig unterstützen.

- 🕒 **1. Mittwoch im Monat, 10.30 bis 12.30 Uhr**
- 🏠 Großer Gruppenraum, 1. OG
- 👤 Günter Jorek
- ! Anmeldung erforderlich
- ☎ 03338 33 01 04 ✉ rls-shg-berlin@web.de

Sammelsucht & Desorganisation

● Sammelsucht, Desorganisation und Komorbidität

Kennst du das: Sammelsucht, Ordnungschaos und Handlungsblockaden? Stört es dich und willst du etwas daran ändern? Dann komm zu uns! Wir freuen uns über Verstärkung.

- 🕒 **1. und 3. Dienstag im Monat, 18 bis 19.30 Uhr**
- 🏠 Großer Gruppenraum, 1. OG
- ! Anmeldung erforderlich
- ☎ 030 499 87 09 10 ✉ kis@hvd-bb.de

Trauer

● Trauercafé – moderiert

Das Trauercafé ist ein offenes Angebot, ein Ort um sich mit anderen in ähnlichen Situationen auszutauschen, zu weinen oder auch zu lachen.

- 🕒 **2. Mittwoch im Monat, 16 bis 17.30 Uhr**
- 🏠 Kleiner Gruppenraum, 1. OG
- ! Anmeldung erforderlich
- ☎ 030 499 87 09 10 ✉ kis@hvd-bb.de



● Trauernde Suizidhinterbliebene

Suizidtrauer wird oft von Schuldgefühlen oder Wut begleitet. Der Tod kommt plötzlich, häufig ohne Abschied. Die Gruppe soll helfen, gemeinsam mit anderen Betroffenen Hürden zu überwinden und Erfahrungen auszutauschen.

- 🕒 **1. Mittwoch im Monat, 19 bis 21 Uhr**
- 🏠 Großer Gruppenraum, 1. OG
- ! Anmeldung erforderlich
- ☎ 0175 20 92 749 ✉ selbsthilfe-suizid@mail.de
- 🌐 <https://trauerndesuizidhinterbliebene.de.tl/>

● Traumkinder – Verwaiste Eltern

Traumkinder ist eine Gruppe für Eltern, die ihre Kinder durch Fehl- oder Totgeburt oder kurz nach der Geburt verloren haben.

- 🕒 **4. Mittwoch im Monat, 18.30 bis 20.30 Uhr**
- 🏠 Großer Gruppenraum, 1. OG
- ! Anmeldung erforderlich
- ☎ 0177 45 51 688 ✉ gruppe@traumkinder-berlin.de
- 🌐 www.traumkinder-berlin.de

Trauma

● Trauma KPBS (Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung)

Eine Gruppe für erwachsene Töchter von toxischen Eltern. Gemeinsam versuchen wir, alte Verletzungen zu identifizieren und herauszufinden, welche Folgen diese für unsere heutigen Beziehungen haben. Gegenseitig wollen wir uns helfen, die Muster aufzulösen und damit neue, selbstbewusste Muster zu erlernen.

- 🕒 **1. und 3. Dienstag im Monat, 18 bis 19.30 Uhr**
- 🏠 Kleiner Gruppenraum, 1. OG
- ! Anmeldung erforderlich
- ✉ kpbs.kis@gmail.com



Ukrainische Geflüchtete

Ukrainische Gruppe Transformation

Ukrainer*innen aller Altersgruppen sind eingeladen, sich mit uns zu treffen und auszutauschen. Es geht um eine verbesserte Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit und den Abbau von Spannungen durch Übungen und Spiele.

🕒 **Samstag, 10 bis 13.45 Uhr**

🏠 Großer Gruppenraum, 1. OG

👤 Maryna Kryvko

☎ 0172 67 93 285 ✉ kharkiv.business@gmail.com

Im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg gibt es einen zweiten Standort der KIS Pankow:

**KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg
Fehrbelliner Straße 92, 10119 Berlin
030 499 87 09 10 – kis@hvd-bb.de**

Dort treffen sich weitere Gruppen, unter anderem zu folgenden Themen:

ADHS, Alkoholabhängigkeit, Angst und Panik, Arbeitssucht, Autismus, Depressionen, Drogenabhängigkeit, Einsamkeit, Essstörungen, Familienkonflikte, Folgen des Nationalsozialismus, Freizeit, Krebs, Selbstwertgefühl, Sexsucht & Liebessucht, Skin Picking Disorder/Dermatillomanie, Soziale Ängste & Soziale Phobie, Trauma, Trennung

Nicht das Passende dabei?

Gerne unterstützen wir Sie dabei, eine neue Gruppe zu gründen!



Pflege

Care

الرعاية | مراقبت

Veranstaltungen & Workshops

Entspannung mit Klang

🕒 **Dienstag, 5. März, 16. Juli, 3. September, 18.30 bis 19.30 Uhr**

🏠 Bewegungsraum, DG

🆓 kostenfrei

👤 Julia Giese, Kontaktstelle PflegeEngagement

⚠️ Anmeldung erforderlich

☎ 030 499 87 09 11 ✉ kpe-pankow@hvd-bb.de

Vortrag: Betreuungsrecht

🕒 **Donnerstag, 14. März, 10 bis 12 Uhr**

🏠 Gruppenraum, 2. OG

🆓 kostenfrei

👤 Julia Giese, Kontaktstelle PflegeEngagement
in Kooperation mit dem Betreuungsverein Pankow

⚠️ Anmeldung erforderlich

☎ 030 499 87 09 11 ✉ kpe-pankow@hvd-bb.de

Vortrag: Wohnraumanpassung und digitale Hilfsmittel in der häuslichen Pflege

🕒 **Montag, 18. März, 10 bis 12 Uhr**

🏠 Gruppenraum, 2. OG








🆓 kostenfrei

👤 Julia Giese, Kontaktstelle PflegeEngagement

⚠️ Anmeldung erforderlich








☎ 030 499 87 09 11 ✉ kpe-pankow@hvd-bb.de

● Vortrag: Fragen zur Pflegeversicherung

-  **Dienstag, 4. Juni, 10 bis 12 Uhr**
-  Gruppenraum, 2. OG
-  kostenfrei
-  Julia Giese, Kontaktstelle PflegeEngagement
in Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Mühlenstraße
-  Anmeldung erforderlich
-  030 499 87 09 11  kpe-pankow@hvd-bb.de

● Workshop: Ich pflege ...und wo bleibe ich?








Workshop-Reihe zur Unterstützung der eigenen Balance in der häuslichen Pflege

-  **Montag, 10 bis 12 Uhr**
(23. September bis 18. November, 8 Termine)
-  Gruppenraum, 2. OG
-  kostenfrei
-  Julia Giese, Angela Kerne, Kontaktstelle PflegeEngagement
-  Anmeldung erforderlich
-  030 499 87 09 11  kpe-pankow@hvd-bb.de

Regelmäßige Kurse & Gruppen








● Achtsamkeitstraining für pflegende und sorgende Angehörige

Ein anhaltendes Ungleichgewicht von Belastung und Entlastung kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen. Mit Achtsamkeit können wir vorbeugen.

-  **Montag, 17.30 bis 19 Uhr**
-  Bewegungsraum, DG
-  kostenfrei
-  Marlies Carbonaro, *Gerontotherapeutin*
-  Anmeldung erforderlich
-  030 499 87 09 11  kpe-pankow@hvd-bb.de








● Singen für pflegende und sorgende Angehörige

Singen kann stressreduzierend wirken und die Widerstandskräfte stärken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

-  **3. Donnerstag im Monat, 11 bis 12 Uhr**
-  Gruppenraum, 2. OG
-  kostenfrei
-  Werner Behrendt, *Musiklehrer*
-  Anmeldung erforderlich
-  030 499 87 09 11  kpe-pankow@hvd-bb.de








● Gedächtnistraining für pflegende und sorgende Angehörige

In netter Runde rätseln, üben und joggen Sie Ihren Kopf und nehmen sich auch eine Auszeit von Ihrem Alltag.

-  **4. Donnerstag im Monat, 10 bis 11.30 Uhr**
-  Gruppenraum B2 im Seitenflügel/Seniorenbegegnungsstätte
-  kostenfrei
-  Frau Zuch
-  Anmeldung erforderlich
-  030 499 87 09 11  kpe-pankow@hvd-bb.de

● Abschalten mit Malen

Mit Malen Freude und Kraft für den Pflegealltag gewinnen.

-  **Donnerstag, 12.30 bis 14.30 Uhr**
-  Gruppenraum B2 im Seitenflügel/
Seniorenbegegnungsstätte
-  kostenfrei
-  Frau Zuch
-  Anmeldung erforderlich
-  030 499 87 09 11  kpe-pankow@hvd-bb.de



Selbsthilfegruppen für pflegende und sorgende Angehörige finden Sie in der Rubrik „Gesundheit, Selbsthilfe und Psychosoziales“.



A			
AA	76	Bewegung	25-30
AAS	76	Bewegungseinschränkung	66
ADFC Berlin e. V.	42	Bildung, Gesellschaft	
AD(H)S	63,64,76	und Kultur	31-42
Alkoholabhängigkeit	76	Bildungsberatung	20
Alopecia areata	64	Bindungsangst	66
Angst	22,65,67-69	Bingo	56
Anonyme Alkoholiker	76	Brunch	44,58
Anonyme Arbeitssüchtige	76	Bücherstube	10,31
Anonyme Esssüchtige	76	Bücher tauschen	10,31
Aphasie	65	C	
Arabisch	19,38	Co-Abhängigkeit	67
Argumentationstraining	34	CoDa	67
Arbeitsucht	76	Codependence	67
Arbeitsgruppe Inklusion	37	Colitis Ulcerosa	67
Ausstellung	10,32	Computerkurse	7,37,40,41
Autismus	23,61,65,66,76	Computerstammtisch	41
B		D	
Baby	47,51	Demenz	70
Ballett	48	Depression	22,67-69
Basteln	49,57,60	Dermatillomanie	61,76
Beckenbodentraining	26,50,51	Deutsch üben	38
Behinderungen	34,37,39,70,71	Down-Syndrom	70,71
Beratung	18-24	Drogenabhängigkeit	76
Beratung Beruf	22,21	E	
Beratung Ehrenamt	24	Ehrenamt (EA)	24
Beratung Familie	18,23	Empowerment	5
Beratung Gewalterfahrng.	19,22	Englisch	20,49
Beratung Sozial & Teilhabe	19-21	Entspannung mit Klang	77
Beratung Studium	20,22	Ernährung	11,35,36,39
Beratung, systemisch	24	Essstörungen	76
Betreuungsrecht	77		

F		
Fahrradverein	42	
Familie	44-51	
Familienberatung	18,23	
Familiennacht	45	
Farsi	19	
Ferienworkshop	45	
Fest der Nachbarn	32,34	
Flohmarkt	44	
Frauen	22,26-28,58,60	
Frauenfrühstück	58	
FreiwilligenAgentur	24	
Freizeit und Kreatives	54-60	
Frühstück	44,58	
G		
Gartenfest	32	
Gedächtnisstörung	70	
Gedächtnistraining	52,79	
Geflüchtete	5,20-22,37,60,76	
Geistige Behinderungen	39,70,71	
Gesundheit, Selbsthilfe & Psychosoziales	61-76	
Gewalterfahrung	18,22,69	
Gymnastik	28	
H		
Haarausfall	64	
Hochsensibilität	71	
Hören	71	
I		
ILCO	67	
Inklusion	34,37,39	
Internetcafé	7,31,40,41	
K		
Kamerunischer Kulturverein	38	
Kiez-Café	6	
Kiez! Gemeinsam gestalten	5,13	
Kinderballett	48	
Kindertanz	47,48	
Kindertrödel	44	
KIS	6	
Kleidertausch	10,55	
Kochen	35,39	
Kontaktabbruch	69	
Kontakt- und Informations- stelle für Selbsthilfe	6	
Kontaktstelle PflegeEngagement	7	
Kosmetik	56,57	
Krabbeltreff	47	
Krebs	76	
Kulturcafé	32	
KUMON	49	
L		
Länderabende	35	
Lastenfahrrad	11	
Lebensmittel	11,35,36,39	
Liebessucht	76	

M		
Malen	52,60,79	
Meet & Eat	35	
Messie-Syndrom	74	
Mieterberatung	18	
Mobile Stadtteilarbeit	4,12	
Mode	54,55,58	
Morbus Crohn	67	
Multiple Sklerose	72	
Musik	79	
N		
Nachhaltigkeit	10,11,35,36,39,55,58	
Nachhilfe	49	
Nähen	54,55,58,60	
Nikolausfeier	46	
Nordic Walking	29	
O		
OA	76	
Offener Treff bei Angst und Depression	67	
Ostern	44,57	
Overeaters Anonymous	76	
P		
Panik	65,67-69	
Pankower Register	31	
Parkinson	72	
Peer-Beratung	22	
Pflege	77-79	
Pflegende Angehörige	7,29,73,77-79	
Pflegeversicherung	78	
Phobie, soziale	76	
Pilates	25,26,50,51	
PMR	28	
Psychosoziales	61-76	
Q		
QiGong	26	
R		
Rad(sport)verein	42	
Rassismus	31,34	
Rauchen	73	
Rechtspopulismus	34	
Repair-Café	58	
Resilienz	28,62	
Restlaufzeit	59	
Restless-Legs-Syndrom	74	
Rommétournier	56	
Russische Lerngruppe	49,50	
Rückbildung	51	
S		
Sammelsucht	74	
Sans Frontières Initiative	38	
Schlaf	57	
Schreiben	37,49,50	
Schwangerschaft	50	
Selbsthilfe	6,22,61-76	
Seniorenbegegnungsstätte	8,52	
Sexsucht	76	
Sexualität	39	
Singen	48,49,79	
Skin Picking Disorder	61,76	

Register S > Z

SLAA	76	U	
Smartphone	7,40,41	Ukraine, Frauengruppe	76
Sozialberatung	19,20	Ukrainisch	37,50,76
Soziale Angst/Phobie	76	V	
Spanisch	48	Väter	44
Spaziergänge	33,34	Veranstaltungen	
Spieleabend	59	im Stadtteilzentrum 15-17	
Spiele ausleihen	11	Verlassene Eltern	69,70
Sport	25-30,50,51	Verwaiste Eltern	75
Sport für Mütter	51	VHS-Lerntreff	37
Sprachcafé	40	W	
Sprachverlust	65	Weihnachtszeit	46
Stadtteilmütter	19	Weltenbummler	7,31,40,41
Stoma	67	Willkommenscafé	37
Studienberatung, Geflüchtete	22	Y	
Sucht	73,74,76	Yoga	25,50
Suizidhinterbliebene	75		
Systemische Beratung	24		
T			
Tabata-Bodyworkout	27		
Tablet	7,40,41		
Tanzen	30,62		
Teilhabeberatung	19-21		
Theater	45,59		
Trauer	74,75		
Trauercafé	74		
Trauma	69,75,76		
Traumkinder	75		
Trennung	18,23,76		
Trommeln	60		
Trödelmarkt	44		



Impressum

Herausgeber

Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin
Telefon 030 499 87 09 00
Fax 030 499 87 09 09
E-Mail info@stz-pankow.de
Internet www.stz-pankow.de

Redaktion

Julia Putfarcken

Gestaltung, Satz und Illustrationen

Ralf Mischnick, www.ralfmischnick.de

Bleistiftzeichnungen

Jörgen Zuch

Fotos

Jörg Farys (*Titelseite*)
Mifuxx (*Seite 9*)
Magnetberg (*Seite 12*)
Stadtteilzentrum Pankow (*Seiten 13, 80, 85*)
Anja Scholta (*Seite 43*)
Konstantin Börner (*Seite 53*)

Druck

WIRmachenDRUCK GmbH

Auflage

2.500 Stück

Programminhalte unter Vorbehalt.

 www.stz-pankow.de

 [stzpankow](https://www.facebook.com/stzpankow)

 [stadtteilzentrum_pankow](https://www.instagram.com/stadtteilzentrum_pankow)



Stadtteilzentrum Pankow

Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin



Tram M1 – Rathaus Pankow

Tram M1 – Bürgerpark

Bus 107, 155, 250 und 255 – Rathaus Pankow

Bus 155 und 250 – Bürgerpark

Bus 255 – Wilhelm-Kuhr-Straße

U-Bahn U2 – S+U Pankow

S-Bahn S2, S8 und S85 – S+U Pankow

S-Bahn S1, S25 und S26 – S Wollankstraße