

**DRK
KIEZOASE
STEGLITZ**

FREIZEITSTÄTTE UND KIEZTREFF

**Programm 2020
Januar - März**

EDITORIAL

Liebe Nachbarn, liebe Engagierte, liebe Interessierte an unseren Angeboten,

erinnern Sie sich noch? Dass wir hier in der Schützenstraße, in unmittelbarer Nähe des U- und S-Bahnhofes Rathaus Steglitz, unsere Zelte aufgeschlagen haben, ist noch gar nicht so lange her. Gerade einmal ein Jahr. Ein großes Fest kündigte damals unsere Ankunft in der Nachbarschaft an. Seitdem haben wir unsere Angebote für Sie und alle anderen Besucher stetig ausgebaut und weiterentwickelt.

Klar: Unsere „Klassiker“ Tai Chi und Gymnastik für die Lebensälteren haben wir immer noch im Programm. Daneben finden jetzt aber auch jüngere Gäste etwas, das sie anspricht. Frisch gebackene Eltern können z.B. unseren Babymassage-Kurs oder das Familienfrühstück besuchen, die noch jüngeren Gäste werden sicher die Wii-, Bastel- oder Märchennachmittage für sich entdecken.

Sie sehen also: Ob jung, ob alt, ob mit Kindern oder allein – in unserem Programm ist für jeden Platz. Genau so, wie es sich für einen echten Nachbarschaftstreff gehört. Und mit diesem neuen Programm-Heft – auch das eine Neuerung! – bereiten wir Ihnen unser Programm ab sofort quartalsweise auf.

Sie möchten sich bei uns engagieren? Auch dann sind Sie bei uns richtig. Aktuell suchen wir freiwillig Engagierte, um einen Gesellschaftsspiele-Nachmittag für Senioren und ein Mütter-Kinder-Café zu betreuen.

Wir freuen uns, Sie demnächst bei uns begrüßen zu dürfen! Schauen Sie einfach mal vorbei.

Ihre Koordinatorin Magaly Schmuck

PROGRAMMBESCHREIBUNG

Tai Chi

Mit Hilfe von Tai Chi können Sie Ihre Beweglichkeit und Balance trainieren, Muskelverkrampfungen lösen, die Wirbelsäule entlasten und Stress abbauen. Jeden Montag bei uns in der „Kiezoase“.

Termine: jeden Montag, 10.00 bis 11.30 Uhr und 12.00 bis 13.30 Uhr

Kursleiter: Friedhelm Kuhlmann **Teilnehmer:** 8-10 | Groß und Klein

Kosten: 15 Euro im Monat

Yoga

Den Geist schulen und zur Ruhe bringen, einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper erlernen: dieser Yogakurs mit verschiedenen Körper-, Atem- und Meditationsübungen macht es möglich.

Termine: 29.01. bis 01.04. **Kursleiterin:** Carolina Frischke

Teilnehmer: 6-8 | Senioren **Kosten:** 120 Euro für 10 Termine

Sitzgymnastik

Sitzgymnastik ist ein sanfter Weg, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten und fit zu bleiben. In unserem Kurs zeigen wir Ihnen verschiedene Übungen mit und ohne Hilfsmittel.

Termine: jeden Donnerstag, 14.00 bis 15.00 Uhr **Kursleiterin:** Magaly

Schmuck **Teilnehmer:** 8-10 | Lebensältere **Kosten:** 15 Euro im Monat

Babymassage

Die sanften Berührungen während der Babymassage sind eine tolle Methode, um Ihr Kind von Anfang an zu fördern und ihm Nähe und Geborgenheit zu schenken. Wir zeigen Ihnen, wie es geht.

Termine: 19.02. bis 18.03., je 10.00 bis 11.30 Uhr **Kursleiterin:** Magaly Schmuck **Teilnehmer:** 6 | Eltern mit Baby **Kosten:** 70 Euro für fünf Termine

Gedächtnistraining

Mit zunehmendem Alter lassen uns manchmal unsere grauen Zellen im Stich. In unserem Kurs lernen Sie, mit Hilfe kleiner Übungen und Spiele, Merkhilfen systematischer und selbstverständlicher einzusetzen.

Termine: jeden Donnerstag von 10.00 bis 12.00 Uhr **Kursleiterin:** Angelika Pawelz **Teilnehmer:** 8-10 | Lebensältere **Kosten:** 5 Euro im Monat

Wii

Mit Sportspielen wie Bowling oder Tennis richtig Spaß haben – dank der beliebten Spielkonsole Wii kein Problem. Probieren Sie es bei uns in der „Kiezoase“ mit Freunden oder Familienmitgliedern aus!

Termine: einmal im Monat **Kursleiterin:** Anna Henke
Teilnehmer: 8-10 | Groß und Klein **Kosten:** 2 Euro pro Termin

Kochkurs „Cook the World“

Jeden Monat begeben wir uns auf eine kulinarische Entdeckungsreise. Dann steuern wir Länder rund um den Globus an und machen uns mit landestypischen Spezialitäten vertraut.

Termine: jeden letzten Freitag im Monat **Kursleiterin:** Magaly Schmuck **Teilnehmer:** 8-10 | Groß und Klein **Kosten:** 8 Euro pro Termin

Gesangskurs: „Ein Lied für alle Fälle“

Musik verbindet. Das wissen auch wir in der „Kiezoase“. In unserem Gesangskurs können Sie daher zusammen mit Kursleiterin Barbara Kreyser alte und neue Lieder anstimmen.

Termine: einmal im Monat **Kursleiterin:** Barbara Kreyser
Teilnehmer: 8-10 | Groß und Klein **Kosten:** 3 Euro pro Termin

Blumengestecke

Die Vielfalt der Natur können Sie in diesem Kurs entdecken. Bei Kaffee und Keksen basteln Sie individuelle Blumengestecke, die sich auf jedem Tisch gut machen.

Termine: 25.03., 14.00 bis 16.00 Uhr **Kursleiterin:** Magaly Schmuck
Teilnehmer: 8-10 | Lebensältere **Kosten:** 8 Euro pro Termin

Kulinarische Reise

Lecker kochen und gleichzeitig etwas über die schönsten Regionen Deutschlands erfahren! Diese einzigartige Kombination bietet Ihnen unser Kurs „Kulinarische Reise“. Wir nennen das „Cooktainment“.

Termine: 21.01. | 31.03., je 12.00 bis 14.00 Uhr **Kursleiter:** Herr Groß
Teilnehmer: 10-12 | Groß und Klein **Kosten:** 8 Euro pro Termin

Bastelnachmittag

Gemeinsam mit (den eigenen) Kindern basteln und aus Materialien wie Holzringen, Perlen, Federn, Wolle, Blättern oder Bändern kleine Kunstwerke machen. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

Termine: 25.01. | 29.02. | 28.03., je 14.00 bis 16.00 Uhr **Kursleiterin:**
Magaly Schmuck **Teilnehmer:** 8-10 | Groß und Klein **Kosten:** 4 Euro pro Termin

Familien-Frühstück

Zweimal im Monat können Eltern und ihre Kinder bei uns frühstücken. In lockerer Atmosphäre macht dann jeder das, was ihm wichtig ist: Spielwiese erkunden, essen, trinken, Erfahrungen austauschen.

Termine: 21.01. | 14.02. | 25.02. | 13.03. | 24.03., 10.00 bis 12.00 Uhr
Kursleiterin : Magaly Schmuck **Teilnehmer:** 8 | Groß und Klein
Kosten: 5 Euro pro Termin

Café am Sonntag

Sich mit anderen treffen, miteinander Zeit verbringen, gemütlich und entspannt Kaffee trinken und Kuchen essen. Bei uns in der „Kiezoase“ möglich. Immer wieder Sonntag's.

Termine: 19.01. | 16.02. | 15.03., je ab 14.00 Uhr **Kursleiterin:** Magaly Schmuck **Teilnehmer:** 8-10 | Groß und Klein **Kosten:** 15 Euro im Monat

Sinnlich-musische Biografierreisen

Wer bin ich? Was macht mich aus? Was hat mich geprägt? Diesen grundlegenden Fragen spüren wir mit verschiedenen künstlerischen Mitteln in unserem Kurs nach.

Termine: 24.01. | 21.02. | 20.03., je 10.00 bis 12.00 Uhr **Kursleiterin:** Angelika Wagener **Teilnehmer:** 8-10 | Lebensältere **Kosten:** 12 Euro pro Termin

Märchenstunde

Märchen laden ein, in Gedanken und inneren Bildern auf die Reise zu gehen. Wie gut, dass Simone Nauck sich die Freude an Märchen bewahrt hat – und sie in unserem Kurs mit Ihnen teilt.

Termine: 27.01. | 24.02. | 30.03., je 14.00 bis 15.30 Uhr **Kursleiterin:** Simone Nauck **Teilnehmer:** 8-10 | Groß und Klein **Kosten:** 5 Euro pro Termin

Anmeldung

Für alle Angebote im Programmheft können Sie sich per E-Mail bei unserer Koordinatorin Magaly Schmuck anmelden. Alternativ ist auch die telefonische Anmeldung möglich.

Zahlweisen

Die Preise für die Angebote unterscheiden sich und sind daher beim jeweiligen Angebot angegeben. Eine Barzahlung ist bei unserer Koordinatorin möglich.

Rückerstattung

Eine Rückerstattung erfolgt nur dann, wenn das Angebot abgesagt werden muss oder mehr Anmeldungen eingehen als Plätze vorhanden sind. Unsere Koordinatorin hilft Ihnen gerne weiter.

Datenschutz

Mit der Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Daten von uns erfasst werden. Die Speicherung dient jedoch ausschließlich dazu, Teilnehmerlisten zu erstellen sowie Bestätigungen und Absagen zu verschicken.

Für die Richtigkeit der Programmangaben wird keine Haftung übernommen.

Ansprechpartnerin: Magaly Schmuck
Koordinatorin für Seniorenarbeit
Tel.: 0172 / 401 16 72
schmuckm@drk-berlin.net | www.drk-sz.de