

# Gesundheitswoche

## 13. bis 21.04.2023

### Freie Angebote für Familien von Babys bis Senioren

Bildungs-  
campus  
**Kastanie**

*Genussvoll Essen  
Vielfältig Bewegen*

*Gemeinsam Entspannen  
Mehr Lebensbalance*

Gefördert durch das Jugendamt Marzahn-Hellersdorf  
und das GKV-Bündnis für Gesundheit im Rahmen  
des Projekts „Gesund leben in Marzahn-Hellersdorf“

Marzahn-  
Hellersdorf  
Berlins beste Aussichten  
WIR FÜR KINDER, JUGEND UND FAMILIE



🧘 Do, 20.04. 14-18 Uhr • Eltern + Fachkräfte  
**Sexuelle & geschlechtliche Vielfalt bei Jugendlichen - ein Gesundheitsthema?!** Überblick über geschlechtliche und sexuelle Vielfalt jenseits von Klischees. Was hat diese Vielfalt mit Gesundheit zu tun? Welche Risiken & Chancen ergeben sich?

Ort: Jugendbildungshaus Sonneneck, Raum 220/221, Alt-Hellersdorf 29-31, 12629 Berlin  
Kontakt: Charlotte Peltre, 030 99 40 17 22, 0176 50 18 32 31, Anmeldung bis 07.04.: Name, Tätigkeit, Träger an hellegirls@kids-und-co.de

😊 Fr, 21.04. 10-12 Uhr • Eltern + Babys  
**Entspannte Mutter-Kind Beziehung:**  
Tipps für mehr Glücksfunken im Babyalltag

Ort: FamilienHaus Kastanie, pad gGmbH, Kastanienallee 55, Kontakt: Lea Koplin, Stadtteilmütter, Heike Jürgens, Anmeldung: familienhaus@pad-berlin.de, 0176 75 87 38 77

👤 Fr, 21.04. 15-16 Uhr • Großeltern + Enkel  
**Gleichgewichts-/Balanceübungen f. Klein & Groß**

Ort: AWO Stadtteiltreff, Raum 104, Kastanienallee 55, Kontakt: Trudi Lepique, Projekt Familienritter  
Anmeldung: familienritter.berlin@johanniter.de, 0173 61 79 461

😊🧘 Fr, 21.04. 17-18 Uhr • Eltern + Erwachsene  
**Familienglück durch mehr Kraft und Freude:**  
Tipps für Entspannung und Lebensbalance

Ort: online via zoom, kostenfreier Zugangslink  
Kontakt: Veronika Daunhauer, Jugendamt, Gesundheitsförderung, Anmeldung bis 20.04.:  
Veronika.Daunhauer@ba-mh.berlin.de

🍏 Do, 20.04. ab 12 Uhr vorbereiten, ab 13:15 Uhr  
• Erwachsene - **Gesunde Ernährung:**  
Günstig. Schnell. Schmackhaft.  
Wir kochen & essen gemeinsam.

Ort: AWO Stadtteiltreff, Kastanienallee 53  
Kontakt: Iljana Blum, Anmeldung: 030 99 39 079

👤🍏 Do, 20.04. 14-17 Uhr • alle  
**Fit durch Bewegung und gesundes Essen:** Zumba und Yoga gemeinsam mit den Stadtteilmüttern für Geist und Körper; Smoothies, Säfte und Snacks.

Ort: Stadtteilmütter, pad gGmbH, Kastanienallee 55, Kontakt: Natalie Hamborg, Anmeldung: stadtteilmutter@pad-berlin.de, 0152 28 72 38 24

👤 Do, 20.04. 14:30-17 Uhr • **Alles in Bewegung:**  
Vielfältige Bewegungsspiele & Infos zu Angeboten im Bezirk

Ort: vor der Kita Traumzauberhaus, KiGäNo, Teupitzerstr. 8-10, Brückenprojekt Hellersdorf-Nord, tjfbg gGmbH, Kontakt: 0171 31 62 283  
brueckenprojekt.hn@tjfbg.de

👤 Do, 20.04. 16-18:30 Uhr • alle  
**Bewegungsparcours:** Entdecken der eigenen Fähig- und Fertigkeiten für Klein und Groß

Ort: Jugendfreizeiteinrichtung SENFTE 10, Senftenberger Str. 10, Kontakt: Hardy Hötger

🍏 Do, 20.04. 16-20 Uhr • Eltern + Kinder  
**Gemeinsam Kochen:** Lecker. Einfach. Fröhlich.  
Ort: Pustebume Grundschule, Kiezküche, Kastanienallee 118, Kontakt: Mitarbeitende vor Ort  
Anmeldung bis 19.04.: 0151 10 18 58 28

Rund um die Kastanienallee befinden sich viele Bildungseinrichtungen, die sich zu einem Bildungscampus verbunden haben, um Angebote für Familien zu entwickeln. Unser Ziel ist es, alle Kinder und Jugendlichen bestmöglich zu fördern und auch die Eltern gut zu unterstützen. Im Sommer setzen wir eine jährliche Forscherwoche für Kinder und Jugendliche um.

Dieses Jahr veranstalten wir zum ersten Mal eine Gesundheitswoche für Familien. Wir wünschen Ihnen viel Freude und Vergnügen bei unseren kostenfreien und vielfältigen Angeboten. Sie sind zu allen Gesundheitstagen herzlich willkommen. Wir freuen uns sehr auf Sie. Genießen Sie die Zeit mit Ihrer gesamten Familie.

#### Bildungscampus Kastanie

✉ VictoriaSchwenzer@camino-werkstatt.de

🌐 [www.helle-promenade.de](http://www.helle-promenade.de)



> Bildungscampus-Kastanie

#### Jugendamt Gesundheitsförderung

✉ Veronika.Daunhauer@ba-mh.berlin.de

🌐 [www.berlin.de/ba-marzahn-hellersdorf/politik-und-verwaltung/aemter/jugendamt](http://www.berlin.de/ba-marzahn-hellersdorf/politik-und-verwaltung/aemter/jugendamt)



#### Bewegungs-/Ernährungsangebote in Marzahn-Hellersdorf finden Sie hier:

✉ [info@bewegungsatlas.berlin](mailto:info@bewegungsatlas.berlin)

🌐 [www.bewegungsatlas.berlin](http://www.bewegungsatlas.berlin)



Sie haben Ideen oder möchten bei der Angebotsentwicklung dabei sein?  
Bitte melden Sie sich. Wir freuen uns sehr auf den Austausch mit Ihnen.

Offene Angebote ohne Anmeldung  
in 12627 Berlin Hellersdorf-Nord

Wenn angegeben, melden Sie sich bitte  
vorher an, damit wir besser planen  
können. Wir freuen uns sehr auf Sie.

😊 Do, 13.04. 10-12 Uhr • Eltern + Kinder  
**Entspannung finden:** Einfache Tipps für mehr  
Familienglück

Ort: SOS Familienzentrum, Alte Hellersdorfer Str. 77,  
Treffraum, 1. OG links, 12629 Berlin, Kontakt: Jana  
Nier, Heike Jürgens, Veronika Daunhauer,  
Anmeldung bis 11.04.: Veronika.Daunhauer@ba-  
mh.berlin.de, 030 90 29 34 467

😊 Do, 13.04. 10-13 Uhr • Erwachsene  
**Stressbewältigung:** Welche Stressoren gibt es? Wie  
kann man einen guten Umgang finden? Welche  
Methoden zur Entspannung stehen zur Verfügung?

Ort: Kreativ in Bildung gGmbH, Hellersdorfer  
Promenade 6, Kontakt: Stefanie Christoph  
Anmeldung: stefanie.christoph@kreativinbildung.de,  
0162 28 61 033

😊 Fr, 14.04. 10-12 Uhr • Eltern + Babys  
**Entspannte Mutter-Kind Beziehung:** Tipps für mehr  
Glücksfunken im Babyalltag

Ort: FamilienHaus Kastanie, pad gGmbH,  
Kastanienallee 55, Kontakt: Lea Koplin,  
Stadtteilmütter, Heike Jürgens, Anmeldung:  
familienhaus@pad-berlin.de, 0176 75 87 38 77

🌙 **Arabische Beratung rund um die Gesundheit •**  
arabischsprachige Eltern  
ماذا يحتاجه الاطفال ; حتى يتطورو بشكل صحي \_ جسديا  
• وحركيا وعقليا وعاطفيا \_ ولكي يكونوا سعداء ومتوازنين؟  
**Was brauchen Kinder, um sich körperlich und  
motorisch, geistig und seelisch gesund zu  
entwickeln?**

Mo, 17.04. 11:30-13:30 Uhr  
Ort: Pustebume Grundschule, Lernwerkstatt,  
Kastanienallee 118

Mi, 19.04. 9:30-11:30 Uhr  
Ort: Kita Kastanienallee, HVD, Kastanienallee 28

Do, 20.04. 9:30-11:30 Uhr  
Ort: Kita Traumzauberhaus, KiGäNo,  
Teupitzerstr. 8-10  
Kontakt: Mitarbeitende vor Ort

🍏 Mo, 17.04. 14-17 Uhr • alle  
**Kräuterküche:** Garten und Wiese schenken rund  
ums Jahr eine Vielzahl an Kräutern. Wir bereiten  
leckere Gerichte mit geretteten Lebensmitteln zu.

Ort: Helle Oase (Kids & Co), Bürgergarten,  
Tangermünder Str. 127-129, 12629 Berlin  
Kontakt: Anna Juhnke  
Anmeldung: anmeldung@helle-oase.de

👤 Mo, 17.04. 15:30-17 Uhr • alle  
**Bewegungsparcours:** Gemeinsam mehr Balance  
und Freude finden? Lachen macht glücklich und  
ist gesund für Klein und Groß

Ort: Pustebume Grundschule, Schulhof,  
Kastanienallee 118  
Kontakt: Mitarbeitende vor Ort

🌙 Di, 18.04. 9-13 Uhr • Fachkräfte  
**Sexualität - Was hat das mit mir und meinem  
Beruf zu tun?:** In der Arbeit mit Kindern &  
Jugendlichen werden Fachkräfte früher oder  
später mit dem Thema Sexualität konfrontiert.  
Wie gelingt mehr Verhaltenssicherheit im  
Umgang damit?

Ort: Jugendbildungshaus Sonneneck, Raum  
220/221, Alt-Hellersdorf 29-31  
Kontakt: Charlotte Peltre, 030 99 40 17 22, 0176  
50 18 32 31, Anmeldung bis 07.04.: Name,  
Tätigkeit, Träger an hellegirls@kids-und-co.de

🍏 Di, 18.04. 15:30-17 Uhr • alle  
**Picknick an der Drachenplansche:** Gemeinsamer  
Ausflug zum Drachenspielplatz (Zerbster Str. 64).  
Wir spielen, klettern und picknicken. Bringt bitte  
etwas Gesundes zum Essen mit.

Ort: Brückenprojekt Hellersdorf-Nord, tjfbg  
gGmbH, HVD, Kastanienallee 28, Kontakt:  
brueckenprojekt.hn@tjfbg.de, 0171 31 62 283

👤 Di, 18.04. 15:30-17 Uhr • alle  
**Bewegungsparcours:** Gemeinsam mehr Balance  
und Freude finden? Lachen macht glücklich und  
ist gesund für Klein und Groß

Ort: Pustebume Grundschule, Schulhof, Kast-  
anienallee 118, Kontakt: Mitarbeitende vor Ort

👤 Di, 18.04. 16-18:30 Uhr • alle  
**Bewegungsparcours:** Entdecken der eigenen  
Fähig- und Fertigkeiten für Klein und Groß

Ort: Jugendfreizeiteinrichtung SENFTE 10,  
Senftenberger Str. 10, Kontakt: Hardy Hötger

👤 Mi, 19.04. 14:30-17 Uhr • alle  
**Alles in Bewegung:** Vielfältige Bewegungsspiele  
& Infos zu Angeboten im Bezirk

Ort: vor der Kita Kastanienallee, HVD,  
Kastanienallee 28, Brückenprojekt Hellersdorf-  
Nord, tjfbg gGmbH, Kontakt:  
brueckenprojekt.hn@tjfbg.de, 0171 31 62 283

👤 Mi, 19.04. 15:30-17 Uhr • alle  
**Bewegungsparcours:** Gemeinsam mehr Balance  
und Freude finden? Lachen macht glücklich und ist  
gesund für Klein und Groß

Ort: Pustebume Grundschule, Schulhof,  
Kastanienallee 118, Kontakt: Mitarbeitende vor Ort

🍏 Mi, 19.04. 16-17:30 Uhr • alle  
**Bewegen. Tanzen. Yoga.:** Entspannung und  
Lebensfreude mit Musik. Wohlbefinden und  
Zufriedenheit fördern.

Ort: Pustebume Grundschule, Lernwerkstatt,  
Kastanienallee 118, Kontakt: Mitarbeitende vor Ort

🍏 Mi, 19.04. 16-18 Uhr • alle  
**Gesunde Ernährung leicht gemacht:** Gemeinsam  
gesunde Snacks entdecken und genießen

Ort: Jugendfreizeiteinrichtung SENFTE 10,  
Senftenberger Str. 10, Kontakt: Hardy Hötger  
Anmeldung: senfte@kids-und-co.de, 030 99 89 301

Unseren örtlichen Lageplan  
finden Sie auf der Website  
des Bildungscampus Kastanie.

