

VILLA DONNERSMARCK

Programm

1 | 25



Die Umbau-Ausgabe

Inklusiver Treffpunkt für
Freizeit, Bildung, Beratung

Kurse | Gruppen | Reisen | Peer Beratung | Selbsthilfe

Mittendrin
So wie ich bin.



FÜRST DONNERSMARCK-STIFTUNG

Bildnachweise:

Titel: Andi Weiland; Max-Liebermann-Gesellschaft, S. 4 (unten), S. 17 (unten);
Depositphotos, S. 6/ 8/ 28 / 19 (oben); Andi Weiland, S. 10/ 20 (rechts)/ 24/ 31;
JMB/ Yves Sucksdorff, S. 17 (oben); Ewald Jacumeit, S. 17 (2. von oben); Felix Löchner/
Sichtkreis, S. 17 (2. von unten); Patricia Kalisch/ stageview.de, S. 18 (oben);
Stiftung Berliner Mauer, S. 18 (2. von oben); Andreas Schmidt, S. 18 (Mitte);
Vielfruchthof Domstiftsgut Mötzow, S.18 (unten); alle anderen Bilder: FDST

Impressum

Herausgeber: Fürst Donnersmarck-Stiftung zu Berlin

Verantwortlich: Ines Voll

Redaktion: Sean Bussenius

Satz & Layout: Dunja Berndorff

Wenn nicht anders angegeben, finden alle Veranstaltungen
am Teltower Damm 283, 4. Etage, 14167 Berlin statt.

Verkehrsverbindung: S1 Zehlendorf;

Bus X10 bis Beeskowdamm oder Alt-Schönow

Bitte melden Sie sich für alle Veranstaltungen frühzeitig an.

**Bitte nutzen Sie für Ihre Post
an uns die gewohnte Adresse:**

Villa Donnersmarck

Inklusiver Treffpunkt für

Freizeit – Bildung – Beratung

Schädestraße 9–13

14165 Berlin-Zehlendorf

Telefon: 030 847 187 0

Telefax: 030 847 187-23

E-Mail: info@villadonnersmarck.de

www.villadonnersmarck.de



Liebe Gäste,

alle von Ihnen, die Verantwortung für ein Haus haben, kennen es nur zu gut: Irgendwann kommen halt die Handwerker. Die Villa Donnersmarck ist da keine Ausnahme – wir müssen renovieren. Und die anstehenden Arbeiten lassen sich leider nicht nebenbei erledigen, während wir für Sie wie gehabt Programm anbieten. Von Januar bis Juni 2025 schließen wir daher unsere Villa, bis alles wieder frisch und fertig ist. Aber keine Sorge, das Herz des Hauses schlägt weiter! Alle unsere inklusiven Gruppenangebote, unsere Peer-Beratung und Selbsthilfetreffen finden statt, wie Sie es kennen. Nur an einem anderen Ort: Wir beziehen am Teltower Damm 283 ein Übergangsquartier, bloß zehn Minuten mit den Öffentlichen von der Villa entfernt, natürlich barrierefrei. Weiterhin schönes Miteinander gemeinsam zu haben, das war uns ganz wichtig. Seien Sie also mit uns kreativ, sportiv oder einfach gute Gesellschaft und gehen Sie mit uns auf Reisen. Fragen Sie uns auch wie immer, wenn Sie Unterstützung auf Augenhöhe wünschen. Wir denken vor Ort natürlich an Ihr leibliches Wohl, Sie brauchen sich keine Thermoskanne mitbringen. Für Ihre Fragen bleiben alle Telefonnummern und E-Mail-Adressen selbstverständlich gleich. Wir haben Ihnen in dieser „Umbau-Ausgabe“ unseres Programms alles Wichtige zusammengestellt, was Sie wissen müssen. Unsere Feste und Veranstaltungen pausieren einen Moment, vielen Dank für Ihr Verständnis. Ich und mein Team können es gar nicht erwarten, die Villa wieder für Sie zu eröffnen. Sie werden sehen, bis es soweit ist, ändert sich gar nicht so viel. Besondere Stunden mit netten Menschen, das ist doch die Hauptsache. Ich freu mich auf Sie.

Ines Voll

Ihre Ines Voll

Bereichsleiterin Villa Donnersmarck

Inhalt

S. 8: Malfreu(n)de



S. 11: Sturzprävention



S. 13: Jugenddisco



S. 17: Ausflug Liebermann-Villa



Editorial 3

Gestalten & Kreativität 6

Strickgruppe	7
Villa-Singkreis	7
Schreibgruppe	7
Der Chor der Fürst Donnersmarck-Stiftung	7
Literaturkreis	7
Kunstgruppe	7
Malfreu(n)de	8
Gartengruppe	8
Gartengruppe Zehlendorf	8
Strickgruppe „Das 8. Nadelspiel“	8
Handarbeitsgruppe	8

Bewegung & Gesundheit 10

Sturzprävention	11
Gymnastik	11
Tai Chi	11
Tai Ji – Qigong	11
Spaziergangsgruppe	11
Sportgruppe	11
Karate inklusiv	11

Austausch & Gemeinschaft 12

Hinter den Kulissen ... des Bundesnachrichtendienstes (BND)	13
Gruppe Gedächtnistraining	13
Smartphone & Co- so geht das!	13

Erzählcafé	13
Blomy-Gruppe	13
Wii Gruppe	13
Jugenddisco	13
Treffpunkt für Jugendliche und junge Erwachsene	13

Reisen & Erleben 16

Berlin: Jüdisches Museum	17
Potsdam: Museum Barberini	17
Berlin: Konzerthaus	17
Berlin: Liebermann-Villa	17
Berlin: Spreefahrt zum Müggelsee ...	18
Berlin: Gedenkstätte Berliner Mauer	18
Leipzig: Stadtbesichtigung.....	18
Niederfinow: Schiffshebewerk	18
Mötzow: Domstiftsgut	18
Wörlitz: Wörlitzer Park.....	19
Lychen: Floßfahrt	19

Auf einen Blick 22

Alle Veranstaltungen und Kurse

Beratung & Selbsthilfe 24

Peer Counseling	25
Persönliche Zukunftsplanung	25
Angehörigenberatung	26
Selbsthilfegruppen	27

Anmeldebedingungen 30

S. 14: Unser Umbauquartier





Gestalten & Kreativität

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf: Aus Ihren Einfällen können in unseren Kreativkursen viele tolle Dinge entstehen. Malen, singen, Wolle bändigen oder mit Worten spielen – suchen Sie sich einfach aus, was am besten zu Ihnen passt und lernen Sie die Techniken, um Ihre Ideen kunstvoll umzusetzen. Zusammen mit netten Menschen lachen und besser werden motiviert von ganz alleine.

Bitte melden Sie sich für alle Angebote an.

■ Strickgruppe

Montags | wöchentlich

Entspannen und plaudern beim Klappern der Nadeln. Neue Mitstrickerinnen und Mitstricker sind herzlich willkommen.

Zeit: 14.30–17 Uhr

Kosten: 2,- Euro pro Treffen

■ Villa-Singkreis

Montags | 14-tägig

Das schöne Gefühl zusammen zu singen, für Menschen mit und ohne Behinderung.

Leitung: Christine Herrmann-Wewer

Zeit: 15–16 Uhr

Kosten: 2,- Euro pro Treffen

■ Schreibgruppe

Montags | wöchentlich

Erlernen Sie Kreativtechniken für frische Schreibideen.

Leitung: Gisela Poppenberg

Zeit: 16–18 Uhr

Kosten: 2,- Euro pro Treffen

■ Der Chor der Fürst

Donnersmarck-Stiftung

Montags | wöchentlich

Singen tut gut: In unserem inklusiven Chor stimmen Menschen mit und ohne Behinderung jede Woche gemeinsam an.

Singen Sie sich glücklich!

Leitung: Christine Herrmann-Wewer

Zeit: 16.30–18.30 Uhr

Kosten: 2,- Euro pro Treffen

■ Literaturkreis

Dienstags | monatlich

Zusammen Bücher lesen und Gedanken teilen. Blicken Sie mit uns ganz neu zwischen die Zeilen.

Leitung: Jutta Goller

Zeit: 16–18 Uhr

Kosten: 2,- Euro pro Treffen



■ Kunstgruppe

Mittwochs | wöchentlich

Schöne Dinge selbst erstellen, mit Filzen und mehr Kreativtechniken.

Leitung: Kerstin Wendlandt

Zeit: 10–13 Uhr

Kosten: 2,- Euro pro Treffen

■ Malfreu(n)de

Mittwochs | 14-tägig

Malerin Elke Acker zeigt Ihnen die Techniken der Aquarellmalerei und was Sie sonst schon immer ausprobieren wollten. Acrylfarben, Pastellkreiden, Bleistiftzeichnen, alles geht – Sie brauchen nur Freude am Gestalten mitzubringen.

Leitung: Elke Acker

Zeit: 14–16 Uhr

Kosten: 2,- Euro pro Treffen, zuzüglich Materialkosten

■ Gartengruppe

Donnerstags | wöchentlich

Gärtnern ohne Garten. Neue grüne Daumen sind herzlich willkommen.

Leitung: Britta Führer

Zeit: 14–17 Uhr

Mitmachen kostenlos

■ Gartengruppe Zehlendorf

Jeden 1. Donnerstag im Monat

Alles rund um Pflanzen und Gartengestaltung, lebendiger Austausch sowie Exkursionen ins Berliner Umland.

Leitung: Nina Heller und

Erika Soukup

Zeit: 16–18 Uhr

Kosten: 2,- Euro pro Treffen

■ Strickgruppe

„Das 8. Nadelspiel“

Donnerstags | wöchentlich

Stricken mit Anspruch: Pullover, Strickjacken und mehr gekonnte Maschen von Designerinnen, auch mal nach englischen Anleitungen.

Leitung: Dagmar Scozzari

Zeit: 16.30–19 Uhr

Kosten: 2,- Euro pro Treffen



■ Handarbeitsgruppe

Freitags | wöchentlich

Tolle Sachen selber machen. Wir stricken alles, von Socken bis Babykleidung. Wir freuen uns auf neue Mitstrickende.

Zeit: 10–12.30 Uhr

Mitmachen kostenlos

Besuchen Sie uns

im Internet:

www.villadonnarsmarck.de

Den Unterschied machen.

Freiwilliges Engagement in der Fürst Donnersmarck-Stiftung

Unterstützen und begleiten Sie Menschen mit Behinderung! Als Freiwillige in der Fürst Donnersmarck-Stiftung können Sie bereits mit wenig Zeit in der Woche viel bewegen. Ob als Begleitung bei Freizeitaktivitäten, für Gespräche im Wohnbereich oder bei der Unterstützung unserer Feste und Veranstaltungen. Die Möglichkeiten freiwilligen Engagements sind so vielfältig wie die Stiftung selbst. Wir begleiten Sie individuell bei der Suche nach einer Tätigkeit, die zu Ihnen passt. Sie erwartet ein offenes und wertschätzendes Miteinander bei uns. Und nicht zuletzt ein Lächeln von Menschen, denen Ihr Engagement viel bedeutet!

Wir freuen uns auf Sie!



Mirjam Mirwald
Koordinatorin
Ehrenamt &
freiwilliges
Engagement
Telefon:
030 847 187 21
E-Mail:
ehrenamt@fdst.de

Aktuell suchen wir

Begleitperson für Freizeitaktivitäten (m/f/d)

Wir suchen eine freundliche Person für die Begleitung von Freizeitaktivitäten von Menschen mit Behinderung. Ob Spaziergang, Kultur- oder Sportveranstaltung, Cafébesuch oder ein Einkaufsbummel, vieles ist möglich. Sie können auch einfach zum Kaffeetrinken oder Spielen in die Wohnbereiche kommen. Spenden Sie Ihre Zeit, wirken Sie gegen Vereinsamung und ermöglichen Sie mehr Teilhabe. 1-2 x im Monat oder nach Absprache.

Beim Dankeschön-
Ausflug: Unsere
Ehrenamtlichen





Bewegung & Gesundheit

Sie sollen nicht fit wie ein Turnschuh werden, sondern genau so in Schwung kommen, wie es zu Ihnen passt. Alle unsere Bewegungs- und Gesundheitskurse sind inklusiv gedacht, dass alle mitmachen können. Sport im und am Rollstuhl, wohliger entspannendes Tai Chi oder kerniges Karate, was darf es denn sein? Sie schwitzen ganz bestimmt in guter Gesellschaft. Auf geht's!

Bitte melden Sie sich für alle Angebote an.

■ Sturzprävention

Dienstags & Donnerstags | wöchentlich

Stärken Sie Ihren Gleichgewichtssinn und beugen Sie Stürzen aktiv vor. Für mehr Lebensqualität im Alltag.

Di: Gruppe I: 9.30–10.30 Uhr

Gruppe II: 11–12 Uhr

Do: Gruppe III: 9.30–10.30 Uhr

Gruppe IV: 11–12 Uhr

Kosten: 2,- Euro pro Treffen

■ Gymnastik

Dienstags | wöchentlich

Ganzkörpertraining für Frauen ab 50 nach einer Krebserkrankung.

Leitung: Andrea Fellenberg

Zeit: 15–16.30 Uhr

Kosten: 10,- Euro (monatlich)

■ Tai Chi

Dienstags | wöchentlich

Stärken Sie Ihr Wohlbefinden beim „chinesischen Schattenboxen“.

Zeit: 12.30–14.30 Uhr

Kosten: 2,- Euro pro Treffen

■ Tai Ji – Qigong

Dienstags | wöchentlich

Sich besser fühlen, mit einfachen Übungen für Bewegung, Atmung und Konzentration. Bringen Sie Ihren Körper und Geist in ein

angenehmes Gleichgewicht. Sie brauchen keine Vorkenntnisse.

Zeit: 18–19 Uhr

Kosten: 2,- Euro pro Treffen

■ Spaziergangsgruppe

Mittwochs | wöchentlich

Bewegung mit viel Zeit und Platz für gute Gespräche bei einstündigen Spaziergängen in der Umgebung.

Leitung: Barbara Cronenberg

Zeit: 10.30 Uhr

Treffpunkt: Villa Donnersmarck

Mitmachen kostenlos

■ Sportgruppe

Mittwochs | wöchentlich

Mehr Freude und Fitness für jeden Tag, durch spielerisches Training mit Übungen im und am Rollstuhl.

Leitung: Carsten Wolf & Selma Simmert

Zeit: 10.30–12 Uhr

Kosten: 3,- Euro pro Treffen

■ Karate inklusiv

Freitags | wöchentlich

Effektive Selbstverteidigung. Für Interessierte mit und ohne Behinderung.

Leitung: Michael Klahr

(Karate- und Gesundheitstrainer)

Zeit: 17.30–19 Uhr

Kosten: 2,- Euro pro Treffen



Austausch & Gemeinschaft

Machen Sie Ihren Tag doch zu etwas Besonderem. Mit schönen Stunden in inspirierender Gesellschaft, bei aktivierenden Angeboten in barrierefreier Umgebung. Gedanken teilen, andere Perspektiven entdecken, etwas Neues lernen oder einfach zusammen lachen und die Zeit vergessen. Das schafft Momente, an die wir uns gern noch lange erinnern. Wir freuen uns schon auf Sie.

Bitte melden Sie sich für alle Angebote an.

■ Hinter den Kulissen ... des Bundesnachrichtendienstes (BND)

Donnerstag, 13.03.2025

Alles zu Auftrag und Arbeitsweise des BND. **Leitung: Christine Busch**
Zeit: 13.30–16.30 Uhr

Treffpunkt: BND-Besucherzentrum, Chausseestr. 99 a, 10115 Berlin

Kosten: 10,- Euro pro Person
Bitte melden Sie sich und eine benötigte Begleitperson an (Teilnehmerzahl begrenzt).

■ Gruppe Gedächtnistraining Montags | wöchentlich

Unterhaltsames Training für unser Gedächtnis in gemeinsamer Runde.
Zeit: 11–13 Uhr

Kosten: 2,- Euro pro Treffen

■ Smartphone & Co – so geht das! Donnerstags | 14-tägig | Start: 6.2.

Die Welt der smarten Technik.
Leitung: Sean Bussenius
Zeit: 15.30–16.45 Uhr (Grundlagen) 17–18.30 Uhr (Fortgeschrittene)
Kosten: 2,- Euro pro Treffen

■ Erzählcafé Jeden letzten Dienstag im Monat

Raum für Austausch und Perspektiven.
Leitung: Katrin Seelisch

Zeit: 15.30–17 Uhr

Kosten: 2,- Euro pro Treffen

■ Blomy-Gruppe Mittwochs | 14-tägig

Gesprächskreis, Gemeinschaft und lockeres Gedächtnistraining.
Leitung: Beate Klahr | Zeit: 12–16 Uhr
Kosten: 2,- Euro pro Treffen

■ Wii Gruppe Mittwochs | wöchentlich

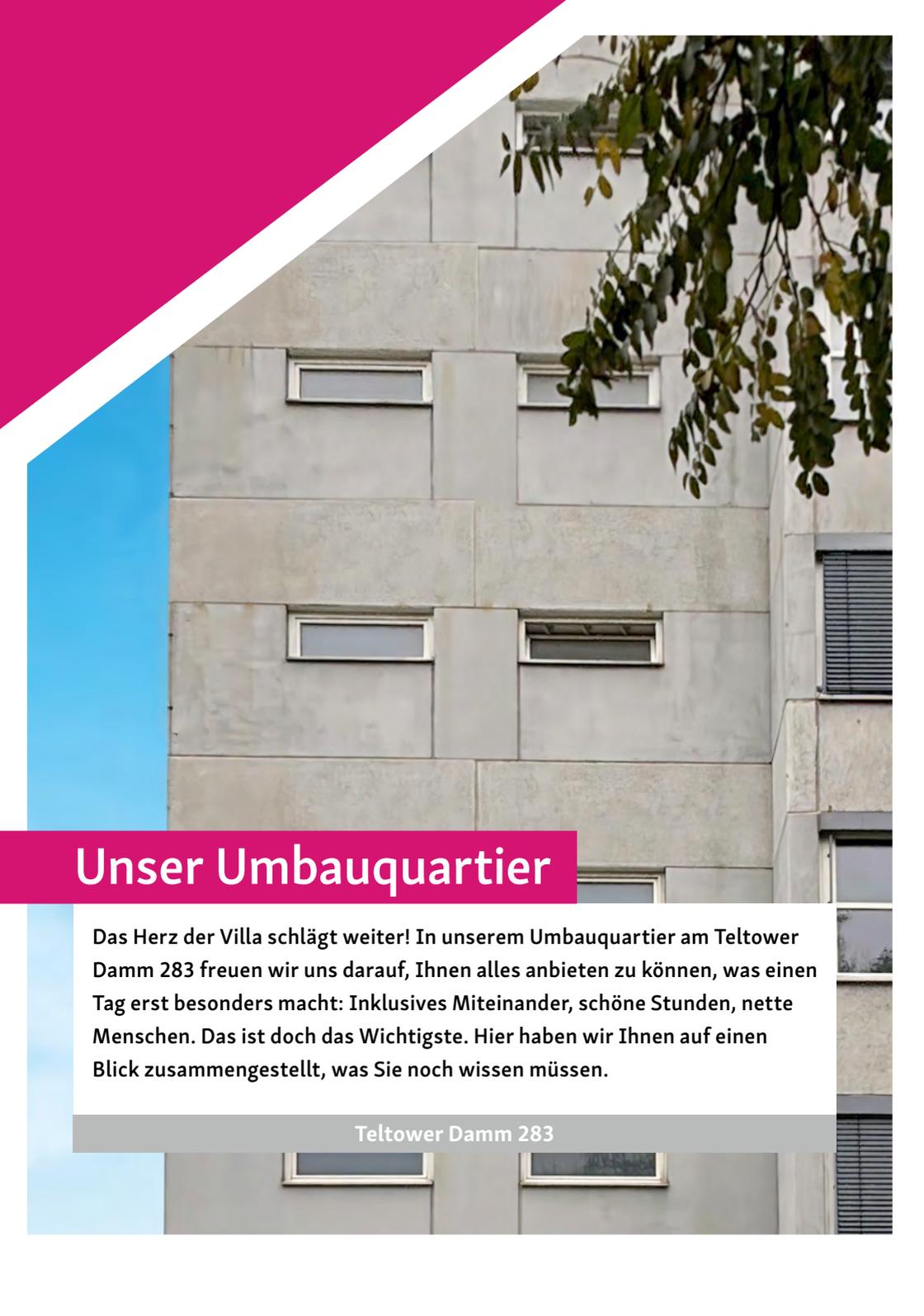
Die lustige Runde mit der coolen Konsole für Jugendliche und junge Erwachsene. **Leitung: Britta Führer**
Zeit: 15–17 Uhr | Mitmachen kostenlos

■ Jugenddisco Freitags | monatlich

31.1. / 14.3. / 4.4. / 16.5. / 6.6.
DJ Vermona Inferno mixt den Sound nach euren Wünschen. **Leitung: Britta Führer | Zeit: 18–21 Uhr | Ort: Haus der Jugend „Anne Frank“, Mecklenburgische Str. 15, 10713 Berlin | Eintritt frei**

■ Treffpunkt für Jugendliche und junge Erwachsene Sonntags | monatlich

Wir sind eine bunte Gruppe und freuen uns auf Dich!
Leitung: Britta Führer | Zeit: 14–18 Uhr
Kosten: 2,- Euro pro Treffen



Unser Umbauquartier

Das Herz der Villa schlägt weiter! In unserem Umbauquartier am Teltower Damm 283 freuen wir uns darauf, Ihnen alles anbieten zu können, was einen Tag erst besonders macht: Inklusives Miteinander, schöne Stunden, nette Menschen. Das ist doch das Wichtigste. Hier haben wir Ihnen auf einen Blick zusammengestellt, was Sie noch wissen müssen.

Teltower Damm 283

So, wie Sie es kennen

In unserem Umbauquartier bleibt alles, wie Sie es kennen. Ihre Kurse und Gruppen finden an den gleichen Tagen zur gleichen Zeit statt und die freundlichen Gesichter kennen Sie auch schon alle. Wir treffen uns am Teltower Damm 283, 14167 Berlin in der 4. Etage. Ein Aufzug bringt Sie zu uns. Die Räume und WC sind barrierefrei. Für Ihr leibliches Wohl bieten wir Ihnen ein einfaches Angebot an Speisen und Getränken. So finden Sie zu uns:

Anfahrt

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- S1 bis S-Bhf Zehlendorf
- Bus X 10 Richtung Teltow ab Haltestelle Machnower Str.
- Bis Haltestelle Beskowdamm oder Alt-Schönow

Mit dem Auto:

- Statt in die Schädestraße zur Villa abzubiegen, Teltower Damm weiter geradeaus in Richtung Teltow fahren
- An der Kreuzung Beskowdamm geradeaus weiter
- Nach ca. 50 m links abbiegen
Es gibt Parkplätze vor Ort



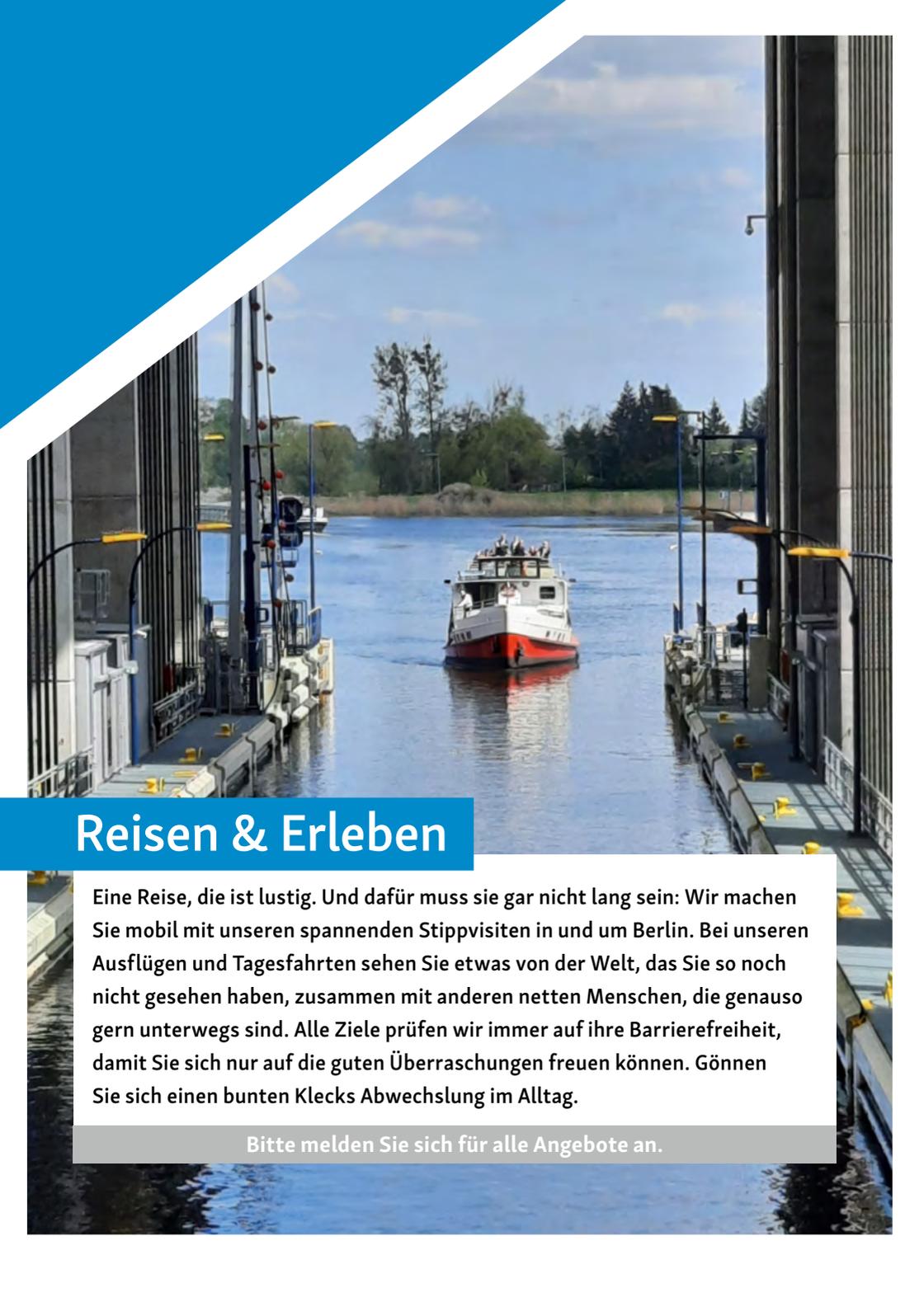
Darauf können Sie sich freuen

Wenn wir die Villa frisch und fertig wiedereröffnen, haben wir noch mehr Platz für Sie: Im Untergeschoss entsteht ein großer Gruppenraum, für noch mehr inklusive Angebote und gute Gemeinschaft. Freuen Sie sich drauf!

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team der Villa Donnersmarck





Reisen & Erleben

Eine Reise, die ist lustig. Und dafür muss sie gar nicht lang sein: Wir machen Sie mobil mit unseren spannenden Stippvisiten in und um Berlin. Bei unseren Ausflügen und Tagesfahrten sehen Sie etwas von der Welt, das Sie so noch nicht gesehen haben, zusammen mit anderen netten Menschen, die genauso gern unterwegs sind. Alle Ziele prüfen wir immer auf ihre Barrierefreiheit, damit Sie sich nur auf die guten Überraschungen freuen können. Gönnen Sie sich einen bunten Klecks Abwechslung im Alltag.

Bitte melden Sie sich für alle Angebote an.

Dienstag, 25. Februar 2025

Berlin: Jüdisches Museum

Führung durch die Dauerausstellung zu jüdischer Geschichte und Gegenwart in Deutschland.

Zeit: 10.30–13.30 Uhr | Preis: 20,- Euro

Montag, 10. März 2025

Potsdam: Museum Barberini

Besuch der Ausstellung „Kosmos Kandinsky. Geometrische Abstraktion im 20. Jahrhundert“ mit Einführungsvortrag.

Zeit: 10.30–13.30 Uhr | Preis: 20,- Euro

Mittwoch, 16. April 2025

Berlin: Konzerthaus

Im Konzerthaus gibt es beim „Espresso-Konzert“ am frühen Nachmittag neben einer Tasse Espresso ein Überraschungsprogramm herausragender junger Musikerinnen und Musiker.

Zeit: 13-15.30 Uhr | Preis: 20,- Euro

Montag, 12. Mai 2025

Berlin: Liebermann-Villa

Besuch des ehemaligen Sommerhauses des Malers Max Liebermann am Wannsee mit Führung durch den denkmalgeschützten Garten und das Kunstmuseum.

Zeit: 10.30–13.30 Uhr | Preis: 20,- Euro





Dienstag, 10. Juni 2025

Berlin: Spreefahrt zum Müggelsee

Eine Schifffahrt ab Treptow über Köpenick zum Müggelsee.

Zeit: 10.30–15 Uhr | Preis: 25,- Euro



Donnerstag, 26. Juni 2025

Berlin: Gedenkstätte Berliner Mauer

Besuch der Gedenkstätte, die an die Teilung Berlins in der Bernauer Straße erinnert, mit Führung und Filmen. Zeit: 12.30–15.30 Uhr | Preis: 20,- Euro

Tagesausflüge

Die Preise verstehen sich inklusive Fahrt im rollstuhlgerechten Bus, Verpflegung, Reiseleitung und Programm



Mittwoch, 26. März 2025

Leipzig: Stadtbesichtigung

Führung durch die Innenstadt mit vielen bekannten Sehenswürdigkeiten wie Thomas- und Nikolaikirche und Auerbachs Keller.

Zeit: 8.30–19 Uhr | Preis: 99,- Euro



Donnerstag, 24. April 2025

Niederfinow: Schiffshebewerk

Besichtigung des neuen, im September 2022 eröffneten Schiffshebewerkes.

Zeit: 9–18 Uhr | Preis: 92,- Euro



Mittwoch, 07. Mai 2025

Mötzow: Domstiftsgut

Besuch des Vielfruchthofes mit Betriebsführung und Spargelbüfett.

Zeit: 10–17 Uhr | Preis: 99,- Euro

Donnerstag, 22. Mai 2025

Wörlitz: Wörlitzer Park

Besuch des im englischen Stil angelegten Landschaftsgarten mit Führung.

Zeit: 9–18 Uhr | Preis: 96,- Euro

Mittwoch, 18. Juni 2025

Lychen: Floßfahrt

Fahrt über die uckermärkischen Seen nach alter Flößertradition, mit Kesselgulasch an Bord.

Zeit: 9–18 Uhr | Preis: 99,- Euro



Reisebedingungen

Abfahrt und Ankunft:

- Ausflüge:
Individuell, Treffpunkt vor Ort
- Tagesausflüge:
Teltower Damm 283, 14176 Berlin

Mindestanzahl der Teilnehmenden:

10 Personen. Änderungen vorbehalten.

Vor Fahrtbeginn kann jederzeit durch schriftliche Erklärung zurückgetreten werden. Maßgebend ist der Eingang der Rücktrittserklärung. Hierfür gelten folgende Stornogebühren je angemeldeter Person bezogen auf den Endpreis:

- vom 27. – 8. Tag vor Fahrtbeginn:
25 % der Kosten
- vom 7. – 4. Tag vor Fahrtbeginn:
50 % der Kosten
- ab 3 Tage vor Reisebeginn
und bei Nichterscheinen:
100 % der Kosten

Mehr Informationen sowie Kontodaten für Ihre Buchung finden Sie bei unseren Anmeldebedingungen auf Seite 30.

Eine Villa für alle(s)

Die Villa Donnersmarck ist ein schöner Ort, um Ihre Freizeit in bester Gesellschaft selbstbestimmt zu gestalten, besonders, wenn Sie in Ihrer Mobilität eingeschränkt sind.

Barrierefreiheit fängt bei uns bei der Begrüßung an. Wir leben eine Willkommenskultur, bei der Vielfalt und buntes Miteinander großgeschrieben werden. Bei uns ist immer Programm, selbst wenn gerade keine Kurse oder Events stattfinden. Künstlerinnen und Künstler, die selbst mit einer Behinderung leben, verwandeln unser Haus mit wechselnden Ausstellungen regelmäßig in eine Galerie. Unser Café Wintergarten sorgt für Ihr leibliches Wohl, ein schönes Ambiente und nette Menschen inklusive. Wenn die Großstadt gern mal einen Moment Pause machen darf, kommen Sie in unsere Gärten und lassen Sie die Seele baumeln. Das ist nicht nur an Sonntagen schön. Sie finden uns nur wenige Minuten vom S-Bahnhof Zehlendorf entfernt, in einem der grünsten Bezirke Berlins.

Freuen Sie sich mit uns auf die Wiedereröffnung!

Ihr Team der Villa Donnersmarck





Kunterbunt

Impressionen aus dem vergangenen Halbjahr

1. Reihe (von links nach rechts): Diskussion in der Berliner Landeszentrale für politische Bildung; Seilartistin Mariann Engels beim Sommerfest; das Villa-Team beim Sommerfest „Flower Power“; **2. Reihe**: Mc Band live beim Sommerfest; Vortrag „Spekulatius“ mit Ewald Jacumeit (rechts); Teilnehmerin beim Workshop Ikebana; **3. Reihe**: Referentin Illona Christensen (rechts) beim Workshop Ikebana; Bezirksspaziergang „Ge(h)meinsam unterwegs“; inklusives Chorkonzert in der St. Annen-Kirche; **4. Reihe**: Ausflug ins Schloss Schönhausen; Ausflug nach Brandenburg auf Loriots Spuren; Live-Musik beim Grillnachmittag



Auf einen Blick

Wir machen es Ihnen einfach: Mit der praktischen Übersicht können Sie sofort sehen, was an jedem Tag der Woche bei uns los ist. So verpassen Sie garantiert nichts mehr. Anmeldeformalitäten auf Seite 30.

- Gestalten & Kreativität
- Bewegung & Gesundheit
- Austausch & Gemeinschaft
- Reisen & Erleben
- Fortbildungen & Fachthemen
- Beratung & Selbsthilfe

MONTAGS

wöchentlich

- Strickgruppe, S. 7
- Schreibgruppe, S. 7
- Der Chor der Fürst
Donnersmarck-Stiftung, S. 7
- Gruppe Gedächtnistraining, S. 13

14-tägig

- Villa-Singkreis, S. 7
- LVSb e.V., Erfahrungsaustausch,
Rehasport, Freizeitangebote,
S. 28

DIENSTAGS

wöchentlich

- Gymnastik, S. 11
- Tai Chi, S. 11
- Tai Ji – Qigong, S. 11
- Sturzprävention, S. 11

14-tägig

- Aphasiker-Selbsthilfe-
Gruppe, S. 27

monatlich

- Literaturkreis, S. 7
- Erzählcafé, S. 13
- Selbsthilfegruppe der
deutschen Schmerzliga,
S. 29

MITTWOCHS

wöchentlich

- Kunstgruppe, S. 7
- Spaziergangsgruppe, S. 11
- Sportgruppe, S. 11
- Wii Gruppe, S. 13

14-tägig

- Malfreu(n)de, S. 8
- Blomy-Gruppe, S. 13



DONNERSTAGS

- 13.03. | Hinter den Kulissen ... des Bundesnachrichtendienstes (BND), S. 13

wöchentlich

- Gartengruppe, S. 8
- Strickgruppe „Das 8. Nadelspiel“, S. 8
- Sturzprävention, S. 11

14-tägig

- Smartphone & Co – so geht das! S. 13

monatlich

- Gartengruppe Zehlendorf, S. 8
- Regionalgruppe Berlin-Brandenburg der Deutschen Myasthenie Gesellschaft, S. 28

FREITAGS

wöchentlich

- Handarbeitsgruppe, S. 8
- Karate inklusiv, S. 11

monatlich

- Jugenddisco, S. 13
- Amputierten Treffpunkt Berlin-Brandenburg, S. 27

SAMSTAGS

monatlich

- Ushergruppe Berlin-Brandenburg, S. 29

SONNTAGS

monatlich

- Treffpunkt für Jugendliche und junge Erwachsene, S. 13



Ihre Ansprechpartnerin:
Katrin Seelisch

Beratung & Selbsthilfe

Die Gleichheit macht den Unterschied. Beratungen gibt es deshalb bei uns nur nach Peer Counseling-Methode. Das Prinzip dabei ist die gleiche Augenhöhe: Menschen mit Behinderung beraten Menschen mit Behinderung. Gleiche Betroffenheit stärkt und verbindet. Das gilt auch für die Selbsthilfe. Sie finden sicherlich eine passende Selbsthilfegruppe für sich. Sprechen Sie mit uns, wenn Sie selbst eine gründen möchten. Wir haben Raum für Sie.

Beratungsangebote

Peer Counseling – Beratung auf Augenhöhe

Der englische Ausdruck Peer Counseling steht für eine qualifizierte Beratungsmethode, bei der Menschen mit Behinderungen andere Menschen mit Behinderungen beraten. Dieses Beratungsformat entstammt der Selbstbestimmt-Leben-Bewegung, die sich für Selbstbestimmung, Selbsthilfe und Eigenverantwortung behinderter Menschen einsetzt. Ein solches Beratungsangebot unterstützt Sie, Ihre Position zu stärken und für Ihr Recht auf gleichberechtigte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben einzustehen. Gemeinsam mit der Peer Counselorin machen Sie sich auf die Suche nach Ihren Stärken und erarbeiten Strategien für ein erfülltes Leben mit Einschränkungen. Auch bei Krisen, Konflikten oder anderen schwierigen Lebenslagen können Sie diese Beratung in Anspruch nehmen. Vielleicht haben Sie den Wunsch nach einem persönlichen Gespräch mit einem verständnisvollen Gegenüber, die wie Sie mit einer Behinderung lebt und daher gut versteht, was das in unserer heutigen Gesellschaft bedeutet.

Die Peer Counselorin hat ein offenes Ohr für Sie und begegnet Ihnen auf Augenhöhe. Rufen Sie gern einfach an und vereinbaren einen ersten Gesprächstermin.

**Ihre Ansprechpartnerin: Katrin Seelisch (Peer Counselorin,
Dipl. Sozialpädagogin, systemische Supervisorin/Coach)
Telefon: 030 847 187-17 | E-Mail: k.seelisch@villadonnensmarck.de**

Persönliche Zukunftsplanung (PZP)

Sie haben das Gefühl, in Ihrem Leben steht eine Veränderung an? Sie fragen sich, wie eine wünschenswerte Zukunft für Sie aussehen könnte? Dann kann Persönliche Zukunftsplanung für Sie genau das Richtige sein. Die Methoden der Persönlichen Zukunftsplanung bieten sich immer dann an, wenn sich im Leben etwas wandelt – der Wechsel in einen anderen Beruf, der Neustart nach einer

Erkrankung oder die notwendige Umgestaltung des sozialen Umfeldes. Sie als planende Person stehen dabei im Mittelpunkt. Sie laden Ihre Familie, Freundinnen und Freunde oder auch Fachleute aus Ihrem Umfeld ein. Gemeinsam geht es darum, herauszufinden was Ihnen wichtig ist. Was Ihre Stärken und Fähigkeiten sind. Wie Ihr Umfeld Sie unterstützen kann, Ihre Wünsche und Ziele zu erreichen. Sie entwickeln für sich einen konkret umsetzbaren Plan und haben Menschen um sich, die Ihnen zur Seite stehen. Eine Persönliche Zukunftsplanung wird in mehreren Beratungssitzungen detailliert vorbereitet. Vereinbaren Sie einfach ein erstes Beratungsgespräch.

Beratung und Moderation: Katrin Seelisch

(Peer Counselorin, Dipl. Sozialpädagogin, systemische Supervisorin/Coach)

Telefon: 030 847 187-17

E-Mail: k.seelisch@villadonnensmarck.de

Angehörigenberatung – einzeln oder mit Familie

Egal ob wir selbst mit einer Einschränkung leben oder ob die Menschen, die wir lieben oder mit denen wir zusammenleben, von einer Beeinträchtigung betroffen sind – oft ist es schwer, die besonderen Anforderungen zu meistern. Beratung, Unterstützung oder nur ein Gespräch über diese Situation können helfen, sicherer im eigenen Verhalten zu werden und eben jene Herausforderungen zu bewältigen. Die Methoden der systemischen Familienberatung unterstützen Sie, die Zusammenhänge zwischen Erwartungen, Verhalten und Konflikten in Ihrem Lebensumfeld besser zu verstehen. Das Ziel ist es, sowohl eigene als auch familiäre Stärken (wieder) zu erkennen und konkrete Lösungen zu finden. Ob Sie Einzelgespräche oder eine Beratung der ganzen Familie wünschen, vereinbaren wir in einem gemeinsamen Erstgespräch.

Ihre Ansprechpartnerin: Katrin Seelisch

(Peer Counselorin, Dipl. Sozialpädagogin, systemische Supervisorin/Coach)

Telefon: 030 847 187-17

E-Mail: k.seelisch@villadonnensmarck.de

Gleiche Betroffenheit verbindet, stärkt und unterstützt. Den eigenen Herausforderungen selbst aktiv mit Lösungen begegnen, das bedeutet Selbsthilfe. Sie suchen den Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe oder möchten sich mit Ihrer Selbsthilfegruppe in unseren Räumlichkeiten treffen? Sprechen Sie mit uns, wir helfen Ihnen gern weiter!

Telefon: 030 847 187 0 | E-Mail: info@villadonnersmarck.de

Treffpunkt: Teltower Damm 283, 14176 Berlin

■ ALS-Selbsthilfegruppen der Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke e. V. Berlin

ALS steht für Amyotrophe Lateralsklerose. Wir treffen uns einmal im Quartal, um uns über alle Themen zur Erkrankung und ihrer Bewältigung zu informieren und darüber ins Gespräch zu kommen. Bitte melden Sie sich an.

Ansprechpartnerin: Sabine Flister

Telefon: 030 715 812 06

E-Mail: sabine.flister@dgm.org

Termine wechseln. Sie erhalten Einladungen.

■ Amputierten Treffpunkt Berlin-Brandenburg e. V.

Am 2. Freitag im Monat

Erfahrungs- und Informationsaustausch, Treffen mit Fachvorträgen, Freizeit und Sport.

Ansprechpartnerin: Sylvia Wehde

Telefon: 0157 753 922 96

E-Mail: berlin-brandenburg@amputiertenselbsthilfe.de

Termine auf Homepage abgleichen (Änderungen möglich)

Zeit: 17.30–19.30 Uhr

www.amputiertenhilfe-bln-bbg.de

■ Aphasiker-Selbsthilfe-Gruppe des Aphasie-Landesverbandes Berlin e. V. (ALB)

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat

„Gespräche“, um verbliebene Ausdrucksmöglichkeiten miteinander zu erleben und auszuprobieren. Beratung und Erfahrungsaustausch.

Ansprechpartner: Bernd Warnecke

Telefon: 030 555 278 18

E-Mail: a-warnecke@hotmail.de

Zeit: 15–17 Uhr

■ Kinder Pflege Stammtisch

Termine: In der Regel jeden letzten Dienstag alle zwei (ungerade) Monate (außer in den Schulferien)

Für Eltern mit einem chronisch kranken, behinderten oder versorgungsintensiven Kind oder Jugendlichen und weitere Interessierte. Wir tauschen uns über Schwierigkeiten, Konflikte, Begleiterscheinungen der Erkrankung oder Behinderung unserer Kinder aus. Wir helfen einander bei der Bewältigung der individuellen Herausforderungen.

Telefon: 030 767 664 52

E-Mail: info@kinderpflegenetzwerk.de

Zeit: 18–20 Uhr

www.kinderpflegenetzwerk.de

■ LVSB e. V. – Landesselbsthilfverband Schlaganfall- und Aphasie-Betroffener und gleichartig Behinderter Berlin e. V.

Montags | 14-tägig

Erfahrungsaustausch,
Freizeitangebote, Rehasport.

Ansprechpartner: Siegfried Bellon

Telefon: 0332 847 400 5

E-Mail: schlaganfall.berlin@freenet.de

Termine bitte erfragen

Zeit: 14.30–16.30 Uhr



■ Regionalgruppe Berlin-Brandenburg der Deutschen Myasthenie Gesellschaft e. V.

Jeden 3. Donnerstag im Monat online
Myasthenia Gravis ist eine belastungsabhängige Muskelschwäche aufgrund einer fehlgesteuerten Immunreaktion. Info-Treffen zum Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige. Alle Interessierten sind herzlich willkommen.

Ansprechpartnerinnen:

Antje König, Edeltraud Flindt

E-Mail: antje.koenig@dmg.online

edeltraud.flindt@dmg.online

Zeit: 18–20 Uhr

Besuchen Sie uns

im Internet:

www.villadonnarsmarck.de

■ **Selbsthilfegruppe der Deutschen Schmerzliga**

Jeden 2. Dienstag im Monat

In Gesprächen Erfahrungen austauschen und neue, alternative Wege finden.

Ansprechpartner: Michael Prüfer

Telefon: 0157 552 046 32

E-Mail: m.pruefer.schmerzliga@gmail.com | Zeit: 15–17 Uhr

www.hoffnung-trotz-schmerz.de

■ **Ushergruppe**

Berlin-Brandenburg

Jeden 1. Samstag im Monat

Gesprächsgruppen, Beratung, Erfahrungs- und Informationsaustausch. Bitte melden Sie sich an.

Ansprechpartner: Torsten Lucas

E-Mail: berlin@leben-mit-usher.de

Zeit: 11–14 Uhr

Selbsthilfe in Berlin

Mehr Informationen zur Selbsthilfe finden Sie hier:

Berlinweit:

SEKIS e. V. (Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle)

Überblick über Selbsthilfeangebote in allen Berliner Bezirken sowie Unterstützung bei Gründung einer Selbsthilfegruppe.

Bismarckstraße 101, 10625 Berlin

Telefon: 030 892 66 02 | Fax: 030 890 285 40

E-Mail: sekis@sekis-berlin.de | www.sekis-berlin.de

Im Bezirk:

Villa Mittelhof e. V.

Königstraße 42/43, 14163 Berlin-Zehlendorf | Telefon: 030 80 19 75 14

E-Mail: selbsthilfe@mittelhof.org | www.mittelhof.org

Sprechzeiten: Mo 10–13 Uhr, Di 16–18 Uhr, Mi 16–18 Uhr, Do 12–15 Uhr

Anmeldungen

Wie melde ich mich an?

Sie können sich für alle Angebote im Programmheft telefonisch, per E-Mail und auch per Post anmelden. Bitte nennen Sie uns dabei den Titel Ihrer Wunschveranstaltungen. Für Ausflüge und Tagesfahrten beachten Sie bitte auch die Reisebedingungen auf Seite 19.

Telefon: 030 847 187 0 | E-Mail: info@villadonnersmarck.de

Anmeldung und Zahlung

Sie können sich auf unserer Webseite, per E-Mail oder Telefon anmelden. Ihre Anmeldung ist für uns verbindlich. Bitte zahlen Sie bei allen Angeboten gern bar vor der Veranstaltung. Den Preis für das jeweilige Angebot finden Sie auf den entsprechenden Seiten. Für Angebote in „Reisen & Erholen“ nutzen Sie gern auch das folgende Konto :

Freizeit, Bildung, Beratung

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE 81 3702 0500 0003 1762 00 | BIC: BFSWDE33BER

Rückerstattung

Eine Rückerstattung erfolgt ausschließlich, wenn die Veranstaltung nicht zustande kommt oder wenn mehr Anmeldungen eingehen, als Plätze vorhanden sind. Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an:

Telefon: 030 847 187 0 | E-Mail: info@villadonnersmarck.de

Datenschutz

Mit der Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Daten elektronisch gespeichert werden. Die Erfassung dient ausschließlich dazu, Teilnehmerlisten zu erstellen, Bestätigungen bzw. Absagen zu verschicken und Ihnen regelmäßig unser aktuelles Veranstaltungsprogramm zuzusenden. Sie können dies jederzeit schriftlich widerrufen. Wir löschen Ihre Daten dann umgehend. Sollten Sie keine Informationen mehr wünschen, teilen Sie uns dies bitte schriftlich mit.

Mehr unter www.fdst.de/datenschutz

Über die Stiftung

„Mittendrin, so wie ich bin“ – unter diesem Motto gestalten wir als Fürst Donnersmarck-Stiftung zu Berlin (FDST) Angebote mit und für Menschen mit Behinderung.

Wir setzen uns für Selbstbestimmung und eine inklusive Gesellschaft ein. Gegründet wurde die Stiftung 1916 von Guido Graf Henckel Fürst von Donnersmarck angesichts der dramatischen Folgen des Ersten Weltkriegs. Heute setzen wir unseren Stiftungszweck in den Arbeitsbereichen Neurologische Rehabilitation, Wohnen und Betreuung, Pflege, Freizeit, Bildung und Beratung sowie Touristik um.

Dazu betreiben wir das P.A.N. Zentrum für Post-Akute Neurorehabilitation in Berlin-Frohnau, einen Ambulanten Dienst und ein Ambulant Betreutes Wohnen für Menschen mit Behinderung in mehreren dezentralen Wohneinheiten in Berlin sowie zwei barrierefreie Hotels: das „Seehotel Rheinsberg“ und das „Heidehotel Bad Bevensen“.

Seit 2006 lobt das Kuratorium der Stiftung den Internationalen Forschungspreis der Fürst Donnersmarck-Stiftung für die neurologische Rehabilitation aus. Die Villa Donnersmarck ist unser inklusiver Treffpunkt für Menschen mit und ohne Behinderung in Berlin-Zehlendorf. In barrierefreiem Ambiente ist sie ein guter Ort für Begegnungen und mehr Miteinander in einer vielfältigen Gesellschaft.

- www.fdst.de
- www.villadonnersmarck.de
- www.facebook.com/fdst.de
- www.instagram.com/fdst.de
- mittendrin.fdst.de



**Wir freuen uns
auf Ihren Besuch.**

www.villadonnarsmarck.de