

Bei uns treffen sich Menschen

- zum Kennenlernen
- zum Unterstützen
- um zusammen eine schöne Zeit zu haben

Angebote in

- Yoga
- Karate
- Kino - Kurzfilmtag
- Trommeln

Das Nachbarschaftszentrum ist ein Ort, der Gemeinschaft und Zusammenhalt fördert. Wir bringen Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen, Fähigkeiten und Bedürfnissen zusammen. Unser Ziel ist es, dass sich alle Menschen willkommen und gleichberechtigt fühlen, unabhängig von ihren individuellen Voraussetzungen und Bedürfnissen.

Einfach Teilhaben

Weitere Angebote und Texte in leichter Sprache finden Sie im Internet: teilhabe.nusz.de

Herzlich Willkommen im
Nachbarschafts- und Selbsthilfezentrum
in der ufaFabrik
Viktoriastr.13, 12105 Berlin

U U6 Ullsteinstraße
170 U Ullsteinstr./Ordensmeisterstr.
184, 246 Attilaplatz

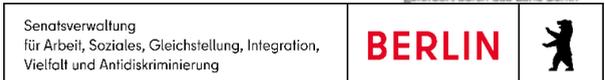


Ort der Gemeinschaft
und
der Inklusion

Einfach Teilhaben

Angebote von
Oktober – Dezember 2025

www.nusz.de



Yoga-Entspannung



Yoga beruhigt, entspannt und gleicht aus. Hier werden einfache körperliche Übungen, Atemübungen und Meditationen aus dem Yoga vermittelt. Für jedes Alter und jedes Level.

16.45 - 17.30 Uhr | Sa 4. + 11.10., 01. + 15.11. und 13. + 20.12.

Tanzraum 1 - 1.OG mit Treppe
 Susanne Czerny
 0178 189 00 61

Karate



Karate ist eine Kampfkunst aus Japan und heißt „leere Hand“. Trainiert werden Technik und Bewegung zur Selbstverteidigung. Karate fördert Mut, Kraft, geistige Stärke und Selbstvertrauen.

15.00 - 16.00 Uhr | Sa 18. + 25.10. und 01. + 29.11.

Dojo - eine Stufe
 Nicolò Rovera
 0176 878 29 666

Trommeln



Wir trommeln auf großen & kleinen Instrumenten, wir trommeln leise & laut, in der Gruppe erleben wir einen gemeinsamen Groove.

14.00 - 15.00 Uhr | Sa 04.10., 08.11. und 06.12.

Musikraum - 1.OG mit Treppe
 Terra Brasilis
 0178 892 66 72

Beitrag:

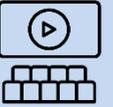


Die Schnupper-Workshops kosten pro Treffen 6,00 € / ermäßigt 3,00 €

Vorschau 2026

- ▶ Basteln
- ▶ Bewegung/Yoga
- ▶ Disco
- ▶ Familientreff auf dem Kinderbauernhof
- ▶ Karate
- ▶ Kino - Kurzfilmtag
- ▶ Smartphone & Tablet Treff
- ▶ Theater
- ▶ Trommeln
- ▶ Woche der Nachbarschaft mit einem Nachbarschaftscafé

Der Kurzfilmtag



Es werden acht kurze Filme gezeigt. Jeder Film erzählt seine eigene Geschichte. Es geht um Urlaub, Streit und Abenteuer. Manche Filme sind ruhig. Manche wild. Alle können die Gefühle verstehen. Egal ob jung oder alt.

Programmauswahl: Leichte Sprache

2025 steht der KURZFILMTAG unter dem Motto: *JETZT!*

Denn jetzt ist die Zeit, loszulegen und etwas zu verändern. Nicht irgendwann – sondern genau in diesem Moment.

Sa 21.12. | 16.00 Uhr
Tickets 3,00 €

Varieté Salon in der ufaFabrik
Viktoriastraße 13, 12105 Berlin
 030 755 03 0
 U6 Ullsteinstraße
www.ufafabrik.de

In Kooperation mit

