

Четвер

 **Ранкова йога** 9:00 - 10:30
Anja Kolmanics
anjancka@posteo.de

Зміна: щовівторка, в той самий час!



 **Консультації для людей (з можливою) інвалідністю** 10:00 - 14:00
eutb@bzsl.de
Tel. 0177 57 95 717



 **"Die Pfefferstreuer" Театр для старших, 50+** 11:00 - 13:00
carloberlin@hotmail.com
Tel. 0176 55 20 05 67



 **Смартфон і комп'ютер для всіх – клуб самопомогги** 15:30 - 17:30
Кожен 1. і 2. четвер
stadtteilzentrum@pfefferwerk.de



 **Дитячий світ танцю для дітей 5 - 9 років** 15:15 - 17:40
info@kindertanz-ramona.de
Tel. 0176 84 85 90 75



 **Гурт народного танцю «Панама»** 19:00 - 21:00
julian.perez.u@web.de
Tel. 01520 782 27 86



 **Відкрита група з кераміки „Erdmännchen“** 19:00 - 22:30
katrin.gestewitz@pfefferwerk.de
Tel. 030 / 443 83 713



П'ятниця

 **Берлінська спільнота орендарів** 09:00 - 11:00
Лише для членів асоціації
Tel. 030 216 80 01



 **Група для немовлят, до 9 місяців** 10:30 - 12:00

Без реєстрації
stadtteilzentrum@pfefferwerk.de



 **Консультації з сімейного права** 11:00 - 12:00

Без реєстрації
Тільки у парні календарні тижні
Важливо: Будь ласка, приходьте вчасно!



 **Консультації для батьків-одинаків** 12:00 - 14:00

jessica.albrecht@shia-berlin.de
Tel. 0176 43 47 30 19



 **П'ятничний час — для тіла й душі** 13:00 - 16:00

Тілесні практики, на довершення — чайна церемонія



Субота

 **ZUMBA для всіх з Лореною** 10:00 - 11:30

Без реєстрації



 **Відкритий гурток малювання й креативності** 14:00 - 17:00

Кожні 2 тижні
matthiasillner@web.de
Tel. 030 30 36 53 06



 **Критий дитячий майданчик (до 5 років)** 14:00 - 17:00

З листопаду 2025
Без реєстрації



Доступність і бар'єри

Наша будівля має для безбар'єрного доступу: ліфт, пандус, кімнати та туалет.



Відсутня система для незрячих людей, але присутні контрастні літери та символи.

Тижнева програма



Групи, курси, консультації 1-й квартал 2026 січень - березень

 Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

 030 443 83 - 713

 stadtteilzentrum@pfefferwerk.de

 stz-prenzlauerberg.de



Понеділок

**Консультація орендарів
Пренцлауер-Берг** 11:00 - 14:00

Без необхідності членства
Без реєстрації



**Класичний дитячий балет,
4-12 років** 15:00 - 18:00

Реєстрація
tanz.karambole@yahoo.de



**Група самодопомоги для
подолання страху
прив'язаності та втрати** 18:00 - 20:00

Для 18-30 річних, вимагається реєстрація
unsicherabergebunden@gmail.com



**Берлінська
спільнота орендарів** 19:00 - 20:00

Лише для членів асоціації
Tel. 030 216 80 01



**Районний хор
"Fisch im Wasser"** 19:15 - 21:30

johannebraun@gmx.net
Tel.: 030 444 76 28



Вівторок

**DRK -
Соціальна консультація** 09:00 - 15:00

Лише за попередньою домовленістю
asd@drk-wedpre.de
Tel. 030 60 03 00 55 20



**Відкрита група з кераміки
"Clay Gals" - для жінок** 10:00 - 13:00

jfilimonow@gmail.com
Tel. 0176 80 61 71 45



**Живіт-ноги-сідниці
з малюком** 11:00 - 11:45

Реєстрація вимагається,
можлива спонтанна участь:
www.bellyventure.de



зміна

**Комплексне тренування для
всього тіла для чоловіків та жінок** 12:00 - 12:45

Реєстрація вимагається, можлива
спонтанна участь: www.bellyventure.de



**Тренування пам'яті для
літніх людей** 14:00 - 15:30

Вимагає рідного рівня німецької
мови; menazeman@yahoo.de



**Маленькі музиканти,
1-4 роки** 15:00 - 18:00

berlin@littlemusicmakers.de
Tel. 030 29 03 09 59



"Керамічна" зустріч 16:00 - 19:00

Від 14 років. Реєстрація:
m.scheunemann@posteo.de
Tel. 0179 48 508 49



Розмовне кафе 16:00 - 18:00

Без реєстрації
stadtteilzentrum@pfefferwerk.de



Тайцзі – відкрита група 18:15 - 19:15

Maike Techen
maike.techen@gmx.de



**Миттєва композиція —
творча танцювальна імпровізація** 20:15 - 21:45

Rossella Canciello
rossellyna@hotmail.com



Середа

**Група раннього розвитку,
для немовлят від 9 місяців** 10:30 - 12:00

Без реєстрації
stadtteilzentrum@pfefferwerk.de



**Адаптивна йога для жінок
із травмами** 12:30 - 13:30

Bine Herzog
herzbine@gmx.de



**Танцювальна акробатика,
для дітей 4-6 і 7-12 років** 15:30 - 17:30

Lorenz Huber
post@tanzapartment.de



**Відкрита зустріч з
настільних ігор** 17:30 - 20:30

Кожну 2. та 4. середу
jenswalkenhorst05@gmail.com



**Гурток кераміки
Відкрита група** 18:00 - 21:00

Katrin Gestewitz
katrin.gestewitz@pfefferwerk.de



Інді-поп хор 19:00 - 21:30

lena@singdichgluecklich.de
www.singdichgluecklich.de/indiepopupchoir



Шановні україномовні

...навіть якщо Ви лише трохи
володієте німецькою чи англійською,
щиро запрошуємо Вас на всі зустрічі.
Ми ставимося до кожного щиро та
терпляче.



фіксований
внесок



добровільна
пожертва



без оплати /
безкоштовно

Оформлення: Ізабель Мірніка та Еміліо Діматео Лопес
(стажер(ки) з медіадизайну)

Щомісячні заходи

- ▶ **Група проекту "Stolperstein" (меморіальні таблички)**
Кожен 3-й понеділок | 16:00 - 19:30
stolpersteine-prenzlauerberg@gmx.de
- ▶ **Група для практики ненасильницької комунікації**
Кожен 4-й понеділок | 19:00 - 21:00
- ▶ **Flicktreff - сумісні текстильні ремонти**
кожен 2-й четвер | 18:00
Реєстрація: flicktreffen@textilhandwerk.org
- ▶ **Консультації для отримувачів Bürgergeld**
Кожна 1-я середа | 10:00 - 12:00
Реєстрація через Jobcenter: 030 555 534 4280
- ▶ **Системний коучинг для родичів хворих**
Кожен 3-й четвер | 17:00 - 21:00
Реєстрація: coaching@christianhohlfeld.de
- ▶ **Програма зниження стресу через усвідомленість (MBSR) (англ.)**
Кожна 3-а п'ятниця | 12:00 - 14:30
Реєстрація: camille_franc@hotmail.fr
- ▶ **Звукова ванна - співоча подорож до внутрішнього спокою...**
кожна остання п'ятниця | 19:45 - 20:30
Miriam | hello@sourcesound.de
- ▶ **Art Social Club (англ.)**
кожна остання субота | 19:00 - 21:30
Реєстрація: artsocialclub.berlin@gmail.com
- ▶ **Група самодопомоги при депресії та/або при стресовому виснаженні**
Кожна 1-а неділя | 15:00 - 17:00
- ▶ **Феміністичний книжковий клуб (англ.)**
Кожна 4-а неділя | 16:00 - 19:00
info.berlin@fembook.de
- ▶ **Обмін речами (одягом)**
Кожна 2-а неділя місяця
завжди 12:30 - 15:30

Щомісячні заходи

- ▶ **Група проекту "Stolperstein" (меморіальні таблички)**
Кожен 3-й понеділок | 16:00 - 19:30
stolpersteine-prenzlauerberg@gmx.de
- ▶ **Група для практики ненасильницької комунікації**
Кожен 4-й понеділок | 19:00 - 21:00
- ▶ **Flicktreff - сумісні текстильні ремонти**
кожен 2-й четвер | 18:00
Реєстрація: flicktreffen@textilhandwerk.org
- ▶ **Консультації для отримувачів Bürgergeld**
Кожна 1-я середа | 10:00 - 12:00
Реєстрація через Jobcenter: 030 555 534 4280
- ▶ **Системний коучинг для родичів хворих**
Кожен 3-й четвер | 17:00 - 21:00
Реєстрація: coaching@christianhohlfeld.de
- ▶ **Програма зниження стресу через усвідомленість (MBSR) (англ.)**
Кожна 3-а п'ятниця | 12:00 - 14:30
Реєстрація: camille_franc@hotmail.fr
- ▶ **Звукова ванна - співоча подорож до внутрішнього спокою...**
кожна остання п'ятниця | 19:45 - 20:30
Miriam | hello@sourcesound.de
- ▶ **Art Social Club (англ.)**
кожна остання субота | 19:00 - 21:30
Реєстрація: artsocialclub.berlin@gmail.com
- ▶ **Група самодопомоги при депресії та/або при стресовому виснаженні**
Кожна 1-а неділя | 15:00 - 17:00
- ▶ **Феміністичний книжковий клуб (англ.)**
Кожна 4-а неділя | 16:00 - 19:00
info.berlin@fembook.de
- ▶ **Обмін речами (одягом)**
Кожна 2-а неділя місяця
завжди 12:30 - 15:30

Щомісячні заходи

- ▶ **Група проекту "Stolperstein" (меморіальні таблички)**
Кожен 3-й понеділок | 16:00 - 19:30
stolpersteine-prenzlauerberg@gmx.de
- ▶ **Група для практики ненасильницької комунікації**
Кожен 4-й понеділок | 19:00 - 21:00
- ▶ **Flicktreff - сумісні текстильні ремонти**
кожен 2-й четвер | 18:00
Реєстрація: flicktreffen@textilhandwerk.org
- ▶ **Консультації для отримувачів Bürgergeld**
Кожна 1-я середа | 10:00 - 12:00
Реєстрація через Jobcenter: 030 555 534 4280
- ▶ **Системний коучинг для родичів хворих**
Кожен 3-й четвер | 17:00 - 21:00
Реєстрація: coaching@christianhohlfeld.de
- ▶ **Програма зниження стресу через усвідомленість (MBSR) (англ.)**
Кожна 3-а п'ятниця | 12:00 - 14:30
Реєстрація: camille_franc@hotmail.fr
- ▶ **Звукова ванна - співоча подорож до внутрішнього спокою...**
кожна остання п'ятниця | 19:45 - 20:30
Miriam | hello@sourcesound.de
- ▶ **Art Social Club (англ.)**
кожна остання субота | 19:00 - 21:30
Реєстрація: artsocialclub.berlin@gmail.com
- ▶ **Група самодопомоги при депресії та/або при стресовому виснаженні**
Кожна 1-а неділя | 15:00 - 17:00
- ▶ **Феміністичний книжковий клуб (англ.)**
Кожна 4-а неділя | 16:00 - 19:00
info.berlin@fembook.de
- ▶ **Обмін речами (одягом)**
Кожна 2-а неділя місяця
завжди 12:30 - 15:30

Заходи / Події

Спільний сніданок
25. січня, 10:00 - 13:00

Весняний блошиний ринок
07. лютого, 9:00 - 12:30
Реєстрація стендів:
Flohmarkt-stz@gmx.de

Пренцлауберг на полотні
Кіно та Діалог: Повстанки
26. березня, 19:00

Спільний сніданок
29. березня, 10:00 - 13:00

Електровантажний велосипед "Ruth"

У нашому районному центрі ви можете орендувати електровантажний велосипед "Рут". Він ідеально підходить для поїздок із дітьми або невеликих перевезень. Безкоштовно забронювати велосипед ви можете на сайті flotte Berlin. Отримання, інструктаж та повернення здійснюються разом з нашою командою:

▶ Пн- Чт: 9:30 - 17:30,
Пт: 9:30 - 15:30

▶ Інфо та резервація
<https://flotte-berlin.de/>



Заходи / Події

Спільний сніданок
25. січня, 10:00 - 13:00

Весняний блошиний ринок
07. лютого, 9:00 - 12:30
Реєстрація стендів:
Flohmarkt-stz@gmx.de

Пренцлауберг на полотні
Кіно та Діалог: Повстанки
26. березня, 19:00

Спільний сніданок
29. березня, 10:00 - 13:00

Електровантажний велосипед "Ruth"

У нашому районному центрі ви можете орендувати електровантажний велосипед "Рут". Він ідеально підходить для поїздок із дітьми або невеликих перевезень. Безкоштовно забронювати велосипед ви можете на сайті flotte Berlin. Отримання, інструктаж та повернення здійснюються разом з нашою командою:

▶ Пн- Чт: 9:30 - 17:30,
Пт: 9:30 - 15:30

▶ Інфо та резервація
<https://flotte-berlin.de/>



Заходи / Події

Спільний сніданок
25. січня, 10:00 - 13:00

Весняний блошиний ринок
07. лютого, 9:00 - 12:30
Реєстрація стендів:
Flohmarkt-stz@gmx.de

Пренцлауберг на полотні
Кіно та Діалог: Повстанки
26. березня, 19:00

Спільний сніданок
29. березня, 10:00 - 13:00

Електровантажний велосипед "Ruth"

У нашому районному центрі ви можете орендувати електровантажний велосипед "Рут". Він ідеально підходить для поїздок із дітьми або невеликих перевезень. Безкоштовно забронювати велосипед ви можете на сайті flotte Berlin. Отримання, інструктаж та повернення здійснюються разом з нашою командою:

▶ Пн- Чт: 9:30 - 17:30,
Пт: 9:30 - 15:30

▶ Інфо та резервація
<https://flotte-berlin.de/>

