



GEHMEINSAM UNTERWEGS!

Kostenfreie Spaziergangs-Aktionstage
für Senior*innen

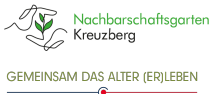
3. April bis 5. Mai 2024

Gesunde Städte-Netzwerk Regionalverbund Berlin
Friedrichshain-Kreuzberg

Bild: spuno - Fotolia.com



SCAN MICH



Kreisverband Berlin
Spree-Wuhle e. V.

Senatsverwaltung
für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege

BERLIN



Gemeinsam geht's – an die frische Luft!

Sie wollen raus an die frische Luft, den Körper aktivieren, Glückshormone ankurbeln und gemeinsam mit anderen Menschen neues, spannendes und erholsames in Friedrichshain-Kreuzberg entdecken?

Die Planungs- und Koordinierungsstelle Gesundheit des Bezirksamtes Friedrichshain-Kreuzberg lädt in Kooperation mit engagierten freien Trägern, der Seniorenvertretung und dem Ehrenamtlichen Dienst des Bezirksamtes zu den **Aktionstagen „Gemeinsam unterwegs!“** des Gesunde Städte-Netzwerks Regionalverbund Berlin ein.

Schnuppern Sie in die folgenden **kosten- und barrierefreien** Spazierangebote rein, die für alle Senior*innen sind, ob mit oder ohne Mobilitätshilfe. Einige der Angebote finden regelmäßig, andere ausschließlich im Aktionszeitraum vom **3. April** - dem Tag der älteren Generation - bis zum **5. Mai 2024** statt.

Sie bieten Gelegenheit an die frische Luft zu kommen, andere Menschen kennenzulernen, gemeinsam Kunst und Kultur der lokalen Umgebung zu erleben, sich im Umgang mit hilfreichen Anwendungen des Smartphones zu schulen, oder im Anschluss an einen Spaziergang gemütlich zusammen zu essen und u. a. mit der Seniorenvertretung Friedrichshain-Kreuzberg ins Gespräch zu kommen, die an einigen Angeboten aktiv teilnimmt.

Sie können sich **für die einzelnen Angebote immer direkt bei den Ansprechpersonen anmelden**, die unter den jeweiligen Angeboten genannt sind.

Wir freuen uns auf Sie!

03. April 2024

Mittwoch

GEMEINSAM DAS ALTER (ER)LEBEN

Stadteil- und Senior*innenangebote Friedrichshain-Kreuzberg

10:00-13:00 Uhr **Gemeinsamer Spaziergang durch Friedrichshain - Karl-Marx-Allee und Strausberger Platz**

Der Spaziergang startet mit einer kurzen thematischen Einführung. Begleitet und moderiert wird der Spaziergang durch eine ehrenamtlich engagierte Friedrichshainerin, die seit vielen Jahrzehnten im Bezirk lebt und sich auskennt. Erlebtes und interessante Geschichten zu den jeweiligen Orten runden den Spaziergang ab. Der Brunnen von Fritz Kühn, das Haus des Kindes, indem viele Berliner Persönlichkeiten wohnten, sind beispielhaft nur einige Ziele des gemeinsamen Spaziergangs.

Bei Rückkehr in der Begegnungsstätte besteht die Möglichkeit, gegen einen geringen Unkostenbeitrag von 1,50 €, Kaffee/Tee und Kuchen zu erhalten, um dabei gemeinsam ins Gespräch zu kommen.



Start/Ziel: Begegnungsstätte (BGS) Lebensfreude Kadiner Str. 1, 10243 Berlin (Die Route ist ca. 1,7 km lang und kann den Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst werden).



Ansprechpersonen

Frau Skejic, Frau Glatzel (BGS Lebensfreude)
Frau Block (Ehrenamtlicher Dienst) bei Veranstaltung
Tel. 030-21237083

E-Mail j.skejic@ba-fk.berlin.de

Homepage: [Begegnungsstätte Kadiner Straße](#)

Anmeldung erforderlich (max. 8 Teilnehmende)!

Barrierefrei.

05. April 2024
Freitag

STADTTEILZENTRUM
FRIEDRICHSHAIN

VOLKSSOLIDARITÄT
BERLIN

16:30-17:30 Uhr **Ausstellungsbesuch: XECON UDDIN - THE UNIVERSE WITHIN**

Bei der künstlerischen Entwicklung von Xecon Uddin gibt es keinen Stillstand oder Monotonie. Im Gegenteil, der zielstrebige Künstler verbringt jede freie Minute in seinem Atelier und experimentiert mit einer Vielzahl von Materialien und Techniken. Ob Lithografie, Aquatinta-Radierung, Acryl, Tinte, Cyanotypie oder glasierte Keramikfiguren - für jeden Kunstliebhabenden ist etwas dabei.

Der Eintritt ist kostenfrei.



Start/Ziel: Galerie Kuchling
Karl-Marx-Allee 123, 10243 Berlin



Ansprechpersonen

Mai Micklisch, Stadtteilzentrum Friedrichshain,
Pauline-Staegemann-Str. 6, 10249 Berlin

Tel. 030-403 66 11 27

E-Mail stz-friedrichshain@volkssolidaritaet.de

Homepage: [Stadtteilzentrum Friedrichshain](#)

Anmeldung erforderlich!

Barrierefrei.

09. April 2024
Dienstag



15:00-18:00 Uhr **Ge(h)meinsam geht's mit dem Smartphone durch den Kiez**

Lernt mit uns hilfreiche Apps auf dem Smartphone kennen, die euch beim Erkunden der Nachbarschaft unterstützen. Gemeinsam lernen wir den Digital Kompass - Standort MGH Gneisenau kennen und starten von dort aus gemeinsam einen Spaziergang durch den Kiez.



Start/Ziel: Mehrgenerationenhaus (MGH)
Gneisenaustr. 12, 10961 Berlin (Die Route ist ca. 2 km lang)



Ansprechperson

Tim Ünsal, Mehrgenerationenhaus
Gneisenaustr. 12, 10961 Berlin

Tel. 0178 311 2803

E-Mail t.uensal@nhu-ev.org

Homepage: [Digital Kompass - Standort Gneisenau](#)

Anmeldung erforderlich!

Barrierefrei.

16:30-17:30 Uhr **Frühlingsspaziergang im Volkspark Friedrichshain**

Im Frühling gibt es im Volkspark besonders viel zu sehen: Die Pflanzen werden wieder grün und man kann viele Jungtiere beobachten. Gemeinsam wollen wir das erkunden. Beim anschließenden Essen im Stadtteilzentrum ab 18:00 Uhr können wir uns über das Gesehene austauschen.

Bei diesem Spaziergang besteht die Gelegenheit, auch mit Mitgliedern der Seniorenvertretung ins Gespräch zu kommen.

Der Spaziergang wird vom Stadtteilzentrum Friedrichshain der Volkssolidarität Berlin e. V. begleitet. Im Park sind Toiletten und Parkbänke zum Ausruhen unmittelbar erreichbar.

Der begleitete Spaziergang ist kostenfrei. Für das anschließende Essen wird eine Spendenempfehlung von 3,50 € ausgesprochen.



Start/Ziel: Märchenbrunnen im Volkspark Friedrichshain.



Ansprechpersonen

Mai Micklisch, Stadtteilzentrum Friedrichshain,
Pauline-Staegemann-Str. 6, 10249 Berlin

Tel. 030-403 66 11 27

E-Mail stz-friedrichshain@volkssolidaritaet.de

Homepage: [Stadtteilzentrum Friedrichshain](#)

Anmeldung erforderlich!

Barrierefrei.

10. April 2024
Mittwoch

GEMEINSAM DAS ALTER (ER)LEBEN

Stadteil- und Senior*innenangebote Friedrichshain-Kreuzberg

10:00-13:00 Uhr Spaziergang durch den Volkspark Friedrichshain - Gesundheitsförderung und Geschichte

Nach einer kurzen thematischen Einführung startet der gemeinsame Spaziergang. Begleitet und moderiert wird der Spaziergang durch eine ehrenamtlich engagierte Friedrichshainerin, die seit vielen Jahrzehnten im Bezirk lebt und sich auskennt. Erlebtes und interessante Geschichten zu den jeweiligen Orten (z. B. Märchenbrunnen und Bunkerberg) runden die Veranstaltung ab.

Für die Hin- und Rückfahrt zum Spaziergangsort Volkspark Friedrichshain werden die öffentlichen Verkehrsmittel benutzt. Für einen gemütlichen Ausklang in der Begegnungsstätte besteht die Möglichkeit, gegen einen geringen Unkostenbeitrag von 1,50 €, Kaffee/Tee und Kuchen zu erhalten, um dabei gemeinsam ins Gespräch zu kommen.



Start/Ziel: Begegnungsstätte (BGS) Lebensfreude Kadiner Str. 1, 10243 Berlin (Die Route ist ca. 2 km lang und kann den Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst werden).



Ansprechpersonen

Frau Skejic, Frau Glatzel (BGS Lebensfreude)
Frau Block (Ehrenamtlicher Dienst) bei Veranstaltung
Tel. 030-21237083

E-Mail j.skejic@ba-fk.berlin.de

Homepage: [Begegnungsstätte Kadiner Straße](#)

Anmeldung erforderlich (max. 8 Teilnehmende)!
Barrierefrei.



14:00-15:30 Uhr KulTour - gesundheitsförderlicher Spaziergang mit geschichtlichen Pointen für Senior*innen

Bei einem gemeinsamen Spaziergang wird im Wechsel durch Bewegungsübungen der Körper aktiviert oder wir entdecken spannende Besonderheiten im Kiez wie geschichtsträchtige Gebäude. Im Anschluss kehren wir gemütlich wieder in der Kontaktstelle Pflegeengagement ein und nach Wunsch kommen wir dabei bei Kaffee und Keksen gemeinsam ins Gespräch.

Das Angebot findet regelmäßig jeden 1. und 3. Dienstag im Monat statt.



Start/Ziel: Kontaktstelle Pflegeengagement
Gryphiusstraße 16, 10245 Berlin (Objekt ist mit Rampe befahrbar, WC ist nicht barrierefrei, Route kann den Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst werden)



Ansprechpersonen

Monika Vuong, Marlies Carbonaro (KPE)

Tel. 030 40366 1125

E-Mail kpe@volkssolidaritaet.de

Homepage [Kontaktstelle Pflegeengagement](#)

Anmeldung erforderlich!

Barrierefrei.

15:30-16:30 Uhr **Ausstellungsbesuch: Die gerettete Moderne -
Meisterwerke von Picasso bis Kirchner**

1937 wurden im Rahmen der nationalsozialistischen Aktion „Entartete Kunst“ auch aus dem Berliner Kupferstichkabinett zahlreiche Werke der klassischen Moderne entfernt. Der damalige Kustos Willy Kurth rettete dabei wagemutig Hunderte von Graphiken vor dem drohenden Verlust. In Anlehnung an die 2023 erschienene Publikation „Die Aktion ‚Entartete Kunst‘ 1937 im Berliner Kupferstichkabinett“ zeigt die Ausstellung anhand ausgewählter Werke, was damals der Beschlagnahmung entging. Mit Arbeiten von Max Beckmann, Otto Dix, George Grosz, Ernst Ludwig Kirchner, Wassily Kandinsky, Henri Matisse, Edvard Munch und Pablo Picasso zeigt sie darüber hinaus das herausragende Profil des Kupferstichkabinetts im Bereich der Moderne auf.

Der Ausstellungsbesuch ist rollstuhlgeeignet. Der Eintritt ist frei. Anschließendes Essen ab 18 Uhr im Stadtteilzentrum möglich. Spendenempfehlung: 3,50 €.



Start/Ziel: Kupferstichkabinett, Matthäikirchplatz,
10785 Berlin



Ansprechpersonen

Mai Micklisch, Stadtteilzentrum Friedrichshain,
Pauline-Staegemann-Str. 6, 10249 Berlin

Tel. 030 403 66 11 27

E-Mail stz-friedrichshain@volkssolidaritaet.de

Homepage: [Stadtteilzentrum Friedrichshain](#)

Anmeldung erforderlich (maximal 7 Personen)!
Barrierefrei.

17. April 2024
Mittwoch



Kreisverband Berlin
Spree-Wuhle e. V.

12:00-15:00 Uhr Zusammen isst man weniger allein - Spaziergang in die Markthalle Neun

Gemeinsam machen wir uns aus dem AWO-Begegnungszentrum auf den Weg in die Markthalle Neun und besuchen den beliebten kulinarischen Kochtreff „Zusammen isst man weniger allein“. Dort angelangt, werden wir gemeinsam in die Kunst des Kochens eintauchen und ein gesundes und leckeres Gericht zubereiten.



Start: AWO-Begegnungszentrum
Adalbertstr. 23A, 10997 Berlin (Die Route ist ca.
1 km lang)

Ziel: Markthalle Neun, Eisenbahnstr. 42/43,
10997 Berlin



Ansprechperson

Arc Lucia, AWO-Begegnungszentrum
Adalbertstr. 23A, 10997 Berlin

Tel. 030 695 356 13

WhatsApp: 015259821282

E-Mail a.lucia@awo-spree-wuhle.de

Homepage: [Kochtreff Markthalle Neun](#)

Anmeldung erforderlich!

Barrierefrei.

10:00-13:00 Uhr **Gemeinsamer Spaziergang durch Friedrichshain -
Weberwiese und die alte Feuerwache**

Der Spaziergang startet mit einer kurzen thematischen Einführung. Begleitet und moderiert wird der Spaziergang durch eine ehrenamtlich engagierte Friedrichshainerin, die seit vielen Jahrzehnten im Bezirk lebt und sich auskennt. Erlebtes und interessante Geschichten zu den jeweiligen Orten runden den Spaziergang ab. Die Weberwiese und die alte Feuerwache in der Marchlewskistraße bilden die Ziele des gemeinsamen Spaziergangs.

Bei Rückkehr in der Begegnungsstätte besteht die Möglichkeit, gegen einen geringen Unkostenbeitrag von 1,50 €, Kaffee/Tee und Kuchen zu erhalten, um dabei gemeinsam ins Gespräch zu kommen.



Start/Ziel: Begegnungsstätte (BGS) Lebensfreude, Kadiner Str. 1, 10243 Berlin (Die Route ist inkl. BVG-Nutzung ca. 3,4 km lang und kann den Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst werden).



Ansprechpersonen

Frau Skejic, Frau Glatzel (BGS Lebensfreude)
Frau Block (Ehrenamtlicher Dienst) bei Veranstaltung
Tel. 030-21237083

E-Mail j.skejic@ba-fk.berlin.de

Homepage: [Begegnungsstätte Kadiner Straße](#)

Anmeldung erforderlich (max. 8 Teilnehmende)!

Barrierefrei.

22. April 2024
Montag



**11:00-14:00 Uhr Rund um den Urbanhafen mit den Omas for Future
- Klima-Quiz und Grillen inklusive!**

Nutzen Sie die Chance im Urbanhafen mit den Omas for Future die Umwelt und das Stadtgrün zu erkunden. Wir starten gemeinsam am Nachbarschaftshaus Urbanstraße und umrunden den schönen Urbanhafen. Die Länge der Strecke kann den individuellen Möglichkeiten angepasst werden.

Wir wollen teilnehmende Senior*innen unterstützen, die auch weniger mobil sind. Dafür steht eine Fahrrad-Rikscha zur Verfügung.

Im Anschluss an den Spaziergang finden wir uns im Garten des Nachbarschaftshauses ein und erleben ein gemeinsames Klima-Quiz mit gegrillten Leckereien. Der Spaziergang, Klima-Quiz und Grillen sind kostenfrei.



Start/Ziel: Nachbarschaftshaus

Urbanstr. 21, 10961 Berlin (Die Route ist ca. 2,5 km lang)



Ansprechperson

Kilian Erlen, Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg,
Yorckstraße 4-11, 10965 Berlin

Vor Ort: Karinka von den Omas for Future

Tel. 0303-902983533

E-Mail kilian.erlen@ba-fk.berlin.de

Homepage: [Omas for Future](#) / [Bezirksamt F-K](#)

**Anmeldung erforderlich! (maximal 28 Personen)
Barrierefrei.**

22. April 2024
Montag



11:00-14:00 Uhr Rund um den Urbanhafen mit der Netzwerkagentur GenerationenWohnen

Nutzen Sie die Chance mit der Netzwerkagentur GenerationenWohnen beim Spaziergang in den Austausch zum Thema gemeinschaftliches Wohnen im Alter zu kommen. Wir starten gemeinsam am Nachbarschaftshaus Urbanstraße und umrunden den schönen Urbanhafen. Die Länge der Strecke kann den individuellen Möglichkeiten angepasst werden. Wir wollen Senior*innen unterstützen, die auch weniger mobil sind. Dafür steht eine Fahrrad-Rikscha zur Verfügung. Im Anschluss an den Spaziergang können wir uns im Nachbarschaftshaus nach Wunsch bei gegrillten Leckereien zum Thema gemeinschaftliches Wohnen im Alter austauschen. Der Spaziergang und das Grillen sind kostenfrei.



Start/Ziel: Nachbarschaftshaus
Urbanstr. 21, 10961 Berlin (Die Route ist ca. 2,5 km lang)



Ansprechperson
Kilian Erlen, Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg,
Yorckstraße 4-11, 10965 Berlin
Vor Ort: Herr Killewald (Netzwerkagentur)
Tel. 030-902983533
E-Mail kilian.erlen@ba-fk.berlin.de

Homepage: www.netzwerk-generationen.de

Homepage: [Bezirksamt F-K](#)

Anmeldung erforderlich!
Barrierefrei.

23. April 2024
Dienstag



GEMEINSAM DAS ALTER (ER)LEBEN
Stadteil- und Senior*innenangebote Friedrichshain-Kreuzberg

15:00-17:00 Uhr **Rund um den Bergmannkiez früher und heute – ein lebendiger Kiezspaziergang**

Zunächst erfolgt eine kurze Einführung zur Veranstaltung. Anhand alter Fotografien werden Ziele im Bergmannkiez ausgesucht. Falls vorhanden bitte Smartphone mitbringen, nicht nur zum Fotografieren, sondern auch, um auf Wunsch die Zielorte im Smartphone digital zu speichern. Durch den anschließenden Besuch der Orte im Kiez und der Möglichkeit diese an dem Tag zu fotografieren, entsteht ein zeitgeschichtlicher Vergleich (damals/heute), der jeweils durch kleine Geschichten ergänzt wird.

Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit, im Mehrgenerationenhaus bei Kaffee, Tee und Kuchen ins Gespräch zu kommen.



Start/Ziel: Mehrgenerationenhaus (MGH)
Gneisenastr. 12, 10961 Berlin (Route ca. 2 km)



Ansprechpersonen

Herr Dr. Kaczinski (Ehrenamtlicher Dienst)
Tim Ünsal (MGH Gneisenastraße)

Tel. 030-28508442

E-Mail mgh-gneisenau@nhu-nhu-ev.org

Anmeldung erforderlich (maximal 12 Personen)!
Barrierefrei.

10:00-13:00 Uhr **Gemeinsamer Spaziergang durch Friedrichshain - Alt-Stralau und Friedhof**

Der Spaziergang startet mit einer kurzen thematischen Einführung. Begleitet und moderiert wird der Spaziergang durch eine ehrenamtlich engagierte Friedrichshainerin, die seit vielen Jahrzehnten im Bezirk lebt und sich auskennt. Erlebtes und interessante Geschichten zu den jeweiligen Orten runden den Spaziergang ab.

Für die Hin- und Rückfahrt zum Spaziergangsort Alt-Stralau werden die öffentlichen Verkehrsmittel benutzt.

Bei Rückkehr in der Begegnungsstätte besteht die Möglichkeit, gegen einen geringen Unkostenbeitrag von 1,50 €, Kaffee/Tee und Kuchen zu erhalten, um dabei gemeinsam ins Gespräch zu kommen.



Start/Ziel: Begegnungsstätte (BGS) Lebensfreude, Kadiner Str. 1, 10243 Berlin (Die Route ist inkl. BVG-Nutzung ca. 3,4 km lang und kann den Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst werden).



Ansprechpersonen

Frau Skejic, Frau Glatzel (BGS Lebensfreude)
Frau Block (Ehrenamtlicher Dienst) bei Veranstaltung
Tel. 030-21237083

E-Mail j.skejic@ba-fk.berlin.de

Homepage: [Begegnungsstätte Kadiner Straße](#)

Anmeldung erforderlich (max. 8 Teilnehmende)!
Barrierefrei.

26. April 2024
Freitag



12:00-15:00 Uhr **Stadtnatur im Herzen Kreuzbergs erleben**

Begleitet uns auf einen spannenden Spaziergang durch die Kolonie am Flughafen und lernt den Nachbarschaftsgarten Kreuzberg, das Regenrückhaltebecken und Freunde und Freundinnen aus der Kolonie am Flughafen e. V. kennen.



Start: Kolonie am Flughafen e. V., Golßenerstr. 8, 10965 Berlin (Die Route ist ca. 1,5 km lang)

Ziel: Nachbarschaftsgarten Kreuzberg, Züllichauer/Ecke Golßenerstr. 1, 10965 Berlin



Ansprechperson

Tim Ünsal, Mehrgenerationenhaus
Gneisenastr. 12, 10961 Berlin

Tel. 0178 311 2803

E-Mail t.uensal@nhu-ev.org

Homepage: [Nachbarschaftsgarten Kreuzberg](#)

Anmeldung erforderlich!

Barrierefrei.

Die Seniorenvertretung Friedrichshain-Kreuzberg

beteiligt sich aktiv an den Spaziergangs-Aktionstagen und hat ständigen Kontakt zu Begegnungsstätten, Seniorenpflegeeinrichtungen und Seniorenwohnhäusern des Bezirks. Senior*innen können sich jederzeit an die Mitglieder der Seniorenvertretung wenden:

Geschäftsstelle der Seniorenvertretung

Seniorenvertretung im Bezirksamt
Rathaus Kreuzberg, Yorckstraße 4-11, 10965 Berlin
Raum 1066
Telefon: 030-902982452
Sprechstunde: Fr. 10:00-11:00 Uhr
E-Mail: seniorenvertretung@friedrichshain-kreuzberg.net
Homepage: <https://svfk.de>



Impressum

Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg von Berlin
Planungs- und Koordinierungsstelle Gesundheit
Kilian Erlen
Kordinator Gesundheitsförderung & Prävention
Yorckstraße 4-11
10965 Berlin
Tel. (030) 90298-3533
E-Mail: gesundheit@ba-fk.berlin.de
Homepage: [QPK Friedrichshain-Kreuzberg](#)