



**Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf von Berlin
Abteilung Bürgerdienste und Soziales
Amt für Soziales**

– Seniorenservice –
www.charlottenburg-wilmersdorf.de

SenPro ProSen

Seniorenprogramm

Juli

August

September

2024

Inhaltsverzeichnis:

1.	Vorankündigungen und Neuigkeiten	
1.1	Grußwort	3
1.2	Aktuelles	4
1.3	Ehrenamt	12
2.	Aktivitäten in den Seniorenclubs	
2.1	Herthastraße 25 a	15
2.2	Wallotstraße 4	22
2.3	Interkulturelles Stadtteilzentrum, Mehrgenerationenhaus und Charlottenburger Hafen (Nachbarschaftszentrum Divan e.V)	28
2.4	Seniorenbegegnungsstätte „Schlange“	33
2.5	Stadtteilzentrum Charlottenburg-Nord	36
3.	Aktivitäten außerhalb der Seniorenclubs	
3.1	Sportgruppen	41
3.2	Spaziergänge	43
4.	Mitteilungen der Seniorenvertretung	
4.1	Interessantes	44
4.2	Sitzungstermine	45
4.3	Veranstaltungen	45
4.4	Kontakt	46
4.5	Beratungsstunden für Senior*innen	46
5.	Allgemeine Informationen	
5.1	Wilmsdorfer Seniorenstiftung	47
5.2	Wichtige Telefonnummern und Einrichtungen	49
5.3	Krankenhäuser	50
5.4	Patientenfürsprecherinnen und -fürsprecher	51
6.	Teilnahme- und Haftungshinweise	52
7.	Impressum	52

GSB = Grundsicherungsbezieher

Alle Angaben ohne Gewähr!

Änderungen vorbehalten!

1. Vorankündigungen und Neuigkeiten

1.1 Grußwort

Sehr geehrte Seniorinnen,
Sehr geehrte Senioren,

das Leben genießen und auch für die Gesundheit etwas aktives Leisten, ist durch die angenehmen Temperaturen in der freien Natur jetzt wieder möglich.

BEWEGUNG IM PARK wird in unserem Bezirk großgeschrieben! Sicherlich ist auch in Ihrer Nähe ein geeignetes Angebot vorhanden. Trauen Sie sich und gucken Sie in unserem Programmheft nach den vielfältigen Angeboten. Von allgemeiner Fitness bis zu Yoga ist ALLES dabei.

Natürlich ist die sportliche Aktivität an die Temperaturen anzupassen!

Ein Anschreiben für die Nachbarschaft zu möglichen Hilfen bei Temperaturen von über 32 Grad Celsius ist in Bearbeitung. Die Hinweise möchten wir in allen Hausfluren platzieren, damit besonders hitzeanfällige Bürgerinnen und Bürger Angebote von ihren Nachbarn annehmen können.

Machen Sie gerne Ihren Mitmenschen eine Freude?

Überreichen Sie gerne Blumen und kleine Aufmerksamkeiten an Jubilare?

Suchen Sie eine neue Aufgabe?

Wenn Sie diese Fragen alle mit JA beantworten, dann haben wir das perfekte Ehrenamt für Sie – unser Gratulationsdienst der Sozialkommissionen.

Hier können Sie regelmäßig Seniorinnen und Senioren aus unserem Bezirk ab deren 90. Geburtstagen gratulieren und auch bei hohen Ehejubiläen eine kleine Aufmerksamkeit des Bezirks vorbeibringen.

Melden Sie sich gerne zu weiteren Informationen bei meiner Mitarbeiterin,
Frau Bauer, Tel. 030/9029-14795.

Genießen Sie die sicherlich sehr aktive, schöne Sommerzeit



Ihr Arne Herz

Bezirksstadtrat für Bürgerdienste und Soziales



Bild: BACW

1. Vorankündigungen und Neuigkeiten

1.2 Aktuelles

Mach mit! „Sport im Park inklusiv 2024“

Das größte Berliner Programm zur Bewegungsförderung geht in die nächste Runde: Von **Mai bis Oktober** werden in rund 80 Parks, Sportanlagen und auf öffentlichen Plätzen aller Berliner Bezirke rund 270 niedrigschwellige Bewegungsangebote von acht Berliner Sportvereinen organisiert – ohne Anmeldung, kostenlos, barrierefrei und von qualifizierten Übungsleitungen begleitet.

Das Programm hat sich in den vergangenen Jahren zum nachgefragtesten Anbieter für Sport und Bewegung im öffentlichen Raum entwickelt. 2023 nahmen rund 45.000 Berlinerinnen und Berliner daran teil. Ziel des Programms ist es, insbesondere bewegungsinactive Bevölkerungskreise zu erschließen und Teilnehmende zu gewinnen, die noch nicht in Vereinen organisiert sind.

Senatorin für Inneres und Sport Iris Spranger: „Schon ein wenig Bewegung und Mobilität im Alltag ist die kostengünstigste und oft auch effektivste Art, sich gesund zu halten und darüber hinaus Freude am gemeinschaftlichen Miteinander zu haben. Gerade die soziale Teilhabe aller Menschen unserer Gesellschaft ist ein wichtiges Merkmal des Programms!“

Alle Angebote werden in diesem Jahr inklusiv veranstaltet. Der Großteil der rund 150 Übungsleitungen wurde entsprechend geschult, um die Angebote mit Blick auf die vermehrte Beteiligung von Menschen jedweder Beeinträchtigung durchführen zu können. So wird der Berliner Gehörlosensportverein e. V. mit acht Angeboten am Programm teilnehmen und seine Angebote in Gebärdensprache kommunizieren.

Folgende Bewegungsangebote finden in Charlottenburg-Wilmersdorf statt:

- Friedenthalpark (Nordseite vom Halensee) Verein: Stadtbewegung e.V.
Inklusive Gymnastik Mo. 10:00 – 11:00 Uhr
- Grunewald (Parkplatz-Grunewald) Verein: Gerhörlosenverein
Crosslauf Do. 18:00 – 19:00 Uhr
- Jungfernheide (Wiese nahe Plansche) Verein: GESUfit
Yoga Do. 15:00 – 16:00 Uhr & 16:00 – 17:00 Uhr
- Lietzenseepark (bei den Sportgeräten für Senioren) Verein: Stadtbewegung e.V.
Bewegt in den Tag Mo. 7:45 – 8:45 Uhr
- Österreichpark (Bewegungsparcours Bonhoefer-Ufer) Verein:GESUfit
Rücken Fr. 10:00 – 11:00 Uhr
Bewegter Spaziergang Fr. 11:00 – 12:00 Uhr
- Preussenpark (Wiese nahe Fitnessgeräte) Verein: GESUfit
Fitnessgymnastik Do. 10:00 – 11:00 Uhr
Rücken- & Streck Do. 11:00 - 12:00 Uhr

1. Vorankündigungen und Neuigkeiten

1.2 Aktuelles

Folgende Bewegungsangebote finden in Charlottenburg-Wilmersdorf statt:

- Campus TU (Pyramide am Nord Campus TU Berlin) Verein: GESUfit
Allgemeine Fitness (Wechselangebot Yoga, Rückenfit, Badminton)
Do. 11:30 – 12:30 Uhr
- Volkspark Wilmersdorf (Hof im Haus der Nachbarschaft) Verein: GESUfit
Bewegte Mittagspause Fr. 12:00 – 13:00 Uhr
Yoga Do. 15:00 – 16:00 Uhr
Stuhlyoga für Ältere Mi. 16:30 – 17:30 Uhr
Entspannt in den Abend Mi. 17:30 – 18:30 Uhr
- Volkspark Wilmersdorf (Wiese gegenüber von Calisthenicsanlage) Verein: GESUfit
Tao-Healing Do. 11:00 – 12:00 Uhr
Qi-Gong Do. 12:00 – 13:00 Uhr

Interessierte können sich zudem über den Bewegungskalender unter:

<https://berlin-bewegt-sich.berlin.de/kalender> kurzfristig über Änderungen und Ausfälle informieren.

Kontakt:

Senatsverwaltung für Inneres und Sport

Die Abteilung IV C 4 „Sport und Gesellschaft“

Postanschrift:

Klosterstraße 47

10179 Berlin

Telefon: (030) 90223-0

E-Mail: poststelle@seninnsport.berlin.de



POLIZEI
BERLIN

BERLIN



Fahrradkennzeichnung und Sicherheitsscheck

Am 29.08.2024 von 10:00- 12:00 Uhr
auf dem Gelände der **Jugendverkehrsschule Charlottenburg**
Loschmidtstr. 6 - 10, 10587 Berlin

Durchgeführt von:

Polizei Berlin

Direktion 2

Abschnitt 25

Bismarckstr. 111, 10625 Berlin

1. Vorankündigungen und Neuigkeiten

1.2 Aktuelles

Die „Berliner Hausbesuche“ gehen weiter

Seit 2021 sind wir Lotsinnen im Rahmen der Berliner Hausbesuche – ein Informationsangebot für Senior:innen über 70 Jahren - in Charlottenburg und Wilmersdorf unterwegs. Einige von Ihnen kennen uns bereits und haben das kostenlose Angebot der Berliner Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege genutzt, das vom Malteser Hilfsdienst e. V. durchgeführt wird.

Wir freuen uns sehr, dass in Zukunft noch mehr Berliner:innen unser Informationsangebot nutzen können, da das Projekt verlängert und ausgeweitet wurde. Wir und unsere Kolleg:innen sind zukünftig in ganz Berlin unterwegs und informieren Senior:innen über die bestehende Angebotslandschaft in Wohnortnähe. Dazu kommen wir gern zu Ihnen nach Hause oder treffen uns an einem Ort Ihrer Wahl.

Wir möchten uns über die positive Resonanz während und nach den Hausbesuchen und das Vertrauen bedanken, das uns entgegengebracht wurde.

Während unseres „Bordsteingesprächs“ am Goebelplatz, welches wir zusammen mit der „Mobilen Stadtteilarbeit“ durchgeführt haben, hatten wir wundervolle Gespräche und konnten in entspannter Atmosphäre bei Kaffee und Keksen den einen oder anderen Tipp geben. Solche offenen Begegnungen wollen wir auch in Zukunft wieder ermöglichen.

Wenn Sie nicht bis zu einer nächsten Aktion warten wollen, dann melden Sie sich gern bei uns, um einen Hausbesuch zu vereinbaren. Diesen können wir auch telefonisch durchführen.

Sie kennen die Berliner Hausbesuche noch nicht?

Wir informieren über die bestehende Angebotslandschaft in Wohnortnähe und richten uns dabei nach Ihren persönlichen Interessen und Bedürfnissen.

Wir haben festgestellt, dass es in Berlin zwar eine große Vielfalt kostenloser Beratungs- und Unterstützungsangebote gibt, diese aber nicht allen bekannt sind. So wissen viele Menschen z.B. nicht, dass sich niemand allein durch Pflegegradanträge arbeiten muss, sondern es kompetente und kostenlose Hilfe gibt.

Auch für Menschen ohne digitale Medien werden zunehmend Angebote entwickelt, so dass diese wieder mehr am gesellschaftlichen und kulturellen Leben teilhaben können.

Häufig haben wir auch Anfragen von Menschen, die sich einsam fühlen oder nicht mehr allein aus dem Haus gehen können. Auch für sie gibt es unterschiedliche Angebote.

Die Berliner Hausbesuche sind ein präventives Angebot, d.h. es ist auch für Senior:innen gedacht, die noch keinen Hilfe- oder Beratungsbedarf haben. Sie können das persönliche Gespräch nutzen, um über mögliche Herausforderungen des Lebensabschnitts zu sprechen, wie zum Beispiel über die Frage „Wie will ich bestenfalls wohnen, wenn ich nicht mehr so fit bin?“ Auch Menschen, die ihren Erfahrungsschatz und ihr Wissen weitergeben und sich ehrenamtlich engagieren wollen, können wir im Rahmen des Berliner Hausbesuches informieren.

Wir geben unser Bestes gemeinsam mit Ihnen herauszufinden, welche Angebote zu Ihnen passen und stellen gern auch den ersten Kontakt her, wenn Sie das wünschen.

Alles Gute und vielleicht bis bald,
Ihre Susan Paufler und Juliane Voß

An wen können Sie sich wenden?

Name der Lotsinnen: Frau Paufler/ Frau Voß

Telefonnummer: 030-348 003 240

Email-Adresse: bhb.charlottenburg-wilmersdorf@malteser.org

Erreichbarkeit: Montag bis Freitag zwischen 9.00 bis 16.00 Uhr

1. Vorankündigungen und Neuigkeiten

1.2 Aktuelles



Bitte lassen Sie keinen Fremden in ihre Wohnung!

Trickdiebe versuchen tagtäglich bei älteren Menschen in die Wohnung zu gelangen um dort Bargeld und Goldschmuck zu stehlen.

Die Täter und Täterinnen geben sich hierbei an der Haus- oder Wohnungstür als Handwerker vielleicht sogar als angeblicher Kriminalbeamter aus.

Bitte nutzen Sie vor dem Öffnen der Wohnungstür immer Ihren Türspion. Nur so erkennen Sie sicher, ob ein Fremder oder die gute Nachbarin vor ihrer Tür steht.

Um den Gebrauch des Türspiones zu erleichtern, empfehlen wir einen **digitalen Türspion**. Dieser beinhaltet einen kleinen Monitor, den Sie an die Innenseite Ihrer Wohnungstür befestigen. So können Sie bequem und deutlich die Person vor Ihrer Tür erkennen.

Dann legen Sie unbedingt eine Distanzsperrvor. Das kann z.B. die gute alte **Türkette** sein.

Hier gibt es im Handel sehr gute Varianten, die übrigens gar nicht so teuer sind.

Erst jetzt öffnen Sie die Tür.

Lassen Sie einen unangemeldeten Handwerker niemals in die Wohnung, bevor Sie sich rückversichert haben. Rufen Sie Ihre Hausverwaltung oder den Hausmeister an und fragen Sie nach, ob ein Handwerkertermin dort bekannt ist.

Gibt sich an Ihrer Wohnungstür jemand als Kriminalpolizist aus, rufen Sie immer den Notruf der Polizei Berlin an und erkundigen Sie sich, ob es sich tatsächlich um einen Polizeibeamten handelt. Haben Sie keine Scheu vor dem Anruf.

Vor allem, lassen Sie sich nicht von der Person vor der Tür unter Druck setzen.

Nur Sie bestimmen die Regeln!

Sicher sind Sie besonders hilfsbereit. Diese Hilfsbereitschaft sollte aber bei fremden Personen vor Ihrer Wohnungstür enden.

Manche Diebe appellieren an diese Hilfsbereitschaft, wollen Geld wechseln oder bitten um ein Glas Wasser oder einen Zettel und Stift. Allen ist eines gemein: Sie wollen in Ihre Wohnung.

Durch den Türspalt bei vorgelegter Kette können Sie ein Glas Wasser oder den Zettel und Stift nach draußen reichen.

Die fremde Person bleibt immer draußen!

Wenn Sie Fragen haben oder eine Beratung brauchen:

Wir stehen Ihnen gerne telefonisch oder auch bei unseren Seniorenberatungen zur Verfügung. (immer der letzte Dienstag im Montag, um 14.00 Uhr, Columbiadamm 4, 10965 Berlin).

Ihre Ansprechpersonen für Seniorensicherheit im Landeskriminalamt Berlin

Tel.: (030) 4664 979222, E-Mail: seniorensicherheit@polizei.berlin.de

1. Vorankündigungen und Neuigkeiten

1.2 Aktuelles



**POLIZEI
BERLIN**

BERLIN



Einladung Kostenloses Pedelec-Training für Senioren*innen und alle Interessierten

Am **12.08. & 26.08.24** von **10:00 bis 12:00 Uhr**
laden die Berliner Polizei/Abschnitte 25
und die Jugendverkehrsschule Charlottenburg zum Pedelec-Training in die
Jugend-Verkehrs-Schule Charlottenburg,
Loschmidtstr. 6-10, 10587 Berlin,
Tel.: 015129275320 ein.

Wir möchten Ihnen die Gefahren, wie z.B. die Geschwindigkeit, Abstand, "Toter Winkel", Reaktionszeiten, Sichtbarkeit, Schutzkleidung, Diebstahlschutz etc., nahebringen. Pedelecs und auch Helme werden zur Verfügung gestellt, damit geübt und probiert werden kann. Interessierte melden sich bitte in der Jugend-Verkehrs-Schule telefonisch an, Mindestteilnehmerzahl 4.

Wenn vorhanden, bringen Sie bitte einen eigenen Fahrradhelm mit und achten Sie auf angepasste Kleidung.



Einladung Kostenloses E-Scooter-Training für Senioren*innen und alle Interessierten

Am **13.08. & 27.08.2024** von **10:00 bis 12:00 Uhr,**
laden die Berliner Polizei/Abschnitte 25
und die Jugend-Verkehrs-Schule Charlottenburg
in die **Jugend-Verkehrs-Schule Charlottenburg,**
Loschmidtstr. 6-10, 10587 Berlin,
Tel.: 0151 29275320 ein.



Haben Sie Lust, einen E-Scooter auszuprobieren?
Möchten Sie über Gefahren und Vorschriften informiert werden?
E-Scooter und auch Helme werden zur Verfügung gestellt,
damit geübt und probiert werden kann.

Interessierte melden sich bitte in der Jugend-Verkehrs-Schule telefonisch an, Mindestteilnehmerzahl 4.

Wenn vorhanden, bringen Sie bitte einen eigenen Fahrradhelm mit und achten Sie auf angepasste Kleidung.

1. Vorankündigungen und Neuigkeiten

1.2 Aktuelles

Schmargendorf startet Projekt für Demenz-Freundlichkeit

In Berlin leben derzeit rund 65.000 Menschen mit einer Demenz. Die Dunkelziffer dürfte allerdings weitaus höher sein. Viele Angehörigen wollen den an einer Demenz erkrankten Menschen vor einer Welt schützen, die oft überfordernd und manchmal sogar feindlich wirkt. Die Wohnung wird zur Insel!

Hinzu kommt, dass gerade in Deutschlands Single-Stadt Nr. 1 – Berlin - die an einer Demenz Erkrankten erst sehr viel später öffentlich dann auffällig werden.

Demenz hat ein vielschichtiges Krankheitsbild. Was unter dem Begriff „Alzheimer“ allgemein bekannt ist, ist nur eine Form der Demenz. Es gibt die unterschiedlichsten Formen von Demenzerkrankungen, aber sie alle eint eines: Der geliebte Mensch verändert sein Sozialverhalten, seine kognitiven Leistungen, eine deutliche Veränderung der Persönlichkeitsstruktur und kapselt sich immer mehr von seiner Umwelt ab.

Wie geht aber die Gesellschaft mit einer solchen Erkrankung um? Wie kann es möglich sein, die an einer Demenz Erkrankten in ihrem häuslichen Umfeld möglichst lange zu halten, ohne dass es zu größeren Einschränkungen kommt? Wie sieht der gesellschaftliche Auftrag aus? Wie es funktionieren kann, zeigt das Politprojekt „Demenzfreundliches Schmargendorf“ der Alzheimer Angehörigen-Initiative e.V. (AAI), das vor einigen Wochen erfolgreich gestartet ist. Ziel ist es, die Bewohner, Gewerbetreibende und Personal von Polizei, Feuerwehr, Arztpraxen und Apotheken zu sensibilisieren und zu schulen.

Die Abteilungen Jugend und Gesundheit des Bezirksamtes Charlottenburg-Wilmersdorf und die AAI trafen sich mit weiteren Akteuren der Pflege, dem SpD und Nachbarschaftshilfen zu einem ersten großen Planungstreffen im Sozialwerk Berlin in der Humboldtstraße. Auch Gewerbetreibende aus dem Kiez waren eingeladen.

Christine Schmidt-Statzkowski, Vorsitzende der AAI, ist überzeugt: „Für ein demenzfreundliches Schmargendorf brauchen wir als erstes die Gewerbetreibenden vor Ort. Zielsetzung ist es - die Gewerbetreibenden zu sensibilisieren und zu schulen, damit der Mensch mit einer Demenz auch verstanden wird und seinen Alltag noch so lange wie möglich dort in seinem Wohnumfeld weiterhin leben kann“.

Ein erster Schlüssel zum Erfolg ist die bessere Vernetzung aller Akteure – angefangen bei den Beratungsstellen über Begleit- und Pflegedienste bis hin zu Einkaufshilfen und Nachbarschaftsheimen. Es ist geplant, zeitnah eine Anlaufstelle für Schulungsangebote und Angehörigenbegegnungen zu schaffen, damit die Transparenz für dieses Erkrankungsbild erst einmal geschaffen werden kann.

Christine Schmidt- Statzkowski, 1.Vorsitzende AAI

Roland Ernst, Öffentlichkeitsarbeit AAI

1. Vorankündigungen und Neuigkeiten

1.2 Aktuelles



Selbsthilfegruppen für pflegende An- und Zugehörige: **Abendgruppe**

Pflegen Sie Ihre*n Partner*in? Kümmern Sie sich um ein Elternteil oder eine*n Nachbar*in?

Wissen Sie nicht mehr, wie Sie Beruf, Privatleben und Familie vereinbaren sollen?
Gespräche und Verständnis wirken entlastend und geben Kraft.

In den angeleiteten Gesprächsgruppentreffen gehen Sie mit anderen Teilnehmenden in den Austausch, die ebenfalls jemanden zu Hause pflegen, und können sich gegenseitig stärken.

**ab 3.Juli 2024 jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat
von 17 – 18:30 Uhr in der Bismarckstr. 101**

Sie haben Interesse? Melden Sie sich gerne bei uns!

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement| Bismarckstr. 101| 10625 Berlin

Kontakt: Tel: 030/ 890 28535 oder per E-Mail: pflegeengagement@sekis-berlin.de

Alle Angebote sind kostenfrei.

Innere Ruhe - Online-Entspannungsgruppe Qigong

Wer einen anderen Menschen betreut oder pflegt, steht unter Dauerbelastung, seelisch und körperlich. Erholung kommt da meist zu kurz.

In unserer Entspannungsgruppe lernen Sie in einfachen, aber effektiven Einheiten – aus dem medizinischen Qigong, kombiniert mit Dehnungs-, Atem- und Meditationsübungen, Kraft zu tanken, Stress abzubauen und zu mehr innerer Ruhe zu finden.

**jeden Mittwoch von 19:45 – 20:30 Uhr
Online über BigBlueButton.
Die Zugangsdaten und eine Einführung erhalten Sie
nach der Anmeldung.**

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement| Bismarckstr. 101| 10625 Berlin

Anmeldung/ Kontakt: Tel: 030/ 890 28535 oder

per E-Mail pflegeengagement@sekis-berlin.de

Alle Angebote sind kostenfrei.

1. Vorankündigungen und Neuigkeiten

1.2 Aktuelles

Raum für Beteiligung diesen Sommer mobil unterwegs

In der letzten Ausgabe stellte sich das Team des Raums für Beteiligung Charlottenburg Wilmersdorf vor. Wir informieren über aktuelle Vorhaben des Bezirks, Beteiligungsmöglichkeiten und vernetzen die Bezirksverwaltung und -politik mit der Zivilgesellschaft, Initiativen und freien Trägern.

Unser Team ist diesen Sommer **mobil** im Bezirk unterwegs. Wenn Sie den Raum für Beteiligung und unsere Arbeit persönlich kennenlernen möchten, treffen Sie uns auf folgenden Veranstaltungen an:

- Dienstag; 16. Juli, 14 – 17 Uhr, am Kiosk am Savignyplatz
- Donnerstag, 18. Juli, 13 – 16 Uhr, Tag der kleinen Bauprofis, auf der Wiese zwischen Kirchnerpfad und Wirmenzeile 11, 13627 Charlottenburg Nord
- Samstag, 27. Juli, 14 - 18 Uhr, Interkulturelles Nachbarschaftsfest, Straße am Schoelerpark, 10715 Berlin Wilmersdorf
- Donnerstag, 08. August, 14 - 19 Uhr, Kiezlabor Wilmersdorfer Straße, Ecke Schillerstraße, 10627 Berlin
- Mittwoch, 14. August, 14 - 17 Uhr, RfB-Infostand und von 17 - 19 Uhr anschließendes Abschlussfest „Kieze, Kioske, Kompetenzen!“, am Steinplatz, 10623 Berlin
- Freitag, 13. September, 14 - 17 Uhr, Kiezfest Mierendorff-INSEL, am Mierendorffplatz, 10589 Berlin

Wir freuen uns auf Sie!

Darüber hinaus bieten wir zweimal die Woche offene Sprechstunden im Haus am Mierendorffplatz an und sind per Telefon oder E-Mail erreichbar:

Raum für Beteiligung

Offene Sprechzeiten immer dienstags 10-12 und donnerstags 17 - 19 Uhr, Mierendorffplatz 19, 10589 Berlin, direkt an der Haltestelle der U7 und des M27

Tel: 0157 – 581 596 25

Mail: beteiligung@dorfwerkstadt.de

Webseite: www.mitwirken-cw.de



Vorankündigungen und Neuigkeiten

1.3 Ehrenamt

Neues aus der Freiwilligenagentur Charlottenburg-Wilmersdorf



Schweren Herzens mussten wir die Internetseite 60plus, die das Seniorenprogramm in digitaler Form darstellt, einstellen. Aufgrund von neuen EU Richtlinien, die die Gestaltungsvorschriften, Bestimmungen zu den Impressen, Datenschutz und Barrierefreiheit von Internetseiten betreffen, wurden die Inhalte der 60plus Seite auf unsere bezirkliche Internetseite, unter

www.berlin.de/ba-charlottenburg-wilmersdorf/verwaltung/aemter/soziales/senioren/ integriert.

Noch ist nicht alles perfekt, wir sind aber sicher, dass nach Abschluss der Überarbeitungen eine wirkliche Alternative entsteht.

Wenn auch Sie daran interessiert sind:

- **Ihre Umgebung aktiv mit zu gestalten,**
- **Ihre nachbarschaftlichen Beziehungen zu erweitern,**
- **anderen zu helfen**
- **und auch für sich selbst eine Aufgabe zu finden, in der Sie sich entfalten und interessante neue Erfahrungen machen können und Spaß haben,**

dann sind Sie bei uns richtig! Wir beraten Sie gerne!

Bitte melden Sie sich bei uns für ein Kennlerngespräch:

Freiwilligenagentur Charlottenburg-Wilmersdorf

Rathaus Charlottenburg

Koordinatorin Ehrenamt Frau Bieber

Otto-Suhr-Allee 100

10585 Berlin

Tel: (030) 9029 14 797

E-Mail: freiwilligenagentur@charlottenburg-wilmersdorf.de



Bild: Raimund Müller

1. Vorankündigungen und Neuigkeiten

1.3 Ehrenamt

Ehrenamtsdienste



Was bedeutet das eigentlich?

Die offizielle Verwaltungsschrift über den ehrenamtlichen Dienst im sozialen Bereich (VV EaD) definiert es folgendermaßen:

„Der Ehrenamtliche Dienst bei den Bezirksämtern von Berlin soll den Bürgerinnen und Bürgern eine ehrenamtliche Beteiligung an sozialen Aufgaben im Rahmen der bezirklichen Selbstverwaltung ermöglichen.“ ...

Ehrenamtliche des Bezirksamtes können z.B. in einer örtlichen Sozialkommission aktiv sein, um aus Anlass hoher Geburtstags- und Ehejubiläen (ab dem 90. Geburtstag bzw. ab der Goldenen Hochzeit) zu gratulieren und ein kleines Präsent zu überreichen.

Weitere Einsatzmöglichkeiten gibt es über unsere Sondersozialkommissionen. Hier können Sie z.B. in der Gartenarbeitsschule mitwirken, als Medienkurier die Bibliothek unterstützen, im Senior*innensport als Gruppenleiter aktiv oder in vielen weiteren interessanten Ehrenamtsgebieten tätig werden.

Alle unsere Ehrenamtlichen erhalten eine kleine monatliche Aufwandsentschädigung und sind in Ausführung ihrer Tätigkeit bei der Unfallkasse Berlin unfallversichert.

Vielleicht sind Sie neugierig geworden und suchen ein soziales Engagement? Oder Sie haben Fragen zu den Möglichkeiten?

Wir freuen uns auf ein Gespräch mit Ihnen:

Kontakt:

Tel: (030) 9029 14 797

E-Mail: freiwilligenagentur@charlottenburg-wilmersdorf.de

Beratungszeiten:

Dienstag: 09:00 – 12:00 Uhr

Donnerstag: 09:00 – 12:00 Uhr

und nach Vereinbarung

in Raum 126c im Rathaus Charlottenburg, Otto-Suhr-Allee 100, 10585 Berlin.

1. Vorankündigungen und Neuigkeiten

1.3 Ehrenamt

Sie suchen ein Ehrenamt?

Wir unterstützen Sie dabei!

Das bietet Ihnen die Ehrenamtsvermittlung:

- Wir **informieren** Sie über die allgemeinen und rechtlichen Rahmenbedingungen des Ehrenamts.
- Wir **beraten** Sie bei der Suche nach einer für Sie geeigneten ehrenamtlichen Tätigkeit.
- Wir **vermitteln** Sie an gemeinnützige Einrichtungen und stellen die entsprechenden Kontakte her.
- Wir **begleiten** Sie bei Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit und stehen für Rückfragen und eventuelle Konfliktklärung zur Verfügung.

Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf:

- **Rufen** Sie uns an: **9029-13601**
(außerhalb der Sprechzeiten Anrufbeantworter)
- Schicken Sie uns eine **E-Mail**:
ehrenamtsvermittlung@charlottenburg-wilmersdorf.de
- Benutzen Sie das **Online-Formular** „Suche von Einsatzmöglichkeiten“

Weitere Informationen und das Online-Formular finden Sie auf unserer **Webseite**:
www.ehrenamtsvermittlung.charlottenburg-wilmersdorf.de

Mit dem Formular können Sie Ihr Interesse an einem Ehrenamt anmelden und zugleich eine Vorauswahl für mögliche Betätigungsfelder treffen.

Nach Ihrer Kontaktaufnahme melden wir uns umgehend bei Ihnen per Telefon oder E-Mail und laden Sie zu einem **Beratungs- und Vermittlungsgespräch** im Rahmen unserer **Sprechzeiten** ein:

dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr, mittwochs von 10:00 – 12:00 Uhr und 15:00 – 17:00 Uhr und donnerstags von 16:00 – 18:00 Uhr,

Raum 126 im Rathaus Charlottenburg, Otto-Suhr-Allee 100, 10585 Berlin



Foto: © R. Müller / v.l.: M. Briese, J. Borchert, H. Hansen

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.1 SC Herthastraße 25 a



Seniorenclub Herthastraße 25 a

in 14193 Berlin-Grünwald

☎ 891 72 95

Fax: 747 53 690

E-Mail: herthastrasse@wilmstift.de



Leitung: Frau Liedtke
Bürozeiten: Montag bis Freitag von 10:00 bis 15:00 Uhr

Fahrverbindungen: Bus 110, M 29 Haltestelle Herthastraße
Der Club liegt in der Seniorenwohnanlage am Hubertussee.

Öffnungszeiten: 09:00 bis 17:00 Uhr (in der Regel)

Öffnungszeiten für den Kauf von Eintrittskarten für alle Veranstaltungen:
dienstags und donnerstags: 14:30 bis 16:00 Uhr

Alle Angaben ohne Gewähr! Änderungen vorbehalten.

Nutzen Sie auch die Homepage:

www.wilmersdorfer-seniorenstiftung.de/seniorenclubs

Sommerfest im Seniorenclub Herthastraße



Am Samstag, den 10. August 2024 ab 12:00 Uhr feiern wir zusammen mit dem UHW **unser jährliches Sommerfest.**

Alle Gäste des Clubs sind herzlich eingeladen. Der Eintritt kostet 5 €.
Dafür gibt es Gegrilltes, Salate, und für Kaffee und Kuchen ist auch gesorgt.

Getränke gibt es zu den clubüblichen Preisen.

Um Anmeldung wird gebeten.

Wir freuen uns auf Sie.

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.1 SC Herthastraße 25 a

Einladung zu Veranstaltungen im Juli, August, September 2024

An jedem zweiten Donnerstag im Monat haben Sie weiterhin von 14:00 bis 16:00 Uhr die Gelegenheit für Fragen, Anregungen und Beratung. Die Seniorenvertretung informiert Sie und steht älteren Menschen zur Seite.

Jeden Donnerstag von 12:00 – 14:00 Uhr gibt es Fitness-Gymnastik mit Musik

Sich einfach wohlfühlen und Spaß haben ist unser Motto.

Wenn Sie Spaß an Bewegung haben, erwartet Sie ein Ganzkörpertraining mit Elementen aus Ganzkörpergymnastik, Tai-Chi, Pilates, Yoga und Aerobic.

Alles wird zu einer Einheit verbunden und mit Musik begleitet.

Schrittfolgen werden einstudiert, Atem, Koordination und Körperhaltung werden gestärkt.

Das Programm variiert, die Übungen werden im Stehen, Sitzen oder auch auf Matten durchgeführt. Gerne werden die Übungen durch Sportzubehör unterstützt.

Sie werden von einer qualifizierten Trainerin mit viel Freude und Spaß trainiert.

Mittwochs von 11:30 – 12:30 Uhr gibt es weiterhin **TanzFit Soft**...für alle, die fit und agil sein wollen und Musik lieben. Nach einer Gymnastikeinheit zu Tanzmusik mit Schwerpunkt auf Beweglichkeit und Gleichgewicht (ohne Bodenübungen) studieren wir unterhaltsame Party- und Gesellschaftstänze ein. So trainieren wir Koordination, Kondition und Konzentration und lernen nebenher Grundsätze der Standard- und Lateintänze.

Donnerstag, den 04. Juli von 15:00 – 16:30 Uhr liest Frau Jenny Schon aus ihrem Buch **"Die Spaziergängerin von Berlin"** hauptsächlich Passagen, die im Südwesten von Berlin angesiedelt sind, von Heinrich von Kleist am Wannsee über den Fichtenberg in Steglitz zu Franz Kafka bis zum Kudamm...

Sie gibt in ihrem Buch Einblicke in ihre Stadtführungen in Berlin, die sie auf die Spuren zu Unrecht vergessener Frauen und Männer führt. Ein fantastisches Buch auch für alle, die glauben, Berlin schon zu kennen.

Um Anmeldung wird gebeten! Eintritt 2 € und sie bekommen eine Tasse Kaffee oder Tee. Kuchen zu den clubüblichen Preisen.

Am Samstag, den 13. Juli ab 10 Uhr gibt es einen Preisskat, gemeinsam mit dem UHW laden wir alle interessierten Skatspieler dazu ein. Das Startgeld beträgt 10 €. Mittags wird gegrillt, bitte melden sie sich an.

Am Donnerstag, den 18. Juli von 15:00 – 16:30 Uhr erfreut uns das Kabarett **Pustekuchen** mit einem Programm unter dem Titel „**lieber Fernweh als Heimweh! In einer Stunde um die Welt**“.

Eintritt 5 € inklusive einer Tasse Kaffee oder Tee. Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung

Am Samstag, den 27. Juli von 12:00 – 17:00 Uhr gibt es einen **Tanzworkshop** mit Jaqui. Der Eintritt ist frei und um Anmeldung wird gebeten.

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.1 SC Herthastraße 25 a

Einladung zu Veranstaltungen im Juli, August, September 2024

Am 21. September gibt es einen afrikanischen Tanznachmittag

Von 14:30 – 15:30 Uhr **Workshop afrikanischer Tanz** (8 €, bitte anmelden!)

Ab 16 Uhr Buntes Programm (Eintritt frei, Spende erbeten)

Tanz zum Mitmachen für alle, mit afrikanischem Basar, Livemusik an der N’Goni, Tanzanleitung & Tanzpräsentation. Der Eintritt ist frei und Spenden sind erbeten. Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung.

Am Donnerstag, den 19. September um 15 Uhr informiert Sie Rechtsanwältin Hoofe zu den Themen Rechtliche Vorsorge mit Vollmachten und einem Testament

Der Vortrag beschäftigt sich mit Fragen zur vorausschauenden Vorsorge für den Ernstfall.

Es wird ein Überblick gegeben zu den Begriffen Generalvollmacht, Bankvollmacht, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Testament. Welche Vorsorgedokumente benötige ich? Was ist der Unterschied zwischen einer Vollmacht und einem Testament? Was habe ich bei der Gestaltung einer guten Vorsorge und Erbfolge zu beachten?

Referentin: Rechtsanwältin Barbara Hoofe

Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung, der Eintritt ist kostenfrei.

Computerkurse in der Herthastr. 3. Quartal 2024

Wie funktioniert mein Smartphone?

Dienstag, 06. August bis 17. September

14:30 bis 16:00 Uhr

(7 Termine immer dienstags)

In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Möglichkeiten, die ein solches Telefon bietet. Sie lernen den Umgang mit Ihrem Gerät. Wir werden Adressen eingeben, Telefonnummer speichern, die Benutzeroberfläche anpassen, die Verbindung mit einem WLAN herstellen, nützliche Apps hinzufügen und vieles mehr.

Voraussetzung: ein eigenes Smartphone mit dem **Betriebssystem Androide** ab Version 8.0 oder höher, eine Anmeldung Ihres Smartphones bei Google sowie einen Anbieter für die Bereitstellung für den Zugang zum Internet und zum Telefonieren.

Anmeldung erforderlich, Teilnehmerbeitrag: 60,00 €

Auffrischung Smartphone

Dienstag 06. August bis 27. August

16:15 bis 17:45 Uhr

(4 Termine immer dienstags),

Wie ging das gerade noch mal mit dem ... Da war doch eine Funktion, die ich gut gebrauchen könnte. Kein Problem. Wir schauen uns das in Ruhe nochmal an und finden heraus, wie es geht.

Voraussetzung: ein eigenes Smartphone mit dem **Betriebssystem Androide** ab Version 8.0 oder höher, eine Anmeldung Ihres Smartphones bei Google sowie einen Anbieter für die Bereitstellung für den Zugang zum Internet und zum Telefonieren.

Anmeldung erforderlich, Teilnehmerbeitrag: 32,00 €

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.1 SC Herthastraße 25 a

Computerkurse in der Herthastr. im 3. Quartal 2024

Soweit nicht nachfolgend anders erwähnt, gelten folgende **Regelungen**:

- **Kurse beginnen** jeweils zum Quartalsanfang.
- **An Kursen** werden Sie einmal wöchentlich für rd. 2 Stunden immer am selben Wochentag zur selben Uhrzeit (zwischen 09:30 und 16:00 Uhr) **teilnehmen**.
- **Der Kursbeitrag** beträgt vierteljährlich 54 €, Bezieher von Transferleistungen (Nachweis erforderlich) zahlen 15 €, Kaufberatung 10 € pro Stunde.
- Die **Teilnehmerzahl** ist auf 6 Personen begrenzt.
- Das **Übungsgerät**, ein sog. Tisch-PC einschl. Maus und Tastatur, steht bereit, Ihren eigenen Laptop können Sie nach Vereinbarung mit dem Kursleiter mitbringen.
- **Anmeldungen** für alle Kurse werden im Büro des Seniorenclubs persönlich oder telefonisch (8917295) entgegengenommen und werden dann in einer Anmeldeliste erfasst. Die Zusammenstellung neuer Kurse erfolgt jeweils etwa 4 Wochen vor Beginn eines Quartals. Sie werden persönlich angerufen, wenn ein neuer Kurs zustande kommt. Die Aufnahme von Teilnehmern für neue Kurse kann in einigen Fällen begrenzt sein, wenn z.B. die Anmeldeliste zu lang ist.

Folgende Kurse und Beratungsangebote können Sie nutzen:

1 Grundkurs

Termine werden bekanntgegeben, wenn die Teilnehmereinträge der Anmeldeliste ausgewertet worden sind.

2 Internetkurs

Termine werden bekanntgegeben, wenn die Teilnehmereinträge der Anmeldeliste ausgewertet worden sind.

3 Auffrischkurs

Termine werden bekanntgegeben, wenn die Teilnehmereinträge der Anmeldeliste ausgewertet worden sind.

Themen aus dem Grundkurs und dem Internetkurs (siehe oben), die zu Beginn des Kurses vorgestellt und mit Wünschen aus dem Teilnehmerkreis ergänzt werden.

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.1 SC Herthastraße 25 a

Monatliche Gruppenaktivitäten im Club: Juli, August, September 2024

- jeden 3. Dienstag im Monat** **ein französischer Nachmittag,**
bei dem Sie Ihre Französischkenntnisse anwenden und
verbessern können
15:00 bis 17:00 Uhr
- jeden 4. Donnerstag im Monat** **Tea afternoon with English conversation**
Teenachmittag in englischer Sprache
15:00 bis 17:00 Uhr
- jeden 1. und 3. Montag
im Monat** **Interkultureller Arbeitskreis „Senioren aktiv“**
von 14:30 – 16:30 Uhr.
Wir wollen uns einmischen, Sie auch?
- jeden 2. Donnerstag im Monat** **Sprechstunde der Seniorenvertretung
Charlottenburg-Wilmersdorf**
von 14:15 – 16:15 Uhr
- jeden 1. Samstag im Monat** **Leserunde. Lesen & Zuhören**
von 15:00 bis 18:00 Uhr
- jeden 2. Samstag im Monat** **Malkurse in der Bob Ross-Technik**
von 13:00-15:00 Uhr, Anmeldung unter 01724082664

Regelmäßige Gruppenaktivitäten im Club:

montags:

- 09:30 – 11:00 Uhr **Spanisch** für Fortgeschrittene
quartalsweise: 54,00 €/GSB 7,50 €
- 10:15 – 12:45 Uhr **Malen mit Fantasie**, quartalsweise: 54,00 €/GSB 7,50 €
- 13:00 – 14:15 Uhr **Fußgesundheit**
Kursgebühr: quartalsweise 66,00 €/GSB 7,50 €
- 14:30 - 16:00 Uhr **Sturzprävention: Sicher stehen – Sicher gehen.**
Quartalsweise: 66,00 €/GSB 7,50 €
- 14:00 – 16:00 Uhr **Malen und Zeichnen**, quartalsweise: 72,00 €/GSB 7,50 €
- 14:00 – 17:00 Uhr **offener Spielenachmittag** vor allem Skat
- 14:30 – 16:30 Uhr **Senioren aktiv**, jeden 1. und 3. Montag im Monat
- 16:00 – 17:30 Uhr **Line Dance** für Fortgeschrittene, quartalsweise: 54,00 €/GSB 7,50 €
- 19:00 – 21:00 Uhr **Treffen der Guttempler Gemeinschaft Halensee**
Kontaktgespräche sind ab 18:30 möglich

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.1 SC Herthastraße 25 a

Regelmäßige Gruppenaktivitäten im Club:

dienstags:

08:45 – 09:45 Uhr	Rückengymnastik , quartalsweise: 36,00 €/GSB 7,50 €
09:00 – 11:00 Uhr	Französisch , quartalsweise: 72,00 €/GSB 7,50 €
10:00 – 11:30 Uhr	Englisch , quartalsweise: 54,00 €/GSB 7,50 €
10:00 – 11:00 Uhr	Rückengymnastik , quartalsweise: 36,00 €/GSB 7,50 €
11:30 – 13:30 Uhr	Atem und Bewegung für Krebskranke. Teilnahme pro Termin: 6,00 €. Es gibt noch freie Plätze!
14:00 – 15:30 Uhr	Line Dance quartalsweise: 54,00 €/GSB 7,50 €
16:00 – 17:30 Uhr	Line Dance quartalsweise nur 54,00 €/GSB 7,50 €
18:30 – 21:00 Uhr	Treffen der Kreuzbund Gemeinschaft

mittwochs:

10:00 – 11:00 Uhr	Hatha Yoga , 2 € pro Termin
12:00 – 13:30 Uhr	Parliamo italiano, Konversationskurs , quartalsweise: 54,00 €/GSB 7,50 €
13:45 – 15:15 Uhr	Italienisch mit guten Grundkenntnissen , quartalsweise: 54,00 €/GSB 7,50 €, es gibt noch freie Plätze!
11:30 – 12:30 Uhr	Gymnastik & Tanz , pro Termin: 6,00 € dreimal im Monat
13:00 – 14:30 Uhr	Tanzen für Einsteiger , pro Termin: 8,00 €
14:30 – 16:00 Uhr	Tanzen für Tänzer mit Vorkenntnissen , pro Termin 8,00 €
14:15 – 16:00 Uhr	Seidenmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene, pro Termin 2,00 €
17:00 – 19:00 Uhr	Tischtennisgruppe (UHW-Gruppe)
19:30 – 21:30 Uhr	Chor „Viva musica Berlin e. V.“, Chorbeitrag 15,00 € monatlich

donnerstags:

09:00 – 10:30 Uhr	Spanisch für „Aficionados al espanol“ Lesen, übersetzen & diskutieren von einfachen spanischen Texten, quartalsweise: 54,00 €/GSB 7,50 €
10:15 – 11:45 Uhr	Drehen/Schwingen/Stehen/Kreisen/Wippen/Gehen Orientalische Tanzgymnastik , es gibt noch freie Plätze! quartalsweise: 54,00 €/GSB 7,50 €
12:00 – 14:00 Uhr	Fitness Sport Kurs 1 & 2, je eine Stunde 40,00 € pro Quartal
12:15 – 13:45 Uhr	Französischkurs mit Vorkenntnissen quartalsweise: 60,00 €/GSB 7,50 €
13:00 – 14:00 Uhr	Russisch mit Vorkenntnissen quartalsweise: 36,00 €/GSB 5,00 €
14:30 – 16:00 Uhr	„ Keine Angst vor Kunst “, quartalsweise: 54,00 €/GSB 7,50 €
14:15 – 15:15 Uhr	Gedächtnistraining , pro Termin: 4,50 €
16:30 – 17:30 Uhr	Chinesisch mit Vorkenntnissen, quartalsweise: 36,00 €/GSB 7,50 €
19:30 – 21:00 Uhr	Neuer Boogie Tanzkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.1 SC Herthastraße 25 a

Regelmäßige Gruppenaktivitäten im Club:

freitags:

10:00 – 11:00 Uhr	Rückengymnastik , quartalsweise: 36,00 €/GSB 7,50 €
11:00 – 12:00 Uhr	Beckenbodengymnastik , quartalsweise: 36,00 €/GSB 7,50 €
11:00 – 14:00 Uhr	Strick- und Häkel-Kreation Gruppe Jeden 2. Freitag im Monat
14:00 – 17:00 Uhr	offener Spielenachmittag, Canasta
14:00 – 17:00 Uhr	Schach spielen neue Teilnehmer sind willkommen
14:30 – 16:30 Uhr	Bridge spielen und lernen
19:00 – 22:30 Uhr	Skatgruppe vom UHW heißt Sie herzlich willkommen

samstags:

09:30 – 11:00 Uhr	Englisch Grundkurs mit Vorkenntnissen Kurs 1 quartalsweise: 54,00 €/GSB 7,50 €
11:15 – 12:45 Uhr	Englisch Grundkurs mit Vorkenntnissen Kurs 2 quartalsweise: 54,00 €/GSB 7,50 €

sonntags:

18:00 – 20:00 Uhr	koreanische Tanzgruppe
-------------------	-------------------------------

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.2 SC Wallotstraße 4



Seniorenclub Wallotstraße 4

in 14193 Berlin

☎ 824 11 21

Fax: 325 13 698

E-Mail: wallotstrasse@wilmstift.de



Leitung:	Herr Warschke
Bürozeiten:	Montag bis Freitag von 09:00 bis 15:00 Uhr
Fahrverbindungen:	Bus M19, Haltestelle Herbertstraße, 110 m Fußweg Bus M29, Haltestelle Bismarckplatz, 450 m Fußweg
Öffnungszeiten:	Montag bis Freitag 09:00 bis 17:00 Uhr

Liebe Gäste,

der Sommer hat begonnen und viele unserer Gruppen nutzen die schöne Terrasse und den Garten fürs Kartenspiel, für Tischtennis, Qi Gong oder Kaffee und Kuchen. Unsere Gartengruppe ist voller Eifer dabei, das Ambiente noch weiter zu verschönern.

Lassen Sie sich überraschen!

Fühlen Sie sich herzlich willkommen – unabhängig davon, ob Sie Stammgast oder einfach nur neugierig sind, unseren Seniorenclub kennenzulernen!

Hier ein paar Infos zu uns:

Wir sind eine lebensfrohe Gemeinschaft von ca. 35 Ehrenamtlichen, die das Leben im Seniorenclub gemeinsam aktiv gestalten. Wenn Sie Interesse haben, die bestehenden Aktivitäten zu unterstützen oder neue Ideen einbringen wollen, dann melden Sie sich gerne bei unserem Clubleiter Hr. Warschke. **Wir freuen uns immer über Zuwachs!**

Auch unsere regelmäßigen Kurse und Angebote freuen sich immer wieder über neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Kommen Sie gerne vorbei oder rufen Sie an. In fast allen Kursen gibt es freie Plätze und eine gute Durchmischung von jüngeren und älteren SeniorInnen belebt das Miteinander.

Für **unsere Veranstaltungen** bitten wir um vorherige Anmeldung! Eintrittskarten für Feste bitte im Vorverkauf bestellen und bei uns vor Ort bezahlen. Das erleichtert uns die Planung und die Vorbereitungen

Alle Angaben ohne Gewähr! Änderungen vorbehalten.

Nutzen Sie gerne auch die Homepage:

<https://wilmersdorfer-seniorenstiftung.de/freizeit/seniorenclub-wallotstrasse/>

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.2 SC Wallotstraße 4

Im Juli, August und September laden wir Sie herzlich zu folgenden Veranstaltungen ein:

Ausflug ins Haus des Rundfunks zur rbb24-Abendschau mit Fritz Rogge

Mittwoch, 10. Juli 2024 Abfahrt um 17 Uhr vom Wallotclub
bzw. Treffpunkt um 17:45 Uhr im Foyer des RBB Fernsehentrums,
Masurenallee 20, 14057 Berlin-Charlottenburg

Besuchen Sie mit uns ein Fernsehstudio, werfen Sie einen Blick in ein Radiostudio und wandeln Sie durch die Gänge des historischen Haus des Rundfunk bis in den Großen Sendesaal und den Hörspielkomplex. Im Anschluss an die reguläre Führung schauen wir gemeinsam mit Ihnen die rbb24 Abendschau in den Redaktionsräumen und gehen anschließend zum Meet & Greet mit den ModeratorInnen ins Studio.

Um Anmeldung wird gebeten. Die Veranstaltung ist kostenlos.

Im Rahmen der Telekom-Seniorenakademie bieten wir Trainings zu folgenden Themen an:

Mittwoch, 14.08.24, 13:30 – 14:30 Uhr Thema Online Einkaufen

Mittwoch, 21.08.24, 13:30 – 14:30 Uhr Übungs- und Fragestunde zum Thema Online Einkaufen

Montag, 26.08.24, 13:30 – 14:30 Uhr Thema Sicherheit im Internet

Montag, 02.09.24, 13:30 – 14:30 Uhr Übungs- und Fragestunde zum Thema Sicherheit im Internet

Dienstag, 10.09.24, 10:30 – 11:30 Uhr, Thema Unterwegs mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Dienstag, 17.09.24, 10:30 – 11:30 Uhr, Übungs- und Fragestunde zum Thema Unterwegs mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Montag, 23.09.24, 10:30 – 11:30 Uhr, Thema WhatsApp, Signal und Co

Montag, 23.09.24, 10:30 – 11:30 Uhr, Übungs- und Fragestunde zum Thema WhatsApp, Signal und Co

Beitrag je Stunde: 1 Euro. Anmeldung erforderlich. Je Training 4-6 Teilnehmer.

Sonntags-Brunch mit Tischtennis und Boccia

Sonntag, 17. August 2024 11:00 - 13:00 Uhr

je nach Wetter im Garten oder drinnen

Bringen Sie einen kleinen Essensbeitrag mit, so wird ein buntes, wohlschmeckendes Buffet entstehen. Kaffee, Tee und Sprudel sponsert der Club. Es kann auch Tischtennis (Schläger und Bälle sind vorhanden) und Boccia gespielt werden.

Anmeldung über Renate Reiter, Tel. 01578 5545131

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.2 SC Wallotstraße 4

Im Juli, August und September laden wir Sie herzlich zu folgenden Veranstaltungen ein:

Sommerfest mit Joe Morris

Samstag, 24. August 2024 15:00 - 19:00 Uhr

Joe Morris wird uns mit seiner Musik wieder kräftig einheizen, sodass auch wild getanzt werden kann.

Eintritt 9 Euro inkl. Kaffee, Kuchen und Abendessen.

Bitte melden Sie sich telefonisch an und holen die Karten bei uns ab.

7-Seen-Rundfahrt - Dampferfahrt mit Stephan Sonntag

Donnerstag, 29. August 2024 Abfahrt: 9:15 Uhr am Wallotclub

Das Schiff fährt um 10:30 Uhr ab Wannsee. Die Fahrt dauert 1 Stunde 50 Minuten. Getränke und kleine Speisen werden an Bord angeboten.

Wir treffen uns um 9:15 Uhr am Wallotclub oder um 10:15 Uhr an der Ablegestelle am Wannsee. **Die Fahrt kostet ermäßigt 16,10 Euro.** Anmeldung erforderlich.

Ausflug „Dahlem von seiner schönsten Seite!“ mit Harald Warschke

Donnerstag, 05. September 2024 Treffpunkt: 13 Uhr Wallotclub

Der Bus X10 fährt uns direkt zum Kunsthaus Dahlem und dem mehrfach ausgezeichneten Brücke-Museum. Dort wollen wir uns die aktuellen Ausstellungen ansehen und danach 15 Minuten durch den Grunewald zum Jagdschloss Grunewald laufen. Im pittoresken Schlosshofcafe erwarten uns eine große Kuchenauswahl und günstige Preise. Wer noch Bewegungsdrang hat, kann anschließend eine Runde um den Grunewaldsee drehen (1 Runde ca. 2,5 km).

Kombiticket für beide Museen ermäßigt 8 Euro. Anmeldung erforderlich.

Reise nach Polen (Podlasien - Suprasl) vom 01.-07. September 2024

Unser Projekt „Internationale Begegnungen“ pflegt seit Jahren einen freundschaftlichen Kontakt und Austausch mit Polen. So gibt es auch dieses Jahr wieder eine Einladung von Seiten der Polen, auf einer Reise neue Aspekte der polnischen Geschichte und Kultur kennenzulernen. Wir reisen in einer kleinen Gruppe. 2 Plätze sind noch frei.

Weitere Infos und Anmeldung über Frau Ari Boldt-Hatai (Tel. 030-3232352 oder 0179-5826287) und Frau Barbara Vanhauer (Tel. 015128879470)

Lernen Sie Yoga im Wallotclub mit Tracy Wong kennen!

Montag, 09. September 2024 11:00 – 12:00 Uhr / 12:15 - 13:15 Uhr

Frau Tracy Wong stellt Ihnen unsere beiden neuen Yogaangebote vor:

1. Yoga ab 55

2. Silber-Yoga für etwas ältere SeniorInnen

Beim Silber-Yoga finden alle Übungen im Sitzen und Stehen statt.

Beitrag je Stunde: 6 Euro. Anmeldung erforderlich.

Im Anschluss können Sie ein warmes Mittagessen für 6 Euro nach dem Workout genießen.

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.2 SC Wallotstraße 4

Im Juli, August und September laden wir Sie herzlich zu folgenden Veranstaltungen ein:

Erste-Hilfe für SeniorInnen mit Herrn Galbrecht von den Maltesern

Montag, 16. September 2024 14:00 – ca. 16:30 Uhr

Herr Galbrecht gibt Erste-Hilfe-Tipps zu Themen wie: richtiges Verhalten in Notfallsituationen, starke Blutungen, Herzinfarkt, Schlaganfall, Absetzen des Notrufs.

Um Anmeldung wird gebeten. Die Veranstaltung ist kostenlos.

Dienstagvormittags im Juli, August, September haben wir die Möglichkeit, auf einem Fußballplatz Nähe S-Bahnhof Grunewald den neuen Trendsport „Walking Football“ (also „Gehfußball“) auszuprobieren.

Die Regeln sind einfach (Es darf nicht gerannt werden. Es darf nicht berührt werden. Der Ball darf nicht über Hüfthöhe gespielt werden. Es gibt keinen Torwart. Die Feldgröße entspricht dem Strafraum eines normalen Fußballfeldes).

Wenn sich 6-8 Personen dafür melden, probieren wir das gerne mit Ihnen aus. Beitrag: 1 Euro pro Termin

„Keine Angst vor falschen Tönen“

Dienstag, 02. Juli 2024 15.30 bis 17.00 Uhr

Dienstag, 06. August 2024 15.30 bis 17.00 Uhr

Dienstag, 03. September 2024 15.30 bis 17.00 Uhr

Ein Treffen mit Herrn Hübener für alle, die gern Volkslieder singen.

Am Klavier begleitet Frau Sabine Jakobs.

Es werden auch Sitztänze eingestreut. **Beitrag: 15 € im Quartal**

Gitarrenkurs mit Peter Becker

Alle 14 Tage von 14:00 – 15:00 Uhr oder von 15:00 – 16:00 Uhr.

„Möchtest du Gitarre spielen lernen?“ Dann komm zu uns in den Wallotclub.

Anmeldung und weitere Infos über Hr. Warschke im Wallotclub.

Regelmäßige Gruppenaktivitäten im Club

montags:

11:00 - 14:00 Uhr

Bridge bei Herrn Tonke

11:30 - 13:00 Uhr

Französisch Anfänger mit Frau Boldt-Hatai.

11:30 - 12:30 Uhr

Spanisch – Niveau B2 mit Herrn Javier. Beitrag: **5,00 € p.P.**

13:00 - 14:00 Uhr

Polnisch hautnah für Anfänger mit Frau Krajewska

Beitrag: **35,00 €/Quartal**, GSB 7,50 €

13:00 - 17:00 Uhr

Skat für Jedermann, Beitrag: **1,00 € p.P.**

14:00 - 17:00 Uhr

Schachgruppe für Damen und Herren unterschiedl. Niveaus,

Beitrag: **1,00 € p.P.**

15:00 - 17:00 Uhr

Handyhilfe, Beitrag: **1,00 € p.P.**

16:30 - 18:00 Uhr

Mantra-Singen mit Frau Voigt

Wir singen heilsame Meridian-Mantren in deutscher Sprache von

Karl Adamek. Alle Interessierte sind willkommen! Beitrag: **2,00 € p.P.**

18:00 - 20:00 Uhr

Lesegruppe mit Claudia von Braumnühl, Beitrag: **2,00 € p.P.**

(Jeden 2. & 4. Montag)

Wir lesen und sprechen über gemeinsam ausgewählte Bücher.

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.2 SC Wallotstraße 4

Regelmäßige Gruppenaktivitäten im Club

dienstags:

- 10:00 – 13:30 Uhr **Bridge** bei Hr. Tonke, Beitrag: **3,00 €**
13:00 – 16:00 Uhr **Puppentheater**. Mitmacher*innen gesucht, die Interesse haben, Handpuppen zu fertigen, Stücke zu entwickeln und diese auch aufzuführen. Materialkosten sind selbst zu tragen. Beitrag: **1,00 € p.P.**
(Jeden 2. & 4. Dienstag)
14:00 – 16:00 Uhr **Bingo** mit Ehepaar Neumann. Interessierte sind herzlich willkommen! Beitrag: **1,50 € p.P.**
(Jeden 2. & 4. Dienstag)
14:00 – 17:30 Uhr **Doppelkopf** mit Vorkenntnissen Beitrag: **1,00 € p.P.**
15:30 – 17:00 Uhr **Deutsche Volkslieder** mit Herrn Hübener
(am 1. Dienstag im Monat)
17:00 – 18:30 Uhr **Singkreis mit Peter Becker**. Auf Spendenbasis

mittwochs:

- 10:00 – 13:00 Uhr **Gruppe für Videofilm mit Kamera und Smartphone**
(Jeden 2. & 4. Mittwoch) mit Hr. Ebert, Beitrag: **2,00 € p.P.**
10:30 – 12:00 Uhr **Italienisch** mit Vorkenntnissen. Beitrag: **1,00 € p.P.**
11:00 – 12:00 Uhr **Gymnastik mit Musik** mit Frau Boudodimos
Beitrag: **5,00 € p.P.**
11:30 – 13:00 Uhr **Italienisch** für Anfänger
13:00 – 17:00 Uhr **Seidenmalerei** mit Frau Jurczyk, Beitrag: **1,00 € p.P.**
13:00 – 16:00 Uhr **Rommé & Rummikub**, Beitrag: **1,00 € p.P.**
14:00 – 17:00 Uhr **Schmuck-Werkstatt** mit Frau Rogge. Beitrag: **1,00 € p.P.**
(14-tägig)
14:00 – 17:00 Uhr Die Gruppe **Wollmäuse** fertigt Handarbeiten an, deren Erlös dem Kinderhaus ADDIS e.V. in Addis Abeba Äthiopien zugutekommt.
(jeden 1. & 3. Mittwoch) Beitrag: **1,00 € p.P.**
15:00 – 17:00 Uhr **Handyhilfe**, Beitrag: **1,00 € p.P.**

donnerstags:

- 09:00 – 10:00 Uhr **Gemütliches Frühstück** mit Clubleiter Herrn Warschke.
Kosten gemäß Speisekarte des Wallotclubs.
10:00 – 11:00 Uhr **Englisch Konversation** bei Fr. Boldt-Hatai
10:00 – 11:00 Uhr **Stilles QiGong** (Meditation) mit Frau Micheler, Beitrag: **3 € p.P.**
10:00 – 12:00 Uhr **Gesprächskreis „Berühmte Persönlichkeiten“** mit Fr. Beckmann.
(jeden 1. & 3. Donnerstag) Erforschen Sie mit uns das Leben und Wirken bekannter Personen der letzten 2000 Jahre! Beitrag: **1,00 € p.P.**
11:00 – 13:00 Uhr **Bürgersprechstunde** der Seniorenvertretung. Beratung bei Problemen verschiedenster Art. **Kostenlos!**
(jeden 4. Donnerstag)
11:15 – 12:15 Uhr **QiGong** mit Frau Micheler, Beitrag: **12 € im Monat**/GSB 4,00 €
13:00 – 17:00 Uhr **Skat**, Beitrag: **1,00 € p.P.**
14:30 – 18:00 Uhr **Bridge** mit Hr. Tonke, Beitrag: **3,00 € p.P.**

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.2 SC Wallotstraße 4

Regelmäßige Gruppenaktivitäten im Club

freitags:

10:00 – 12:00 Uhr
(14-tägig)

Gesprächskreis „Fragen der Zeit“ mit Hrn. Dr. Sander
Geistreiche Gespräche und lebhaft Diskussionen zu aktuellen
Themen aus Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Beitrag: **1,00 € p.P.**

10:00 – 11:00 Uhr

Lachyoga mit Frau Arora, Beitrag: **2,00 € p.P.** /GSB 1,00 €

11:00 – 13:00 Uhr

Theatergruppe mit Frau Hellthaler, Beitrag: **1,00 € p.P.**

13:00 – 16:00 Uhr

Nähgruppe und Bastelgruppe im wöchentlichen Wechsel mit
Frau Pesch, Beitrag: **1,00 € p.P.**

14:00 – 15:00 Uhr

Gitarre für Anfänger in kleiner Gruppe mit Peter Becker

15:00 – 16:00 Uhr

Gitarre für Anfänger in kleiner Gruppe mit Peter Becker

(jeweils 14-tägig)

15:00 – 17:00 Uhr

Handyhilfe, Beitrag: **1,00 € p.P.**

samstags:

15:00 – 18:00 Uhr

Berliner Autoren-Gruppe trifft sich am ersten Samstag im Monat,
Beitrag: **1,00 € p.P.**

sonntags:

15:00 – 19:00 Uhr
(nach Absprache)

Senioreninitiative **Internationale Begegnungen**. Das auf ehren-
amtlichem Engagement beruhende **Projekt „Kulturbrücke“** bietet
seit 2014 neuen Mitbürgern Hilfe zur Selbsthilfe: z.B.
Behördenbegleitung, Spiel & Sport, PC-Unterricht, Sprach-Café, etc.
Info und Anmeldung unter Tel. 323 23 52 oder 0179 58 26 287
(abends).

Der Seniorenclub Wallotstraße freut sich auf Ihren Besuch!

Sie können bei uns im Cafe gemütlich frühstücken sowie sich den Nachmittag mit Kaffee und Kuchen versüßen.

Falls Sie einen Raum für eine eigene Gruppe suchen, sprechen Sie uns gerne an.

Wir suchen immer wieder Ehrenamtliche für die Mitarbeit in verschiedenen Funktionen.

Beispiel: Falls Sie Lust haben, z.B. 4 Stunden die Woche im Cafe für das leibliche Wohl unserer Gäste zu sorgen. Melden Sie sich gerne bei unserem Clubleiter, Herrn Warschke.

☎ 824 11 21 Email: wallotstrasse@wilmstift.de

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.3 Interkulturelles Stadtteilzentrum, Mehrgenerationenhaus und Charlottenburger Hafen (Nachbarschaftszentrum Divan e.V)



Interkulturelles
Stadtteilzentrum

Nehringstraße 8 und Nehringstraße 26
in 14059 Berlin-Charlottenburg

 546 21 216
817 00 103

E-Mail: kontakt@Nachbarschaftszentrum-divan.de



Co-Leitung	Sevcan Lena Lutzke Friederike Michael
Projektkoordinator:	Lu-Vi Nguyen
Fahrverbindungen:	Bus 309, M 45 Haltestelle Klausenerplatz, mit der S-Bahn bis S-Bahnhof Westend oder mit der U-Bahn bis U-Bahnhof Sophie-Charlotte-Platz
Öffnungszeiten:	10:00 bis 17:00 Uhr

Sommerfest: am **Samstag den 6.Juli 14 – 18:30 Uhr**
Bei schönem Wetter auch draußen auf der Terrasse.
Zum leiblichen Wohl gibt es Kuchen und Bratwurst.

Sommerschließzeit: Wir machen Sommerurlaub und
schließen vom **05.-18. August.2024**

Alle Angaben ohne Gewähr! Änderungen vorbehalten.

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.3 Interkulturelles Stadtteilzentrum, Mehrgenerationenhaus und Charlottenburger Hafen (Nachbarschaftszentrum Divan e.V)

Monatlich stattfindende Veranstaltungen:

Sozialverband Deutschland	jeden 3. Dienstag im Monat, 15:00 – 18:00 Uhr Ortsverband Charlottenburg Nehringstr 8 Sommerpause im Juli und August
Offene Kiezbühne	immer am letzten Freitag im Monat, 20:00 – 24:00 Uhr 26.07., 30.08., 27.09.24 organisiert durch die KiezKulturWerkstatt e.V. Nehringstr. 8
Filmbühne	jeden 4. Mittwoch im Monat, 19:30 – 22:00 Uhr 11.09.24 organisiert durch die KiezKulturWerkstatt e.V. Nehringstr. 8
Kameruner Verein	jeden letzten Samstag im Monat, 18:00 – 21:00 Uhr
Asiatischer Senior*innen Treff	jeden 2. Donnerstag im Monat, 14:00 – 16:00 Uhr

Wöchentlich stattfindende Veranstaltungen

03., 17., 31. Juli	Bingo mit Herrn Peters
28. August	14:00 – 17:00 Uhr
11., 25. September	
10., 24. Juli	Spielenachmittag
21. August	14:00 – 16:30 Uhr
04., 18. September	

Regelmäßige Gruppenaktivitäten im Club:

montags:

10:30 – 13:30 Uhr	Familientreff
14:00 – 16:00 Uhr	Bürgerberatung
13:30 – 14:45 Uhr	Gymnastik für Frauen
15:00 – 16:30 Uhr	Orientalischer Tanz für Frauen ab 50
15:30 – 17:00 Uhr	Deutsch - Unterstützung - A2-B2 Niveau Wenn Sie an einem Deutschkurs A2, B1 oder B2 teilnehmen, können Sie hier Ihre Kenntnisse in Wortschatz und Grammatik vertiefen. Anmeldung: 0176 56716301 - Frau Henn
17:00 – 20:00 Uhr	Spanischer Chor „Capricho“
19:30 – 24:00 Uhr	Schachclub

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.3 Interkulturelles Stadtteilzentrum, Mehrgenerationenhaus und Charlottenburger Hafen (Nachbarschaftszentrum Divan e.V)

Regelmäßige Gruppenaktivitäten im Club:

dienstags:

09:00 – 10:30 Uhr	Gymnastik für Frauen Achtung: Nehringstr. 26
10:30 - 16.00 Uhr	Familienberatung Anmeldung: 030-817 00 103 / Nehringstr. 26
11:15 – 12:15 Uhr	Osteoporose- und Wirbelsäulengymnastik
12:00 – 15:00 Uhr	Offenes Nähatelier Achtung - Ort: Nehringstr. 26
17:00 – 18:30 Uhr	Power Dance
18:30 – 21:00 Uhr	Stimmспорт Stimm- und Atemtraining - Offenes Singen jeden 1. Dienstag im Monat
19:30 – 22:00 Uhr	Nehring Ensemble

mittwochs:

14:00 – 17:00 Uhr	Bürgerberatung
14:30 – 15:30 Uhr	Gymnastik auf dem Stuhl
18:30 – 21:00 Uhr	Mieterwerkstatt jeden 1. Mittwoch im Monat

donnerstags:

09:15 – 10:15 Uhr	Yoga auf dem Stuhl
10:00 – 12:00 Uhr	Kreativ malen
10:30 – 13:30 Uhr	Familientreff Achtung: Nehringstr.26
14:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff
18:15 – 21:00 Uhr	Kiez Klezmer
18:30 – 20:00 Uhr	Mudras
20:00 – 21:30 Uhr	Lietzenchor

freitags:

09:00 – 10:00 Uhr	Gymnastik für Frauen Achtung- Ort: Nehringstr. 26
10:00 – 12:00 Uhr	Kabarett „Pustekuchen“
10:00 – 14:00 Uhr	Dejak-Tomonokai e.V. Japanische Senior*innen jeden 4. Freitag im Monat, Nehringstr. 26
14:00 – 17:00 Uhr	Frauentreff Türkische Seniorinnen
19:30 – 24:00 Uhr	Schachclub

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.3 Interkulturelles Stadtteilzentrum, Mehrgenerationenhaus und Charlottenburger Hafen (Nachbarschaftszentrum Divan e.V)

Beratungsangebote:

- Sozialberatung** **jeden 1. und 3. Montag in Monat, 17:00 – 20:00 Uhr**
(vorerst pausiert aufgrund von Krankheit)
Herr Waaschke vom VdK berät in Lotsenfunktion
zu Themen wie Rente, Pflege, Schwerbehinderung und Arbeit
Die Beratung ist kostenlos!
Anmeldung: 030-546 21216 - Nehringstr. 8
- PflegeEngagement/
SEKIS** Beratungstermine nach Vereinbarung
unter 030-546 21216 - Nehringstr. 8
- Bürgerberatung** **montags, mittwochs und donnerstags 14:00 – 16:00 Uhr**
Frau Kara - Erstberatung und Unterstützung
zu Themen wie Antragsausfüllung für Behörden wie
JobCenter, Familienkasse, Krankenkasse und Verweisberatung
Die Beratung ist kostenlos!
Anmeldung: 030-81700103 - Nehringstr. 26
- Familienberatung** **dienstags 10:30 – 16:30 Uhr**
Anmeldung: 030-546 21216 Nehringstr.8
- Rechtsberatung** **montags, 15:00 – 17:00 Uhr**
Erstberatung zu allen rechtlichen Themen
Diese Beratung ist kostenlos!
Anmeldung: 030-546 21216 - Nehringstr. 26
- Seniorensprechstunde** **am 09.07. und 10.09., 14:00 – 15:00 Uhr**
Herr Jetschmann von der Seniorenvertretung Charlottenburg-
Wilmersdorf zu Themen: Verweisberatung zur Rente,
Pflegeangelegenheiten, Unterstützung bei Behördengängen und
Beratung im Umgang mit Finanzen im Alter
- Coaching und
Mediation** **nach vorheriger Anmeldung**
Hilfe und Beratung in schwierigen Situationen. Wenn Sie z.B. vor
einer wichtigen Entscheidung stehen oder Ärger mit Freunden,
Kollegen oder in der Familie haben, kann die Vermittlung durch
eine unabhängige Person dabei helfen, eine gemeinsame
und für alle befriedigende Lösung zu finden. Das kann entweder
ein Einzelgespräch im Coaching oder eine Mediation mit allen
Beteiligten sein. Melden Sie sich für ein unverbindliches
Vorgespräch an.
Frau Henn: 0176 567 16 301

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.3 Interkulturelles Stadtteilzentrum, Mehrgenerationenhaus und Charlottenburger Hafen (Nachbarschaftszentrum Divan e.V)

Digitalisierung:

Tablet-Kurs

donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr

Kursdauer 2 Monate für Teilnehmer*innen mit eigenem
Tablet (Betriebssystem Android ab 4.2)

Auskünfte und Anmeldung beim Kursleiter

Herrn Isernhagen Tel.: 030-67031277 oder

E-Mail: frank.isernhagen@t-online.de

Smart-Phone-Kurs

Grundkurs

freitags, von 30.08. bis 27.09.24 10:00 – 13:15 Uhr

Ein Kurs der VHS Charlottenburg-Wilmersdorf in der Nehringstr. 8

Einführung in das Smart-Phone Generation 50+

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Smartphone,

USB-Ladekabel sowie Ihre Zugangsdaten

(google-login, PIN) mit.

Handy & Co.

Einzelberatung

dienstags und freitags mit Termin

Frau Lang, Tel: 030-546 21216 - Nehringstr. 8

Sie benötigen Hilfe beim Umgang mit oder Einstellungen auf Ihrem

Smartphone, Tablet oder Laptop, z.B. wie kann ich Apps verwenden,

Bilder verschicken, E-Mail einrichten, Online-Meeting-Tools

einrichten und verwenden und vieles mehr.

**Bei Fragen, Interesse an Gruppenaktivitäten und Veranstaltungen oder
an ehrenamtlichem Engagement wenden
Sie sich gerne während der Öffnungszeiten telefonisch, per Mail oder auch
persönlich vor Ort an uns.
Wir sind für Sie da.
Ihr Divan –Team**

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.4 „Schlange“



Seniorenbegegnungsstätte „Schlange“
Schlangenbader Straße 11 (Eingang im Innenhof), 14197 Berlin

 030 824 76 33 oder

E-Mail: zwiebler@drk-wilmersdorf.de
Webseite: www.drk-wilmersdorf.de



Leitung: **Frau Susanne Zwiebler**
Bürozeiten: Montag bis Freitag 10:00 bis 15:00 Uhr
Um Voranmeldung für die Kurse wird gebeten

Fahrverbindungen:

- Bus 186 Haltestelle Sodener Str. oder Binger Str.,
- Bus 249 oder 310 bis Haltestelle Forckenbeckstr. /Sportanlagen oder Rudolf-Mosse-Platz,
- U-Bahn U3 bis Heidelberger Platz oder Rüdeshheimer Platz,
- S-Bahn S41, S42, S46 bis Heidelberger Platz

Öffnungszeiten: Richten sich nach den stattfindenden Kursen

Kurzfristige Änderungen sind möglich, bitte kontaktieren Sie uns telefonisch. Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.4 „Schlange“



Regelmäßige Gruppenaktivitäten im Club:

montags:

09:30 – 11:00 Uhr
11:15 – 12:45 Uhr
11:00 – 12:00 Uhr
14:00 – 16:00 Uhr
17:00 – 19:00 Uhr

Englisch für Fortgeschrittene
Englisch für den Alltag für Einsteiger
Gymnastik am Montag
Ölmalerei (alle zwei Wochen bis einschl. Sept., Materialien vorhanden)
Darts

dienstags:

09:30 – 11:00 Uhr
11:00 – 12:30 Uhr

Gymnastik mit Yogaübungen (für Einsteiger geeignet)
Gedächtnistraining

mittwochs:

10:30 – 11:30 Uhr
11:00 – 12:30 Uhr

Sturzprävention
Exkursionen in Kunst, Geschichte und Wissenschaft

- jeden 2. Mittwoch im Monat Treffen um 11 Uhr in der Seniorenbegegnungsstätte Schlange
- jeden 4. Mittwoch im Monat Exkursion zu interessanten Orten in Berlin und Umgebung (Uhrzeit variiert je nach Exkursion)

14:00 – 16:00 Uhr
14:00 – 15:30 Uhr
16:30 – 18:30 Uhr

Bingo
Computerhilfe nur mit vorheriger Anmeldung:
Tischtennis

donnerstags:

11:00 – 12:00 Uhr
14:00 – 17:00 Uhr
14:00 – 15:30 Uhr
16:30 – 18:00 Uhr

Stuhlgymnastik
Karten- & Gesellschaftsspiele
Orientalischer Tanz mit Gymnastik
Tischtennis

freitags:

11:00 – 12:30 Uhr
12:00 – 14:00 Uhr
14:00 – 17:00 Uhr
14:30 – 16:30 Uhr
19:00 – 22:00 Uhr

Gedächtnistraining (zweiwöchentlich)
Vorbereitungen der Erzählbühne
Freitagscafé mit selbstgebackenem Kuchen & anderen Leckereien
Makramee knüpfen
Schachclub Lasker

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.4 „Schlange“

Sonderveranstaltungen im Club mit Kaffee und Kuchen:

Di. 09. Juli. 2024 von 15 – 17 Uhr	Kaffeeklatsch mit Norbi Wohlan + Cindy Berger (Eintritt frei)
Mi. 11. Sept. 2024 von 15 – 17 Uhr	Impro-Theater der Erfahrung „Von jetzt auf gleich“ (Eintritt frei)
Mi. 18. Sept. 2024 von 15 – 17 Uhr	Erzählbühne „Lieder und Geschichten“ (Eintritt frei)

Offene Sprechstunde des Pflegestützpunktes Berlin:

Der Pflegestützpunkt Wilmersdorf informiert kostenfrei in den Räumlichkeiten der DRK Seniorenbegegnungsstätte rund um das Thema Pflege und Alter. Das neutrale individuelle Beratungsangebot findet jeden 1. Donnerstag im Monat (außer Feiertage) von 11:00-12:00 Uhr statt.

Do. 04. Juli. 2024 von 11 – 12 Uhr

Do. 01. Aug. 2024 von 11 – 12 Uhr

Do. 05. Sept. 2024 von 11 – 12 Uhr

Weitere Veranstaltungen der Seniorenbegegnungsstätte geben wir auf unserer Internetseite und auf den Infotafeln in unserer Einrichtung bekannt.

Engagement im Alter: Ehrenamt beim DRK

Derzeit sind wir auf der Suche nach ehrenamtlichen Helfern in folgenden Bereichen:

- **Klavierspieler*in für Singekreis**
- **Gruppenleiter*in für BINGO**
- **Gruppenleiter*in für Gehirnjogging (Material vorhanden)**
- **Gruppenleiter*in für Qigong**
- **Gruppenleiterin für Tanzkurs
für 1 – 2 Stunden in der Woche und man muss kein Meister sein....**

Sie haben Lust selbst eine Gruppe mit einem Thema Ihrer Wahl zu starten?
Dann kontaktieren Sie uns. Wir freuen uns über neue Ideen.

☎ 824 76 33

E-Mail: zwiebler@drk-wilmersdorf.de

Webseite: www.drk-wilmersdorf.de

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.5 Stadtteilzentrum Charlottenburg Nord



Halemweg 18
in 13627 Berlin-Charlottenburg-Nord

 9029-25260

E-Mail: mail@stz-charlottenburg-nord.de
www.stz-charlottenburg-nord.de

Das Stadtteilzentrum Charlottenburg-Nord...

...ist ein zentraler und gut erreichbarer Anlaufpunkt des nachbarschaftlichen Lebens in unserem Stadtteil mit vielfältigen Angeboten für die Anwohnerinnen und Anwohner von Charlottenburg-Nord.

Neben den nachbarschaftlichen und sozialen Angeboten, sind, mit der Stadtteilbibliothek und dem Bürgeramt, auch bezirkliche Dienstleistungen, gut erreichbar, direkt am Standort untergebracht.

Wichtige Anliegen der Arbeit des Stadtteilzentrums sind die Entwicklung des nachbarschaftlichen Miteinanders im Stadtteil, sowie die Förderung von Engagement aus der Anwohnerschaft.

Miteinander im Sozialraum bedeutet für uns auch Zusammenarbeit. Das Stadtteilzentrum versteht sich dabei als Partner für aktive Anwohnerinnen und Anwohner sowie für Einrichtungen und Akteure bei Entwicklung und Aufbau gemeinsamer Ansätze.

Das Stadtteilzentrum mit samt allen Räumen ist barrierefrei. Barrierefreier Zugang über den seitlichen Eingang. Es gibt einen Fahrstuhl sowie ein barrierefreies WC.

Leitung: Herr Jörg Schulenburg
Sprechzeiten: Mo, Mi, Fr. 9:30 bis 11:00 Uhr
und nach Vereinbarung
Fahrverbindungen: U-Bahnhof Halemweg (U7)
Bus 123 Haltestelle U-Halemweg
Öffnungszeiten: Mo-Fr. 9:30 bis 17:00 Uhr
Jeden 2./3./4. Sonntag geöffnet ab 15:00 Uhr



Engagieren Sie sich für Ihren Kiez!

Wir als Stadtteilzentrum Charlottenburg-Nord unterstützen unsere Sonntags-Veranstaltungen so gut es geht. Dennoch sind wir auf freiwillige Helfer*innen angewiesen. Wenn also auch Sie Lust haben sich für ihren Stadtteil zu engagieren, dann werden Sie Teil unseres Teams!

Wir suchen zum Jahresbeginn Helfer*innen für den Auf und Abbau des Veranstaltungssetups. Eine finanzielle Entschädigung ist vorgesehen. Bringen Sie sich ein und engagieren sich für eine lebendige Kulturszene in Charlottenburg Nord!

Bei Interesse melden Sie sich einfach bei unserem zuständigen Mitarbeiter Herr Parschau unter Tel. 030/ 92140034 oder per Email an mail@stz-charlottenburg-nord.de

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.5 Stadtteilzentrum Charlottenburg Nord

Freizeitangebote im Halemweg 18

Handarbeiten	montags 10:00 – 12:00 Uhr, kostenfrei
Line Dance Anfänger	montags 10:30 – 11:30 Uhr, Kosten: 4 € / pro Treffen
Nordic Walking	montags Start 11:00 Uhr vor dem Stadtteilzentrum
Boule	jeden Dienstag 10:00 – 12:00 Uhr spielen wir Boule auf der Fläche neben dem Stadtteilzentrum oder im Winter Boccia im STZ.. <i>Kostenfreies Angebot</i>
Qigong	mittwochs 10:00 – 11:00 Uhr Kosten: 4 € / pro Treffen
Fit im Kopf	mittwochs 10:00 – 12:00 Uhr Kosten: 3 € /pro Treffen
TaiChi	mittwochs 11:00 – 12:00 Uhr Kosten: 4 € / pro Treffen
Yoga für Frauen	mittwochs 12:30 – 13:30 Uhr
Line Dance absolute Anfänger	donnerstags 09:30 – 10:30 Uhr, Kosten: 4 € / pro Treffen
Gedächtnistraining	donnerstags 10:00 – 12:00 Uhr Kosten: 3 € /pro Treffen
Gemeinsame Radtouren	jeden Freitag um 10:30 Uhr Start vor dem Stadtteilzentrum.
Gymnastik	freitags 10:30 – 12:00 Uhr
Soziales Schreibbüro	freitags 10:00 -13:00 Uhr
Stilles Qigong	jeden 1. und 3. Freitag im Monat 10:00 -11:00 Uhr
Gemeinsames Singen	jeden 2. Freitag im Monat 15:00 -17:00 Uhr

Sonntags - Veranstaltungen

Jeweils ab 15:00 Uhr mit Anmeldung Tel.: 9029-25260

Lesecafé	2. Sonntag im Monat / Eintritt frei
Schwoof	4. Sonntag im Monat / Eintritt frei

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.5 Stadtteilzentrum Charlottenburg Nord

Angebote „Neue Medien“

Das Stadtteilzentrum unterstützt interessierte Anwohnerinnen und Anwohner mit unterschiedlichen Angeboten bei den ersten Schritten in der digitalen Welt oder bei Fragen rund um das Thema und bietet zudem die **Nutzungsmöglichkeit von Computer und Internet vor Ort im Stadtteilzentrum** (Mo – Fr 10:00 – 12:00 Uhr) kostenfrei

Sprechstunde bei Fragen rund ums Smartphone, Tablet, Laptop

jeden Mittwoch 12:00 – 13:00 Uhr und jeden 2. Mittwoch 16:00 – 17:00 Uhr
mit Anmeldung Tel.: 9029-25260 kostenfrei

Sprechstunde bei Fragen rund ums Smartphone, Tablet, Laptop

jeden Donnerstag 10:00 – 12:00 Uhr mit Anmeldung Tel.: 9029-25260 kostenfrei

Beratungsangebote im Stadtteilzentrum Halemweg 18

Bitte unter Tel.: 9029-25260 anmelden

- **Punkt informacyjny dla Polaków** - Proszę o wcześniejsze umówienie terminu telefonicznie Tel.: 9029-25260: Mo – Fr, 10:00 – 14:00 Uhr
- Unterstützung **Bürgergeld und Grundsicherung**: 1. Di 11:00 – 14:00 Uhr und 3. Di 15:00 – 18:00 Uhr mit Anmeldung
- **Schuldnerberatung**: 2. Di 9:00 – 12:00 Uhr und 3. Di 14:00-17:00 Uhr vor Ort mit Anmeldung
- Sprechstunde **Seniorenvertretung** Fr. Halten-Bartels, jeden 1. Di 14:00 – 16:00 Uhr
- **Kiezmütter und Kiezväter**: Di und Do 10:00 – 12:00 Uhr
- Die Beratungen des **Pflegestützpunktes Charlottenburg-Nord**
jeden Mittwoch 10:00 – 14:00 Uhr.
Bitte melden Sie sich direkt an beim Pflegestützpunkt unter Tel.: 3385364-910.
- **Anlaufstelle Soziales: 10:00 – 11:00 Uhr**
Klärung von komplexen, sozialen Problemlagen mit Anmeldung
- **Telefonische Mietrechtsberatung**: Do 15:00 – 17:00 Uhr mit Anmeldung
- Die Sprechstunde des **Sozialen Schreibbüros**: Formulare und Anträge ausfüllen, Briefe schreiben, Texte verstehen - jeden Freitag 10:00 – 13:00 Uhr

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.5 Stadtteilzentrum Charlottenburg Nord

Kiez Kantine

Liebe Freundinnen und Freunde des STZ, liebe Nachbar*innen in Charlottenburg-Nord, wie schnell die Zeit vergeht! Gerade erst hat das Jahr begonnen und schon steht der Frühling vor der Tür.

Wie die meisten von Ihnen bereits wissen, gab es im letzten Jahr das sehr erfolgreiche Projekt „Netzwerk der Wärme“, das mit extra Projektgeldern ausgestattet, uns ermöglichte, große Veranstaltungen wie die „Suppe mit Nachbarn“ oder das „Freitags-Buffer“ in einem wöchentlichen Rhythmus anzubieten. Das wird dieses Jahr ohne die Projektmittel leider in dem Umfang nicht mehr möglich sein.

Wir haben dennoch die Zeit genutzt und uns Gedanken gemacht, wie wir diese erfolgreichen Angebote aus dem Projekt ersetzen.

Was genau geplant ist?

Mittag mit Nachbarn

Das „Mittag mit Nachbarn“ ist der Nachfolger von der „Suppe mit Nachbarn“. Margot Porath kocht zusammen mit ehrenamtlichen Hilfskräften passende Gerichte zu Jahreszeiten oder bevorstehenden Feiertagen (wie Ostern, Weihnachten etc.) und lädt die Nachbarschaft zum Speisen und Verweilen ein.

Freitag, den 5.7.2024 um 11:30-13 Uhr im
Stadtteilzentrum, Halemweg 18

kostenfrei

Freitags-Buffer

Das Freitags-Buffer unterscheidet sich eigentlich nicht von seinem Vorgänger. Zusammen mit ehrenamtlichen Hilfskräften bereiten wir ein für alle Nachbar*innen offenes, abwechslungsreiches und reichhaltiges Buffet vor.

Freitag, den 13.9.2024 um 11:00 -13:00 Uhr im
Stadtteilzentrum, Halemweg 18

kostenfrei

Das Kaffeehaus

Das Kaffeehaus ist ein zusätzliches Angebot, welches nicht durch Spendengelder getragen wird und im April startet. Hierfür lädt Ela Maciejewski in schöner Atmosphäre mit selbst gebackenem Kuchen auf eine Tasse Kaffee und ein nettes Gespräch ein.

Freitag, den 27.9.2024 um 11:30-13:30 Uhr im
Stadtteilzentrum, Halemweg 18

Teilnahme: 2,50 €

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.5 Stadtteilzentrum Charlottenburg Nord

„Suche-Biete-Plattform“ im STZ

Im Herzen von Charlottenburg-Nord entfaltet sich eine innovative Initiative, die das Miteinander stärken möchte. Die Gruppe "Senioren im Zentrum" (SiZ) hat im Frühjahr die Aktion "Angebot Nachbarschaftshilfe" gestartet und präsentiert nun stolz ihre neue "Suche-Biete-Plattform". Die Plattform verbindet Menschen, die Hilfe suchen, mit denen, die ihre Unterstützung anbieten möchten.

Frisch installiert, befindet sie sich gleich gegenüber dem Empfangsbüro und lädt dazu ein, die nachbarschaftliche Solidarität auf eine moderne und unkomplizierte Art zu erleben.

Es ist wichtig zu betonen, dass das Stadtteilzentrum lediglich als Vermittler fungiert und keine Haftung für die getauschten Dienstleistungen übernimmt. Die Suche-Biete-Plattform dient vielmehr als Schnittstelle, die Nachbarn zusammenbringt und den Austausch von Hilfe und Unterstützung ermöglicht.

Die Funktionsweise der Plattform ist benutzerfreundlich gestaltet. Unter den Rubriken "Wir suchen" und "Wir bieten" können Nachbarn ihre Wünsche und Angebote präsentieren. Ob Hilfe beim Einkaufen, Unterstützung im Haushalt oder einfach jemanden zum Reden finden – die Plattform bietet eine Möglichkeit, Bedürfnisse zu äußern und aufeinander zuzugehen.

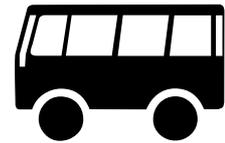
Sie suchen oder bieten etwas? Dann melden Sie sich am Empfang der Stadtteilzentrum und füllen das Formular aus, welches dann von den Mitarbeitenden bei der neuen "Suche-Biete-Plattform" ausgehängt wird.

Freizeitangebote Kiezstube Reichweindamm 6, 13627 Berlin

Smartphone Kurs für Fortgeschrittene	jeden Dienstag 10:00 – 12:00 Uhr
Computer - Café	jeden 1. Dienstag im Monat, 15-17 Uhr
Dart und Rommé	jeden Donnerstag 15:00 – 17:00 Uhr
Iphone Sprechstunde	jeden 2. & 4. Dienstag 13:00 – 14:00 Uhr
Nachbarschaftscafé	jeden Donnerstag 10:00 – 17:00 Uhr
Punkt informacyjny dla Polaków – „Spotkania przy herbatce“	jeden 2. Dienstag im Monat 15:00 -17:00 Uhr
„Singen, schmettern und die Hüften schwingen“	den 4. Di im Monat 15:00 -18:00 Uhr
Soziales Schreibbüro	immer den: 1.; 3. und 4. Do 10:00 -13:00 Uhr
Beratung Pflegestützpunktes Charlottenburg-Nord	jeden 1. + 3. Do im Monat 10-11.30 Uhr.

Bitte melden Sie sich direkt an beim Pflegestützpunkt unter Tel. 3385364-910

Kunstcafé Kreativangebot vom Projekt MoSt in Kooperation mit dem Stadtteilzentrum
mittwochs (außer 1. Mi im Monat) 15 - 17 Uhr.



3. Aktivitäten außerhalb der Seniorenclubs

3.1 Sportgruppen

Informationen:

Frau Kruschke
Rathaus Charlottenburg, Zimmer 128
Sprechzeiten: nach Vereinbarung
☎ 9029-14792, Fax: 9029-14770
E-Mail: freiwilligenagentur@charlottenburg-wilmersdorf.de

montags:

13:15 – 16:00 Uhr

Tischtennisgruppe (Gruppe A) in der
Werner-Ruhemann-Sporthalle
Forckenbeckstraße 37 / Ecke Cunostraße.
Jahresbeitrag: 20,00 € / GSB kostenfrei
Grundkenntnisse sind erforderlich!

dienstags:

13:15 – 16:00 Uhr

Badmintongruppe in der Werner-Ruhemann-Sporthalle
Forckenbeckstraße 37 / Ecke Cunostraße.
Jahresbeitrag: 30,00 € / GSB kostenfrei
Grundkenntnisse sind erforderlich!
Interessenten können derzeit nur auf die Warteliste gesetzt werden.

mittwochs:

13:15 – 16:00 Uhr

Tischtennisgruppe (Gruppe B) in der
Werner-Ruhemann-Sporthalle
Forckenbeckstraße 37 / Ecke Cunostraße.
Jahresbeitrag: 20,00 € / GSB kostenfrei
Grundkenntnisse sind erforderlich!
Interessenten können derzeit nur auf die Warteliste gesetzt werden.

3. Aktivitäten außerhalb der Seniorenclubs

3.1 Sportgruppen

donnerstags:

- 10:30 – 12:30 Uhr **Bowlinggruppe**
„Neue City - Bowling Hasenheide“, Hasenheide 107 - 109
(„Neue Welt“, U-7 Bahnhof Hermannplatz)
Mitgliedsbeitrag: monatlich 17,50 €
Zusatzrunde: 1,60 €
Gäste zahlen 6,00 € pro Spieltag
Interessenten sind herzlich willkommen.
- 11:00 – 13:00 Uhr **Kegelgruppe**
Im Stammhaus, Rohrdamm 24b, 13629 Berlin,
die Gruppe trifft ab 04.04. 14 tällig, pro Spieltag 5,00 €
Die Gruppe sucht dringend neue Mitglieder.
- 13:15 – 16:00 Uhr **Tischtennisgruppe** (Gruppe C) in der
Werner-Ruhemann-Sporthalle
Forckenbeckstraße 37 / Ecke Cunostraße.
Jahresbeitrag: 30,00 € (für gemeinsame Aktivitäten) /
GSB kostenfrei
Grundkenntnisse sind erforderlich!
Interessenten sind herzlich Willkommen.

freitags:

- 11:00 – 13:00 Uhr **Pool-Billard** Billardhouse,
Rudolfstr.4, 10245 Berlin- Friedrichshain
Dauer max. 2 Stunden
Kosten pro Teilnehmer der Spielzeit 5 €, plus Verzehr
Grundkenntnisse erforderlich!
Auf Wunsch wird Ihnen ein Queue gestellt.
Interessenten sind herzlich Willkommen.

Aktuelle Hinweise, Informationen und Änderungen rund um die Seniorensportgruppen erhalten Sie auf der Bezirkshomepage www.charlottenburg-wilmersdorf.de unter der Rubrik „Seniorensport“.

3. Aktivitäten außerhalb der Seniorenclubs

3.2 Spaziergänge

Naturspaziergänge 2024

**Auf eine runde Stunde -- wir schlendern durch die Natur -
so lautet das Motto für das Jahr 2024!**

Neue Zeiten, neue Ziele - und damit entsteht auch eine neue Motivation für unser monatliches Treffen!

Nicht das Erobern oder Entdecken steht hierbei im Vordergrund, sondern ein gemeinschaftliches Beieinander-Miteinander! Vielleicht entstehen so auch neue Bekanntschaften...

Es lohnt sich zu kommen, man weiß ja nie.

Für jede Veranstaltung sollte ca. 1 Stunde eingeplant werden. Die Teilnahme an den Spaziergängen und Erkundungen erfolgen **auf eigene Rechnung und Gefahr**.

Ehrenamtlicher Ansprechpartner vor Ort: **Herr Fregin**

Termin	Uhrzeit	Treffpunkte der Teilnehmer	Thematik und Ziele:
Mo. 15. Juli	10:30 Uhr	Löwen - Tor	Zoo Besuch
Mo. 12. August	10:30 Uhr	Bahnhof Charlottenburg Fahrkartenhalle	Grunewald Kiesgrube
Mo. 09. September	10:30 Uhr	Eingang Waldbühne	Olympia Park

**Sie haben Spaß an Bewegung und möchten sich
gern ehrenamtlich einbringen?**

**Vielleicht eine Nordic Walking / oder Wandergruppe für Senior*innen
im Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf
zum Leben erwecken?**

**Dann melden Sie sich bitte bei uns, wir würden Sie gern
bei diesem Vorhaben unterstützen!**

Email: freiwilligenagentur@charlottenburg-wilmersdorf.de

Tel.: (030) 9029 14 797

4. Mitteilungen der Seniorenvertretung

4.1 Interessantes

Weg mit den alten Sachen! Aber wohin? Zum Wegwerfen zu schade – verschenken ist okay. Aber wer will die haben???

Diese Frage stellt sich wohl so mancher und das Ergebnis ist selten befriedigend. Am liebsten wäre wohl verkaufen. Nein, vergessen Sie es. Wenn Sie den ganzen Kram (Möbel, Kleidung, Bücher und weiß der Kuckuck was noch) nicht mehr haben wollen, dann wollen es andere auch nicht.

Ist so!

Also sortieren Sie alles aus und dann inspizieren Sie es genau.

Was davon ist noch wirklich okay?

Kleidung sollte sauber und im guten Zustand sein. Noch zusammengelegt wäre super. Elektrogeräte natürlich nicht defekt und Bücher nicht zerfleddert, beschmiert oder ähnlich unappetitlich. Spielsachen gereinigt. Stellen Sie sich vor, Sie schenken es jemanden, den Sie sehr mögen.

Kleidung im Altkleidercontainer zu entsorgen ist einfach – aber **kein guter** Weg.

Diese Kleidung wird nämlich nicht direkt und kostenlos an bedürftige Menschen weitergegeben, wie Sie vermutlich annehmen, sondern diese Sachen werden überwiegend in ärmere Länder verschickt und dort verkauft oder zu Dämmmaterial verarbeitet.

Also, wenn es Container sein müssen, dann bitte nur die von Hilfsorganisatoren wie dem Roten Kreuz oder der Caritas. Achten Sie bitte auf das Siegel „Fair-Wertung“ oder das „BVSE Qualitätssiegel Textilsammlung. Mit den Einnahmen aus diesem Altkleiderverkauf werden zumindest soziale Projekte unterstützt.

Bitte meiden Sie Sammelbehälter privater Unternehmen, denen geht es nur um den Profit.

Eine andere (bessere!) Möglichkeit ist diese:

Im Internet unter: **wohindamit.org** wählt man die zuständige Stadt, also Berlin, aus. Dann sucht man die Spalte, was man spenden möchte (Bücher, Elektronik, Kleidung, Geschirr, Möbel etc.) und schon wird die passende Einrichtung in der Nähe angezeigt. Auf dieser Liste stehen Empfänger wie Sozialkaufhäuser, Kleiderkammern, Organisationen wie Oxfam usw.

Diese Empfänger sind auch für Wohnungsaufösungen geeignet...

Alle diese Empfänger sollen – ohne Gewähr – als gemeinnützig anerkannt sein.

Autorin: Jutta Riemann

Nun noch eine Info zum Urlaubsbeginn:

Die Sommerzeit ist der ideale Beginn für einen neuen Rhythmus, sagen die Experten. Und behaupten, wer früh aus dem Bett springt – möglichst gleichzeitig mit den erwachenden Vögeln auf dem Bäumen vor dem Haus, dem gehört die Welt. Der Tag ist funkelnelne, die Lerchen schmettern „Sextomb“ und ich ... bin todmüde.

Schleppe mich kraftlos zur Kaffeemaschine und der frühe Vogel kann mich so was von, und überhaupt wer frühstückt denn mitten in der Nacht und dann auch noch Würmer...

Fazit: Im Prinzip begann der Tag schon von der ersten Sekunde so was von....

Meine gute Kinderstube verbietet mir eine schriftliche Zusammenfassung.

An diesem Morgen bin ich nicht nur meinem Mann auf den Zeiger gegangen, sondern habe mir prompt beim Joggen mit dem Rollator über die Buckelpiste meiner Wohnanlage – den Fuß verknackst.

Damit ist glücklicherweise die „Sportkarriere“ erstmal außer Kraft gesetzt.

4. Mitteilungen der Seniorenvertretung

4.1 Interessantes

Kurzum, kaum war kurz nach elf die Wohnung endlich leer - und ich – endlich – glücklich zurück in meinem Bett. Nach einer gemütlichen Mittagsruhe habe ich mich entschlossen die Veränderungen des Tagesablaufs meinem Bio-Rhythmus anzupassen. Heißt: Bis 17.00 Uhr eben das Übliche hinter mich bringen und dann – „Blaue Stunde“ nannte es die Oma, ich nenne es „Happy Hour“. In meinem Alter bedeutet „Happy Hour“ jetzt ein Nickerchen und nicht mehr Cocktails schlürfen bis der Arzt kommt... Herrlich...!

Ich genieße mein Schläfchen, und stelle ein für alle Mal fest:

Der frühe Vogel kann mich mal und im Übrigen das Leben ist schön –
von einfach war ja nie die Rede!

Autorin: Jutta Riemann

4.2 Sitzungstermine

Die öffentlichen Plenumsitzungen der Seniorenvertretung im Rathaus Charlottenburg:

Ab 14:00 Uhr im Lily-Braun-Saal

Montag, den 23. September 2024

Bitte beachten Sie unseren **Schaukasten** im Erdgeschoß (Ebene der Pfortnerloge) des Rathauses Charlottenburg Otto Suhr-Allee 100.

4.3 Veranstaltungen

Forum der Seniorenvertretung

Donnerstagsveranstaltungen der Seniorenvertretung im Seniorenclub Herthastraße 25a, 14193 Berlin

Donnerstag, den **11. Juli 2024 entfällt**

Die Seniorenvertretung Charlottenburg-Wilmersdorf macht Urlaub

Samstag, den **10. August 2024**

Die Seniorenvertretung Charlottenburg-Wilmersdorf ist zu Gast beim Sommerfest im Seniorenclub Herthastr. 25a, in 14193 Berlin-Grunewald. Nähere Informationen entnehmen Sie bitte Seite 15 dieses Heftes.

Donnerstag, den **12. September 2024 von 15.00 - 17.00 Uhr**

Der Einbruchschützer des LKA Berlin, Herr Kriminalhauptkommissar Olaf Lademacher, (Prävention 3 - technischer Einbruchschutz), informiert Sie darüber, wie Türen und Fenster Ihres Zuhauses -in Ihrem eigenen Interesse - besser gesichert werden sollten."

Operetten-Nachmittag im September

Der **Termin** stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Die **Seniorenvertretung Charlottenburg-Wilmersdorf** lädt zu einem beschwingten Operettennachmittag mit kalten und warmen Getränken, Kuchen und Canapes, in den **Seniorenclub Wallotstr.4, 14193 Berlin**, ein. Es werden Ihnen wunderschöne, altbekannte Operettenmelodien von berühmten Operettenkomponisten wie Paul Lincke, Jacques Offenbach, Johann Strauss u.a. zu Gehör gebracht.

Ticketsvorverkauf: im Wallotclub 8241121 oder bei Fr. Lüscher 01738770423

Eintritt: 5 € Um Anmeldung wird gebeten.

4. Mitteilungen der Seniorenvertretung

4.4 Kontakte der Seniorenvertretung

Kontakttelefone ☎

Marion Halten-Bartels: 313 46 47

Dr. Norbert Jacob: 701 896 91

Consuela Brosda-Rambichler: 304 25 33

Gerhard-Peter Schulz: 862 31 84

Jutta Riemann: 330 071 22

Jens Friedrich: 88 54 500

Christa Lüscher: 853 25 87

Joachim Jetschmann: 91 49 39 88

Postanschrift

Seniorenvertretung Charlottenburg-Wilmersdorf
Rathaus Charlottenburg, Otto-Suhr-Allee, 10585 Berlin
Raum 19

E-Mail-Adresse: seniorenvertretung.cw@gmx.de

Internet: seniorenvertretung@charlottenburg-wilmersdorf.de

4.5 Beratungsstunden für Senior*innen

Ort	Sprechzeiten
Stadtteilzentrum Halemweg Halemweg 18 13627 Berlin (U7/Bus 123 U Halemweg)	Jeweils 1. Dienstag im Monat, 14:00 – 16:00 Uhr oder nach tel. Vereinbarung Ansprechpartnerin: Marion Halten-Bartels / Tel.: 313 46 47
Nachbarschaftszentrum DIVAN Nehringstraße 8 14059 Berlin	jeweils: 2. Dienstag im Monat 14:00 – 14:45 Uhr Ansprechpartner: Joachim Jetschmann Tel.: 030 91 49 39 88
Interkulturelles Zentrum Pangea Haus Trautenaustraße 5 10717 Berlin	jeweils 4. Donnerstag im Monat 14:00 – 16:00 Uhr Auskünfte: 0152 / 08 57 06 70 Ansprechpartner: Jens Friedrich / Tel.: 885 45 00
Seniorenclub Wallotstraße Wallotstraße 4 14193 Berlin	jeweils 4. Donnerstag im Monat, 11:00 – 13:00 Uhr Ansprechpartner*in: Christa Lüscher / Tel.: 853 25 87 Eberhard Henze / Tel.: 881 52 26
Evangelischer Campus Daniel Brandenburgische Straße 51 10707 Berlin	jeweils 1. Mittwoch im Monat 14:00 – 16:00 Uhr Ansprechpartner*: Frau Brosda-Rambichler: 304 25 33 Joachim Jetschmann / Tel.: 914 93 988
Bürgeramt Hohenzollerndamm Hohenzollerndamm 177 10713 Berlin	Jeweils 2. Montag im Monat 10:00 – 12:00 Uhr nach tel. Absprache: Ansprechpartner: Dr. Norbert Jacob / Tel.: 701 89 691

5. Allgemeine Informationen

5.1 Wilmersdorfer Seniorenstiftung

Seniorenwohnungen und Seniorenheime

Die vom Bezirk gegründete Wilmersdorfer Seniorenstiftung hat nach ihrer Satzung den Zweck, „Alteneinrichtungen, die der Aufnahme älterer pflegebedürftiger Menschen vornehmlich des Bezirks Charlottenburg-Wilmersdorf dienen, zu errichten und zu betreiben“. Sie unterhält seit der Gründung im Jahr 1996 die drei ehemals kommunalen Seniorenheime und verwaltet seit 2003 für den Bezirk vier Seniorenwohnhäuser mit 375 Wohnungen. Der Stiftungsvorstand wird vom Bezirksstadtrat für Bürgerdienste und Soziales geführt.

Die Seniorenheime verfügen über insgesamt 161 Plätze, davon 95 % in Einzelzimmern. Wer pflegebedürftig ist, kann hier einziehen und erhält rund um die Uhr Pflege und Betreuung. „So viel Selbständigkeit wie möglich, soviel Hilfe wie nötig“ ist das Motto. Die Heime liegen im grünen Wilmersdorf: in Grunewaldlage in der Koenigsallee, und am Rüdeshheimer Platz (Hohensteiner Straße). Sie legen Wert darauf, im Bezirk und im Kiez eingebunden zu sein. Besichtigen Sie die **Seniorenheime** in Ihrer Nähe:

- Grunewald: Seniorenheim Koenigsallee 15, 14193 Berlin
☎ 896 799 30
- Rüdeshheimer Platz: Seniorenheim Hohensteiner Straße 6 – 12, 14197 Berlin
☎ 827 799 20

Beratung wird großgeschrieben. Sie werden bei den Schritten auf der Suche nach einem Seniorenheim begleitet. Der Sozialdienst ist erreichbar unter ☎ 827 79 92 - 85, Hohensteiner Straße 6 – 12, 14197 Berlin, **E-Mail:** sozialdienst@wilmstift.de

Die **Seniorenwohnhäuser** sind ein Angebot für Menschen ab 60, die in einer kleinen Wohnung selbständig leben und im Bedarfsfall die Hilfe einer Sozialstation in Anspruch nehmen wollen. Die Wohnungen haben in der Regel ein Zimmer mit Schlafnische, eine (Einbau-) Küche, ein Wannenbad und einen Balkon.

Die Seniorenwohnhäuser finden Sie in Charlottenburg:

- Pestalozzistraße 91, 10625 Berlin (Verwaltung aller Häuser)
- Roscherstraße 14 – 15, 10629 Berlin
- Schillerstraße 26a, 10625 Berlin
- Heckerdamm 228, 13627 Berlin

Die Bewerbungen für diese Häuser richten Sie bitte an:

Frau Katja Schnoor

Pestalozzistr. 91, 10625 Berlin,

☎ 030 / 74 74 18 20 oder hausverwaltung@wilmstift.de

5. Allgemeine Informationen

5.1 Wilmersdorfer Seniorenstiftung

Seit **April 2019** werden noch weitere Seniorenwohnungen für das Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf von Berlin, Abteilung Bürgerdienste und Soziales von der Wilmersdorfer Seniorenstiftung vermittelt:

- Auguste-Viktoria-Str. 116, /Wangenheimstr. 8 – 10, 14193 Berlin
- Cunostr. 3 / Friedrichshaller Str. 34/37, 14199 Berlin
- Gierkeplatz 5, 10585 Berlin
- Heckerdamm 222, 13627 Berlin
- Herthastr. 21 – 25 / Hubertusallee 49, 14193 Berlin
- Johannisberger Str. 71, 14197 Berlin
- Kaiser-Friedrich-Str. 85, 10585 Berlin
- Krumme Str. 85, 10585 Berlin
- Otto-Suhr-Allee 91a, 10585 Berlin
- Preußenallee 7, 14052 Berlin
- Schloßstr. 26 – 27b, 14059 Berlin

Die Bewerbungen für die o.g. Seniorenwohnhäuser richten Sie bitte an:

Wilmersdorfer Seniorenstiftung

Schloßstr. 27a

14059 Berlin

 **29 03 29 78**

www.wilmersdorfer-seniorenstiftung.de

Die Sprechzeiten sind:

Dienstag 9:00 – 12:00 Uhr

Donnerstag 13:00 – 16:00 Uhr

5. Allgemeine Informationen

5.2 Wichtige Telefonnummern und Einrichtungen

Notrufe:

Notarzt und Feuerwehr	112
Polizei	110
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Aids-Beratungstelefon	194 11
Anonyme Alkoholiker	192 95
Berliner Krisendienst	390 63 20
DRK-Krankentransporte	197 27
Mobilitätsdienst	827 190 97
Drogen-Notdienst	192 37
Gift-Notruf	192 40
Rollstuhlverleih DRK HilfsmittelCentrum	600 300 200
Telefonseelsorge	0800 / 111 0 111 0800 / 111 0 222
Tierklinik Zehlendorf	83 86 23 56
Zahnärztlicher Notdienst	116 117

Die einheitliche Behördenrufnummer „115“ für Berlin

Für dringende und akute Angelegenheiten können Sie sich zu den Öffnungszeiten der Bürgerämter unter (030) 9029-15036 an die Notfallhotline für Charlottenburg-Wilmersdorf, wenden.

Pflegestützpunkte im Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf

Wohnortnahe Anlaufstelle für hilfe- und pflegebedürftige Menschen

Träger: In gemeinsamer Trägerschaft des Landes Berlin und der Kranken- und Pflegekassen.

- Bundesallee 50, 10715 Berlin
☎ 893 12 31, ☎ 893 12 72; Fax: 857 283 37
- Ernst-Reuter-Platz 2, 10587 Berlin
☎ 0800 265 080 252 01; Fax: 0800 265 080 252 06
- Kaiserin-Augusta-Allee 85, 10589 Berlin
☎ 33 85 36 49 10; Fax: 33 85 36 49 19

Pflegeflankierendes Ehrenamt und Selbsthilfe

Förderung durch das Land Berlin und der Kranken- und Pflegekassen.

- Kontaktstelle PflegeEngagement Charlottenburg-Wilmersdorf
c/o SEKIS Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
☎ 890 285 35; Fax: 890 28 540

5. Allgemeine Informationen

5.3 Krankenhäuser

- DRK-Kliniken Berlin / Westend
Spandauer Damm 130, 14050 Berlin
☎ 3035 6000
✉ email@drk-kliniken-westend.de
🌐 www.drk-kliniken-berlin.de/westend
- Malteser-Krankenhaus
Pillkaller Allee 1, 14055 Berlin
☎ 3000 10
✉ verwaltung@malteser-krankenhaus-berlin.de
🌐 www.malteser-krankenhaus-berlin.de
- Martin-Luther-Krankenhaus
Caspar-Theyß-Straße 27 - 31, 14193 Berlin
☎ 895 50
🌐 www.mlk-berlin.de
- Sana Paulinenkrankenhaus
Dickensweg 25 - 39, 14055 Berlin
☎ 300 080
✉ info@paulinenkrankenhaus.de
🌐 www.sana.de/paulinenkrankenhaus
- Sankt Gertrauden
Krankenhaus GmbH
Paretzer Straße 11 - 12, 10713 Berlin
☎ 827 20,
✉ info@sankt-gertrauden.de
🌐 www.sankt-gertrauden.de
- Schlosspark Klinik
Heubnerweg 2, 14059 Berlin
☎ 32 64 0
🌐 www.parkkliniken-charlottenburg.de

5. Allgemeine Informationen

5.4 Patientenfürsprecherinnen und -fürsprecher: Sachkundige Ansprechpartnerinnen und -partner im Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf

In den Krankenhäusern im Bezirk stehen den Patientinnen und Patienten ehrenamtliche Fürsprecherinnen / Fürsprecher als Mittler und Ansprechpartner zur Verfügung, die mit Rat und Tat helfen, Wünsche und Beschwerden vorzutragen, aber auch Anregungen für die Klinikleitung oder das Klinikpersonal weiter zu geben.

Die Bezirksverordnetenversammlung des Bezirks überträgt den Fürsprecher/-innen das Amt für die Dauer einer Wahlperiode. So ist gewährleistet, dass die Arbeit frei und unabhängig zum Wohl der Patientinnen und Patienten geleistet werden kann.

Die Patientenfürsprecher/-innen bieten regelmäßige Sprechstunden vor Ort in den Krankenhäusern an, so dass sie ohne Umstände für jedermann erreichbar sind. Patientinnen, Patienten, aber auch Angehörige können sich vertrauensvoll an sie wenden. Selbstverständlich gilt die Schweigepflicht.

Wer sich für die Übernahme dieses Ehrenamtes interessiert, kann sich im BVV Büro erkundigen:

Informationen: Bezirksamt Charlottenburg - Wilmersdorf von Berlin
BVV Büro
BVV - Vorsteherin **Frau Judith Stückler**
Otto-Suhr-Allee 100
Zimmer 226a
☎ 9029 - 14901

Erreichbarkeit der Patientenfürsprecher*innen

DRK Kliniken Berlin Westend Spandauer Damm 130 14050 Berlin Tel.:(030) 3035-4822 Sprechzeit: mittwochs von 11:00 – 13:00 Uhr, Eingang E2, Zimmer 410	DRK-Kliniken Berlin Westend – Wiegmann-Klinik Spandauer Damm 130 14050 Berlin Tel.: (030) 8270-5557 Sprechzeiten: montags von 13:30 –15:00 Uhr und freitags Termine nach Vereinbarung
Friedrich von Bodelschwingh Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Landhausstraße 33-35 10717 Berlin und Standort Uhlandstr. 97 10717 Berlin Tel.: (030) 5472-7860 / Sprechzeit: 1., 3. und 5. Dienstag im Monat 16:00 – 17:00 Uhr	Martin-Luther-Krankenhaus Caspar-Theyß-Str. 27-31 14193 Berlin-Grunewald Tel.: (030) 8270-5557 Tel.: (030) 8955-73843 Sprechzeit: jeden Mittwoch von 12:00 – 13:00 Uhr
Paulinenkrankenhaus Dickensweg 25-39 14055 Berlin Mobil: (0176) 5313 2762 Sprechzeit: mittwochs ab 11:00 Uhr	Schlosspark-Klinik Heubnerweg 2 14059 Berlin Tel.: (030) 3264-0 Sprechzeit: dienstags 15:00 – 17:00 Uhr und nach Vereinbarung
St. Gertrauden Krankenhaus Paretzer Str. 12 10713 Berlin Tel.: (030) 8272-2491 Bitte melden Sie sich vorab per Telefon oder E-Mail an. Sprechzeit: jeden Mittwoch von 15:00 – 16:00 Uhr	

6. Teilnahme- und Haftungshinweise

Die Kostenbeiträge für die Gruppenangebote sind im Einzelnen ausgewiesen. Es gibt keine Kündigungsfristen, die Beitragspflicht besteht jedoch, aufgrund der günstigen Preise, bis zur Austrittserklärung gegenüber den amtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Die Teilnahme an den Veranstaltungen und Gruppenaktivitäten des Seniorenprogramms (in und außerhalb der Seniorenclubs und des Seniorensports) geschieht eigenverantwortlich und auf eigenes Risiko. Bei Unfällen können Gruppen- bzw. Übungsleitungen oder das Bezirksamt nicht haftbar gemacht werden.

Für Neueinsteiger in die Sportangebote wird eine sportmedizinische Untersuchung empfohlen.

7. Impressum

Herausgeber:

Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf von Berlin,
Abteilung Bürgerdienste und Soziales - Fachbereich 4, Soziale Dienste
Otto-Suhr-Allee 100, 10585 Berlin

☎ 9029-10

Internet: www.charlottenburg-wilmersdorf.de

Kontakt:

Freiwilligenagentur Charlottenburg-Wilmersdorf:

Frau Bieber

Rathaus Charlottenburg, Zimmer 127 a

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

☎ 9029-14797, Fax: 9029-14770

E-Mail: freiwilligenagentur@charlottenburg-wilmersdorf.de

Herstellung: Hausdruckerei Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf von Berlin

Auflage: 3100