



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

– Seniorenservice –
www.charlottenburg-wilmersdorf.de

SenPro ProSen

Seniorenprogramm

Oktober
November
Dezember
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)	26
2.4	Seniorenbegegnungsstätte „Schlange“	31
2.5	Stadtteilzentrum Charlottenburg-Nord	34
3.	Aktivitäten außerhalb der Seniorenclubs	
3.1	Sportgruppen	40
3.2	Spaziergänge	42
4.	Mitteilungen der Seniorenvertretung	
4.1	Interessantes	43
4.2	Sitzungstermine	44
4.3	Veranstaltungen	44
4.4	Kontakt	45
4.5	Beratungsstunden für Senior*innen	45
5.	Allgemeine Informationen	
5.1	Wilmersdorfer Seniorenstiftung	46
5.2	Wichtige Telefonnummern und Einrichtungen	47
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,

Herbstzeit ist Lesezeit? Nicht nur! Unsere Bibliotheken im Bezirk wandeln sich gerade zu Orten der Begegnungen.

Hier kann über Bücher diskutiert werden, Nachhilfe gegeben werden, Gesellschaftsspiele, Handarbeiten, Hilfestellung bei digitalen Fragen und vieles mehr. Dies ist zum Teil schon in einigen Bibliotheken möglich, in anderen wird es erst geplant.

Ehrenamtliche werden hierfür gesucht. Sie dürfen sich mit Ihrem Können und Ihrer Zeit gerne einbringen.

Weitere Möglichkeiten zur Begegnung, finden Sie auch in unserem Seniorenprogramm. Neben sportlichen und kulturellen Aktivitäten, gibt es auch einige gesellige Termine. Besonders bei grauem Herbstwetter und an kalten Wintertagen, lassen sich trübe Gedanken in Gesellschaft besser vertreiben.

Ich wünsche Ihnen einen bunten Herbst und einen erträglichen Winter in guter Gesellschaft.



Ihr Arne Herz

Bezirksstadtrat für Bürgerdienste und Soziales



Bild: BACW

1. Vorankündigungen und Neuigkeiten

1.2 Aktuelles

Bei Silbernetz ist seit dem 15. März ein Infotelefon für Ältere als Brücke in die digitale Welt geschaltet

Wer nicht digital unterwegs ist, hat es schwer, Angebote und Hilfe zu finden.

Telefon- und Branchenbücher sind abgeschafft, einfach hingehen und nachfragen ist für viele ältere Menschen unmöglich.

Silbernetz schaltet für Sie ab sofort das kostenfreie Infotelefon als Brücke in die digitale Welt. Das Angebot wird von der Berliner Senatskanzlei im Rahmen der SMART City Strategie-Berlin finanziert. Kooperationspartner sind das Digital-Zebra des Verbundes der Öffentlichen Bibliotheken Berlins (VÖBB) und das Seniorennetz Berlin der AWO.

- **„Infotelefon – Digitale Teilhabe Älterer“:** ist montags bis freitags von 9 bis 16 Uhr und samstags von 9 bis 13 Uhr unter **030 / 544 533 0 533** erreichbar.

Typische Anliegen am Infotelefon können sein:

- Meine Kinder haben mir ein Smartphone geschenkt, aber wer hilft mir, den Umgang damit zu lernen?
- Ich habe gesundheitliche Probleme, wo bekomme ich eine Haushaltshilfe?
- Ich schaffe die Pflege meines Ehemannes nicht mehr allein. Wohin kann ich mich wenden, um Unterstützung zu bekommen?
- Wie bekomme ich einen neuen Personalausweis?
- Meine Rente ist so klein, dass sie nicht reicht für Café- und Kinobesuche. Welche kostenlosen Angebote gibt es?

Die sechs Mitarbeitenden am Infotelefon bieten kostenfrei ein offenes Ohr und beantworten Fragen des Alltags sowie zu digitalen, finanziellen, bürokratischen und gesundheitlichen Themen. Sie vermitteln an kompetente Ansprechpersonen bei Ämtern, Organisationen und Beratungsstellen und nehmen so eine Lotsenfunktion ein.

Silbernetz nutzt dafür diverse Quellen, insbesondere die Angebote der Kooperationspartner: das Seniorennetz Berlin des AWO Landesverband Berlin e.V., ein Internetportal für ältere Menschen, das viele relevante Angebote erfasst, sowie das Digital-Zebra des VÖBB:

Menschen mit digitalen Anliegen können dabei zukünftig einen von ca. 20 Standorten in Berliner Bibliotheken besuchen (aktuell sind bereits sieben in Betrieb) und dort direkt ihr technisches/digitales Anliegen besprechen, ohne vorher einen Termin zu vereinbaren.

Elke Schilling, Initiatorin Silbernetz e. V.:

„Ich bin froh, dass Berlin als erstes Bundesland die Bedürfnisse der Älteren in seiner Digitalstrategie berücksichtigt. Mit dem Start unseres Infotelefons wird das Kleeblatt komplett: Infotelefon, Seniorennetz Berlin und Digital-Zebra bieten niedrighschwellige Unterstützung für Ältere.“

1. Vorankündigungen und Neuigkeiten

1.2 Aktuelles



**POLIZEI
BERLIN**

BERLIN



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

Am **22.10.2024 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.: 0151 29275320 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 **23.10.2024 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.

Adventsmarkt

der Bildungs- und Beschäftigungsträger

im Rathaus

Charlottenburg

10585 Berlin, Otto-Suhr-Allee 100

Mittwoch

27. November 2024

von 11:00 – 14:00 Uhr



In Kooperation mit dem Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf, Abteilung Bürgerdienste und Soziales

1. Vorankündigungen und Neuigkeiten

1.2 Aktuelles

Sicheres Verkaufen von Gebrauchsgegenständen Online – Sichere Abwicklung und Übergabe Checkliste und Tipps für das Verkaufen von gebrauchten Gegenständen online

Wenn man es nicht selbst schon geschafft hat, den Haushalt oder Keller zu „entrümpeln“, kennt man es aus Freundes- und Bekanntenkreisen: Man möchte einst nützliche oder sogar hochpreisige Gegenstände „loswerden“, um mit dem Verkauf die Reisekasse oder die Haushaltskasse aufbessern. Wie man am besten vorgeht, und Tipps zur Sicherheit gibt das **Netzwerk Zukunftsmut 60+** des Trägers NBS gGmbH, das sich auch viel mit Ressourcenschonung und Abfallvermeidung auseinandersetzt:

- **Marktwert recherchieren und schätzen**

Bevor Sie in das Verkaufen im Internet eintauchen, ist es entscheidend, den wahren Wert dessen zu kennen, was Sie verkaufen möchten. Dies beginnt mit einer gründlichen Recherche und Bewertung Ihrer Artikel.

- **Wahl des Verkaufsportals oder der Online- Plattform**

Die Auswahl einer **sicheren** Plattform verkaufen im Internet erfordert sorgfältige Überlegung. Die Wahl der **richtigen** Plattform ist ein weiterer entscheidender Schritt. Nicht alle Online-Marktplätze sind gleich, und einige bieten bessere **Schutzmaßnahmen** für Verkäufer als andere. Überprüfen Sie die **Sicherheitsrichtlinien**, die **Bewertungen** anderer Verkäufer und die **Gebührenstruktur**, bevor Sie sich entscheiden. Plattformen wie **Amazon.de**, **eBay.de**, **etsy.com**, **hood.de**, **vinted.de** oder **Kleinanzeigen.de** haben sichere Zahlungssysteme und bieten einen gewissen Schutz vor betrügerischen Käufern.

- **Transaktionen absichern**

Sichern Sie sich gegen Betrug ab. **Verwenden Sie sichere Zahlungsmethoden**, die Käuferschutz bieten, wie zum Beispiel **PayPal**, **Kreditkarten** oder **andere Online-Zahlungsdienste**. Vermeiden Sie Zahlungen per Scheck oder Geldtransferdienste. **Dokumentieren** Sie außerdem den **Zustand** und den **Versand** Ihrer Artikel sorgfältig.

Fotos und Produktbeschreibungen sollten ansprechend, aber **realistisch** sein.

Verwenden Sie beim **Versand** von Produkten immer einen **Versanddienst mit Tracking-Nummer**. Dadurch können Sie den Versandstatus verfolgen und sicherstellen, dass das Produkt sicher beim Käufer ankommt. Dies bietet sowohl Ihnen als auch dem Käufer zusätzliche Sicherheit.

Lernen Sie die **Rückgabe- und Erstattungsrichtlinien** der Plattform oder des Verkäufers kennen, **bevor** Sie eine Transaktion tätigen. **Überprüfen** Sie die **Bewertungen** anderer Käufer oder Verkäufer, um deren Vertrauenswürdigkeit einzuschätzen. Plattformen mit einem transparenten **Bewertungssystem** können dazu beitragen, betrügerische Aktivitäten zu erkennen und zu vermeiden.

- **Rechtliche Aspekte beachten**

Beim Online-Verkauf müssen Sie auch **rechtliche Aspekte** berücksichtigen. Dies umfasst die Einhaltung von **Steuergesetzen** und, falls Sie häufig verkaufen, die **Anmeldung** eines **Gewerbes**. Informieren Sie sich über die gesetzlichen Anforderungen. Websites wie die der **IHK** oder **Verbraucherzentralen** können hier weiterführende Informationen bieten.

Eine einfachere Art, Kleidung oder Bücher zu verkaufen, bieten Plattformen, die die Artikel nach Einsendung auf die eigene Webseite stellen. Das spart Zeit, bedeutet aber eventuell weniger Einnahmen zu generieren. Dies bieten z.B. **reuse.bergzeit.de** oder **momox.de**.

1. Vorankündigungen und Neuigkeiten

1.2 Aktuelles

Auch auf eher **sozialen oder regionalen Plattformen** wie **nebenan.de**, **markt.de** oder auf **Facebook-Marketplace** kann man Artikel einstellen und verkaufen. Dies bedeutet aber auch, dass man für die Käufer **transparenter** ist und es eventuell zu einer **Abholung oder Übergabe** der Gegenstände kommt.

Hier ist Vorsicht geboten: NIEMALS sollten Sie ohne weiteres Käufer in Ihre Wohnung lassen oder preisgeben, dass Sie die Übergabe vor dem Wohnhaus oder nahe am Wohnort vornehmen. Geben Sie auch Ihre Telefonnummern nicht Preis. Treffen Sie sich an **öffentlichen, gut zugänglichen Orten** oder **holen Sie sich Nachbarn dazu**, wenn Sie Möbel oder große Gegenstände in Ihrer Wohnung vom Käufer abholen lassen.

Der gute alte Flohmarkt – Für ein gemeinsames Decluttering!

Der Tipp des **Netzwerk Zukunftsmut 60+** ist unter dem Strich jedoch ganz simpel: Organisieren Sie mit Nachbarn und Freunden einen **Hausflohmarkt** oder **Kiezflohmarkt**, zum Beispiel über die Plattform **nebenan.de**, und machen Sie daraus im Vorfeld vielleicht sogar gesellige „**Decluttering**“-Nachmittage im Haus! Gemeinsam geht es besser, sich von Dingen zu trennen.

Hinter dem Begriff **Decluttering** verbirgt sich eine systematische Methode, die beim Aufräumen und bei der Trennung von überflüssigem Besitz helfen soll. Das Wort Decluttering leitet sich aus dem Englischen ab: „**clutter**“ lässt sich als „**Unordnung**“ oder „**Krimskrams**“ übersetzen und „**to declutter**“ bedeutet, Unordnung loszuwerden.- Denn Weniger ist manchmal Mehr.

Wer weiß – vielleicht ergeben sich aus der gemeinsamen Krimskrams-Erlösung **neue Kontakte** und **weitere Ideen**, wie Sie sich im Haus und im Kiez gegenseitig unterstützen können. Denn jeder braucht einmal Hilfe. Das hat nichts mit dem Alter zu tun, wird aber mit steigendem Alter umso wichtiger...

Sie suchen Unternehmungen, fühlen sich manchmal einsam und haben vielleicht weder Computer und Internet zu Hause, um Informationen in Ihrer Umgebung zu finden? Wenden Sie sich gerne an das **Netzwerk Zukunftsmut 60+ für kostenlose Beratung und Netzwerke 60+ in Charlottenburg:**

Netzwerk Zukunftsmut 60+ ist ein Projekt mit fünfjähriger Laufzeit, das die NBS Netzwerk für Bildung und Soziales gemeinsam mit dem Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf als Kooperationspartner im Jahr 2022 auf den Weg gebracht hat.

Es richtet sich im Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf als Anlaufstelle und Beratungspunkt an Menschen über 60 Jahre und vernetzt bereits vorhandene Angebote einer vielfältigen Teilhabelandschaft mit neuen und innovativen Ansätzen von Initiativen und Vereinen, die im Bereich Nachhaltigkeit, Umweltschutz und Soziale Innovationen arbeiten.

Das Projekt Netzwerk Zukunftsmut 60+ wird im Rahmen des Programms „Stärkung der Teilhabe älterer Menschen – gegen Einsamkeit und soziale Isolation“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Kontakt:

Netzwerk Zukunftsmut 60+ // NBS Netzwerk für Bildung und Soziales
Salzufer 14A, 10587 Berlin, Aufgang D, 2. Stock

Tel.: (030) 39 40 55 4 -14 / -16 / -17

E-Mail: kontakt@60plus-berlin.de / **Webseite:** www.60plus-berlin.de

1. Vorankündigungen und Neuigkeiten

1.2 Aktuelles

Alzheimer Angehörigen Initiative

Die **Alzheimer Angehörigen-Initiative (AAI)** bietet seit über 25 Jahren eine Vielzahl an Hilfsangeboten aus einer Hand. Als spezialisierter Ansprechpartner für pflegende **Angehörige von Menschen mit Demenz** führt die AAI nicht nur telefonische und persönliche Beratungsgespräche, auch fachlich geleitete Angehörigengesprächsgruppen sowie kostenlose Schulungsreihen und Fachveranstaltungen gehören zu ihrem Angebot. Darüber hinaus hat die AAI viele weitere Angebote zur Entlastung im Alltag und zur Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben.

Aus den zahlreichen Hilfsangeboten können die pflegenden Angehörigen diejenigen auswählen, die sie in ihrer individuellen Lebenssituation am dringendsten benötigen.

Hilfsangebote zur Beratung, Betreuung, Begegnung und Bildung im Überblick:

- Umfangreiche persönliche Beratung
- Fachlich geleitete Angehörigengesprächsgruppen mit gleichzeitiger Krankenbetreuung
- Halbtägige Betreuungsgruppen
- aktivierende Einzelbetreuung zu Hause, im Wohnheim, in Wohngemeinschaften
- Betreute Urlaube und Ausflüge für pflegende Angehörige und ihre demenzerkrankten Familienmitglieder
- Schulungen und Fortbildungsveranstaltungen für pflegende Angehörige
- Pflegepflichtberatung für Pflegegeldempfänger
- Tagespflege

Betreuungsgruppe

- wöchentlich ein halber Tag Freizeit für pflegende Angehörige
- die Erkrankten werden für fünf Stunden in einer kleinen Gruppe durch ausgebildete Fachkräfte und speziell geschulte HelferInnen aktivierend betreut
- in der Regel für Erkrankte in allen Krankheitsstadien geeignet
- Kostenübernahme durch Pflegekassen möglich **jeden Freitag 10.00 bis 15.00 Uhr**
Gemeinde „Maria unter dem Kreuz“, Hildegardstr. 3a, 10715 Berlin, Tel: 47 37 89 95

Selbsthilfegruppe/ fachlich geleitete Angehörigengesprächsgruppe

- In der Angehörigengesprächsgruppe können sorgende Angehörige voneinander lernen, gemeinsam Lösungen für schwierige Situationen entwickeln und finden Rückhalt bei Gleichbetroffenen. Sie ist ein Ort, an dem sie über Schuldgefühle reden, Ängste aussprechen, sich gegenseitig trösten und bestärken, Kraft schöpfen und neuen Mut fassen können. Die fachkompetente Leitung hilft bei der gemeinsamen Suche nach individuellen Problemlösungen. Die Gruppe trifft sich zweimal im Monat für jeweils zwei Stunden.

jeden 1. und 3. Dienstag im Monat 15.30 bis 17.30 Uhr
SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle,
Bismarckstr. 101, 10625 Berlin, Tel: 47 37 89 95

E-Mail: AAI@Alzheimer.Berlin, Internet: www.Alzheimer.Berlin

1. Vorankündigungen und Neuigkeiten

1.2 Aktuelles



Neues aus der Kontaktstelle PflegeEngagement

(Alle unsere Angebote sind kostenfrei)

Offene Smartphone – Sprechstunde

Sind Sie auch manchmal Smartphone - verzweifelt? Trauen Sie sich nicht, Ihre Kinder, Enkel oder Bekannten wegen jeder Frage zu behelligen?

Dann kommen Sie in unsere Smartphone - Sprechstunde! Ein pensionierter Informatiker berät Sie kostenlos und löst gerne Ihre kleineren und größeren Probleme. Datenschutz und Diskretion sind selbstverständlich.

**jeden 1. Montag im Monat
von 10 – 12 Uhr in der Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
Eingang Ecke Weimarer Str., Fahrstuhl 5. OG**

Kommen Sie einfach vorbei oder melden Sie sich bei uns in der Kontaktstelle!

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement| Bismarckstr. 101| 10625 Berlin

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

Informationsveranstaltung - Vorsorgendes Entscheiden

**Donnerstag, 28.11.2024 von 14:00-16:00 Uhr
im Lebensort Vielfalt**

Wer soll mich in allen wichtigen Angelegenheiten vertreten, wenn ich aus gesundheitlichen Gründen hierzu nicht mehr in der Lage bin?

Hier können Vorsorgedokumente hilfreich sein. Aber wie kann ich sicherstellen, dass meine Wünsche umgesetzt werden, und in welchen Fällen besteht das Risiko, dass sie nicht berücksichtigt werden? Wie und wo finde ich rechtssichere Dokumente. Auf diese und weitere Fragen wird Ulla Rose von Home Care Berlin e.V. eingehen.

Wir freuen uns auf Ihre/Eure Teilnahme!

Ort: Lebensort Vielfalt| Niebuhrstr. 59/60 | 10629 Berlin

Anmeldung: bis spätestens bis **20.11.2024**

Kontakt: Kontaktstelle PflegeEngagement| Bismarckstr. 101| 10625 Berlin

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

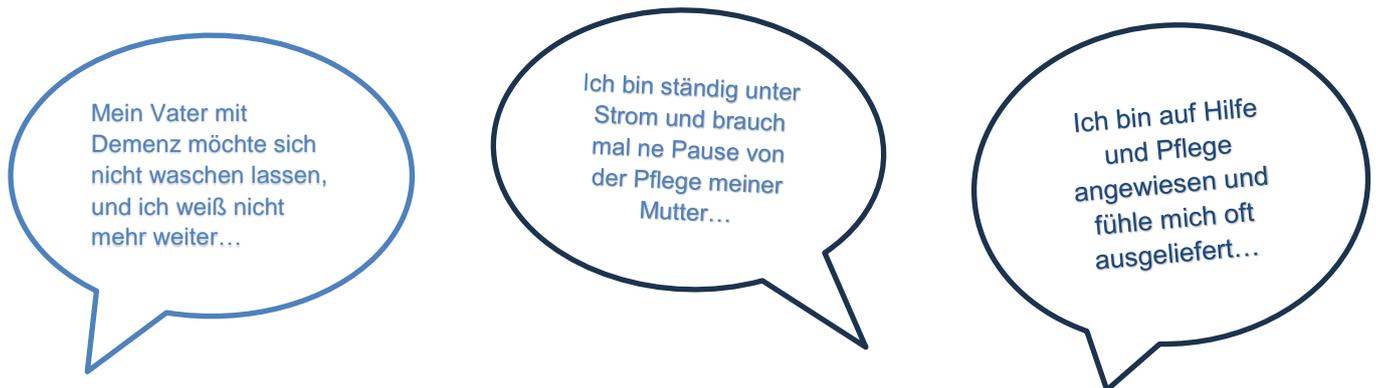


**FACHSTELLE
LSBTI*, Altern und Pflege**

1. Vorankündigungen und Neuigkeiten

1.2 Aktuelles

Pflege in Not - Beratung bei Konflikt und Gewalt in der Pflege in Berlin



Wer sind wir?

Wir sind 5 Beraterinnen (Pflege und Sozialarbeit) und eine Psychologin. Unser Anliegen ist es, bei Konflikten in Pflegesituationen zu beraten und zu unterstützen.

Wer kann sich an uns wenden?

- pflegende Angehörige mit Belastung und Überforderung
- pflegebedürftige Senioren, die mit der Pflege unzufrieden sind, sich respektlos behandelt fühlen oder gar Gewalt erfahren
- pflegende Beschäftigte, die an die Grenze ihrer Belastbarkeit kommen

Nehmen Sie Kontakt zu uns auf, um über Ihre Situation zu sprechen!

Wir beraten Sie gerne - kostenfrei und berlinweit

- Wir nehmen uns Zeit für ein vertrauliches Gespräch am Telefon oder persönlich
- Wir bieten Hausbesuche und psychologische Beratungsgespräche in unserer Beratungsstelle an
- Wir unterstützen Sie bei Beschwerden

Wie können Sie uns kontaktieren?

Telefon: (030) 69 59 89 89

E-mail: pflege-in-not@dwbsm.de

Anschrift: Bergmannstrasse 44, 10961 Berlin

Sprechzeiten: Mo-Mi-Fr: 10-12 Uhr; Di: 14-16 Uhr; Do. und nach Vereinbarung,

Anrufbeantworter rund um die Uhr

„Empathisch zu sein bedeutet, die Welt durch die Augen der anderen zu sehen und nicht unsere Welt in ihren Augen“
Carl Rogers

Neues aus der Freiwilligenagentur Charlottenburg-Wilmersdorf

Auch dieses Jahr konnte Bezirksstadtrat Arne Herz sich mit einer Veranstaltung, bei unseren im Bezirk tätigen Ehrenamtlichen, bedanken. Bei bestem Wetter mit Kaffee und Kuchen fand im August eine Dampferfahrt statt, die den Gästen die Highlights der Berliner Innenstadt vom Wasser aus näherbrachte. Das Team der Freiwilligenagentur hatte zwei vergnügliche Stunden mit unseren Ehrenamtlichen an Bord, die dieses Dankeschön herzlich annahmen und glücklich von Bord gingen.



Bild: R. Müller; Bezirksstadtrat A.Herz, Team Freiwilligenagentur

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

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 Gruppenleitung aktiv oder in vielen weiteren interessanten Ehrenamtsgebieten tätig werden.

Alle unsere Ehrenamtlichen erhalten eine kleine monatliche Aufwandsentschädigung und sind in Ausführung ihrer Tätigkeit Unfall- und Haftpflicht versichert.

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 die Anmeldung
von allen Veranstaltungen:
dienstags und donnerstags: 14:30 bis 16:00 Uhr**

**Der Club bleibt über die Feiertage
vom 20. Dezember bis zum 06. Januar 2025 geschlossen.
Ab dem 07. Januar 2025 begrüßen wir sie wieder gerne.**

**Genießen Sie die Feiertage und wir wünschen allen Gästen
ein gesundes und glückliches neues Jahr!!!**

Alle Angaben ohne Gewähr! Änderungen vorbehalten.

Nutzen Sie auch die Homepage:

www.wilmersdorfer-seniorenstiftung.de/seniorenclubs

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.1 SC Herthastraße 25 a

Einladung zu Veranstaltungen im Oktober, November, Dezember 2024

„Malen mit Fantasie“ eine Hommage an Natalie Harder.

Vernissage am Montag, den 07. Oktober 2024 von 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr.

Kommen Sie zahlreich, es wird ein Gläschen Sekt gereicht und Sie können die ausgestellten Bilder betrachten.

Am Freitag 11. Oktober von 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr

Die Chefärzte des Sankt Gertrauden Krankenhauses diskutieren Prävention und Behandlungsmöglichkeiten von altersbedingten Krankheiten.

Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung!

Am Freitag, den 11. Oktober ab 16:00 Uhr

Der weibliche Beckenboden im Alter: kein Problem!

Dr. Dr. Martin Voss, Chefarzt der Frauenheilkunde

Am Samstag, den 19. Oktober von 16:00 – 19:30 Uhr Disco mit Discoteuse Helga!

Tanzen bei flottem Discofox oder Samba, Rock'n'Roll oder Twist, Jive oder Boogie bis hin zum Schlager-Pop. Einlass ab 15:45 Uhr, um Anmeldung wird gebeten.

Der Eintritt ist frei und Getränke gibt es zu den clubüblichen Preisen. Wir freuen uns auf Sie!

Am Samstag, den 26. Oktober gibt es ein Oktoberfest mit Entertainer NORBI, denn "O`zapft is"

Erleben Sie einen unterhaltsamen Nachmittag bei Tanz und guter Laune.

Kleiner Imbiss inkl. Eintritt: 7,00 €

Beginn: 15:00 Uhr um Anmeldung wird gebeten

Am Sonntag, den 03. November von 14:00 – 17:00 Uhr

gibt es die beliebte Herbst Second Hand Modenschau mit Brigitte Hellthaler

Einlass ab 13:30 Uhr. Um Anmeldung wird gebeten, Eintritt inkl. Glas Sekt 3,50 €

Ihre Kleidung für die Modenschau können Sie gerne im Club abgeben.

Am Donnerstag, den 14. November von 15-17:00 Uhr laden wir gemeinsam mit der

Seniorenvertretung Charlottenburg-Wilmersdorf zu einem **"Vorweihnachtlichen Flohmarkt"**

ein. Mieten Sie sich für 2,00 € einen Tisch bei Frau Liedtke im Seniorenclub Herthastrasse

unter Tel. 030 891 72 95 oder per E-Mail: herthastrasse@wilmstift.de

Wir laden Sie zu einem Glas Glühwein ein.

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.1 SC Herthastraße 25 a

Einladung zu Veranstaltungen im Oktober, November, Dezember 2024

Am Donnerstag, den 21. November von 15:00 - 16:30 Uhr liest Frau Jenny Schon aus ihrem neuen Roman „An den Marken der Zeit“

In diesem historischen Roman der in Böhmen geborenen und in Berlin lebenden Autorin und Lyrikerin Jenny Schon wird uns die Nachkriegszeit mit ihrer schwierigen Aufbauphase aus der Sicht einer jungen Frau beschrieben.

Der seit Kriegsende bestehende Mantel des Schweigens wird erst mit dem Tod des Vaters in den Achtzigerjahren gelüftet, als die Protagonistin auf viele Ungereimtheiten stößt und beginnt, nachzuboahren. „Fragen kann man nur, wenn man weiß. Wer nichts weiß, stellt auch keine Fragen“, antwortet sie ihrer Mutter, die meint, dass sie sich schon früher hätte erkundigen können.

Genießen sie eine schöne Lesung an einem gemütlichen Novembernachmittag.

Um Anmeldung wird gebeten! Eintritt 2,00 €, Kaffee und Kuchen zu den clubüblichen Preisen. Wir freuen uns auf Sie!

Jeden Donnerstag von 17:45 – 19:15 Uhr gibt es einen Taiji Quan Kurs,

sowohl für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse als auch für geübte fortgeschrittene Menschen.

- Für Anfänger werden wir Taiji Quan Grundhandform und Qigong Form lernen.
- Für Fortgeschrittene werden wir auch Taiji Fächer und Taiji Schwert lernen und gemeinsam üben.

Jeden Mittwoch von 10 Uhr bis 11 Uhr gibt es Yoga für Senioren & Seniorinnen!

Es bietet eine sanfte und dennoch effektive Möglichkeit, Beweglichkeit, Kraft und innere Ruhe zu fördern. Probieren Sie es aus! 2,00 € kostet eine Stunde.

Immer montags von 14:00 – 15:00 Uhr werden in der „Vitalstunde“ die Zusammenhänge in unserem Körper beleuchtet. Warum sind manche Menschen bis ins hohe Alter fit und ausgeglichen? Mehr geht immer aber wie? Warum ist der Darm so wichtig, wie hängt das mit dem Immunsystem zusammen, was hat das mit einer besseren Regeneration zu tun, warum sollten wir entgiften und entsäuern? Warum den Stoffwechsel aktivieren?

Melden sie sich an, unter 015730987902 oder bei Frau Liedtke im Club.

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.1 SC Herthastraße 25 a

Computerkurse in der Herthastr. im 4. 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 €. Der Betrag ist bei Beginn des Kurses zu zahlen.
- 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.

Zurzeit werden folgende Kurse angeboten

Die angegebenen Zeiten (Tag und Uhrzeit) sind abhängig von der Anzahl der Anmeldungen und können sich bei Bedarf ändern.

1. **Grundkurs**

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

2. **Themen auf der Basis des Betriebssystems Windows 10:**

Kennenlernen und Benutzen der Grundeinstellungen eines Computers (Informationen zu Systemeinstellungen), Umgang mit Hardware (Drucker, USB-Stick, CD-Laufwerk), Benutzen von Software (Programm für Schreibarbeiten, z.B. Word, Fotobearbeitung, Dateiverwaltung und weitere Benutzungsmöglichkeiten), erste Einblicke in Internetanwendungen

3. **Auffrischkurs**

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

Der Kurs beinhaltet Themen aus dem **Grundkurs** und umfangreiche Themen aus dem **Internet**, die zu Beginn des Kurses vorgestellt und mit Wünschen aus dem Teilnehmerkreis ergänzt werden.

Sollten sich aktuell neue Interessen im Umgang mit dem Computer ergeben, können natürlich bei Bedarf auch neue Kurse eingerichtet werden. Voraussetzung sind genügend Anmeldungen.

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.1 SC Herthastraße 25 a

Computerkurse in der Herthastr. im 4. Quartal 2024

Wie funktioniert mein Smartphone?

Dienstag, 29. Oktober bis 12. Dezember

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 29. Oktober bis 19. November

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 €

Monatliche Gruppenaktivitäten im Club: Oktober, November, Dezember 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**

„Senioren aktiv“

von 14:30 – 16:30 Uhr.

jeden 1. Samstag im Monat

Leserunde. Lesen & Zuhören (ehemals Autorengruppe)

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

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.1 SC Herthastraße 25 a

Regelmäßige Gruppenaktivitäten im Club:

montags:

09:30 – 11:00 Uhr	Englisch Anfängerkurs mit Frau Richter quartalsweise: 54,00 €/GSB 7,50 €
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 €
11:15 – 12:45 Uhr	Englisch im Alltag und auf Reisen, leichte Lesetexte mit Frau Richter, es gibt noch freie Plätze! quartalsweise: 54,00 €/7,50 €
13:00 – 14:15 Uhr	Fußgesundheit, Bewegung & Übungen nur November u. Dezember! 46,00€/GSB 7,50 €
14:20 – 15:50 Uhr	Sturzprävention: Sicher stehen – Sicher gehen. nur November & Dezember! 50,00 €/GSB 7,50 €
14:00 – 15:00 Uhr	Gesunder Darm, starkes Immunsystem, Stoffwechsel aktivieren. Neuer Kurs mit Frau Farkas
14:30 – 16:30 Uhr	Senioren aktiv , jeden 1. und 3. Montag im Monat
14:00 – 17:00 Uhr	offener Spielenachmittag für alle spielenden Menschen
16:00 – 17:30 Uhr	Line Dance für Fortgeschrittene, quartalsweise: 54,00 €/GSB 7,50 €
18:00 – 21:00 Uhr	Treffen der Guttempler Gemeinschaft Halensee Abstinent - es lebt sich einfach besser! Kontaktgespräche ab 17:30 möglich

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 nicht nur 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: 54,00 €/GSB 7,50 €
18:30 – 21:00 Uhr	Treffen der Kreuzbund Gemeinschaft

mittwochs:

10:00 – 11:00 Uhr	Yoga & Meditation sanft und effektiv für Beweglichkeit, innere Ruhe und Kraft für den Tag. 2,00 € pro Termin
11:30 – 12:30 Uhr	Gymnastik & Tanz , pro Termin: 6,00 €
12:00 – 13:30 Uhr	Parliamo italiano, Konversationskurs , quartalsweise: 54,00 €/GSB 7,50 €
13:00 – 14:30 Uhr	Tanzen für Einsteiger , pro Termin: 8,00 €
13:45 – 15:15 Uhr	Italienisch mit guten Grundkenntnissen , quartalsweise: 54,00 €/GSB 7,50 €, es gibt noch freie Plätze!
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

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.1 SC Herthastraße 25 a

Regelmäßige Gruppenaktivitäten im Club:

donnerstags:

09:00 – 10:30 Uhr

Spanisch für „Aficionados al español“

Lesen, übersetzen & diskutieren von einfachen spanischen Texten,
quartalsweise: 54,00 €/GSB 7,50 €

10:30 – 12:00 Uhr

Drehen/Schwingen/Stehen/Kreisen/Wippen/Gehen

Orientalische Tanzgymnastik, es gibt noch freie Plätze!

quartalsweise: 54,00 €/GSB 7,50 €

13:00 – 14:00 Uhr

Russisch mit Vorkenntnissen

quartalsweise: 36,00 €/GSB 5,00 €

14:15 – 16:00 Uhr

Gedächtnistraining, pro Termin: 4,50 €

14:30 – 16:00 Uhr

„**Keine Angst vor Kunst**“, quartalsweise: 54,00 €/GSB 7,50 €

16:30 – 17:30 Uhr

Chinesisch mit Vorkenntnissen, quartalsweise: 36,00 €/GSB 7,50 €

17:45 – 19:15 Uhr

Taiji Quan Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

quartalsweise: 54,00 € pro Quartal

19:30 – 21:00 Uhr

Boogie Tanzkurs für **Anfänger** ohne Vorkenntnisse

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

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 Herbst hat begonnen, die Tage sind wieder kürzer geworden, das Laub fällt von den Bäumen, draußen wird es langsam ungemütlich. So braucht man ein gemütliches, warmes Plätzchen wie bei uns im Seniorenclub, um Seele und Körper zu wärmen. Kommen Sie vorbei. Lernen Sie neue Menschen kennen. Probieren Sie ein neues Hobby aus oder fangen eine frühere Freizeitbeschäftigung wieder an. Wir bieten ein breites, buntes Programm und freuen uns immer wieder über neue Gesichter.

Und natürlich auch sehr über unsere aktuellen Gäste 😊

Fühlen Sie sich herzlich willkommen!



**Der Club bleibt über die Feiertage
vom 20. Dezember bis zum 06. Januar geschlossen.
Ab dem 07. Januar begrüßen wir Sie wieder gerne.**

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 Herrn Warschke.

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.

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.2 SC Wallotstraße 4

Im Oktober, November und Dezember laden wir Sie herzlich zu folgenden Veranstaltungen ein:

„Keine Angst vor falschen Tönen“

Dienstag, 01. Oktober 2024 15:30 bis 17:00 Uhr

Dienstag, 05. November 2024 15:30 bis 17:00 Uhr

Dienstag, 03. Dezember 2024 15:30 bis 17:00 Uhr

Ein Treffen mit Herrn Hübener für alle, die gern deutsche Volkslieder, Alt-Berliner Lieder/Schlager und Internationale Folklore singen. Am Klavier begleitet Frau Sabine Jakobs. Es werden auch Sitztänze eingestreut. **Beitrag: 15 € im Quartal**

Spielevormittage mit Herrn Uwe Weise ab Donnerstag, dem 24. Oktober 2024

Immer **am 2. und 4. Donnerstag** im Monat **von 10:00 – 12:00 Uhr**.

Es werden Brettspiele, keine Kartenspiele gespielt. Herr Uwe Weise hat ein großes Arsenal an Spielen, teilweise auch selbst gebaute Brettspiele. Gerne können Sie aber auch Ihr Lieblingsspiel von zu Hause mitbringen.

Beitrag: 1,00 € Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Workshop Fußgesundheits mit Jacqui Gauvrit

Montag, den 28. Oktober 2024 von 12:30 – 13:30 Uhr

Unsere Füße tragen uns durch unser ganzes Leben. Zu schwache Muskeln führen zu Fehlstellungen, was sich über die Muskelketten und die Faszien bis hinauf zur Halswirbelsäule auswirken kann. Knie-, Nacken- und Rückenschmerzen können auch auf eine Fehlstellung der Füße zurückzuführen sein.

Regelmäßige und abwechslungsreiche Fußgymnastik kräftigt die Muskeln, steigert die Beweglichkeit und wirkt sich positiv auf Körperhaltung, Gang und Gleichgewicht aus.

Beitrag: 7,00 € Eine Anmeldung ist erforderlich.

Workshop Sturzprävention mit Jacqui Gauvrit

Montag, den 28. Oktober 2024 von 13:45 – 14:45 Uhr

Das kennen wir alle: in der Wohnung gestolpert, auf der Straße ausgerutscht oder das Gleichgewicht verloren... und dann die Angst, erneut zu stürzen.

Aber wer sich dann weniger bewegt und Wege vermeidet, verliert an Mobilität und Kraft und wird immer unsicherer.

In diesem Workshop möchte ich mit den TeilnehmerInnen Koordination, Kraft und Gleichgewicht, die Grundpfeiler für ein sicheres Gehen, trainieren.

Außerdem werden wir Übungen zu den Themen Augen und Alltagsbewegungen machen.

Beitrag: 7,00 € Eine Anmeldung ist erforderlich.

Letzte-Hilfe-Kurs mit dem HomeCare e.V./Frau Rose

Freitag, 15. November 2024 von 10 bis 16 Uhr

Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht uns oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbebegleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen.

Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bietet der HomeCare e.V. einen eintägigen Kurz-Kurs zur „Letzten Hilfe“ an. In diesen Letzte Hilfe Kursen lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.

Das Tagesseminar ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich.

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.2 SC Wallotstraße 4

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 (Jeden 2. & 4. Montag)	Lesegruppe mit Claudia von Braunmühl, Beitrag: 2,00 € p.P. Wir lesen und sprechen über gemeinsam ausgewählte Bücher.

dienstags:

10:00 – 13:30 Uhr	Bridge bei Hr. Tonke, Beitrag: 3,00 €
14:00 – 16:00 Uhr (Jeden 2. & 4. Dienstag)	Bingo mit Ehepaar Neumann. Interessierte sind herzlich willkommen! Beitrag: 1,50 € p.P.
14:00 – 17:30 Uhr	Doppelkopf mit Vorkenntnissen Beitrag: 1,00 € p.P.
15:30 – 17:00 Uhr (am 1. Dienstag im Monat)	Deutsche Volkslieder, Alt-Berliner Schlager und internationale Folklore mit Herrn Hübener und Frau Jacobs
17:15 – 18:45 Uhr	Singkreis mit Peter Becker. Auf Spendenbasis

mittwochs:

10:00 – 13:00 Uhr (Jeden 2. & 4. Mittwoch)	Gruppe für Videofilm mit Kamera und Smartphone 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 (14-tägig)	Schmuck-Werkstatt mit Frau Rogge. Beitrag: 1,00 € p.P.
14:00 – 17:00 Uhr (jeden 1. & 3. Mittwoch)	Die Gruppe Wollmäuse fertigt Handarbeiten an, deren Erlös dem Kinderhaus ADDIS e.V. in Addis Abeba Äthiopien zugutekommt. Beitrag: 1,00 € p.P.
15:00 – 17:00 Uhr	Handyhilfe , Beitrag: 1,00 € p.P.

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.2 SC Wallotstraße 4

Regelmäßige Gruppenaktivitäten im Club

donnerstags:

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 (jeden 1. & 3. Donnerstag)	Gesprächskreis „Berühmte Persönlichkeiten“ mit Fr. Beckmann. Erforschen Sie mit uns das Leben und Wirken bekannter Personen der letzten 2000 Jahre! Beitrag: 1,00 € p.P.
11:00 – 13:00 Uhr (jeden 4. Donnerstag)	Bürgersprechstunde der Seniorenvertretung. Beratung bei Problemen verschiedenster Art. Kostenlos!
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.

freitags:

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
15:15 – 16:15 Uhr (jeweils 14-tägig)	Gitarre für Anfänger in kleiner Gruppe mit Peter Becker
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:

13:00 – 17:00 Uhr	Das auf ehrenamtlichem Engagement beruhende Projekt „Kulturbrücke“ bietet seit 2014 neuen Mitbürgern Hilfe zur Selbsthilfe: z.B. durch Sprachunterricht, Sprach- und Lerncafes, Beratung, gemeinsame Feiern, etc. Zudem Spiel & Sport, um die Anspannungen der Woche abzubauen und dabei spielerisch die deutsche Sprache zu lernen. Info und Anmeldung unter kulturbruecke.berlin@gmail.com oder Tel. 015110062867
-------------------	--

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

Alle Angaben ohne Gewähr! Änderungen vorbehalten.

Nutzen Sie gerne auch die Homepage:

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

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.3 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

Winterschließzeit: 24.12. 2024 – 01.01. 2025

Liebe Besucher*innen, wir wünschen Ihnen erholsame Feiertage und
einen guten Start ins neue Jahr.

Wir freuen uns, Sie ab Dienstag, 02.01.2025
wieder im Stadtteilzentrum begrüßen zu dürfen!

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
Stimmsport	jeden 1. Dienstag im Monat 01.10.; 05.11.; 03.12., 18:30 – 21:00 Uhr Stimm- und Atemtraining, Offenes Singen
Filmbühne	jeden 4. Mittwoch im Monat, 19:30 – 22:00 Uhr 11.09.24 organisiert durch die KiezKulturWerkstatt e.V. Nehringstr. 8
„Mieterwerkstatt“ Charlottenburg	jeden 1. Mittwoch im Monat 18:30 – 21:00 Uhr
Asiatischer Senior*innen Treff	jeden 2. Donnerstag im Monat, 14:00 – 16:00 Uhr
Offene Kiezbühne	letzter Freitag / Samstag im Monat, 20:00 – 24:00 Uhr 25.10.24, 09.11.24, 29.11.24, 27.12.24 organisiert durch die KiezKulturWerkstatt e.V. Nehringstraße 8
Dejak-Tomonokai e.V.	jeden 4. Freitag im Monat, 10:00 - 14:00 Uhr Achtung: Nehringstraße 26 Japanische Senior*innen
Kameruner Verein	jeden 4. Samstag im Monat, 18:00 – 21:00 Uhr

Wöchentlich stattfindende Veranstaltungen

09.,23. 06.,20. 04.,18.	Oktober November Dezember	Bingo mit Herrn Peters 14:00 – 17:00 Uhr
02.,16.,30. 13.,27. 11.	Oktober November Dezember	Spielenachmittag 14:00 – 16:30 Uhr

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

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

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
17:00 – 20:00 Uhr	Spanischer Chor „Capricho“
19:30 – 24:00 Uhr	Schachclub

dienstags:

09:00 – 10:30 Uhr	leichte Gymnastik für Frauen Achtung: Nehringstr. 26
10:30 - 16.30 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
15:30 - 17:00 Uhr	Deutsch - Grammatik - A2-B1 Niveau Grammatikübungen für Deutschlernende mit sympathischer Anleitung – jetzt anmelden und Sprachkenntnisse verbessern. Kostenloses Angebot, einzige Bedingung: Bitte kommen Sie regelmäßig und pünktlich oder sagen Sie ab. Anmeldung: 0176 56716301, Frau Henn
17:00 – 18:30 Uhr	Power Dance
18:15 – 19:45 Uhr	Sprachcafé auf Deutsch (ab B1) mit Sabine Stiebale / Themen für Deutschlernende, die Sie interessieren - bei Kaffee und Tee Dialoge üben in entspannter Atmosphäre.
19:30 – 22:00 Uhr	Nehring Ensemble

mittwochs:

11:45 – 12:45 Uhr	Osteoporose- u. Wirbelsäulengymnastik
14:00 – 17:00 Uhr	Bürgerberatung
14:30 – 15:30 Uhr	Schonende Gymnastik
18:30 – 20:00 Uhr	Mudras (JinShin Jyutsu Selbsthilfe – Anfänger)

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 (JinShin Jyutsu Selbsthilfe – Fortgeschr.)
20:00 – 21:30 Uhr	Lietzenchor

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

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

Regelmäßige Gruppenaktivitäten im Club:

freitags:

09:00 – 10:00 Uhr	leichte Gymnastik für Frauen Achtung- Ort: Nehringstr. 26
10:00 – 12:00 Uhr	Kabarett „Pustekuchen“ jeden 4. Freitag im Monat, Nehringstr. 26
14:00 – 17:00 Uhr	Frauentreff Türkische Seniorinnen
19:30 – 24:00 Uhr	Schachclub

Beratungsangebote:

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 08.10.24, 12.11.24, 10.12.24 von 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

Aufbaukurs für Fortgeschrittene

freitags, von 01.11.24 – 13.12.24 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.

Anmeldung bitte direkt über VHS in der

Pestalozzistraße Nr. 40-41, Tel: 030 902928813

Handy & Co.

Einzelberatung bei Frau Lang

dienstags und freitags nach telefonischer

Anmeldung: 030 54621216

Sie benötigen Hilfe beim Umgang mit Einstellungen auf Ihrem
Smartphone, auf Ihrem Tablet oder Laptop, z.B. wie kann ich
Apps verwenden, Bilder verschicken, Email 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

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
Darts

dienstags:

09:30 – 11:00 Uhr
11:00 – 12:30 Uhr
14:00 – 16:00 Uhr

Gymnastik mit Yogaübungen (für Einsteiger geeignet)
Gedächtnistraining
Singekreis

mittwochs:

10:30 – 11:30 Uhr
11:00 – 12:30 Uhr

14:00 – 16:00 Uhr
16:30 – 18:30 Uhr

Sturzprävention
Exkursionen in Kunst, Geschichte und Wissenschaft
- jeden 2. Mittwoch im Monat Treffen um 11 Uhr
- jeden 4. Mittwoch im Monat Exkursion zu interessanten Orten in Berlin und Umgebung (Uhrzeit variiert je nach Exkursion)

Bingo
Tischtennis

donnerstags:

11:00 – 12:00 Uhr
12:15 – 13:30 Uhr
14:00 – 17:00 Uhr
14:00 – 15:30 Uhr
16:30 – 18:00 Uhr

Stuhlgymnastik
Qigong
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:

Mi. 16. Okt. 2024 / 15 – 17 Uhr	Tanzcafé mit Norbi Wohlan (Eintritt frei)
Fr. 22. Nov. 2024 / 15 – 17 Uhr	Märchenabend mit der Gruppe Wörterklang Geschichten rund um Afrika (Eintritt frei)
Di. 10. Dez. 2024 / 15 – 17 Uhr	Erzählbühne mit weihnachtlichen Geschichten (Eintritt frei)

Offene Sprechstunde des Pflegestützpunktes Berlin:

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

Do. 10. Okt. 2024 / 11:00 – 12:00 Uhr

Do. 07. Nov. 2024 / 11:00 – 12:00 Uhr

Do. 05. Dez. 2024 / 11:00 – 12:00 Uhr

Sonderveranstaltung des Pflegestützpunktes am Montag, den 18.11.2024, zum Thema **Patientenverfügung**, Beginn 14.00 Uhr.

Um Anmeldung wird gebeten: **Susanne Zwiebler, Tel.: 030 824 76 33,**
E-Mail: zwiebler@drk-wilmersdorf.de

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 Gehirnjogging (Material vorhanden)**
- **Gruppenleiterin für Tanzkurs**

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



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 4. 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**
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 18.10., 08.11. und 06.12.2024 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 11.10., 15.11. und 13.12.2024 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 25.10. und 22.11.2024 um 11:30-13:30 Uhr im
Stadtteilzentrum, Halemweg 18

Teilnahme: 2,50 €

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.5 Stadtteilzentrum Charlottenburg Nord

Mobile Stadtteilarbeit im Charlottenburg-Nord



Wir heißen **Elena Melichowa** und **Simon Alvarez** und führen die mobile Stadtteilarbeit (**MoSt**) fort. Auf vielen slawischen Sprachen heißt „most“ Brücke. Wir wollen mit Ihnen bildlich gesprochen Brücken im Stadtteil bauen. Brücken zwischen Nachbarschaft, Stadtteilzentrum, Kiezstube und anderen Einrichtungen in Charlottenburg-Nord. Wir wollen Orte und Anlässe im Kiez fördern, wo Nachbarschaft im Kleinen und Großen lebendig wird.

Sie finden uns bei vielen mobilen Aktionen am Stand, auf der Straße, in der Kiezstube, im Stadtteilzentrum, bei Nachbarschaftsfesten oder an der Haustür.

Wir laden Sie ins KunstCafe in die Kiezstube ein, wo wir mit Ihnen einen Kaffee trinken und zusammen malen möchten. Wir stellen Ihnen den Raum, das nötige Material, eine kreative Atmosphäre und wenn nötig, eine Anleitung zur Verfügung.

jeden **Mittwoch (außer 1. Mi im Monat) 15.00 -17.00 Uhr**
in der Kiezstube (Reichweindamm 6)

Wir laden Sie zum gemeinsamen Spielen im Freien bei gutem Wetter ein.

Unser Spielmobil hat viele Spiele für Erwachsene (wie z.B. Volleyball, Kubb, Tischtennis, Skat, Boules, Schach, Halma usw.)

Haben Sie auch Spiele zu Hause? Kommen Sie raus zu uns. Wir spielen gerne mit Ihnen und bringen Sie mit anderen Spielwütigen zusammen.

Jeden **Di 15.00 –17.00 Uhr**
im Grünzug Popitzweg direkt beim Bürgergarten

Bei uns können Sie sich über Angebote, Freizeitgruppen und Aktionen im Stadtteil informieren. Unsere Angebote sind kostenlos und jeder kann mitmachen. Wir freuen uns natürlich immer wieder auf neue Gesichter.

Kontakt:

Simon & Elena

Mobile Stadtteilarbeit des Stadtteilzentrums Charlottenburg-Nord

Halemweg 18 13627 Berlin, Zimmer 111

Tel.: 01784609224

E-Mail: most-charlottenburg-nord@stadtteilverein.eu

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.5 Stadtteilzentrum Charlottenburg Nord

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 10:00 – 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.

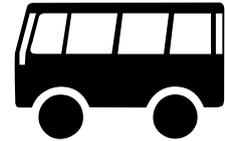
Engagieren Sie sich für Ihren Kiez!

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



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 sich 14 tägig, 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 5,00 €, 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. 14. Oktober	10:30 Uhr	Rathaus Charlottenburg, Otto-Suhr-Allee 100	Alt-Lietzow an der Spree
Mo. 11. November	10:30 Uhr	Wundtstr. / Neue Kantstraße	Der Herbst am Lietzensee
Mo. 02. Dezember	10:30 Uhr	Gedächtniskirche/ ehemaliger Portaleingang	Rund um die Gedächtniskirche

**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

„Flohmarkt“ der Seniorenvertretung Charlottenburg-Wilmersdorf

Aufgrund der positiven Resonanz auf den „Flohmarkt“ der Seniorenvertretung Charlottenburg-Wilmersdorf im Seniorenclub Herthastr. 25a, in 14193 Berlin-Grünwald im Juni dieses Jahres haben wir uns zusammen mit dem Seniorenclub Herthastr. 25a entschlossen

am Donnerstag, den 14. November 2024
von **15.00 – 17.00 Uhr** einen Flohmarkt unter dem Motto
„Urlaubsmitbringsel Umschlagplatz“

zu veranstalten.

Wir alle kennen es: Kaum neigt sich der Urlaub dem Ende zu, verbringt man Stunden in diversen Souvenirläden auf der Suche nach einem „Mitbringsel“ für die Daheimgebliebenen. Unter südlicher Sonne und beschwingt von der momentanen Leichtigkeit des Seins glauben wir fest daran, dass das geschmackvolle „Mozzarella-selber-machen-Set“ oder die professionell wirkende „Geschenkbox mit Wurstschneidemaschine aus Holz“ – gekauft in Apulien (made in China) Zuhause beim Beschenkten Entzückungsschreie auslösen wird.

Auch der Pizza-Schneider als Fahrrad oder das Frühstücksbrettchen in Elch-Form aus Schweden wird sich mit Sicherheit bei der Schwiegermutter inmitten ihres Meißner Porzellans sehr gut ausnehmen – vermuten wir.

Träumen Sie weiter...

Bis auf einige hartgesottene Mitmenschen, welche den Deko-Stil „Trautes Heim – Schrott muss sein“ pflegen, finden all diese Dinge daheim wenig Anklang. Doch wir haben die Lösung:

Mieten Sie sich für 2,00 € einen Tisch bei Frau Liedtke
Im Seniorenclub Herthastr. 25a unter
Tel. 030 891 72 95 oder per E-Mail: herthastrasse@wilmstift.de

und geben Sie den Ihnen überlassenen Urlaubsmitbringseln auf dem Umschlagplatz die Chance auf ein neues Zuhause bei jemanden, der sich „so etwas“ schon immer gewünscht hat. Natürlich dürfen Sie auch andere Gegenstände anbieten (bitte keine militärischen oder ähnlich gearteten Kleidungsstücke oder Symbole).

Sie müssen auch für diesen Flohmarkt nicht unbedingt im Seniorenalter sein. Auch die jüngere Generation ist uns herzlich willkommen, sollte aber auf die zu ihnen passende Käuferschicht achten und diese bewerben.

Für die Erwachsenen halten wir ein Gläschen Glühwein und für die Jüngeren vielleicht einen leckeren Kakao bereit.

Bitte, kommen Sie, ob groß, ob klein, jung oder alt doch gut gelaunt, mit großen leeren Taschen und einer dicken Geldbörse.

Wir freuen uns auf Sie und nicht vergessen: bald ist Weihnachten...

Ihre Seniorenvertretung Charlottenburg-Wilmersdorf
und der Seniorenclub Herthastr. 25a

Autorin: Jutta Riemann

4. Mitteilungen der Seniorenvertretung

4.2 Sitzungstermine

Die öffentlichen Plenumssitzungen der Seniorenvertretung im Rathaus Charlottenburg:
Ab 14:00 Uhr im Lily-Braun-Saal
Montag, den 28. Oktober 2024
Montag, den 25. November 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

Es wird um Anmeldung unter Tel. 030/891 72 95 oder per Mail herthastrasse@wilmstift.de gebeten.

Donnerstag, den **10. Oktober 2024**

Informationsveranstaltung mit **Herrn Simon Götze** (Jurist der **Verbraucherzentrale Berlin**) zum Thema: "**Hilfe bei Post- und Paket-Ärger**" vom Bereich Recht und Beratung)

Donnerstag, den **14. November 2024**

Flohmarkt unter dem Motto "**Urlaubsmitbringsel Umschlagplatz**"

Anlieferung der zu verkaufenden Waren ab 14.00 Uhr am 14.11.24

Dauer des Flohmarktes von 15.00 - 17.00 Uhr.

Pro Tischnutzung wird eine Gebühr von 2,00 € erhoben (Tische werden zur Verfügung gestellt). Getränke werden zu den clubüblichen Preisen angeboten.

Nähere Erläuterung dazu unter Punkt 4. Mitteilungen der Seniorenvertretung, 4.1 Interessantes
- Professionelle Händler sind nicht erwünscht -

Donnerstag, den **12. Dezember 2024**

Die Mitarbeiter des **Projektes DIGITAL-ZEBRA** der Zentral- und Landesbibliothek Berlin freuen sich ihr Projekt "Öffentliche Digital-Beratung in Berliner Bibliotheken" unter dem Motto:

"Wie Digital-Lots*innen Sie sicher in die digitale Welt geleiten" vorstellen zu dürfen.

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 Königsallee, 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 Königsallee 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

5.2 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
Silbernetz – Netzwerk gegen Einsamkeit	0800 470 80 90
Telefonseelsorge	0800 / 111 0 111 0800 / 111 0 222
Tierklinik Zehlendorf	83 86 23 56
Zahnärztlicher Notdienst	116 117

5. Allgemeine Informationen

5.2 Wichtige Telefonnummern und Einrichtungen

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.

Alzheimer Angehörigen-Initiative e.V.

Reinickendorfer Str. 61 (Haus 1), 13347 Berlin

☎ 253 47 37 89 95, Fax: 47 37 89 97

✉: AAI@Alzheimer.Berlin

🌐: www.alzheimer-organisation.de/

Arbeiterwohlfahrt Landesverband Berlin e.V.

Seniorennetz Berlin

Hallesches Ufer 30A, Innenhof | 10963 Berlin

☎ 253 89 208

Mobil: +49 171 /22 16 985

✉: melanie.thoma@awoberlin.de

🌐: www.seniorennetz.berlin

Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.

Allgemeine Soziale Beratung (ASB) / gefördert durch Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf

Pfalzburger Straße 18, 10719 Berlin

☎ 666 33 - 960 (Sekretariat - 966)

✉: asb-wilmersdorf@caritas-berlin.de

🌐: www.caritas-berlin.de/beratungundhilfe/berlin/allgemeinesozialeberatung/allgemeine-soziale-beratung

Kontaktstelle PflegeEngagement Charlottenburg-Wilmersdorf

Förderung durch das Land Berlin und Landesverbände der Pflegekassen in Berlin und der Verband der Privaten Krankenversicherungen

Kontaktstelle PflegeEngagement Charlottenburg-Wilmersdorf

c/o SEKIS

Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

☎ 890 285 35

✉: pflgeengagement@sekis-berlin.de

🌐: www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/kontaktstellen/charlottenburg-wilmersdorf

5. Allgemeine Informationen

5.2 Wichtige Telefonnummern und Einrichtungen

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
✉: wilmersdorf@pspberlin.de
- Ernst-Reuter-Platz 2, 10587 Berlin
☎ 0800 265 080 252 01; Fax: 0800 265 080 252 06
✉: charlottenburg@pspberlin.de
- Kaiserin-Augusta-Allee 85, 10589 Berlin
☎ 33 85 36 49 10; Fax: 33 85 36 49 19
✉: charlottenburgnord@pspberlin.de
🌐: www.pflegestuuetzpunkteberlin.de

Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin | Eingang Weimarer Str. | 5. Etage

Sprechzeiten: Mo 10 - 14 | Di 12 - 16 | Do 14 – 18 - und nach Vereinbarung

☎ 890 285 38

✉: selbsthilfe@sekis-berlin.de

🌐: www.selbsthilfe-charlottenburg-wilmersdorf.de/

Silbernetz e. V. mit dem Silbertelefon (einfach mal reden) und Infotelefon (einfach mal fragen)

☎ 0800 4 70 80 90 Silbertelefon – einfach mal reden oder

☎ 544 533 0 533 Infotelefon – einfach mal fragen

✉: kontakt@silbernetz.de

🌐: www.silbernetz.de

Schwulenberatung Berlin

Lebensort Vielfalt Charlottenburg/ Mehrgenerationenwohnen, Pflege-WG, Gesprächskreise und Gruppen

Niebuhrstraße 59/60, 10629 Berlin

☎ 44 66 88 111

✉: info@schwulenberatungberlin.de

🌐: www.schwulenberatungberlin.de/

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 /

Seniorenservice:

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