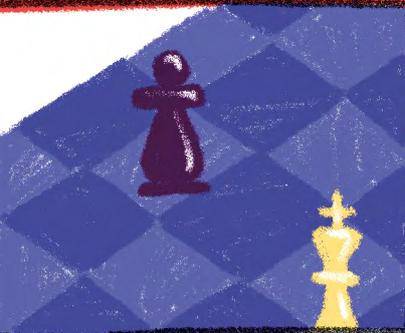




24.9.
— 1.10.22



BERLINER

SENIOREN

WOCHE



In Vielfalt leben.
Wochenprogramm

www.berlin.de/Seniorenwoche





Grußwort Katja Kipping

Liebe Seniorinnen, liebe Senioren,

dieses Jahr findet die Berliner Seniorenwoche zum 48. Mal statt. Unsere Woche für ältere Menschen steht für Respekt, Miteinander und Austausch und bietet eine breite Palette an Veranstaltungen und Angeboten.

Das Motto der diesjährigen Berliner Seniorenwoche – In Vielfalt leben. – betont die Vielfalt der Lebensentwürfe und -formen, die in einer Stadt wie Berlin auch für Seniorinnen und Senioren möglich sind. Vielfalt meint auch Vielfalt der Lebensumstände – finanziell, gesundheitlich, sozial.

Viele Menschen in unserem Land blicken in diesen Tagen mit Sorge in die Zukunft. Gerade ältere Menschen fragen sich, was noch alles kommen wird. Nach wie vor ist Corona insbesondere für Ältere eine Gefahr; viele müssen weiterhin ihre Kontakte zu anderen Menschen einschränken. Die Lebenshaltungskosten, allen voran die Energiekosten, steigen scheinbar unaufhaltsam. Betroffen sind in besonderem Maße Menschen mit geringem Einkommen, darunter viele Rentnerinnen und Rentner, die schon bisher wenig Geld hatten. Viele von Ihnen fürchten sich vor einer kalten Wohnung im Winter und der nächsten Heizkostenabrechnung. Zugleich werden die Auswirkungen des Klimawandels auch in den Städten spürbarer: Die zunehmenden Hitzewellen sind gerade für Ältere schwer zu verkraften.

Wie Ältere die heutige Zeit erleben und sie bewältigen – die Seniorenwoche bietet die Gelegenheit, hierüber ins Gespräch zu kommen. Wie halten sie Kontakt zu anderen, welche Gelegenheiten gibt es, selbst aktiv zu werden? Welche Alltagskniffe gibt es, um etwa Heizkosten zu sparen – ohne zu frieren? Auch bei der Podiumsdiskussion am Eröffnungstag wird es darum gehen, wie wir trotz unterschiedlicher Lebenslagen gesellschaftliche Teilhabe für alle Seniorinnen und Senioren sicherstellen können.

Altwerden in Würde und ohne Armut ist in unserem Land noch immer keine Selbstverständlichkeit. Achtsamkeit und Respekt vor älteren Menschen heißt vor allem zuhören, verstehen und dabei gemeinsame Bande der Solidarität knüpfen. Denn es ist dieser die Generationen übergreifende Erfahrungsaustausch, der unsere soziale Demokratie am Leben hält.

Ich wünsche uns allen eine erlebnisreiche und vielfältige Seniorenwoche. Allen, die mit ihren Angeboten und ihrem Engagement zum Gelingen dieser Woche beitragen, danke ich herzlich.

KATJA KIPPING
Senatorin für Integration, Arbeit und Soziales



Der Landesseniorenbeirat Berlin

Der Landesseniorenbeirat Berlin (LSBB) berät auf der Grundlage des Berliner Seniorenmitwirkungsgesetzes das Abgeordnetenhaus und den Senat von Berlin in senienpolitisch wichtigen Fragen. Zusätzlich informiert der LSBB die Öffentlichkeit über senienpolitisch relevante Themen und sensibilisiert die Bevölkerung und die Politik durch aktive Öffentlichkeitsarbeit zu diesen Themen. Der LSBB setzt sich zusammen aus den zwölf Vorsitzenden der Landesseniorenvertretungen, zwölf Vertreterinnen und Vertretern von Seniorenorganisationen und aus einer Vertreterin oder einem Vertreter einer Seniorenorganisation oder eines Kompetenzzentrums, die sich in Berlin für die Belange der Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund einsetzen. Die Zusammensetzung des LSBB wird immer für eine Legislaturperiode festgelegt. Die neue Berufung erfolgte im Mai des Jahres 2022. Frau Eveline Lämmer führt weiter den Vorsitz.

Weitere Infos unter: www.ue60.berlin

Grußwort Eveline Lämmer

Liebe Seniorinnen, liebe Senioren,

der Landesseniorenbeirat (LSBB), der sich gegenüber Abgeordnetenhaus und Senat für die Interessen der Älteren einsetzt, bekennt sich zur Regenbogenflagge, zu Respekt und Akzeptanz. Seine Anerkennung und Wertschätzung gilt allen Menschen, unabhängig von ihrer sozialen, ethnischen Herkunft, ihrem Geschlecht, ihrer sexuellen Orientierung, ihrer Religionszugehörigkeit oder Weltanschauung, ihrem Lebensalter, ihrer physischen oder psychischen Fähigkeiten oder anderer Merkmale.

Diskriminierung im Alter ist als Thema in Berlin angekommen. Dennoch machen ältere Menschen noch immer Benachteiligungserfahrungen und werden im selbstbestimmten Handeln erheblich eingeschränkt.

Der LSBB unterstützt den Berliner Senat in seinen Vorhaben, die ungerechtfertigten Altersgrenzen in Rechtsvorschriften zu identifizieren und sich in einem ressortübergreifenden Prozess für deren Aufhebung oder Flexibilisierung einzusetzen. Mit Nachdruck fordert er, dass ältere Menschen in all ihrer Vielfalt Zugang zu Angeboten der Altenhilfe und kultursensiblen Altenpflege haben. Die Pluralität der Berliner Stadtgesellschaft muss sich noch stärker auch in Diensten und sozialen Einrichtungen widerspiegeln und bedarf deren interkultureller Öffnung. Rechts- und Chancengleichheit für alle Zuwanderer herzustellen, ist ein Beitrag zum Abbau von Diskriminierungen. Da gilt es endlich Defizite abzubauen.

In Vielfalt leben ist eine tägliche Herausforderung für Berlin. Es ist aber auch eine große Chance für alle Generationen! Das novellierte Seniorenmitwirkungsgesetz, die Berliner Leitlinien der Senienpolitik und das Berliner Gesetz »Gutes Leben im Alter« werden dies einlösen. Für Ihre Umsetzung im Berliner Abgeordnetenhaus und im Senat machen wir uns stark. Mit Ihrer Unterstützung wird uns dies gelingen.

Ich wünsche Ihnen allen für den Besuch der 48. Berliner Senienwoche interessante Gespräche und einen persönlichen Erkenntnisgewinn. Den Organisator*innen und Veranstalter*innen wünsche ich viel Erfolg.

EVELINE LÄMMER
Vorsitzende Landesseniorenbeirat Berlin



Die Landessenioren- vertretung Berlin

Die Landesseniorenvertretung Berlin (LSV) unterstützt auf der Grundlage des Berliner Seniorenmitwirkungsgesetzes die bezirklichen Seniorenvertretungen und vertritt deren Interessen auf Landesebene. Sie setzt sich zusammen aus den zwölf Vorsitzenden der bezirklichen Seniorenvertretungen. Nach den Wahlen zu den bezirklichen Seniorenvertretungen im März dieses Jahres ist die neu gewählte LSV im Mai das erste Mal zusammengetroffen. Zum neuen Vorsitzenden der LSV ist Erwin Bender gewählt worden. Alle Mitglieder des LSV sind gleichzeitig auch Mitglieder im Landesseniorenbeirat Berlin (LSBB).

Alle Informationen zur LSV finden Sie unter: www.ue60.berlin



Grußwort Erwin Bender

»Berlin ist mehr ein Weltteil als eine Stadt.« bemerkte bereits der deutsche Dichter Jean Paul vor mehr als 200 Jahren. Insofern trifft die Seniorenwoche 2022 mit dem Motto - In Vielfalt leben. - genau den Punkt. Berlin - das ist Vielfalt. Berlin ist die Stadt, in der man in jeder Lebensphase gut leben kann - damals wie heute.

Berlin ist weltoffen, tolerant und bunt.

Wir die Älteren, ebenso wie die Jüngeren sind vielfältig, prägen die vielfältigen Seiten Berliner Lebens. Diese Vielfalt soll auch im Alter gelebt werden können. Migrationserfahrung, kulturelle Herkunft wie auch sexuelle Orientierung und Identität aber auch Bildung und berufliche Entwicklung prägen Menschen ein Leben lang.

Die Gruppe älterer Menschen mit Zuwanderungsgeschichte wächst in Berlin stetig. Vielfalt zu leben braucht Inklusion und hat das gleichberechtigte Zusammenleben aller Menschen zum Ziel. Menschen, die als geistig beeinträchtigt gelten oder in ihrer körperlichen Beweglichkeit eingeschränkt sind, dürfen nicht länger ausgegrenzt werden. Denn: Auch wer nicht zählen kann, zählt mit - auch wer nicht sprechen kann, hat viel zu sagen - auch wer nicht sehen kann, erfasst und bereichert das Leben aller.

Bereits ein Viertel der Menschen in Berlin ist älter als 60 Jahre. Dem muss sich die Politik stellen und insbesondere in der Sozialpolitik für diese Altersgruppe einen besonderen Schwerpunkt setzen. Es braucht Bedingungen, die jedem Einzelnen auch weiterhin ein selbstbestimmtes Leben in Würde ermöglichen. Dazu gehören Beratungs- und Informationsangebote, aber auch die finanzielle Unterstützung von Projekten und Vorhaben.

Für diese Forderungen stehen die Seniorenvertretungen der Bezirke, die Landesseniorenvertretung und der Landesseniorenbeirat. Ich freue mich auf die vielfältigen und informativen Angebote der Seniorenwoche 2022 in Berlin.

ERWIN BENDER

Vorsitzender der Landesseniorenvertretung Berlin

48. BERLINER

SENIOREN WOCHE



www.berlin.de/Seniorenwoche

24.09. 01.10.22

Wochenprogramm

Wo? In ganz Berlin

Was? Rund 200 Angebote: von sportlichen Aktivitäten über Sprachkurse und Nachbarschaftstreffen bis hin zu Computer-Kursen und Schmuck-Upcycling



Das Programm ist in folgende Themengebiete gegliedert:



Sport & Bewegung



Nachbarschaft



Bildung & Digitalisierung



Soziales & Integration



Gesundheit



Natur (-Schutz)

Wir wünschen Ihnen viel Freude!

Hinweis: Bitte informieren Sie sich vor den Veranstaltungen direkt bei der jeweils angegebenen Kontaktperson, ob die Veranstaltung wie geplant stattfindet.



Samstag 24.09.22

10:00 SA, 24.9.

Gesundheit

Rollstuhltraining

Der Rollstuhl unterstützt mobilitätseingeschränkte Menschen in ihrer Bewegungsfreiheit. Einkäufe, Arztbesuche oder die Teilnahme am sozialen und kulturellen Leben wären ohne einen Rollstuhl für viele ältere oder chronisch kranke Menschen kaum möglich. Außerhalb der Wohnung erschweren jedoch Hindernisse wie Steigungen, Gefälle, Schwellen, Bordsteine oder Stufen die Mobilität. Sie möchten ältere oder chronisch kranke Menschen bei der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben unterstützen? Dann laden wir, der Mobilitätshilfedienst Lichtenberg, Sie herzlich zu unserem 4-stündigen Rollstuhltraining ein.

Ort: Mobilitätshilfedienst Lichtenberg
Paul Zobel Straße 8

10367 Berlin, **Lichtenberg**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Ralf Behrendt

✉ mhd.libg@unionhilfswerk.de

☎ 030/50566200

Organisation/Institution: Unionhilfswerk
Sozialeinrichtungen gemeinnützige GmbH

Kosten: keine

10:00 SA, 24.9.

Natur (-Schutz)

Austausch ZERO WASTE

Wir gehen den Fragen nach: Was bedeutet Zero Waste? Müllfrei einkaufen in der heutigen Zeit, wie geht das? Was haben unserer Eltern und Großeltern schon gewusst? Welche Hausmittel kennen wir schon? Nebenbei werden einfache Rezepte besprochen und umgesetzt zum Testen für Zuhause.

Ort: RESI - der Ressourcenladen
Bouchéstraße 79

12435 Berlin, **Treptow-Köpenick**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Edda Neugebauer

✉ neugebauer@klima.kungerkiez.de

☎ 030/70121007

Organisation/Institution: KungerkiezInitiative e.V.

Kosten: keine

10:00 SA, 24.9.

Natur(-Schutz)

Schmuck Upcycling

Bringen Sie Ihren alten, auch kaputten, Modeschmuck (kein Echtmetall) mit und machen Sie unter Anleitung etwas Neues daraus (oder reparieren Sie ihn nur). Freuen Sie sich über Wieder-Tragbares aus dem, was vielleicht schon lange bei Ihnen »rumliegt«.

Ort: PingsArt

Bouchéstraße 20

12435 Berlin, **Treptow-Köpenick**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Diana Stoffels

✉ d.stoffels@klima.kungerkiez.de

☎ 030/70121007

Organisation/Institution: KungerkiezInitiative e.V.

Kosten: keine

12:30 SA, 24.9.

Natur (-Schutz)

RESI – der Ressourcen- laden | Infozeit

Bei RESI kann man kostenlos Dinge ausleihen, die man nicht unbedingt selbst haben muss, wie z.B. (Spezial-)Werkzeug, Haushaltsgeräte oder Zubehör für eine große Party. Außerdem wird Nachhaltigkeit durch Zero Waste Workshops (Müllvermeidung) und (Elektro-, Näh- und Laptop-) Repair-Cafés gefördert. Lassen Sie sich animieren, wie einfach Sie mit kleinen Gewohnheitsänderungen dem Klimaproblem entgegenwirken können!

Ort: RESI - der Ressourcenladen
Bouchéstraße 79

12435 Berlin, **Treptow-Köpenick**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Diana Stoffels

✉ d.stoffels@klima.kungeriez.de

☎ 030/70121007

Organisation/Institution: KungerkiezInitiative e.V.

Kosten: keine

14:00 SA, 24.9.

Natur (-Schutz)

Schmuck Upcycling

Bringen Sie Ihren alten, auch kaputten, Modeschmuck (kein Echtmetall) mit und machen Sie unter Anleitung etwas Neues daraus (oder reparieren Sie ihn nur). Freuen Sie sich über Wieder-Tragbares aus dem, was vielleicht schon lange bei Ihnen »rumliegt«.

Ort: PingsArt

Bouchéstraße 20

12435 Berlin, **Treptow-Köpenick**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Diana Stoffels

✉ d.stoffels@klima.kungerkiez.de

☎ 030/70121007

Organisation/Institution: KungerkiezInitiative e.V.

Kosten: keine

14:00 SA, 24.9.

Nachbarschaft

Buntes Programm und Tanz mit Live-Musik

Der Bezirksverband Charlottenburg veranstaltet jeden 4. Samstag im Monat einen bunten Nachmittag mit Tanz zu Live-Musik. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Frau Christel Hübner.

Ort: DRK Haus am Lietzensee

Herbartstraße 25

14057 Berlin, **Charlottenburg-Wilmersdorf**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Christel Hübner

✉ christelhuebner@web.de

☎ 030/64499987

Unionhilfswerk Landesverband Berlin e.V.

Kosten: 6 €

16:30 SA, 24.9.

Natur (-Schutz)

RESI – der Ressourcen- laden | Infozeit

Bei RESI kann man kostenlos Dinge ausleihen, die man nicht unbedingt selbst haben muss, wie z.B. (Spezial-)Werkzeug, Haushaltsgeräte oder Zubehör für eine große Party. Außerdem wird Nachhaltigkeit durch Zero Waste Workshops (Müllvermeidung) und (Elektro-, Näh- und Laptop-) Repair-Cafés gefördert. Lassen Sie sich animieren, wie einfach Sie mit kleinen Gewohnheitsänderungen dem Klimaproblem entgegenwirken können!

Ort: RESI - der Ressourcenladen
Bouchéstraße 79

12435 Berlin, **Treptow-Köpenick**

Anmeldung: Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort: Diana Stoffels

✉ d.stoffels@klima.kungeriez.de

☎ 030/70121007

Organisation/Institution: KungerkiezInitiative e.V.

Kosten: keine



Sonntag 25.09.22

10:00 So, 25.9. **Sport & Bewegung**

Achtsamer Waldspaziergang

Bei diesem Spaziergang lernen Sie, sich auf den Wald einzulassen und in die Natur einzutauchen, denn Sie können viel von der Natur lernen und so die eigenen Ressourcen stärken. Während des Waldspaziergangs praktizieren wir eine Mischung aus Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, Gehmeditation und achtsamen Yogaübungen. Die Übungen eignen sich gut für die zukünftigen eigenen Spaziergänge und ermöglichen es, dem Wald oder Park aus einer neuen Haltung heraus zu begegnen. Eine Veranstaltung der VHS Reinickendorf.

Ort: Treffpunkt: Waldeingang Parkplatz Schulzendorfer Str. 146

13467 Berlin, **Reinickendorf**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Jesko Jockenhövel

✉ vhs@reinickendorf.berlin.de

☎ 030/902944800

Organisation/Institution: Volkshochschule Reinickendorf

Kosten: 21,12 €

10:00 So, 25.9. **Nachbarschaft**

Unser Perfektes Dinner

3 Gang Menü, kulinarische Genüsse entsprechend der Jahreszeit gemeinsam kochen und anschließend verspeisen. Jung und Alt, Hand in Hand - Wissen, Erfahrungen weiter geben - Gemeinsam werden wir viel erleben und bewegen, Generationsübergreifend in gemütlicher Atmosphäre

Ort: KV Geschäftsstelle

Eichborndamm 96

13403 Berlin, **Reinickendorf**

Anmeldung: Ja, bis 17.09.2022

Ansprechperson vor Ort: A. Golombek

✉ gabi.13403@gmail.com

☎ 030/26393805

Organisation/Institution: Sozialverband Deutschland Kreisverband Reinickendorf

Kosten: Spende

11:00 So, 25.9.

Gesundheit

Demenz: Beratung unterm Apfelbaum

Das Netzwerk »Wir Schmargendorfer machen unseren Kiez demenzfreundlich«, bietet sorgenden Angehörigen von demenziell Erkrankten aus Schmargendorf von 11 bis 17 eine kostenlose Erstberatung in gelöster Atmosphäre unter freiem Himmel an. Bei Regen in der Gartenlaube. Ort: Kleingartenkolonie Johannisberg, Kirschenweg 7a (parallel zur Johannisberger Straße zwischen Wiesbadener und Eberbacher Str.). Anfahrt U2, U3 Rüdeshheimer Platz, B186 Binger Straße. Zur Vermeidung von Wartezeiten ist Voranmeldung erwünscht unter info@Alzheimer.Berlin oder 0177 823 54 76. Sorgende Angehörige aus dem übrigen Berlin, können einen Termin für eine kostenlose Erstberatung an einem anderen Tag vereinbaren.

Ort: Kleingartenkolonie Johannisberg

Kirschenweg 7

14197 Berlin, **Charlottenburg-Wilmersdorf**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort:

Rosemarie Drenhaus-Wagner

✉ Rosemarie.Drenhaus-Wagner@Alzheimer.Berlin

☎ 0178/8235476

Organisation/Institution: Alzheimer Angehörigen-Initiative e.V.

Kosten: keine

15:00 So, 25.9.

Nachbarschaft

Stadtführung: Die Museumsinsel

Im historischen Stadtkern von Berlin hat sich viel verändert: Das Hohenzollernschloss wurde rekonstruiert und die Museumsinsel mit neuem Eingangsgebäude und Archäologischer Promenade umgestaltet. Das Zeughaus wurde zum Geschichtsmuseum mit modernem Anbau. Wir gehen über die Insel und betrachten Architektur und Geschichte dieser einmaligen Museumslandschaft - und gestatten uns einen Blick in die Zukunft. Eine Veranstaltung der VHS Reinickendorf.

Ort: Treffpunkt: Lustgarten, Granitschale

Unter den Linden 1

10178 Berlin, **Mitte**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Stephanie Iffert

✉ vhs@reinickendorf.berlin.de

☎ 030/902944800

Organisation/Institution: Volkshochschule Reinickendorf

Kosten: 7,50 €

15:30 So, 25.9.

Soziales & Integration

Tanztee für Alle

Tanz und Unterhaltung bei Kaffee und Kuchen im Stadtteilzentrum Weißensee

Ort: Stadtteilzentrum Weißensee

Pistoriusstr. 23

13086 Berlin, **Pankow**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Petra Mollnow

✉ info@frei-zeit-haus.de

☎ 030/92799463

Organisation/Institution: FreiZeitHaus e.V.

Kosten: 4 €

17:00 So, 25.9.

Nachbarschaft

Schmargendorfer machen ihren Kiez demenzfreundlich

Senioren aus Schmargendorf, die nach dem Eintritt in den Ruhestand weiterhin ihre im Berufsleben erworbenen Fähigkeiten ausleben möchten, treffen sich hier in gelöster Atmosphäre unterm Apfelbaum. Bei Regen in der Gartenlaube. Das Ziel ist klar, der Weg Neuland für alle. Hier treffen Sie auf engagierte Bürger, die sich auch im Ruhestand noch etwas zutrauen. Mehr zum bereits erreichten Stand im Blog <https://Wir-machen-Schmargendorf-demenzfreundlich.de>. Anfahrt U2, U3 Rüdeshheimer Platz, B186 Binger Straße. Interesse aber verhindert? Schreiben Sie an Info@Alzheimer.Berlin

Ort: Kleingartenkolonie Johannisberg

Kirschenweg 7a

14197 Berlin, **Charlottenburg-Wilmersdorf**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort: Jochen Wagner

✉ Jochen.Wagner@Alzheimer.Berlin

☎ 0178/8235476

Organisation/Institution: Alzheimer

Angehörigen-Initiative e.V.

Kosten: keine



Montag 26.09.22

7:30 M0, 26.9. **Sport & Bewegung**

Schnuppertraining Golfer-Fitness

Verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer für einen kraftvolleren Schwung und eine bessere Körperstabilität. Mit Robert Fleege. Bitte bringen Sie Handtuch und Trinkflasche sowie Sportbekleidung und saubere Sportschuhe mit.

Ort: Sport-Gesundheitspark Berlin-Zehlendorf, 1.OG Gymnastikraum 3
Clayallee 225 C
14195 Berlin, **Steglitz-Zehlendorf**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Sabine Halbritter
✉ halbritter@sport-gesundheitspark.de
Organisation/Institution: Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Kosten: keine

9:00 M0, 26.9. **Sport & Bewegung**

Begegnung in Bewegung leicht gemacht mit Sprechlaufwandern

Mehr Kontakt. Mehr Bewegung. Und Spaß dabei. Das bietet Sprechlaufwandern regelmäßig für Aktive des älteren Semesters. Du gehst los. Du triffst nette Menschen. Am Ziel blickst du zurück auf angenehme Momente. Du hast Freude erlebt. Dein Herz-Kreislaufsystem ist angeregt. Das macht stolz. Das hält fit. Garantiert. Wandern statt schlendern in grüner Berliner Oase. Anmeldung www.sprechlaufwandern.de

Ort: Rundwanderung Tegeler Forst NORD
Start & Ziel S-Bahnhof Hermsdorf
Bahnhofplatz
13467 Berlin, **Reinickendorf**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Anne Niebuhr
✉ service@sprechlaufwandern.de
www.sprechlaufwandern.de
☎ 0151/20236645
Organisation/Institution: Sprechlaufwandern
Kosten: keine

9:00 M0, 26.9. **Sport & Bewegung**

Schnuppertraining Osteoporose (Aktivprogramm)

Im Bewegungsprogramm steigern Sie Ihre Kraft, Beweglichkeit und Koordination für mehr Sicherheit im Alltag. Mit Jennifer Neugebauer. Bitte bringen Sie Handtuch und Trinkflasche sowie Sportbekleidung und saubere Sportschuhe mit.

Ort: Sport-Gesundheitspark Berlin-Zehlendorf, 1.OG Ergometerraum
Clayallee 225 C
14195 Berlin, **Steglitz-Zehlendorf**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Sabine Halbritter
✉ halbritter@sport-gesundheitspark.de
Organisation/Institution: Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Kosten: keine

9:00 M0, 26.9. **Gesundheit**

Letzte Hilfe Kurs

Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht uns oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bieten wir einen 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.

Ort: Home Care Berlin e.V.
Brabanter Str. 21
10713 Berlin, **Charlottenburg-Wilmersdorf**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Ulla Rose
✉ u.rose@homecareberlin.de
☎ 030/39104691
Organisation/Institution: Home Care Berlin e.V.
Kosten: keine

9:00 M0, 26.9. **Sport & Bewegung**

YOGA

Yoga kennt kein Alter – neuer Kurs für Senior:innen. Mit Petra Veit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Freude an Bewegung.

Ort: Haus des Humanismus, Raum 2
Potsdamer Straße 157
10783 Berlin, **Tempelhof-Schöneberg**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Petra Veit
✉ kontakt@petra-veit.de
☎ 030/206467520
Organisation/Institution: HVD Humanistischer Verband Deutschlands KdöR / Seniorenbüro »Am Puls«
Kosten: keine

9:30 M0, 26.9. **Gesundheit**

Bilanztagung

Mit dem Thema »Demenz-Schulung für migrantische Communities« befasst sich das KomZen seit 2018. In selbst entwickelten Schulungen haben wir Multiplikator*innen aus den verschiedensten Berliner Communitys ausgebildet. Damit leistet das KomZen einen Beitrag zur Gesundheitsbildung und ermöglicht so einen besseren Zugang von Menschen/Familien mit Migrationsgeschichte zu Beratung, Diagnostik und Behandlung. Durch unser umfassendes Angebot werden ebenso pflegende Angehörige gestärkt und unterstützt. Auf unserer Bilanztagung möchten wir Betroffene, Multiplikator*innen, Fachkräfte mit Migrationsgeschichte sowie Migrant*innenorganisationen zu Wort kommen lassen und gemeinsam in den Austausch treten.

Ort: Refugio Berlin
Lenastraße 3
12047 Berlin, **Neukölln**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Frau Tanana
✉ info@kom-zen.de
Organisation/Institution: Kompetenzzentrum interkulturelle Öffnung der Altenhilfe
Kosten: keine

9:45 M0, 26.9. **Bildung & Digitalisierung**

Gedächtnistraining

Bei viel Spaß und guter Laune können Sie hier von 9.45 bis 11.45 Uhr mit Sabina Ihr Gedächtnis trainieren. Gerade im Alter ist es wichtig einen fiten Kopf zu behalten.

Ort: Seniorenfreizeitstätte Alt-Rudow
Alt-Rudow 60
12355 Berlin, **Neukölln**
Anmeldung: nein
Ansprechperson vor Ort: Frau Borchardt
✉ seniorenservice@bezirksamt-neukoelln.de
☎ 030/29036885
Organisation/Institution: Bezirksamt Neukölln von Berlin
Kosten: keine

10:00 M0, 26.9. **Gesundheit**

Tanz mit uns

Fröhliche Mitmachtänze für alle, die sich gern bewegen.

Ort: Quatschtrommel
Erich-Kuttner-Str. 31
10369 Berlin, **Lichtenberg**
Anmeldung: nein
Ansprechperson vor Ort: Carola Lohregel
✉ carola.lohregel@gmx.de
Organisation/Institution: Landesverband Berlin-Brandenburg im Bundesverband Seniorentanz
Kosten: keine

10:00 M0, 26.9.

Gesundheit

Gedächtnistraining und Singen

Jeden 2. und 4. Montag bietet der Bezirksverband Friedrichshain in der Singerstraße um 10:00 Gedächtnistraining an. Des Weiteren findet jeden Montag in der Zeit von 14:00 - 15:00 ein gemeinsames Singen statt unter dem Motto: Gemeinsam statt einsam.

Ort: Seniorenzentrum Friedrichshain
Singerstraße 83
10243 Berlin, **Friedrichshain-Kreuzberg**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Anne Fritzsche

✉ anne.fritzsche@unionhilfswerk.de

☎ 030/2491077

Organisation/Institution: Unionhilfswerk Landesverband Berlin e.V.

Kosten: keine

10:00 M0, 26.9.

Gesundheit

Komm her, tanz mit

Leichte Mitmach tänze für Menschen, die Freude an Bewegung mitbringen

Ort: Ev. Kirchengemeinde Nikolasee

Kirchweg 6

14129 Berlin, **Steglitz-Zehlendorf**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Gertraud Matthaei

✉ ak-charlottenburg-bb@erlebnis-tanz.de

☎ 030/3026187

Organisation/Institution: Landesverband Berlin-Brandenburg im Bundesverband Seniorentanz

Kosten: keine

10:30 M0, 26.9.

Bildung & Digital.

Englisch

Englisch für Fortgeschrittene

Ort: Begegnungsstätte

Grellstr. 14

10409 Berlin, **Pankow**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort:

Frau Zimmermann/Herr Menne

✉ kathrin.zimmermann@ba-pankow.berlin.de

☎ 030/41934123

Organisation/Institution: BA Pankow von Berlin

Kosten: 3 €

10:45 M0, 26.9.

Gesundheit

Hilfe im Alltag für Senioren

Welche Hilfsangebote gibt es für Senioren die den Alltag erleichtern, und die Teilhabe an Aktivitäten ermöglichen um ein selbstbestimmtes Leben auch im Alter zu führen.

Ort: Guttemplerhaus

Wildenbruchstr. 80

12045 Berlin, **Neukölln**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Luise Fahr

✉ seniorenkreislichtblick@guttempler-berlin.com

☎ 030/3236286

Organisation/Institution: Guttempler in Deutschland Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.

Kosten: keine

10:45 M0, 26.9.

Natur (-Schutz)

Geimeinsam Stadtnatur im Süden entdecken

Spaziergang durch das Naherholungsgebiet der Marienfelder Feldmark mit Naturranger Björn Lindner. Treffpunkt: 10:45 Ausgang S-Bahn Schichauweg (Straßenseite des Imbiss-Restaurant Valentino) oder 11:00 vor dem Ländlichen Reiterverein Lichtenrade e.V. (Schichauweg 49, 12307 Berlin) Anschließend fahren wir gemeinsam von dort aus ca. 5 Minuten (5 Stationen mit dem Bus X83 zur Seniorenfreizeitstätte im Gemeinschaftshaus Lichtenrade. Es gibt Café und Kuchen (anderezeitige Getränke sind für einen kleinen Beitrag zu erwerben). Kosten für das BVG-Ticket sind selbst zu tragen.

Ort: Naherholungsgebiet der Marienfelder Feldmark

Schichauweg 47

12307 Berlin, **Tempelhof-Schöneberg**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Katja Wohner

✉ wohner@ba-ts.berlin.de

☎ 030/902776519

Organisation/Institution: Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg

Kosten: keine

11:15 M0, 26.9.

Sport & Bewegung

Bewegt mit Musik!

Bewegungsgruppe für pflegende Menschen und pflegenden Angehörige: Bewegung tut gut, Musik macht glücklich! Zu bekannten Melodien werden einfache Bewegungsübungen gezeigt, die Herz und Kreislauf aktivieren, das Gedächtnis anregen und die Beweglichkeit fördern: im Stehen oder im Sitzen, je nach Ihren Möglichkeiten und Interessen. Der Spaß an Musik und Bewegung, die Gemeinschaft mit anderen und eine Pause vom Alltag stehen im Vordergrund.

Ort: Ev. Kirchengemeinde Frohnau

Zeltinger Platz 18

13465 Berlin, **Reinickendorf**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Christine Gregor

✉ pflegeengagement@unionhilfswerk.de

☎ 030/41745752

Organisation/Institution: Kontaktstelle Pflege-Engagement Reinickendorf

Kosten: keine

11:30 M0, 26.9.

Gesundheit

Gedächtnistraining

Rätsel, Quizz & Denkspiele

Ort: Begegnungsstätte am Annimplatz

Paul-Robeson-Str. 15

10439 Berlin, **Pankow**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort: Frau Zimmermann

✉ kathrin.zimmermann@ba-pankow.berlin.de

☎ 030/44719955

Organisation/Institution: BA Pankow von Berlin

Kosten: keine

12:00 M0, 26.9.

Sport & Bewegung

Schnuppertraining Gesundheitstraining

Optimales Training zum Erhalt Ihrer Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Das Training stärkt Muskeln, strafft Gewebe und beugt dem Knochenabbau vor. Mit Sporttherapeut: Lars Schmiedel Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Wasserflasche mit.

Ort: Sport-Gesundheitspark Berlin-Hohenschönhausen | SenTis Raum EG / Hochparterre

Fritz-Lesch-Str. 29

13053 Berlin, **Lichtenberg**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Daniela Giese

✉ giese@sport-gesundheitspark.de

☎ 030/726267219

Organisation/Institution: Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

Kosten: keine

12:00 M0, 26.9.

Sport & Bewegung

Fahrradgruppe

Bei Interesse bitte an die Freizeitstättenleiterin wenden.

Ort: Freizeitstätte Süd

Teltower Damm 226

14167 Berlin, **Steglitz-Zehlendorf**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Frau Stahl

✉ freizeitstaettesued@web.de

☎ 030/84507760

Organisation/Institution: Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf

Kosten: keine

13:00 M0, 26.9.

Soziales & Integration

Karten- und Brettspiele

Spielnachmittag für Junggebliebene im Hauscafé des Stadtteilzentrums Weißensee

Ort: Stadtteilzentrum Weißensee
Pistorusstr. 21
13084 Berlin, **Pankow**
Anmeldung: Anmeldung: nein
Ansprechperson vor Ort: Team des Stadtteilzentrum
✉ info@frei-zeit-haus.de
☎ 030/92799463
Organisation/Institution: FreiZeitHaus e.V.
Stadtteilzentrum
Kosten: keine

13:00 M0, 26.9. **Sport & Bewegung**

Seniorentheater

Sie haben Spaß an Gesang und Tanz? Dann sind Sie bei Carmen Volpe von 13:00 bis 14:00 genau richtig. Tauschen Sie sich mit anderen Seniorinnen und Senioren aus und amüsieren Sie sich.

Ort: Seniorenfreizeitstätte Alt-Rudow
Alt-Rudow 60a
12355 Berlin, **Neukölln**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Frau Borchardt
✉ Seniorenservice@bezirksamt-neukoelln.de
☎ 030/29036885
Organisation/Institution: Bezirksamt Neukölln von Berlin
Kosten: keine

13:00 M0, 26.9. **Gesundheit**

Rummikub

Spielenachmittag

Ort: Begegnungsstätte am Arnimplatz
Paul-Robeson-Str. 15
10439 Berlin, **Pankow**
Anmeldung: nein
Ansprechperson vor Ort: Frau Zimmermann
✉ kathrin.zimmermann@ba-pankow.berlin.de
☎ 030/44719955
Organisation/Institution: BA Pankow von Berlin
Kosten: keine

13:00 M0, 26.9. **Nachbarschaft**

Spielenachmittag

Karten / Brett & Würfelspiele

Ort: Begegnungsstätte
Grellstr. 14
10409 Berlin, **Pankow**
Anmeldung: nein
Ansprechperson vor Ort: Frau Zimmermann / Herr Menne
✉ kathrin.zimmermann@ba-pankow.berlin.de
☎ 030/41934123
Organisation/Institution: BA Pankow von Berlin
Kosten: keine

13:00 M0, 26.9. **Gesundheit**

Pflegegrad- von der Antragsstellung zur Einstufung

Eine Pflegebedürftigkeit kann sich einschleichen oder plötzlich auftreten. Betroffene und Angehörige müssen reagieren und fühlen sich oft überfordert. Wie beantrage ich einen Pflegegrad? Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein? Welche Leistungen gibt es von der Pflegeversicherung? Diese kostenfreie Online-Informationsveranstaltung gibt einen Ein- und Überblick in das Pflegeversicherungsrecht und das Feststellungsverfahren eines Pflegegrades. Nach der Anmeldung erhalten Sie einen Zugangslink für das Webinar und unseren Datenschutzhinweis.

Ort: Online-Veranstaltung
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Vivien Schröder
✉ kreuzbergost@pspberlin.de
☎ 030/25700673
Organisation/Institution: Pflegestützpunkt Friedrichshain-Kreuzberg
Kosten: keine

13:15 M0, 26.9. **Sport & Bewegung**

Schnuppertraining Hockergymnastik

Training zum Erhalt Ihrer Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Das Training stärkt Muskeln, strafft Gewebe und beugt dem Knochenabbau vor. Mit Sporttherapeut: Lars Schmiedel Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Wasserflasche mit.

Ort: Sport-Gesundheitspark Berlin-Hohenschönhausen
Fritz-Lesch-Str. 29
13053 Berlin, **Lichtenberg**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Daniela Giese
✉ giese@sport-gesundheitspark.de
☎ 030/726267219
Organisation/Institution: Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Kosten: keine

14:00 M0, 26.9. **Bildung & Digital.**

(Taschen)Druck für SeniorInnen mit dem Maker-Mobil der Stadtbibliothek Berlin-Mitte

Im Rahmen der Berliner Seniorenwoche findet eine Druckwerkstatt für interessierte Ältere statt. Taschen und Kleidungsstücke können selbst gestalten werden. Die Motive werden mit Stift und

Papier designt und können Schriftzüge, Tiere, Blumen, Landschaften oder andere Bilder sein. Anschließend geht es ins MakerMobil und mithilfe von Schneideplotter und Transferpresse bringen wir euer Motiv auf die Textilien. Wer will, kann sein eigenes Kleidungsstück mitbringen, ansonsten erhaltet ihr auch eines von uns.

Ort: Nachbarschaftstreff Lützowstraße
Lützowstraße 27
10785 Berlin, **Mitte**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Gabriele Hulitschke
✉ hulitschke@stadteilverein.eu
☎ 030/5876849500
Organisation/Institution: Nachbarschafts- und Stadtteilarbeit, Stadtteilverein Tiergarten e.V.
Kosten: keine

14:00 M0, 26.9. **Bildung & Digital.**

Schnuppertermin Smartphone Grundkurs 60+ (Android)

Anders als unsere Kinder sind wir wunderbar analog aufgewachsen: Mit Freund*innen, Armbanduhr, Telefonzellen und Postkartengrüßen! Aber jetzt haben auch wir ein Smartphone, weil es hilfreich und nützlich sein und Spaß machen kann! Lassen Sie uns gemeinsam ausprobieren, was es kann und wie es macht, was wir wollen! An diesem Tag wird ein Schnuppertermin angeboten. Anschließend können Sie sich gern für einen Smartphone Grundkurs 60+(Android und auch i-Phone) anmelden. Ein Grundkurs besteht aus 8 Terminen.

Ort: Ev. Familienbildungsstätte
Spießweg 7
13437 Berlin, **Reinickendorf**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Kursleitung: Michael Albrecht; Leitung der Ev. Familienbildung Reinickendorf: Christin Reuter
✉ familienbildung@kirchenkreis-reinickendorf.de
☎ 0176/43250418
Organisation/Institution: Evangelische Familienbildung Reinickendorf
Kosten: keine

14:00 M0, 26.9. **Nachbarschaft**

Bald im Ruhestand? Berentet? Wir beraten Sie!

Berentet und trotzdem noch etwas Zeit übrig? Dann sind Sie herzlich zu einem unverbindlichen Beratungsgespräch eingeladen. Ob direkt für Menschen oder im redaktionellen, digitalen, fotografischen oder organisatorischen Bereich - die Möglichkeiten im freiwilligen und ehrenamtlichen Engagement sind vielfältig. Das Team »die freiwilligen« im Unionhilfswerk unterstützt Sie gerne, auf der Grundlage Ihrer Interessen, Wünsche und zeitlichen Verfügbar-

keit ein für Sie passendes Engagement in Ihrer Nähe zu finden. Sie entscheiden, ob bzw. welches Einsatzfeld infrage kommt. Jede Stunde Engagement zählt. Von 14:00 - 17:00.

Ort: Stiftung Unionhilfswerk Berlin
Schwiebusser Str. 18
10965 Berlin, **Friedrichshain-Kreuzberg**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Daniel Büchel und Jelena Schmidt
✉ freiwillig@unionhilfswerk.de
☎ 030/42265-798/-887
Organisation/Institution: Stiftung Unionhilfswerk Berlin - Freiwilligenmanagement
Kosten: keine

14:00 MO, 26.9. **Sport & Bewegung**

Bewegungsgruppe am Weißensee

BIB - Bewegungsförderung für ältere Menschen im Bezirk Pankow. Offenes Bewegungsangebot für Menschen ab 65 Jahre. Dieses wird von qualifizierten Trainer*innen in ausgewählten Parkanlagen Pankows durch QVNIA e.V. angeleitet. Es finden zwei Gruppen von 14:00 - 15:30 oder 15:40 - 17:10 statt. Eine telefonische Anmeldung ist bei QVNIA e.V. am Donnerstag, den 22.09.2022 von 11:00 - 16:00, erforderlich. Für nähere Informationen besuchen Sie unsere Internetseite: www.qvnia.de/nachrichten/bib-homepage

Ort: Pankow: Am Weißensee - Treffpunkt: Am Eingang Strandbad Weißensee
Berliner Allee 155
13088 Berlin, **Pankow**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: BIB-Trainer*in von QVNIA e.V.
✉ kontakt@qvnia.de
☎ 030/47488770
Organisation/Institution: Qualitätsverbund Netzwerk im Alter Pankow e.V.
Kosten: keine

14:00 MO, 26.9. **Gesundheit**

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Vortrag zum Thema: Selbstbestimmt vorsorgen: Vorsorgevollmacht - Patientenverfügung - Betreuungsverfügung. Ein Unfall oder eine schwere Erkrankung kann dazu führen, dass man wichtige Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann. Es gibt die Möglichkeit, in gesunden Tagen für einen solchen Fall vorzusorgen: Mit einer Vorsorgevollmacht/Betreuungsverfügung und einer Patientenverfügung. Für wen die Verfügungen sinnvoll sind, was Sie unbedingt beachten sollten und welche Formulare zu empfehlen sind, darüber informiert Sie Frau Künzel-Barben, Juristin vom Betreuungsverein Neukölln.

Ort: Betreuungsverein Neukölln e.V.
Karl-Marx-Str. 27
12043 Berlin, **Neukölln**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Frau Künzel-Barben
✉ post@biv-neukoelln.de
☎ 030/6835771
Organisation/Institution: Betreuungsverein Neukölln e.V.
Kosten: keine

14:00 MO, 26.9. **Sport & Bewegung**

Spaziergangsgruppe Friedrichsfelde

Sie suchen gesellige Bewegung an der frischen Luft, Kontakt zu anderen Menschen oder Aktivitäten, die Ihrer Gesundheit gut tun? Dann kommen Sie mit uns! Wir erkunden das Stadtgrün rund um den Agnes-Kraus-Weg im Wandel der Jahreszeiten. Im Anschluss genießen wir im Margaretentreff das gemeinschaftliche Beisammensein bei Kaffee und Kuchen.

Ort: AWO »Margaretentreff«
Zachertstraße 48
10315 Berlin, **Lichtenberg**
Anmeldung: nein
Ansprechperson vor Ort: Karoline Dietel
margaretentreff@awo-suedost.de
☎ 030/52695031
Organisation/Institution: AWO »Margaretentreff«
Kosten: keine

14:00 MO, 26.9. **Bildung & Digital.**

Englisch für Anfänger

In kleinen Schritten wird Ihnen hier von 14:00 bis 15:30 eine neue Sprache vermittelt. So können Sie sich immer verständigen. Für Bildung ist man nie zu alt.

Ort: Seniorenfreizeitstätte Alt-Rudow
Alt-Rudow 60
12355 Berlin, **Neukölln**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Frau Borchardt
✉ seniorenservice@bezirksamt-neukoelln.de
☎ 030/29036885
Organisation/Institution: Bezirksamt Neukölln von Berlin
Kosten: keine

14:00 MO, 26.9. **Nachbarschaft**

Auftaktveranstaltung Lichtenberger Woche der Generationen 2022

Zum Auftakt der Lichtenberger Woche der Generationen laden wir ein in die »Rusche 43« zu Kaffee und Kuchen sowie einem Kulturbeitrag. Eingeladen sind u.a. der Bezirksbürgermeister Michael Grunst.

Ort: Kommunale Begegnungsstätte »Rusche 43«
Ruschestr. 43
10367 Berlin, **Lichtenberg**
Anmeldung: nein
Ansprechperson vor Ort: Anne Stöckmann
✉ anne.stoekmann@kiezspinne.de
☎ 030/55489635
Organisation/Institution: Bezirksamt Lichtenberg von Berlin
Kosten: keine

14:30 MO, 26.9. **Nachbarschaft**

Café Komplet

Das »Café Komplet« ist etwas Besonderes! Hier treffen sich Senioren*innen zum gemeinsamen Kaffee trinken, Spielen, Singen, Rätseln und Sport am Kaffeetisch. Wir wollen miteinander ins Gespräch kommen und Spaß haben. Auch mit Einschränkungen ist jeder willkommen. Nach individueller Absprache holen wir Sie ab und bringen Sie wieder nach Hause! Immer montags, von 14:30-16:30.

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement im Stadtteilzentrum Siemensstadt
Wattstr. 13
13629 Berlin, **Spandau**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Christel Tisler
✉ kpe-spandau@casa-ev.de
☎ 0179/3922170
Organisation/Institution: Kontaktstelle PflegeEngagement
Kosten: keine

15:00 MO, 26.9. **Nachbarschaft**

Mühlencafe

Von 15:00 bis 17:00 findet unser Nachbarschaftscafe in der Begegnungsstätte Mühlentreff an der Jungfernmühle statt. Eine Möglichkeit bei Tee und Kaffee andere aus der Nachbarschaft kennenzulernen und sich über Neuigkeiten auszutauschen.

Ort: AWO Begegnungsstätte Mühlentreff
Goldammerstrasse 34
12351 Berlin, **Neukölln**
Anmeldung: nein
Ansprechperson vor Ort: Ahmet Sitki Demir
✉ exchange@awo-suedost.de
☎ 030/32508038
Organisation/Institution: AWO Kreisverband Südost e.V.
Kosten: keine

15:00 MO, 26.9.**Nachbarschaft**

Lichtenberger Woche der Generationen 2022: Die gute Mitte: zwischen Zuviel und Zuwenig des Guten.

Aristoteles, Philosoph und Coach für Balance. Input und praktische Übungen. Dozentin: Prof. Dr. Annette Edenhofer

Ort: Katholische Hochschule für Sozialwesen Berlin, Hörsaal H109

Köpenicker Allee 39 - 57

10318 Berlin, **Lichtenberg**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Hanna Aalders

✉ hanna.aalders@lichtenberg.berlin.de

☎ 030/902968332

Organisation/Institution: Bezirksamt Lichtenberg von Berlin

Kosten: keine

17:00 MO, 26.9.**Sport & Bewegung**

Yoga für Alle!

Yoga für Alle mit Kerstin! Alle - auch Menschen mit Mobilitätseinschränkungen - sind herzlich eingeladen mitzumachen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Behutsam werden Verspannungen gelockert, Konzentration und Entspannung gefördert und die Fitness gestärkt. Bitte passende bequeme Kleidung mitbringen.

Ort: AWO Stadtteiltreff

Kastanienallee 53

12627 Berlin, **Marzahn-Hellersdorf**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort: Iljana Blum

✉ m-h@awo-spreewuhle.de

☎ 030/9939079

Organisation/Institution: AWO KV Berlin

Spree-Wuhle e.V.

Kosten: keine

18:00 MO, 26.9.**Sport & Bewegung**

Vortrag »Gesunder Rücken«

Informieren Sie sich vor Ort über neue, effektive Untersuchungsverfahren und die Funktionsweise unserer Rückentherapie. Referent: Dr. Alexander Mücke

Ort: Sport-Gesundheitspark Berlin-Wilmersdorf,

1.OG im Bistro

Forckenbeckstr. 21

14199 Berlin, **Charlottenburg-Wilmersdorf**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Agnes Kutz

✉ wilmersdorf@sport-gesundheitspark.de

☎ 030/8979170

Organisation/Institution: Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

Kosten: keine

20:00 MO, 26.9.**Sport & Bewegung**

Schnuppertraining - Yoga

Programm bestehend aus körperlichen Übungen, Atemübungen und Entspannungstechniken. Mit Nelly Leser. Bitte bringen Sie Handtuch und Trinkflasche sowie Sportbekleidung und saubere Sportschuhe mit.

Ort: Sport-Gesundheitspark Berlin-Zehlendorf, 1.OG

Clayallee 225 C

14195 Berlin, **Steglitz-Zehlendorf**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Sabine Halbritter

✉ halbritter@sport-gesundheitspark.de

Organisation/Institution: Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

Kosten: keine



Dienstag 27.09.22

8:00 DI, 27.9.**Sport & Bewegung**

Schnuppertraining Gesundheitssport

Koordinations- und Kräftigungsübungen mit Nelly Leser. Bitte bringen Sie Handtuch und Trinkflasche sowie Sportbekleidung und saubere Sportschuhe mit.

Ort: Sport-Gesundheitspark Berlin-Zehlendorf,

1.OG Ergometerraum

Clayallee 225 C

14195 Berlin, **Steglitz-Zehlendorf**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Sabine Halbritter

✉ halbritter@sport-gesundheitspark.de

Organisation/Institution: Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

Kosten: keine

9:00 DI, 27.9.**Sport & Bewegung**

Schnuppertraining Rückentraining

Tun Sie etwas für Ihren Rücken - er wird es Ihnen danken! Rückentraining bei Sporttherapeut Daniel Drews. Bitte bringen Sie ein Handtuch und geeignete Schuhe mit.

Ort: Sport-Gesundheitspark Berlin-Charlottenburg/Turnhaus 2.OG

Hanns-Braun-Straße 1

14053 Berlin, **Charlottenburg-Wilmersdorf**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Daniel Drews

✉ drews@sport-gesundheitspark.de

☎ 030/818120

Organisation/Institution: Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

Kosten: keine

9:30 DI, 27.9. **Bildung & Digitalisierung**

Spanisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Sie möchten Spanisch lernen und haben schon einige Vorkenntnisse? Im Hertha-Müller-Haus können Sie sich ab sofort unserer Spanisch-

gruppe anschließen. Der Unterricht wird von einer Muttersprachlerin in kleinen Gruppen durchgeführt.

Ort: Hertha-Müller-Haus
Argentinische Allee 89
14163 Berlin, **Steglitz-Zehlendorf**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort:

Frau Stahl, Frau Müller

✉ hertha-mueller-haus@web.de

☎ 030/81499953

Organisation/Institution: Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf

Kosten: 6 € pro Person und Doppelstunde (90 Minuten)

9:45 DI, 27.9.

Nachbarschaft

Malen mit Anleitung!

Gemeinsames Malen mit Tusche, Acryl oder Stift.

Ort: AWO Stadtteiltreff
Kastanienallee 53
12627 Berlin, **Marzahn-Hellersdorf**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort: Iljana Blum

✉ m-h@awo-spree-wuhle.de

☎ 030/9939079

Organisation/Institution: AWO KV Berlin

Spree-Wuhle e.V.

Kosten: keine

10:00 DI, 27.9.

Sport & Bewegung

Bewegung und Achtsamkeit

In diesem Wohlfühlkurs werden sanfte Bewegungsübungen gemacht, die die Körperwahrnehmung, geistige Klarheit und Mobilität unterstützen. Angeleitet wird der Kurs von der Naturheilpraktikerin Brigitte Boller.

Ort: Stadtteilzentrum Friedrichshain
Pauline-Staegemann-Str. 6
10249 Berlin, **Friedrichshain-Kreuzberg**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Sabine Drangsal

✉ sabine.drangsal@volkssolidaritaet.de

☎ 030/403661127

Organisation/Institution: Volkssolidarität, Stadtteilzentrum Friedrichshain

Kosten: keine

10:00 DI, 27.9.

Nachbarschaft

Singen

Singen Sie von 10:00 bis 12:00 mit anderen Seniorinnen und Senioren nicht nur alte Volkslieder sondern auch moderne Schlager. Hier werden keine Grenzen gesetzt.

Ort: Seniorenfreizeitstätte Alt-Rudow

Alt-Rudow 60

12355 Berlin, **Neukölln**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Frau Borchardt

✉ seniorenservice@bezirksamt-neukoelln.de

☎ 030/29036885

Organisation/Institution: Bezirksamt Neukölln von Berlin

Kosten: keine

10:00 DI, 27.9.

Nachbarschaft

Upcycling-Werkstatt

Näh-Werkstatt, ... Nähkurs für Anfänger*innen jeden Alters ... Lieblingsklamotten aufpeppen ... aus Stoffresten gemeinsam etwas Neues herzaubern

Ort: AWO Stadtteiltreff

Kastanienallee 53

12627 Berlin, **Marzahn-Hellersdorf**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort: Iljana Blum

✉ m-h@awo-spree-wuhle.de

☎ 030/9939079

Organisation/Institution: AWO KV Berlin

Spree-Wuhle e.V.

Kosten: keine

10:00 DI, 27.9.

Sport & Bewegung

Qigong

Wir üben in lockerer Kleidung im Stehen und Sitzen

Ort: Begegnungsstätte

Grellstr. 14

10409 Berlin, **Pankow**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Frau Zimmermann/Herr Menne

✉ kathrin.zimmermann@ba-pankow.berlin.de

☎ 030/41934123

Organisation/Institution: BA Pankow von Berlin

Kosten: 2 €

10:00 DI, 27.9.

Sport & Bewegung

Sport im Freien

Die Seniorenstiftung Prenzlauer Berg öffnet ihren Garten und bietet in Zusammenarbeit mit dem QVNiA (Qualitätsverbund Netzwerk im Alter Pankow e.V.) ein Sportangebot für Seniorinnen und Senioren im Kiez an. Es wird ein altersgerechtes Angebot stattfinden, bestehend aus gemeinsamen Sportübungen oder das Absolvieren eines Parcours. Das Angebot soll im Freien, alternativ aber im Speisesaal stattfinden.

Ort: Seniorenstiftung Prenzlauer Berg

Gürtelstr. 32

10409 Berlin, **Pankow**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Philipp Kramp

✉ Philipp.Kramp@seniorenstiftung.org

☎ 030/4284474000

Organisation/Institution: Seniorenstiftung

Prenzlauer Berg

Kosten: keine

10:00 DI, 27.9.

Nachbarschaft

Frühstück mit Engagierten

Frühstück gemeinsam mit unseren Engagierten

Ort: NBT Club Charlotte

Charlottenstraße 17

12557 Berlin, **Köpenick**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Frau Wernicke

✉ berlin-region-sued@volkssolidaritaet.de

☎ 030/65475522

Organisation/Institution: Volkssolidarität Landesverband Berlin e.V. Region Süd

Kosten: 5 €

10:00 DI, 27.9.

Bildung & Digital.

Biografieschnupperkurs

Wir beschäftigen uns mit Aspekten des biografischen Schreibens und setzen uns spielerisch mit der eigenen Lebensgeschichte auseinander. Erinnerungen werden aktiviert, die dabei helfen, ein neues Verständnis für die eigene Persönlichkeit zu entwickeln.

Ort: Evangelische Familienbildungsstätte

Spießweg 7-9

13437 Berlin, **Reinickendorf**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Sigrid Engelbrecht

✉ c.reuter@kirchenkreis-reinickendorf.de

☎ 0176/43250418

Organisation/Institution: Evangelische Familienbildung Reinickendorf

Kosten: keine

10:30 DI, 27.9.

Gesundheit

Besichtigung Musterwohnung mit AAL Systemen

So lange wie möglich zuhause wohnen bleiben wünschen sich viele Menschen. Doch was ist möglich, wenn Erkrankungen das selbstständige Wohnen einschränken? Digitale Produkte, Smart-Home-Produkte und AAL-Produkte - stehen für eine Gruppe von digitalen Helfern, die Sie dabei unterstützen können, möglichst lange und autonom in den eigenen vier Wänden leben zu können. In unserem Schaufenster zeigen wir Ihnen exemplarisch verschiedene digitale Lösungen wie Herdüberwachung bis zur digitalen Messung der Vitaldaten, die Ihren Alltag und ihre pflegerische Versorgung erleichtern können.

Ort: Leben - Pflege - Digital Kompetenzzentrum Pflege 4.0
Ernst-Reuter-Platz 7
10587 Berlin, **Charlottenburg-Wilmersdorf**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Michaela Wetzel
✉ m.wetzel@lebenpflegedigital.de
☎ 0157/85006962
Organisation/Institution: Leben - Pflege - Digital. Kompetenzzentrum Pflege 4.0
Kosten: keine

10:30 DI, 27.9.

Gesundheit

Bleib fit, Tanz mit

Ein Mitmachtanzeangebot für alle, die Freude an Bewegung und Musik mitbringen

Katholische Kirchengemeinde St. Benedikt
Kaulbachstr. 62
12247 Berlin, **Steglitz-Zehlendorf**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Sivia Schwarz-Martens
✉ ak-charlottenburg-bb@erlebnis-tanz.de
☎ 030/3066566
Organisation/Institution: Landesverband Berlin-Brandenburg im Bundesverband Seniorentanz
Kosten: keine

11:00 DI, 27.9.

Sport & Bewegung

Schnuppertraining Rückentraining

Training zum individuellen Aufbau und Erhalt der Rumpfmuskelkraft und -beweglichkeit und zur Verbesserung des funktionellen Zusammenwirkens der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur. Mit Sporttherapeut: Michael Wassmann Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Wasserflasche mit.

Ort: Sport-Gesundheitspark Berlin-Hohenschönhausen
Fritz-Lesch-Str. 29
13053 Berlin, **Lichtenberg**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Daniela Giese
✉ giese@sport-gesundheitspark.de
☎ 030/726267219
Organisation/Institution: Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Kosten: keine

11:00 DI, 27.9.

Natur (-Schutz)

Ausbeutung der Meere - Zerstörung unserer Lebensgrundlage

Wir schauen den Film »Seaspiracy« an und besprechen, warum wir die Zerstörung der Meere aufhalten müssen. Eine Bildungsveranstaltung

für Eltern und Senior*innen. Eine Kooperation des AWO Begegnungszentrums mit dem Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg von Berlin, Amt für Soziales, Arbeitsgruppe Stadtteil- und Seniorenangebote.

Ort: AWO Begegnungszentrum Adalbertstraße 23a
10997 Berlin, **Friedrichshain-Kreuzberg**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Herr Eberle, Herr Lucia
✉ begegnungszentrum@awo-spreewuhle.de
☎ 030/699535613
Organisation/Institution: AWO Begegnungszentrum
Kosten: keine

11:15 DI, 27.9. **Bildung & Digitalisierung**

Spanisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Damit Ihnen zukünftig nichts mehr »Spanisch« vorkommt. Lernen Sie diese Sprache mit viel Spaß in lockerer Atmosphäre und melden Sie sich »als neue AMIGOS« an.

Ort: Hertha-Müller-Haus Argentinische Allee 89
14163 Berlin, **Steglitz-Zehlendorf**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Frau Stahl, Frau Müller
✉ hertha-mueller-haus@web.de
☎ 030/81499953
Organisation/Institution: Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf
Kosten: 6 € je Termin / 90 Minuten

12:00 DI, 27.9.

Sport & Bewegung

Schnuppertraining Gesundheitssport

Koordinations- und Kräftigungsübungen mit Endre Puskas; Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Wasserflasche mit.

Ort: Sport-Gesundheitspark Berlin-Wilmersdorf, große Halle im EG Forckenbeckstr. 21
14199 Berlin, **Charlottenburg-Wilmersdorf**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Agnes Kutz
✉ wilmersdorf@sport-gesundheitspark.de
☎ 030/8979170
Organisation/Institution: Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Kosten: keine

12:00 DI, 27.9.

Sport & Bewegung

Schnuppertraining SenTis (Schlingen) Training

Lernen Sie unser funktionelles Schlingentraining kennen - Stabilisierung und Mobilisation »von Kopf bis Fuß« und vollkommen altersunabhängig! Mit Sporttherapeutin Daniela Giese Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Wasserflasche mit.

Ort: Sport-Gesundheitspark Berlin-Hohenschönhausen
Fritz-Lesch-Str. 29
13053 Berlin, **Lichtenberg**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Daniela Giese
✉ giese@sport-gesundheitspark.de
☎ 030/726267219
Organisation/Institution: Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Kosten: keine

12:00 DI, 27.9.

Bildung & Digitalisierung

Smartphone Unterstützung

Fragen Sie sich hin und wieder was Ihr Smartphone für weitere Funktionen hat? Oder noch besser, was Sie eigentlich falsch machen mit Ihrem Gerät? Dann sind Sie am Dienstag den 27.09.2022 von 12:00 bis 13:00 bei der Smartphone Unterstützung im AWO Mühlentreff bei bester Gesellschaft.

Ort: AWO Begegnungsstätte Mühlentreff Goldammerstrasse 34
12351 Berlin, **Neukölln**
Anmeldung: nein
Ansprechperson vor Ort: Stefanie Neuborg-Schönborn
✉ exchange@awo-suedost.de
☎ 030/32508038
Organisation/Institution: AWO Kreisverband Südost e.V.
Kosten: keine

13:00 DI, 27.9.

Sport & Bewegung

Qigong

Qigong für Jung und Alt. Sanfte Bewegung für alle, Basisübungen, 18 Fache Methode nach Josephine Zöller.

Ort: Kiezklub Treptow-Kolleg Kieffholzstr. 274
12437 Berlin, **Treptow-Köpenick**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: E. Sayili
✉ sayili.soz@ba-tk.berlin.de
☎ 030/902976274
Organisation/Institution: Amt für Soziales
Kosten: 3 €

13:30 Di, 27.9.

Nachbarschaft

Kennen Sie Square Dance?

Unsere Square Dance Gruppe zeigt Ihnen mit viel Freude, wie es geht. Kommen Sie vorbei und lassen sich inspirieren. Kaffee und selbstgebackener Kuchen haben wir auch für Sie da. Frau Keuthe und das Ehrenamtsteam der Freizeitsstätte freuen sich auf Sie!

Ort: SFS Mireille Mathieu
Boelckestraße 102

12101 Berlin, **Tempelhof-Schöneberg**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Simone Keuthe

✉ keuthe@ba-ts.berlin.de

Organisation/Institution: SFS Mireille Mathieu

Kosten: keine

14:00 Di, 27.9.

Nachbarschaft

Plausch beim Kaffee

Kommen Sie vorbei und lassen sich inspirieren.

Ort: Volkssolidarität, Regionales Begegnungszentrum Ost

Einbecker Str. 85

10315 Berlin, **Lichtenberg**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Karsten Vettermann

✉ berlin-region-ost@volkssolidaritaet.de

☎ 030/403661150

Organisation/Institution: Volkssolidarität LV

Berlin e.V., Region Ost

Kosten: 3 €

14:00 Di, 27.9.

Nachbarschaft

Bingo am Wismarplatz

Kaffee und selbstgebackener Kuchen haben wir auch für Sie da.

Ort: Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg

Boxhagener Str. 89

10245 Berlin, **Friedrichshain-Kreuzberg**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Diana Eulau

✉ info@selbsthilfe-treffpunkt.de

☎ 030/2918348

Organisation/Institution: Volkssolidarität LV

Berlin e.V.

Kosten: 3 €

14:00 Di, 27.9.

Soziales & Integration

Leben im Alter monatliche Veranstaltungsreihe

Offene Veranstaltungsreihe mit wechselnden Themen, im September: Wohnen im Alter - Informationen über Wohnformen und bezirkliche Beratungsangebote. Ariane Rausch,

Pflegestützpunkt Tempelhof-Schöneberg, 14:00 - 15:30, kostenfrei, Spenden sind willkommen. Kommen Sie einfach vorbei! Newsletter unter: kurmark@pfh-berlin.de

Ort: Nachbarschafts- und Familienzentrum Kurmark

Kurmärkische Straße 13

10783 Berlin, **Tempelhof-Schöneberg**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort: Joanna Kalkowski

✉ kurmark@pfh-berlin.de

☎ 030/25797538

Organisation/Institution: Nachbarschafts- und Familienzentrum Kurmark

Kosten: keine

14:00 Di, 27.9.

Sport & Bewegung

Bewegungsgruppe im Brosepark Pankow

BIB - Bewegungsförderung für ältere Menschen im Bezirk Pankow. Offenes Bewegungsangebot für Menschen ab 65 Jahre. Dieses wird von qualifizierten Trainer*innen in ausgewählten Parkanlagen Pankows durch QVNIA e.V. angeleitet. Es finden zwei Gruppen von 14:00 - 5:30 oder 15:40 - 17:10 statt. Eine telefonische Anmeldung ist bei QVNIA e.V am Donnerstag, den 22.9.2022 von 11:00 - 16:00, erforderlich. Für nähere Informationen besuchen Sie unsere Internetseite: www.qvnia.de/nachrichten/bib-homepage

Ort: Brosepark Pankow

Dietzgenstraße /Ecke Beuthstraße 36

13156 Berlin, **Pankow**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: BIB-Trainer*in von QVNIA e.V.

✉ kontakt@qvnia.de

☎ 030/47488771

Organisation/Institution: Qualitätsverbund

Netzwerk im Alter Pankow e.V.

Kosten: keine

14:00 Di, 27.9.

Gesundheit

Haben Sie Fragen zu Beratung, Betreuung und Pflege

Informationen zu bezirklichen Angeboten

Ort: Nachbarschaftszentrum DIVAN e.V.

Nehringstraße 8

14059 Berlin, **Charlottenburg-Wilmersdorf**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort: Grit Hösel-irmak

✉ kontakt@nachbarschaftszentrum-divan.de

☎ 030/54621216

Organisation/Institution: Vorsitzende SV Charlottenburg-Wilmersdorf

Kosten: keine

14:00 Di, 27.9.

Nachbarschaft

»Aktenfuchse« Sprechstunde telefonisch

Aktenfuchse. Sprechstunde mit unseren engagierten Aktenfuchsen. Wir sind ab sofort jeden Dienstag telefonisch für Sie erreichbar und schaffen gemeinsam mit Ihnen Ordnung. Rufen Sie uns gerne über die Nummer des Seniorenbüros an, Tel: 030/206467520.

Ort: Haus des Humanismus

Potsdamer Straße 157

10783 Berlin, **Tempelhof-Schöneberg**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort: Simone Koschewa

✉ seniorenbuero@hvd-bb.de

☎ 030/206467520

Organisation/Institution: HVD Humanistischer Verband Deutschlands KdöR/Seniorenbüro

»Am Puls«

Kosten: keine

14:00 Di, 27.9.

Gesundheit

Haben Sie Fragen zu Beratung, Betreuung und Pflege?

Kompetente Ansprechpartnerinnen beantworten Fragen zu den oben genannten Themen

Ort: Nachbarschaftszentrum DIVAN e.V.

Nehringstraße 8

14059 Berlin, **Charlottenburg-Wilmersdorf**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort: Grit Hösel-irmak

✉ kontakt@nachbarschaftszentrum-divan.de

☎ 030/54621216

Organisation/Institution: SV Charlottenburg-Wilmersdorf

Kosten: keine

14:00 Di, 27.9.

Nachbarschaft

Nachmittagskaffee

Treffen Sie sich von 14:00 bis 16:00 mit Gleichgesinnten zum gemütlichen Plauderstündchen. Die Leiterin unserer Freizeitsstätte hat auch einen selbstgebackenen Kuchen für Sie.

Ort: Seniorenfreizeitsstätte Alt-Rudow

Alt-Rudow 60

12355 Berlin, **Neukölln**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort: Frau Borchardt

✉ seniorenservice@bezirksamt-neukoelln.de

☎ 030/29036885

Organisation/Institution: Bezirksamt Neukölln von Berlin

Kosten: Kuchen: 1€, Tasse Kaffee: 0,50 € und Pott Kaffee: 1 €

14:00 DI, 27.9.

Nachbarschaft

Stricken

Eine fast ausgestorbene Handarbeit findet neuen Zuspruch. Schwingen Sie mit Gleichgesinnten von 14:00 bis 16:00 die Stricknadeln und erzählen Sie sich alte Geschichten. Wie sind Sie zum stricken gekommen?

Ort: Seniorenfreizeitstätte Alt-Rudow
Alt-Rudow 60

12355 Berlin, **Neukölln**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Frau Borchardt

✉ seniorenservice@bezirksamt-neukoelln.de
☎ 030/29036885

Organisation/Institution: Bezirksamt Neukölln von Berlin

Kosten: keine

14:00 DI, 27.9.

Nachbarschaft

Ausstellungseröffnung

»Rund um den Lago Maggiore« – Fotos von Stefan & Christa Block. Nach der Eröffnung findet eine Lesung: »Am Lago Maggiore – Aktuelle Reise Geschichten« statt.

Ort: Begegnungsstätte Falckensteinstraße
Falckensteinstraße 6

10997 Berlin, **Friedrichshain-Kreuzberg**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Herr Block

✉ begegnungsstaetten@ba-fk.berlin.de
☎ 030/69534051

Organisation/Institution: Stadtteil- und Seniorenangebote BA Friedrichshain-Kreuzberg

Kosten: keine

14:00 DI, 27.9.

Nachbarschaft

Erzähl-Café

Das Erzähl-Café ist ein offener, geselliger Treff für ältere Menschen aus der Nachbarschaft. Bei Kaffee, Tee und Kuchen kann man miteinander ins Gespräch kommen und sich kennenlernen. Je nach Lust und Laune können auch Gesellschaftsspiele gespielt werden. Im Fokus stehen Austausch und Geselligkeit.

Ort: Begegnungsstätte AWO »Sirius-Treff«
Siriusstraße 10

12524 Berlin, **Treptow-Köpenick**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort: Katrin Klüppel

✉ katrin-klueppel@awo-suedost.de

Organisation/Institution: AWO Berlin Kreisverband Südost e.V.

Kosten: keine

14:00 DI, 27.9.

Gesundheit

Haben Sie Fragen zu Beratung, Betreuung und Pflege?

Kompetente Ansprechpartnerinnen beantworten Fragen rund um Betreuung und Pflege älterer Menschen

Ort: Nachbarschaftszentrum DIVAN e.V.

Nehringstraße 8

14059 Berlin, **Charlottenburg-Wilmersdorf**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort: Grit Hösel-irmak

✉ kontakt@nachbarschaftszentrum-divan.de
☎ 030/54621216

Organisation/Institution: SV Charlottenburg-Wilmersdorf

Kosten: keine

14:00 DI, 27.9.

Gesundheit

Offener Treff für pflegende Angehörige

In Deutschland gibt es ca. 4,8 Millionen Menschen, die ihre Angehörigen zuhause pflegen. Oft bleibt dabei wenig Zeit für den Austausch mit anderen Menschen. Bei unserem offenen Treffen am 27.09.2022 haben Sie die Möglichkeit, mit anderen sorgenden und pflegenden Angehörigen zusammenzukommen. Bei Kaffee und Tee können Sie ungezwungen mit anderen Besucher*innen und den Mitarbeiter*innen der Kontaktstelle PflegeEngagement Neukölln ins Gespräch kommen und sich über Unterstützungsmöglichkeiten informieren.

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement Neukölln Süd

Löwensteinring 13A

12353 Berlin, **Neukölln**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort: Janine Bernard

✉ bernard@sh-stzneukoelln.de

☎ 030/6032022

Organisation/Institution: Kontaktstelle Pflege-Engagement Neukölln Süd

Kosten: keine

14:30 DI, 27.9.

Sport & Bewegung

Miteinander tanzen ab 50

Geselliges Tanzen für Frauen und Männer nach verschiedener Musik in Form von Kreis-, Paar, Gassen-, Square- sowie Blocktänzen. Die Vielseitigkeit trainiert Kondition, Koordination und Konzentration und macht Spaß.

Ort: Stadtteilzentrum Weißensee

Pistoriusstr. 23

13086 Berlin, **Pankow**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Team Stadtteilzentrum

info@frei-zeit.haus.de

☎ 030/92799463

Organisation/Institution: FreiZeitHaus eV.,

Stadtteilzentrum Weißensee

Kosten: keine

14:30 DI, 27.9.

Nachbarschaft

Malen und Zeichnen

Wir sind eine Mischung aus Anfängern und Erfahrenen und haben Freude daran, miteinander Kunst zu machen. Wir malen miteinander, lernen voneinander und arbeiten mit unterschiedlichen Materialien. Es gibt »Inputs« zu fachlichen Fragen rund ums Malen, Anregungen zu Bildmotiven oder Techniken. Wer sich gerne mit Farbe und Pinsel erproben möchte kann sehr gerne vorbeikommen. In entspannter Atmosphäre erproben wir alle Malstile. Sie sind herzlich willkommen. Leitung: Frau Fuchs

Ort: Begegnungsstätte Charlottenstraße
Charlottenstraße 85

10969 Berlin, **Friedrichshain-Kreuzberg**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Frau Harges

✉ begegnungsstaetten@ba-fk.berlin.de

☎ 030/50585137

Organisation/Institution: Stadtteil- und Seniorenangebote BA Friedrichshain-Kreuzberg

Kosten: keine

14:30 DI, 27.9.

Sport & Bewegung

Offener.Kiez.Spaziergang in Weißensee

Ein Kennenlernangebot für unser wöchentliches Spazierangebot mit anschließender Kaffeerunde im KiezCafé für spazierfreudige Menschen, die gern in ihrem Kiez in Kontakt kommen wollen. Ein Angebot der Initiative Weißensee erzählt seine Geschichte(n). Dauer 1,5 Stunden. ofi

Ort: Stadtteilzentrum Weißensee

Pistoriusstraße 23

13086 Berlin, **Pankow**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort: Emelie

✉ mitmachen@kiezgeschichten-weissensee.de

Organisation/Institution: Bürger*inneninitiative Weißensee erzählt seine Geschichte(n)

Kosten: keine

14:30 DI, 27.9.

Nachbarschaft

Die Liederreise der coolen Alten von Berlin

In Zusammenarbeit mit der Seniorenresidenz Domicil und der Seniorenwohngemeinschaft Wilhelmine hat das Unionhilfswerk Seniorensingkreise ins Leben gerufen. Die SingLerchen; sind in Berlin einzigartig, da sie im hohen Alter

noch singen. Dies weckt die Lebensfreude, stärkt die Erinnerung und holt diese wieder vor, aber vor allem wird das Gefühl der Gemeinsamkeit gefördert und geweckt.

Ort: Pfliegewohnheim Am Plänterwald
Neue Krugallee 142
12437 Berlin, **Treptow-Köpenick**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Mandy Semerad
✉ verwaltung.plaenterwald@unionhilfswerk.de
☎ 030/530256

Organisation/Institution: Unionhilfswerk Landesverband Berlin e.V.

Kosten: gegen Spende

14:30 DI, 27.9.

Nachbarschaft

Wir spielen Stadt, Land

Gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen

Ort: Begegnungsstätte am Arnimplatz
Paul-Robeson-Str. 15
10439 Berlin, **Pankow**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort: Kathrin Zimmermann
✉ kathrin.zimmermann@ba-pankow.berlin.de
☎ 030/44719955

Organisation/Institution: BA Pankow von Berlin
Kosten: 2 €

15:00 DI, 27.9.

Nachbarschaft

Lichtenberger Woche der Generationen 2022: Bunter Nachmittag für alle im Massower Kiez.

Wir lassen es uns gemeinsam gut gehen. Ob ihr 0 oder 100 seid, kommt vorbei. Es gibt ein buntes Überraschungsprogramm.

Ort: Seniorenbegegnungsstätte
Einbecker Str. / Familienzentrum kikiflo / Soli-Treff / Stadtteilkoordination Lichtenberg Mitte / Mobile Stadtteilarbeit Friedrichsfelde Süd / Büro 55plus

Massower Kiez
Grünfläche am Weltraumpiratenspielplatz
Karoline Dietel

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort: Carolin Janssen und Karoline Dietel
✉ margaretentreff@awo-suedost.de, Mail@stk-lichtenbergmitte.de
☎ 030/52695031 & 030/98370909

Organisation/Institution: Bezirksamt Lichtenberg von Berlin

Kosten: keine

15:00 DI, 27.9.

Gesundheit

Wie Sorge ich vor – Vortrag von Michael Hayn

ziales, Betreuungsbehörde: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Ort: Kommunikationszentrum am Ostpreußendamm
Ostpreußendamm 52
12207 Berlin, **Steglitz-Zehlendorf**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Frau Müller
✉ kommunikationszentrum-am-od@web.de
☎ 030/7726055

Organisation/Institution: Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf

Kosten: zzgl. Kaffeegedeck: 3 €

15:00 DI, 27.9.

Bildung & Digital.

Literatur-Kreis

Unser anregender Literaturkreis würde sich über neue Mitglieder freuen. Die interessante Runde lebt von der Meinungsvielfalt bei den Buchbesprechungen, wobei die Auswahl der Lektüre nach den Vorschlägen der Teilnehmenden abgestimmt wird. Ein herzliches Willkommen in unserer Runde!

Ort: Hans-Söhnker-Haus
Selerweg 18
12169 Berlin, **Steglitz-Zehlendorf**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Frau Knobloch
✉ hans-soehner-haus@web.de
☎ 030/39501418

Organisation/Institution: Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf

Kosten: keine

15:00 DI, 27.9.

Bildung & Digital.

Handy/Smartphone Kurs für Anfänger

Sie haben ein neues Handy oder Smartphone und fühlen sich mit dem Umgang noch etwas unsicher? Dann besuchen Sie von 15:00 bis 16:00 unseren Kurs. Mit Ruhe und Ausdauer erklärt unser Kursleiter den Umgang mit Ihrem Gerät.

Ort: Seniorenfreizeitstätte Alt-Rudow
Alt-Rudow 60
12355 Berlin, **Neukölln**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Frau Borchardt
✉ seniorenservice@bezirksamt-neukoelln.de
☎ 030/29036885

Organisation/Institution: Bezirksamt Neukölln von Berlin

Kosten: keine

15:00 DI, 27.9.

Nachbarschaft

Kreative Handarbeit

Am Dienstag den 27.09.2022 verwandelt sich die Begegnungsstätte Mühlentreff für 3 Stunden in eine Manufaktur der kreativen Handarbeit. Haben Sie Lust zu häkeln, basteln, stricken oder zu nähen? Dann sind Sie hier richtig und können auf andere Gleichgesinnte treffen. Platz zum Austausch und gemeinsamen planen neuer kreativer Ziele gibt es zur Genüge.

Ort: AWO Begegnungsstätte Mühlentreff
Goldammerstrasse 34
12351 Berlin, **Neukölln**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort: Christine Paul

✉ exchange@awo-suedost.de

☎ 030/32508038

Organisation/Institution: AWO Kreisverband Südost e.V.

Kosten: keine

15:30 DI, 27.9.

Nachbarschaft

Kaffeetafel mit Sandra Khalatbari MdA

Angenehme und urgemütliche Plauderei bei Kaffee, Tee und Kuchen im Café Wahlkreis - Wahlkreisbüro von Sandra Khalatbari MdA für den Grunewald, Halensee, Preußenpark und Hohenzollerndamm

Ort: Café Wahlkreis - Wahlkreisbüro Sandra Khalatbari MdA
Zähringerstraße 33
10707 Berlin, **Charlottenburg-Wilmersdorf**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort:

Reinhold Hartmann/René Powilleit

✉ wahlkreisbuero@sandra-khalatbari.de

☎ 0176/52596288

Organisation/Institution: Sandra Khalatbari MdA

Kosten: keine

16:00 DI, 27.9.

Gesundheit

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Wenn Sie bestimmen möchten, welche Behandlungen Sie bei schweren Krankheiten wollen, sollten Sie dies möglichst genau in einer Patientenverfügung aufschreiben. Wenn Sie sich selbst nicht mehr um Ihre wichtigsten Angelegenheiten kümmern können, brauchen Sie jemanden, der für Sie Entscheidungen treffen und handeln kann. In diesem interaktiven Web-Seminar wird erläutert, wie Sie für diesen Fall rechtlich vorsorgen können. Dieser Vortrag findet als Web-Seminar statt und dauert ca. 90 min.

Ort: Web-Seminar

Anmeldung: ja, unter: <https://next.edudip.com/de/webinar/patientenverfugung-und-vorsorgevollmacht-48-berliner-seniorenwoche/1828020>

Ansprechperson vor Ort: hegemann@vz-blm.de

Organisation/Institution: Verbraucherzentrale Berlin e. V.

Kosten: keine

16:00 DI, 27.9.

Gesundheit

Einzug in eine Pflegeeinrichtung

Frau Keuthe und das Ehrenamtsteam der Freizeitstätte freuen sich auf Sie!

Ort: Seniorenstiftung Prenzlauer Berg
Gürtelstr. 33

10409 Berlin, **Pankow**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Bettina Saegling

✉ Bettina.Saegling@seniorenstiftung.org

☎ 030/4284472000

Organisation/Institution: Seniorenstiftung

Prenzlauer Berg

Kosten: keine

16:00 DI, 27.9.

Soziales & Integration

KiezCafé

Das KiezCafé im Haus ist ein offener, inklusiver Raum für alle, die im Stadtteil wohnen. Hier können sich Nachbar:innen, Familien und Freund:innen bei Kuchen und Kaffee treffen, kennenlernen und zusammen sein. Wir wollen, dass sich alle Nachbar:innen, egal welchen Alters und welcher Herkunft, bei uns wohlfühlen und sich mit Achtsamkeit und Toleranz begegnen.

Ort: Stadtteilzentrum Weißensee
Pistoriusstr. 23

13086 Berlin, **Pankow**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort: Team des Stadtteilzentrum

✉ info@frei-zeit-haus.de

☎ 030/92799463

Organisation/Institution: FreiZeitHaus e.V.

Stadtteilzentrum Weißensee

Kosten: keine

17:00 DI, 27.9.

Nachbarschaft

Barbara Weitzel liest aus Immer schön langsam

Mit Immer schön langsam erweist sich Barbara Weitzel als ideale Urenkelin des Flaneurs Franz Hessel. Der Untertitel seines Klassikers Spazieren in Berlin (1929) - »ein Lehrbuch der Kunst, in Berlin spazieren zu gehn, ganz nah dem Zauber der Stadt, von dem sie selbst kaum

weiß« - könnte auch Barbara Weitzels Buch zieren. Es sind die vermeintlich nebensächlichen oder unbedeutenden Dinge und Situationen, die ihr Interesse wecken, wie Bäckerei-Cafés, Ecklokale und Zugmahlzeiten. Ein besonderes Augenmerk gilt Menschen ohne Obdach. Und nebenbei deckt sie auf, was es mit Mozzarella Firefox und Mädchen-Dönern auf sich hat.

Ort: Wolfdietrich-Schnurre-Bibliothek
Bizestr. 41

13088 Berlin, **Pankow**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Sibylle Wenzel/Heike Woeller

✉ wolfdietrich-schnurre-bibliothek@ba-pankow.berlin.de

☎ 030/902953867

Organisation/Institution: Wolfdietrich-Schnurre-Bibliothek

Kosten: keine

17:30 DI, 27.9.

Gesundheit

Vortrag über Vorsorgevollmacht & Betreuungsverfügung

Vorsorgeverfügungen richtig verfassen: Voraussetzungen, notwendige bzw. sinnvolle Inhalte einer Vorsorgevollmacht und weiterer Vereinbarungen. Referent: Peter Rudel, Vereinsbetreuer Cura Betreuungsverein Charlottenburg-Wilmersdorf

Ort: Evangelischer Campus Daniel
Brandenburgische Straße 51

10707 Berlin, **Charlottenburg-Wilmersdorf**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: C. Oettler

✉ buero@campus-daniel.de

☎ 030/863909900

Organisation/Institution: Evangelische Kirche in Charlottenburg-Wilmersdorf

Kosten: keine



Mittwoch 28.09.22

9:00 MI, 28.9.

Sport & Bewegung

Begegnung in Bewegung leicht gemacht mit Sprechlaufwandern

Mehr Kontakt. Mehr Bewegung. Und Spaß dabei. Das bietet Sprechlaufwandern regelmäßig für Aktive des älteren Semesters. Du gehst los. Du triffst nette Menschen. Am Ziel blickst du zurück auf angenehme Momente. Du hast Freude erlebt. Dein Herz-Kreislaufsystem ist angeregt. Das macht stolz. Das hält fit. Garantiert. Wandern statt schlendern in grüner Berliner Oase. Anmeldung www.sprechlaufwandern.de

Ort: Rundwanderung Schloss Dammsmühle,
Start & Ziel Bahnhof Schönwalde

An der Bahn 1-11

16348 Berlin, **Wandlitz**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Anne Niebuhr

✉ service@sprechlaufwandern.de

www.sprechlaufwandern.de

☎ 0151/20236645

Organisation/Institution: Sprechlaufwandern

Kosten: keine

9:00 MI, 28.9.

Gesundheit

Tag der offenen Tür

Unter dem Motto »Es ist mein Leben« bietet der Humanistische Verband in Berlin-Mitte ab 31.08.2022 einen zentralen Anlaufpunkt zur Begleitung bei den wichtigen Übergängen des Lebens und der persönlichen Vorsorge an. So können Sie sich Schritt für Schritt ihren persönlichen, medizinischen, rechtlichen und materiellen Angelegenheiten widmen und Lösungen für ihre individuelle Lebenssituation finden. Wir beraten und begleiten bei den Themen: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht & Betreuungsverfügung, Lebensfeier & Trauerbegleitung, Engagement im Alter: das Seniorenbüro Am Puls, Testament & Nachlass und Humanistische Bestattung

Ort: Haus des Humanismus
Leipziger Str. 33

10117 Berlin, **Mitte**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort: Katja Oloff

✉ k.olloff@hvd-bb.de

☎ 0160/90952145

Organisation/Institution: Humanistischer Verband Deutschlands, Landesverband Berlin-Brandenburg KdöR
Kosten: keine

9:30 MI, 28.9. **Sport & Bewegung**
Sitzgymnastik

Sie möchten Ihre Mobilität erhalten oder sogar verbessern? Dann kommen Sie von 9.30 bis 10.30 zur Sitzgymnastik. Zusammen mit anderen macht Sport mehr Spaß.

Ort: Seniorenfreizeitstätte Alt-Rudow
Alt-Rudow 60
12355 Berlin, **Neukölln**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Frau Borchardt

✉ seniorenservice@bezirksamt-neukoelln.de
☎ 030/29036885

Organisation/Institution: Bezirksamt Neukölln von Berlin

Kosten: keine

10:00 MI, 28.9. **Bildung & Digital.**
Englisch für Anfänger

In diesem Kurs erlernen und üben Sie die Grundkenntnisse der englischen Sprache. Vermittelt werden Ihnen die wichtigsten Redewendungen und Vokabeln für Alltagssituationen wie beispielsweise einen Restaurantbesuch, eine einfache Konversation oder gewisse Begrifflichkeiten. Die Kursleiterin Sue Hayward ist Australierin, sie lebt seit 1985 in Berlin und unterrichtet seit 1987 Englisch.

Ort: Freizeitstätte Süd
Teltower Damm 226
14167 Berlin, **Steglitz-Zehlendorf**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Frau Stahl

✉ freizeitstaettesued@web.de
☎ 030/84507760

Organisation/Institution: Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf

Kosten: 6 € pro Person und Doppelstunde

10:00 MI, 28.9. **Sport & Bewegung**
**Schnuppertraining
Line Dance**

Bitte geeignetes Schuhwerk mitbringen! mit Sporttherapeutin: Liz Tanuwidjaja

Ort: Sport-Gesundheitspark Berlin-Wedding | Turnhalle (UG)
Reinickendorfer Str. (im EGZB) 61
13347 Berlin, **Mitte**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Anke Bunse

✉ bunse@sport-gesundheitspark.de

Organisation/Institution: Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Kosten: keine

10:00 MI, 28.9. **Gesundheit**
**Kräuterspaziergang im
Stadtpark Lichtenberg**

Viel zu oft laufen wir an den heimischen Kräutern vorbei ohne deren Existenz wahrzunehmen. Bei diesem Spaziergang sollen die Sinne geschärft werden und die Umgebung mit anderen Augen betrachtet werden können. Hierzu wird unsere Referentin Sie durch den Stadtpark Lichtenberg führen und zeigen, wo überall um uns herum heimische Kräuter wachsen. Auch die Anwendung und deren Kraft versucht uns Frau Weber näher zu bringen, damit wir unser Immunsystem bestens auf den Winter vorbereiten können.

Ort: Treffpunkt: Theater an der Parkaue Referentin: Christina Weber (Expertin für Kräuterheilkunde) Dauer: 2 Std.

Stadtpark Lichtenberg
Parkaue 29
10367 Berlin, **Lichtenberg**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Anne Stöckmann, Stefanie Richter

✉ anne.stoeckmann@kiezspinne.de
☎ 030/55483635

Organisation/Institution: Kiezspinne FAS e.V.

Kosten: keine

10:00 MI, 28.9. **Nachbarschaft**
Literaturkreis

Jede/r liest selbst geschriebenen Geschichten / Literatur vor. Gemeinsam besprechen wir unsere Eindrücke. Leitung: Ute Bürger

Ort: Begegnungsstätte Lebensfreude
Kadiner Straße 1
10243 Berlin, **Friedrichshain-Kreuzberg**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Frau Skejic
✉ begegnungsstaetten@ba-fk.berlin.de
☎ 030/21237083

Organisation/Institution: Stadtteil- und Seniorenangebote BA Friedrichshain-Kreuzberg

Kosten: keine

10:00 MI, 28.9. **Gesundheit**
Komm her, tanz mit

Leichte Mitmach tänze für Menschen, die Freude an Bewegung mitbringen

Ort: Ev. Kirchengemeinde Nikolassee
Kirchweg 6
14129 Berlin, **Steglitz-Zehlendorf**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Gertraud Matthaei
✉ ak-charlottenburg-bb@erlebnis-tanz.de
☎ 030/3026187

Organisation/Institution: Landesverband Berlin-Brandenburg im Bundesverband Seniorentanz

Kosten: keine

10:00 MI, 28.9. **Bildung & Digital.**
**Lichtenberger Woche
der Generationen 2022**

Erbgut, Computer und Gesundheit: Science Fiction wird Realität

Ort: Hochschule für Technik und Wirtschaft Berlin
Treskowallee 8
10318 Berlin, **Lichtenberg**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Hanna Aalders
✉ hanna.aalders@lichtenberg.berlin

☎ 030/902968332

Organisation/Institution: Bezirksamt Lichtenberg von Berlin

Kosten: keine

10:00 MI, 28.9. **Sport & Bewegung**
**Bewegungsgruppe in der
Schönholzer Heide**

BIB - Bewegungsförderung für ältere Menschen im Bezirk Pankow. Offenes Bewegungsangebot für Menschen ab 65 Jahre. Dieses wird von qualifizierten Trainer*innen in ausgewählten Parkanlagen Pankows durch QVNIA e.V. angeleitet. Es finden zwei Gruppen von 10:00 - 11:30 und 11:40 - 12:10 statt. Eine telefonische Anmeldung ist beim QVNIA e.V am Donnerstag, den 22.09.2022 von 11:00 - 16:00 erforderlich. Für nähere Informationen besuchen Sie unsere Internetseite: www.qvnia.de/nachrichten/bib-homepage

Ort: In der Schönholzer Heide, Treffpunkt: Vor dem Schild des Paul-Zobel-Sportplatzes/ Eingang Hermann-Hesse-Straße 80
Hermann-Hesse-Straße 80
13156 Berlin, **Pankow**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: BIB-Trainer*in von QVNIA e.V.

✉ kontakt@qvnia.de
☎ 030/47488771

Organisation/Institution: Qualitätsverbund Netzwerk im Alter Pankow e.V.

Kosten: keine

10:00 MI, 28.9. **Bildung & Digital.**

Nutzung von digitalen Angeboten im Alter

Als Beratungsstelle rund um Pflege und auch Alter bieten wir hier einen offenen Treff zum Thema »Nutzung von digitalen Angeboten im Alter«. Unsere Türen sind offen von 10:00 - 16:00. Ältere Menschen können ihre Smartphones oder Tablets mitbringen und Fragen über deren Handhabung stellen. Wir stellen auch digitale Angebote vor, von denen ältere Menschen im Alltag profitieren können. Damit sind zum Beispiel Dienstleistungen für Bürger:innen im Internet gemeint, aber auch Angebote im Internet oder spezielle digitale Produkte, die den Alltag erleichtern.

Ort: Pflegestützpunkt Bundesallee 50
10715 Berlin, **Charlottenburg-Wilmersdorf**
Anmeldung: nein
Ansprechperson vor Ort: Johanna Thalheim
✉ johanna.thalheim@unionhilfswerk.de
☎ 030/8931231
Organisation/Institution: Pflegestützpunkt
Kosten: keine

10:00 MI, 28.9. **Bildung & Digital.**

Pankower Spaziergang

Auf den Spuren des Malers Franz Ehmke in Blankenfelde - 1 stündiger Spaziergang in Blankenfelde im Norden Berlins zum Leben und Wirken von Franz Ehmke

Ort: Blankenfelde
Hauptstraße 21
13159 Berlin, **Pankow**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Angela Kernke
✉ kpe-pankow@hvd-bb.de
☎ 030/499870911
Organisation/Institution: Kontaktstelle Pflege-Engagement
Kosten: keine

10:00 MI, 28.9. **Sport & Bewegung**

Sanfte Gymnastik

Der Bezirksverband Friedrichshain des Unionhilfswerk bietet sanfte Gymnastik für Senioren an.

Ort: Seniorenzentrum Friedrichshain
Singerstraße 83
10243 Berlin, **Friedrichshain-Kreuzberg**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Anne Fritzsche
✉ anne.fritzsche@unionhilfswerk.de
☎ 030/2491077
Organisation/Institution: Unionhilfswerk Landesverband Berlin e.V. Geschäftsstelle
Kosten: keine

10:30 MI, 28.9. **Bildung & Digital.**

Englisch

Englisch für Anfänger

Ort: Begegnungsstätte Grellstr. 14
10409 Berlin, **Pankow**
Anmeldung: nein
Ansprechperson vor Ort:
Frau Zimmermann/Herr Menne
✉ kathrin.zimmermann@ba-pankow.berlin.de
☎ 030/41934123
Organisation/Institution: BA Pankow von Berlin
Kosten: 2 €

11:00 MI, 28.9. **Nachbarschaft**

Brunch & Informationen zum neuen Stadtteilzentrums

Im Rahmen der Seniorenwoche findet in der Begegnungsstätte ein Brunch mit anschließender Information über das neue Stadtteilzentrum F1 statt. Im Anschluss gibt es einen Rundgang durch das Haus. Danach bietet das Unionhilfswerk für alle eine Beratung über die Möglichkeiten des freiwilligen Engagements im Stadtteilzentrum F1 an.

Ort: Begegnungsstätte Mehring-Kiez
Friedrichstr. 1
10968 Berlin, **Friedrichshain-Kreuzberg**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Frau Teufel
✉ begegnungsstaetten@ba-fk.berlin.de
☎ 030/225050140
Organisation/Institution: Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg
Kosten: 4,50 € für den Brunch

11:00 MI, 28.9. **Sport & Bewegung**

Sitzgymnastik

Sie möchten Ihre Mobilität erhalten oder sogar verbessern? Dann kommen Sie von 11:00 bis 12:00 zur Sitzgymnastik. Zusammen mit anderen macht Sport mehr Spaß.

Ort: Seniorenfreizeitstätte Alt-Rudow
Alt-Rudow 60
12355 Berlin, **Neukölln**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Frau Borchardt
✉ seniorservice@bezirksamt-neukoelln.de
☎ 030/29036885
Organisation/Institution: Bezirksamt Neukölln von Berlin
Kosten: keine

11:45 MI, 28.9. **Gesundheit**

Kopflust statt Kopflast

Ganzheitliches Gedächtnistraining bezieht spielerisch und ohne Stress oder Leistungsdruck alle Sinne und beide Gehirnhälften ein. Es verbessert nachweislich die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns und hebt das körperliche und geistige Wohlbefinden. Mit gezieltem Training können u. a. die Merkfähigkeit, die Wahrnehmung, die Konzentration, das logische Denken und die Denkfähigkeit verbessert und nachhaltig die Leistung des Gehirns gesteigert werden.

Ort: Maria-Rimkus-Haus
Gallwitzallee 53
12249 Berlin, **Steglitz-Zehlendorf**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Frau Reinfeld
✉ maria-rimkus-haus@web.de
☎ 030/76683862
Organisation/Institution: Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf
6 € pro Person und Zeiteinheit (90 Minuten)

12:00 MI, 28.9. **Sport & Bewegung**

Schnuppertraining Qigong

Qigong bietet Ihnen die Möglichkeit, sich bewusst mit Ihrem Körper auseinander zu setzen und körperliche und emotionale Spannungen abzubauen. Mit Frank Sommerfeld. Bitte bringen Sie eine Wasserflasche mit.

Ort: Sport-Gesundheitspark Berlin-Wilmersdorf,
Harald-Mellerowicz-Sporthalle, 1.OG
Forckenbeckstr. 20
14199 Berlin, **Charlottenburg-Wilmersdorf**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Agnes Kutz
✉ wilmersdorf@sport-gesundheitspark.de
☎ 030/8979170
Organisation/Institution: Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Kosten: keine

13:00 MI, 28.9. **Nachbarschaft**

Engagementberatung für Senior*innen

Bald im Ruhestand? Berentet und trotzdem noch etwas Zeit übrig? Dann sind Sie herzlich zu einem unverbindlichen Beratungsgespräch eingeladen. Ob direkt für Menschen oder im redaktionellen, digitalen, fotografischen oder organisatorischen Bereich - die Möglichkeiten im freiwilligen und ehrenamtlichen Engagement im Stadtteilzentrum F1 sind vielfältig. Das Team F1 im Unionhilfswerk unterstützt Sie gerne, auf der Grundlage Ihrer Interessen, Wünsche und zeitlichen Verfügbarkeit ein für Sie passendes Engagement zu finden. Sie

entscheiden, ob bzw. welches Einsatzfeld in Frage kommt. Jede Stunde Engagement zählt. Menschen helfen – weil's Freude macht!

Ort: Stadtteilzentrum F1 am Mehringplatz
Friedrichstraße 1

10969 Berlin, **Friedrichshain-Kreuzberg**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort: Charlotte Papke

✉ charlotte.papke@unionhilfswerk.de

☎ 0157/53521593

Organisation/Institution: Stiftung Unionhilfswerk

Kosten: keine

13:00 MI, 28.9. **Sport & Bewegung**

Tag der Senior*innen im Kieztreff Lichterfelde-Süd

Am 28.9. möchten wir in der Zeit von 13:00 bis 18:00 im Garten des Kieztreffs einen Nachmittag voller Spiele, Bewegung, Tanz und Musik mit den Senior*innen der Thermometer-Siedlung verbringen. Bewegung: Boule oder Boccia, Mensch-Ärgere-Dich-Nicht mit Personen, Sitz-Fussball, leichte Gymnastik, Aufwärmübungen und leichtes Balltraining Musik: Auftritt von Norbi & Cindy Berger mit altbekannten Hits Information: Präventionsstand der Polizei, Infostand des Pflegestützpunktes Kulinarisches: Kaffee und Kuchen sowie kleine Snacks und kalte Getränke

Ort: Garten des Kieztreffs
Celsiusstr. 60

12207 Berlin, **Steglitz-Zehlendorf**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort: Martina Sawaneh

✉ m.sawaneh@sz-s.de

☎ 0173/5837273

Organisation/Institution: Stadtteilzentrum

Steglitz e.V.

Kosten: keine

13:00 MI, 28.9. **Bildung & Digital.**

Kommunizieren mit dem Smartphone-Sprechstunde

Telefonieren und mehr mit dem Smartphone-offene Sprechstunde. SMS, Sprachnachrichten, Messenger, Videotelefonie. Was ist was? Wie nutze ich es? Was passt am besten zu mir? Wie bekomme ich den Durchblick? Einfach vorbeikommen! Am 2. und 4. Mittwoch im Monat 13:00 – 14:30

Ort: Nachbarschafts- und Familienzentrum
Kurmark

Kurmärkische Straße 13

10783 Berlin, **Tempelhof-Schöneberg**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort: Joanna Kalkowski

✉ kurmark@pfh-berlin.de

☎ 030/25797538

Organisation/Institution: Nachbarschafts- und Familienzentrum Kurmark

Kosten: keine, Spenden sind willkommen.

13:30 MI, 28.9. **Bildung & Digital.**

Handy/ Smartphone Kurs für Fortgeschrittene

Sie kennen sich mit Ihrem Gerät schon gut aus aber an der einen oder anderen Stelle möchten Sie sich noch sicherer im Umgang mit Ihrem Handy/ Smartphone fühlen? Dann sind Sie hier von 13:30 bis 14:30 genau richtig.

Ort: Seniorenfreizeitstätte Alt-Rudow

Alt-Rudow 60

12355 Berlin, **Neukölln**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Frau Borchardt

✉ seniorenservice@bezirksamt-neukoelln.de

☎ 030/29036885

Organisation/Institution: Bezirksamt Neukölln

von Berlin

Kosten: keine

14:00 MI, 28.9. **Sport & Bewegung**

Schnuppertraining Lungensport

Bewegungstherapie zur Verbesserung der Lungenfunktion und für mehr Leistungsfähigkeit Ihres Bewegungsapparats. Sie erlernen Atem- und Entspannungstechniken und steigern somit ihre körperliche Belastbarkeit. Mit Sporttherapeutin: Daniela Giese Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Wasserflasche mit.

Ort: Sport-Gesundheitspark Berlin-Hohenschönhausen | SenTis Raum EG / Hochparterre
Fritz-Lesch-Str. 29

13053 Berlin, **Lichtenberg**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Daniela Giese

✉ giese@sport-gesundheitspark.de

☎ 030/726267219

Organisation/Institution: Sport-Gesundheits-

park Berlin e.V.

Kosten: keine

14:00 MI, 28.9. **Bildung & Digital.**

Café Klick

Sie haben Fragen zu Ihrem Smartphone, wollen das Internet besser verstehen oder brauchen eine Kauf-Beratung? Das Café Klick ist eine offene Sprechstunde zu Fragen rund um die digitale Welt. Ein Ort zum Lernen und Austauschen.

Ort: Zukunftshaus Wedding

Müllerstr. 56

13349 Berlin, **Mitte**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort: Dovile Babeckaite

✉ dovile.babeckaite@pgssoziales.de

☎ 030/45005241

Organisation/Institution: Paul Gerhardt Stift

Soziales gGmbH

Kosten: keine

14:00 MI, 28.9. **Sport & Bewegung**

Bewegungsgruppe im Schlosspark Buch

BIB - Bewegungsförderung für ältere Menschen im Bezirk Pankow. Offenes Bewegungsangebot für Menschen ab 65 Jahre. Dieses wird von qualifizierten Trainer*innen in ausgewählten Parkanlagen Pankows durch QVNIA e.V. angeleitet. Es finden zwei Gruppen von 14:00 - 15:30 oder 15:40 - 17:10 statt. Eine telefonische Anmeldung ist bei QVNIA e.V am Donnerstag, den 22.09.2022 von 11:00 - 16:00, erforderlich. Für nähere Informationen besuchen Sie unsere Internetseite: www.qvnia.de/nachrichten/bib-homepage

Ort: Im Schloßpark Buch, Treffpunkt: Eingang an der Wiltbergstraße, Gegenüber der Haus-

nummer 21

Wiltbergstraße 21

13125 Berlin, **Pankow**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: BIB-Trainer*in von

QVNIA e.V.

✉ kontakt@qvnia.de

☎ 030/47488771

Organisation/Institution: Qualitätsverbund

Netzwerk im Alter Pankow e.V.

Kosten: keine

14:00 MI, 28.9. **Bildung & Digital.**

Gedächtnistraining

halten Sie Ihren Kopf fit mit Spaß und guter Laune bei Sabina. In lustiger Runde können Sie hier von 14:00 bis 16:00 Ihr Gedächtnis trainieren.

Ort: Seniorenfreizeitstätte im Gemeinschafts-

haus Gropiusstadt

Bat-Yam-Platz 1

12353 Berlin, **Neukölln**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Frau Müller

✉ seniorenservice@bezirksamt-neukoelln.de

☎ 030/902392298

Organisation/Institution: Bezirksamt Neukölln

von Berlin

Kosten: keine

14:00 MI, 28.9.**Nachbarschaft**

Geselliges Beisammensein

Der Bezirksverband Wedding / Mitte trifft sich regelmäßig jeden Mittwoch bei Kaffee und Keksen um sich auszutauschen. Auch Beratungsgespräche für Senioren werden hier angeboten.

Ort: Freizeitstätte Schillerpark
Barfussstraße 22
13349 Berlin, **Mitte**

Anmeldung: jaAnsprechperson vor Ort: Egon Kutzera oder Helga Wehner

✉ e.kutzera@gmx.de

☎ 030 / 4653262

Organisation / Institution: Unionhilfswerk Landesverband Berlin e. V.Kosten: keine**14:00** MI, 28.9.**Bildung & Digital.**

Was bedeutet der Krieg in der Ukraine für uns ... ?

Deutschland und Europa erleben gerade die größte Ankunft von Vertriebenen und Fliehenden nicht seit Jahren, sondern seit dem Zweiten Weltkrieg. Mit offenen Armen wurden und werden sie diesmal aufgenommen. Da aber ein Ende noch nicht abzusehen ist, könnte die Stimmung - wie schon so oft - kippen. Es stellen sich Fragen: Welche Lehren kann man im Umgang mit Vertriebenen aus der Geschichte oder aus anderen Ländern ziehen? Was sind die Ursachen für Krieg und Flucht diesmal? Welche neuen und neu wahrgenommenen Bruchlinien der Weltpolitik zeigen sich? Warum steigt aufgrund des Angriffs auf die Ukraine die Zahl von Migranten und Flüchtlingen im subsaharischen Afrika? Vortrag von Achim Engelberg

Ort: VHS Treptow-Köpenick
Baumschulenstraße 81
12437 Berlin, **Treptow-Köpenick**

Anmeldung: jaAnsprechperson vor Ort: Dr. Andrea Kreher

✉ andrea.kreher@ba-tk.berlin.de

☎ 030 / 902974063

Organisation / Institution: Volkshochschule Treptow-KöpenickKosten: keine**14:00** MI, 28.9.**Nachbarschaft**

Seidenmalerei

mit Barbara Siele - der Bezirksverband Wilmersdorf des Unionhilfswerk Landesverband Berlin e. V. gewährt einen Einblick in die Kunst der Seidenmalerei. Materialkosten können entstehen und müssen vor Ort bezahlt werden.

Ort: Seniorenfreizeitstätte
Herthastraße 25 A 25
14193 Berlin, **Charlottenburg-Wilmersdorf**

Anmeldung: jaAnsprechperson vor Ort: Christian Hahn

✉ hristian1.hahn@allianz.de

☎ 030 / 76992027

Organisation / Institution: Unionhilfswerk Landesverband Berlin e.V.Kosten: ja, Materialkosten**14:00** MI, 28.9.**Bildung & Digital.**

Offene Tabletrunde

Das Netz kennt kein Alter! Hier können sie unkompliziert ein Tablet ausprobieren, Anwendungen üben und Neues lernen. Sie können auch ihr eigenes Tablet mitbringen. In lockerer Runde mit Spaß und Humor erkunden wir die Möglichkeiten eines Tablets.

Ort: Kiezoase

Barbarossastraße 65

10781 Berlin, **Tempelhof-Schöneberg**Anmeldung: jaAnsprechperson vor Ort: Gertraude Langbehn

✉ langbehn@pfh-berlin.de

☎ 030 / 21730166

Organisation / Institution: Pestalozzi-Fröbel-HausKosten: keine**14:00** MI, 28.9.**Nachbarschaft**

Gemeinsam statt einsam. Gemeinsam wohnen im Alter.

Gemeinschaftliches Wohnen als Mieter, das wollen heute immermehr Menschen, auch Ältere. Raus aus der Isolation, miteinander etwas erleben, aber auch Anteil nehmen. Das setzt aber auch voraus, dass man genau weiß, wie die eigenen Bedürfnisse und Ansprüche sind. Im Wohntisch treffen sich Interessierte, lernt man sich kennen und kann sich als Gruppe auf Wohnungsprojekte der Wohnungsbaugenossenschaften bewerben. Die Netzwerkagentur GenerationenWohnen unterstützt die Gruppe. Wenn Sie Interesse am gemeinschaftlichen Wohnen (im Alter) haben, dann freuen wir uns auf ein Kennenlernen.

Ort: Nachbarschaftstreff Lützowstraße
Lützowstraße 27
10785 Berlin, **Mitte**

Anmeldung: neinAnsprechperson vor Ort: Gabriele Hulitschke

✉ hulitschke@stadteilverein.eu

☎ 030 / 5876849500

Organisation / Institution: Nachbarschafts- und Stadtteilarbeit, Stadtteilverein Tiergarten e.V.Kosten: keine**14:15** MI, 28.9.**Sport & Bewegung**

Schnuppertraining Osteoporose (Aktivprogramm)

Im Bewegungsprogramm steigern Sie Ihre Kraft, Beweglichkeit und Koordination für mehr Sicherheit im Alltag. Mit David Kiewe. Bitte bringen Sie Handtuch und Trinkflasche sowie Sportbekleidung und saubere Sportschuhe mit.

Ort: Sport-Gesundheitspark Berlin-Zehlendorf,
1. OG Ergometerraum
Clayallee 225 C

14195 Berlin, **Steglitz-Zehlendorf**Anmeldung: ja

Sabine Halbritter

✉ halbritter@sport-gesundheitspark.de

Organisation / Institution: Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.Kosten: keine**14:30** MI, 28.9.**Nachbarschaft**

PC-Zirkel

Durch die gemeinsame Auseinandersetzung mit einem neuen Thema in der Gruppe kommt man schnell ins Gespräch. So können Senior*innen nicht nur ihre Enkel beeindrucken, sondern auch aktiv gegen die Alterseinsamkeit angehen.

Ort: AWO Stadtteiltreff

Kastanienallee 53

12627 Berlin, **Marzahn-Hellersdorf**Anmeldung: neinAnsprechperson vor Ort: Iljana Blum

✉ m-h@awo-spree-wuhle.de

☎ 030 / 9939079

Organisation / Institution: AWO KV Berlin

Spree-Wuhle e.V.

Kosten: keine**14:45** MI, 28.9.**Bildung & Digital.**

Laptop-Kurs

Sie können einen Brief schreiben, mal im Internet surfen oder einfach nur entspannt ein Spiel spielen? Sie möchten aber mehr und alle Funktionen nutzen die so ein Gerät bietet? Dann sind Sie hier richtig. Besuchen Sie von 14.45 bis 15.45 unseren Kurs und lassen Sie sich in die Geheimnisse Ihres Gerätes einführen.

Ort: Seniorenfreizeitstätte Alt-Rudow

Alt-Rudow 60

12355 Berlin, **Neukölln**Anmeldung: jaAnsprechperson vor Ort: Frau Borchardt

✉ seniorenservice@bezirksamt-neukoelln.de

☎ 030 / 29036885

Organisation / Institution: Bezirksamt Neukölln von BerlinKosten: keine

15:00 MI, 28.9.**Nachbarschaft**

Kaffeeklatsch am Lastenrad

Bei Kaffee und erfrischendem Minzwasser geht es um die Themen, die im Kiez aktuell sind. Wir bieten Begegnung zwischen Anwohner:innen, Beratung zu den verschiedensten Angeboten im Kiez und ein offenes Ohr für Wünsche für neue Angebote. Der Kaffeeklatsch am Lastenrad wird angeboten von der ‚Mobilen Stadtteilarbeit‘ im Quartier rund um die Leipziger Straße und im Heinrich-Heine-Viertel. Das Projekt ‚Mobile Stadtteilarbeit‘ wird aus Mitteln der Europäischen Union als Reaktion auf die Covid-19-Pandemie gefördert.

Ort: Engelbecken (Ecke Michaelkirchplatz/ Leuschnerdamm)

Berlin, **Friedrichshain-Kreuzberg**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort: Johanna Hehl, Verena

Unbehaun, Max Söding

✉ kreativmobil@fippev.de

Organisation/Institution: Mobile Stadtteilarbeit, Kreativhaus

Kosten: keine

15:00 MI, 28.9.**Nachbarschaft**

Schwulen und Lesben Stammtisch

Frauenliebende Frauen und schwule Männer waren in der Vergangenheit sowohl öffentlichen Anfeindungen als auch staatlicher Verfolgung ausgesetzt. Heutzutage ist es einfacher, die eigene Homosexualität zu leben. Doch ältere Homosexuelle kennen immer noch das Gefühl, in der Illegalität leben zu müssen. Der Bezirk Steglitz-Zehlendorf hat mit der Freizeitstätte Süd deswegen eine Initiative gestartet, die diesem Bedarf auch hier im Bezirk begegnet. So findet ein regelmäßiger Stammtisch für homosexuelle Männer und Frauen ab 60 Jahren statt.

Ort: Freizeitstätte Süd

Teltower Damm 226

14167 Berlin, **Steglitz-Zehlendorf**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Frau Stahl

✉ freizeitstaettesued@web.de

☎ 030/84507760

Organisation/Institution: Bezirksamt Steglitz-

Zehlendorf

Kosten: keine

15:00 MI, 28.9.**Nachbarschaft**

Les histoires d'amour — französische Chansons

Die uralte und doch immer neue Geschichte von der Liebe mit ihren vielen Gesichtern: beliebte Chansons von Edith Piaf, Jaques Brel, Juliette Gréco, Charles Aznavour, Gilbert Bécaud, Dalida und anderen. Gedichte und Texte, heiter, frech, gefühlvoll, melancholisch - und sehr französisch mit Cornelia Schönwald und begleitet von Nikolai Miller am Klavier.

Ort: Bürgertreffpunkt Bahnhof Lichterfelde West Hans-Sachs-Straße 4d

12205 Berlin, **Steglitz-Zehlendorf**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort: Herr Ohrt

✉ bahnhof-lichterfelde-west@web.de

☎ 030/84313114

Organisation/Institution: Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf

Kosten: Gäste: 7 € Fördermitglieder: 5 € jeweils inkl. Kaffeegedeck

15:00 MI, 28.9.**Nachbarschaft**

»Let's Swing«-Konzert

MASTER OF SWING. Ob Frank Sinatra, Dean Martin, Nat King Cole und Weitere. Auch lange nach ihrem Tod sind ihre Songs aktuell und nicht vergessen. Interpretiert von Alf Weiss - the charming Voice!

Ort: Hans-Söhnker-Haus

Selerweg 18

12169 Berlin, **Steglitz-Zehlendorf**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Frau Knobloch

✉ hans-soehner-haus@web.de

☎ 030/39501418/19

Organisation/Institution: Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf

Kosten: 3,50 €, zzgl. Kaffeegedeck: 3,00 €

15:00 MI, 28.9.**Soziales & Integration**

Kaffee mit Ausblick

Gesprächsrunde zum Thema: Was bietet Berlin seiner Generation 60+? Wie erfolgt die Umsetzung der seniorenpolitischen Leitlinien im Bezirk Mitte von Berlin? Was behindert die Novellierung des Seniorenmitwirkungsgesetzes? Gemeinsam von Seniorenvertretung Mitte von Berlin und der Begegnungsstätte »Mehr Mitte« organisierte Gesprächsrunde mit Vertreter*innen aus Seniorenvertretung, Bezirksamt, Bezirkspolitik, Sozialverbänden, Anwohner*innen, Interessierten

Ort: Begegnungsstätte der Volkssolidarität

»Mehr Mitte«

Torstraße 190

10115 Berlin, **Mitte**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort: Charlotte Hahn

✉ cc.hahn@gmx.de

☎ 030/2011376

Cathrin Mamoudou

✉ cathrin.mamoudou@volkssolidaritaet.de

☎ 0151/18088409

Organisation/Institution: Seniorenvertretung

Mitte von Berlin (SVM), Volkssolidarität Landesverband Berlin e.V.

Kosten: keine

15:15 MI, 28.9.**Sport & Bewegung**

Schnuppertraining SenTis (Schlingen) Training

Lernen Sie unser funktionelles Schlingentraining kennen - Stabilisierung und Mobilisation »von Kopf bis Fuß« und vollkommen altersunabhängig! Mit Anke von Popowski. Bitte bringen Sie Handtuch und Trinkflasche sowie Sportbekleidung und saubere Sportschuhe mit.

Ort: Sport-Gesundheitspark Berlin-Zehlendorf, 1.OG Gymnastikraum 4

Clayallee 225C

14195 Berlin, **Steglitz-Zehlendorf**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Sabine Halbritter

✉ halbritter@sport-gesundheitspark.de

Organisation/Institution: Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

Kosten: keine

16:00 MI, 28.9.**Nachbarschaft**

Kaffeetrinken mit Informationen

Wir laden alle Interessierten ein, sich bei einem offenen Treffen mit Kaffee und Kuchen über das Lesbenwohnprojekt und die Angebote des RuT zu informieren.

Ort: RuT - Rad und Tat

Schillerpromenade 1

12045 Berlin, **Neukölln**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort: Jutta Brambach

✉ wohnprojekt@rut-wohnen.de

☎ 030/86207856

Organisation/Institution: Rad und Tat Berlin gGmbH

Kosten: keine

16:30 MI, 28.9. Sport & Bewegung

Fit im Alter!

Fit im Alter- Bewegung mit Hanne und Moni! Gemeinsam wollen wir unsere Beweglichkeit und Mobilität verbessern und Muskeln kräftigen. Mit behutsamen und effektiven Übungen machen wir uns Schritt für Schritt fit für den Alltag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und bitte an bequeme Kleidung denken.

Ort: AWO Stadtteiltreff
Kastanienallee 53
12627 Berlin, **Marzahn-Hellersdorf**
Anmeldung: nein
Ansprechperson vor Ort: Iljana Blum
✉ m-h@awo-spree-wuhle.de
☎ 030/9939079
Organisation/Institution: AWO KV Berlin Spree-Wuhle e.V.
Kosten: keine

16:30 MI, 28.9. Sport & Bewegung

Lichtenberger Woche der Generationen 2022: Generationsübergreifender geschichtlicher Spaziergang

Generationsübergreifender geschichtlicher Spaziergang durch Karlshorst, geführt von den Geschichtsfreunden Karlshorst e.V. in Kooperation mit dem Stadtteilzentrum »iKarus« und dem Jugendklub »Rainbow«

Ort: Begegnungsstätte Karlshorst
Hönowersstr. 30a
10318 Berlin, **Lichtenberg**
Anmeldung: Ja, bis 26.09.2022
Ansprechperson vor Ort: Fr. Hesse & Hr. Kaminski
✉ sbst.hoenower@gmx.de
☎ 030/5098108
Organisation/Institution: Bezirksamt Lichtenberg von Berlin
Kosten: keine

17:00 MI, 28.9. Nachbarschaft

Musik mit der Ney Flöte

Caglan und seine Gruppe stellen das traditionelle Musikinstrument der türkischen klassischen Musik vor. Gäste und Besucher*innen sind zum Mitmachen eingeladen.

Ort: Begegnungsstätte Gitschiner Straße
Gitschiner Straße 38
10969 Berlin, **Friedrichshain-Kreuzberg**
Anmeldung: nein
Ansprechperson vor Ort: Herr Folgner
✉ begegnungsstaetten@ba-fk.berlin.de
☎ 030/50585450

Organisation/Institution: Stadtteil- und Seniorenangebote BA Friedrichshain-Kreuzberg
Kosten: keine

17:30 MI, 28.9. Gesundheit

Tänze der Völker

Wir tanzen nach Melodien aus aller Welt in verschiedenen Formationen.

Ort: Pfarrsaal der Gemeinde St. Johannes Evangelist
Sembritzkistr. 10
12168 Berlin, **Steglitz-Zehlendorf**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Marlies Hartung
✉ stern2712@gmx.de
☎ 030/7747922
Organisation/Institution: Landesverband Berlin-Brandenburg im Bundesverband Seniorentanz
Kosten: keine

20:00 MI, 28.9. Sport & Bewegung

Schnuppertraining Kleine Spiele

Für Senioren, Tennis oder Volleyball in unserer Halle. Bitte bringen Sie eine Wasserflasche mit.

Ort: Sport-Gesundheitspark Berlin-Wilmersdorf, große Halle im EG
Forckenbeckstr. 21
14199 Berlin, **Charlottenburg-Wilmersdorf**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Agnes Kutz
✉ wilmersdorf@sport-gesundheitspark.de
☎ 030/8979170
Organisation/Institution: Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Kosten: keine



Donnerstag 29.09.22

9:00 DO, 29.9. Sport & Bewegung

Schnuppertraining Gesundheitssport

Gleichgewichts- und Beweglichkeitsübungen mit Daniel Drews. Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Wasserflasche mit.

Ort: Sport-Gesundheitspark Berlin-Wilmersdorf, große Halle im EG
Forckenbeckstr. 21
14199 Berlin, **Charlottenburg-Wilmersdorf**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Agnes Kutz
✉ wilmersdorf@sport-gesundheitspark.de
☎ 030/8979170
Organisation/Institution: Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Kosten: keine

10:00 DO, 29.9. Sport & Bewegung

Schnuppertraining Taiji Bailong Ball (TBB)

TBB verbindet den Spielgedanken mit dem Geist und der gesundheitlichen Wirkung traditioneller chinesischer Medizin. Mit Frank Sommerfeld. Bitte bringen Sie eine Wasserflasche mit.

Ort: Sport-Gesundheitspark Berlin-Wilmersdorf, Harald-Mellerowicz-Sporthalle, 1.OG
Forckenbeckstr. 20
14199 Berlin, **Charlottenburg-Wilmersdorf**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Agnes Kutz
✉ wilmersdorf@sport-gesundheitspark.de
☎ 030/8979170
Organisation/Institution: Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Kosten: keine

10:00 DO, 29.9. Nachbarschaft

Gemeinsames Frühstück mit Angelika

Wir laden Sie herzlich zu unserem gemeinsamen Frühstück mit Angelika ein.

Ort: KIZKLUB Haus der Begegnung
Wendenschloßstraße 404
12557 Berlin, **Treptow-Köpenick**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Thorsten Kempfer

✉ kempfer.soz@ba-fk.berlin.de

☎ 030/65488114

KIZKLUB

Kosten: 3 €

10:00 DO, 29.9.

Gesundheit

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Jeder kann mit einer Patientenverfügung bestimmen, welche medizinische Maßnahmen am Lebensende zum Einsatz kommen und welche nicht. Aber worauf muss ich beim Ausfüllen der Verfügung achten? Wie kann ich sicherstellen, dass meinen Wünschen dann auch entsprochen wird? Wird ein Betreuer über mich bestimmen, wenn ich es nicht mehr kann? Olaf Galbrecht vom Malteser Hilfsdienst gGmbH erklärt verständlich in einem Vortrag die Inhalte der Patientenverfügung und der Vorsorgevollmacht. Formulare werden bereitgestellt und können direkt ausgefüllt werden. Der Vortrag findet in Zusammenarbeit mit dem Team vom Quartierszentrum Am Tierpark und gemeinnützige ProCurand Ambulante Pflege GmbH statt.

Ort: Bodo-Uhse-Bibliothek
Erich-Kurz-Straße 9

10319 Berlin, **Lichtenberg**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Ilka Hoffmann

✉ Ilka.Hoffmann@procurand.de

☎ 030/51061126

Organisation/Institution: ProCurand GmbH, Quartierszentrum Am Tierpark

Kosten: keine

10:00 DO, 29.9.

Gesundheit

Bleib fit-Tanz mit

Fröhliche Mitmachtänze für alle, die Freude an Bewegung mitbringen.

Ort: Saal der Laurentiuskirche
Heerstr. 367

13593 Berlin, **Spandau**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort:

Marlies Kluge-Cwojdzinski

✉ ak-charlottenburg-bb@erlebnis-tanz.de

☎ 030/33604953

Organisation/Institution: Landesverband Berlin-Brandenburg im Bundesverband Seniorentanz

Kosten: keine

10:00 DO, 29.9.

Nachbarschaft

Kreatives Gestalten

Kreatives Gestalten aller Art, mit verschiedensten Materialien - Förderung der kognitiven Fähigkeiten

Ort: Seniorenzentrum Friedrichshain
Singerstraße 83

10243 Berlin, **Friedrichshain-Kreuzberg**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Anne Fritzsche

✉ anne.fritzsche@unionhilfswerk.de

☎ 030/2491077

Organisation/Institution: Unionhilfswerk Landesverband Berlin e.V.

Kosten: gegen Spende

11:00 DO, 29.9.

Sport & Bewegung

Gymnastik für Senior*innen

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren. Alle sind herzlich willkommen und eingeladen, in ihrem Tempo mit zu üben. Auch geeignet für Personen, die nicht mehr uneingeschränkt mobil sind. Gemeinsam machen wir leichte Bewegungsübungen im Sitzen oder Stehen.

Ort: Begegnungsstätte AWO - »Sirius-Treff«
Siriusstraße 10

12524 Berlin, **Treptow-Köpenick**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort: Katrin Klüppel

✉ katrin-klueppel@awo-suedost.de

Organisation/Institution: AWO Berlin Kreisverband Südost e.V.

Kosten: keine

11:00 DO, 29.9.

Bildung & Digital.

Smartphone-entdeckerrunde

Wir entdecken in lockerer Runde unsere Smartphones, lernen neue Anwendungen kennen und üben Gelerntes. Wir vermitteln auch freiwillige Helfer*innen, wenn Sie Fragen zur Bedienung ihres Handys, PCs oder Tablets haben. Neueinsteiger*innen können unsere Smartphonekurse besuchen.

Ort: Nachbarschafts- und Familienzentrum
Kiezoase

Barbarossastraße 65

10781 Berlin, **Berlin**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Gertraude Langbehn

✉ langbehn@pfh-berlin.de

☎ 030/21730166

Organisation/Institution: Nachbarschafts- und Familienzentrum Kiezoase

Kosten: keine

12:00 DO, 29.9.

Sport & Bewegung

»Die Pfefferstreuer« Senior*innentheater 55+

Mit Stefan Mießeler. Die Schauspieler*innen der Pfefferstreuer proben an ihrem neuen Stück und suchen noch weitere begeisterte Laienschau-spieler*innen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Ort: Haus des Humanismus, Raum 2
Poisdamer Straße 157

10783 Berlin, **Tempelhof-Schöneberg**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Stefan Mießeler

✉ seniorenbuero@hvd-bb.de

☎ 030/206467520

Organisation/Institution: HVD Humanistischer Verband Deutschlands KdöR / Seniorenbüro Am Puls

Kosten: keine

12:00 DO, 29.9.

Nachbarschaft

Skat und Canasta

Sie möchten mal wieder in geselliger Runde Ihr Blatt ausreizen oder 7 Karten für Ihren Canasta sammeln? Dann sind Sie hier von 12:00 bis 16:00 genau richtig. Treffen Sie sich mit Gleichgesinnten und haben Sie einen entspannten Nachmittag.

Ort: Seniorenfreizeitstätte Alt-Rudow
Alt-Rudow 60

12355 Berlin, **Neukölln**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Frau Borchardt

✉ seniorenservice@bezirksamt-neukoelln.de

☎ 030/29036885

Organisation/Institution: Bezirksamt Neukölln von Berlin

Kosten: keine

12:15 DO, 29.9.

Sport & Bewegung

Schnuppertraining Gesundheitssport

Koordinations- und Kräftigungsübungen mit Gitta Naumann. Bitte bringen Sie Handtuch und Trinkflasche sowie Sportbekleidung und saubere Sportschuhe mit.

Ort: Sport-Gesundheitspark Berlin-Zehlendorf,
1.OG Ergometerraum

Clayallee 225 C

14195 Berlin, **Steglitz-Zehlendorf**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Sabine Halbritter

✉ halbritter@sport-gesundheitspark.de

Organisation/Institution: Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

Kosten: keine

13:00 DO, 29.9. **Bildung & Digital.**

Computerkurs mit eigenem Laptop

Sie möchten sicherer im Umgang mit Ihrem Laptop werden? Dann sind Sie bei uns genau richtig. In einfachen Schritten wird Ihnen von 13:00 bis 14:00 die Handhabung erklärt.

Ort: Seniorenfreizeitstätte im Gemeinschaftshaus Gropiusstadt
Bat-Yam-Platz 1
12353 Berlin, **Neukölln**
Anmeldung: nein
Ansprechperson vor Ort: Frau Müller
✉ seniorenservice@bezirksamt-neukoelln.de
☎ 030/902392298
Organisation/Institution: Bezirksamt Neukölln von Berlin
Kosten: keine

13:00 DO, 29.9. **Nachbarschaft**

Seniorenachmittag

Jeder ist herzlich eingeladen zu kommen, um zu reden und klönen, zum Schauen, Kaffee/Teetrinken und Kuchen essen oder zum Rummikub und Karten spielen.

Ort: AWO Stadtteiltreff
Kastanienallee 53
12627 Berlin, **Marzahn-Hellersdorf**
Anmeldung: nein
Ansprechperson vor Ort: Iljana Blum
✉ m-h@awo-spree-wuhle.de
☎ 030/9939079
Organisation/Institution: AWO KV Berlin Spree-Wuhle e.V.
Kosten: keine

13:00 DO, 29.9. **Nachbarschaft**

Spielenachmittag

Spielenachmittag jeden Donnerstag. Skat, Romme, Canasta ... wir suchen immer wieder lustige und fröhliche Mitspieler.

Ort: Kiezklub Treptow-Kolleg
Kiefholzstr. 274
12437 Berlin, **Treptow-Köpenick**
Anmeldung: nein
Ansprechperson vor Ort: E. Sayili
✉ sayili.soz@ba-tk.berlin.de
☎ 030/5320095
Organisation/Institution: Amt für Soziales
Kosten: keine

14:00 DO, 29.9. **Sport & Bewegung**

Bewegungsgruppe im Volkspark Prenzlauer Berg

BIB – Bewegungsförderung für ältere Menschen im Bezirk Pankow. Offenes Bewegungsangebot für Menschen ab 65 Jahre. Dieses wird von qualifizierten Trainer*innen in ausgewählten Parkanlagen Pankows durch QVNIA e.V. angeleitet. Es finden zwei Gruppen von 14:00 – 15:30 und 15:40 – 17:10 statt. Eine telefonische Anmeldung ist beim QVNIA e.V am Donnerstag, den 22.9.2022 von 11:00 – 16:00 erforderlich. Für nähere Informationen besuchen Sie unsere Internetseite: www.qvnia.de/nachrichten/bib-homepage

Ort: Im Volkspark Prenzlauer Berg, Treffpunkt: Am Steintor an der Tram-Haltestelle Judith-Auer-Straße
Hohen-Schönhausener-Straße 9
10369 Berlin, **Pankow**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: BIB-Trainer*in von QVNIA e.V.
✉ kontakt@qvnia.de
☎ 030/47488771
Organisation/Institution: Qualitätsverbund Netzwerk im Alter Pankow e.V.
Kosten: keine

14:00 DO, 29.9. **Bildung & Digital.**

Web-Seminar Inkasso

Aufgeblasene Kosten und zweifelhafte Methoden: Menschen, die sich im Zahlungsverzug befinden, erhalten häufig ein Schreiben eines Inkassounternehmens mit einer Zahlungsaufforderung. Neben der Hauptforderung, dem tatsächlich geschuldeten Betrag, werden Zusatzkosten verlangt. Wir informieren, welche Rechte Sie im Falle von Inkassoforderungen haben und worauf Sie achten sollten. Der Vortrag findet als Web-Seminar statt und dauert ca. 90 min.

Ort: Web-Seminar
Anmeldung: ja, unter: <https://www.verbraucherzentrale-berlin.de/verbraucherzentrale/inkasso-75301>
<https://next.edudip.com/de/webinar/inkasso-48-berliner-seniorenwoche/1828022>
Ansprechperson vor Ort: Simon Götze
✉ goetze@vz-blm.de
Organisation/Institution: Verbraucherzentrale Berlin e. V.
Kosten: keine

14:00 DO, 29.9. **Nachbarschaft**

Veranstaltung mit dem Hauptmann von Köpenick. Der Hauptmann von Köpenick kommt zu Besuch nach Pankow. Die Kiezgruppe organisiert eine zweistündige Veranstaltung mit Kaffee, Kuchen und Kulturprogramm.

Ort: Stadtteiltreff Kissingenviertel
Lauterbach Str. 3
13189 Berlin, **Pankow**

Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Carmen Probst
✉ carmen.probst@volkssolidaritaet.de
☎ 030/47301134
Organisation/Institution: Volkssolidarität LV Berlin
Kosten: 5 €

14:00 DO, 29.9. **Sport & Bewegung**

Bewegungsgruppe im Schlosspark Schönhausen

BIB – Bewegungsförderung für ältere Menschen im Bezirk Pankow. Offenes Bewegungsangebot für Menschen ab 65 Jahre. Dieses wird von qualifizierten Trainer*innen in ausgewählten Parkanlagen Pankows durch QVNIA e.V. angeleitet. Es finden zwei Gruppen von 14:00 – 15:30 und 15:40 – 17:10 statt. Eine telefonische Anmeldung ist beim QVNIA e.V am Donnerstag, den 22.9.2022 von 11:00 – 16:00 erforderlich. Für nähere Informationen besuchen Sie unsere Internetseite: www.qvnia.de/nachrichten/bib-homepage

Ort: Im Schlosspark Schönhausen, Treffpunkt: Eingang Tschaikowskistraße
Tschaikowskistraße 1
13156 Berlin, **Pankow**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: BIB-Trainer*in von QVNIA e.V.
✉ kontakt@qvnia.de
☎ 030/47488771
Organisation/Institution: Qualitätsverbund Netzwerk im Alter Pankow e.V.
Kosten: keine

14:00 DO, 29.9. **Nachbarschaft**

Ich möchte mich ehrenamtlich engagieren, aber wie?

Sie sind im Rentenalter und überlegen sich, freiwillig zu engagieren? Anlässlich der Berliner Seniorenwoche schauen wir uns im Rahmen eines Workshops vielfältige Möglichkeiten des Engagements in Treptow-Köpenick an. Wir unterstützen Sie dabei, das Passende zu finden. Ob zum Beispiel ehrenamtlich aktiv in den 11 Kiezclubs, im Gratulationsdienst, in der Hausaufgabenhilfe mit Kindern und Jugendlichen oder im Repaircafé - wir zeigen Ihnen, wie Sie in Ihrem Kiez etwas Gutes tun können. Und natürlich auch dabei neue Menschen kennenlernen und spannende Aktivitäten entdecken. Beim Kaffee und Kuchen unterhalten wir uns über Ehrenamt und gehen gerne in den Austausch mit Ihnen!

Ort: Sternenfischer Freiwilligenzentrum Trep-
tow-Köpenick
Oberspreestraße 182
12557 Berlin, **Treptow-Köpenick**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Zahra Topping
✉ zahra.topping@sternenfischer.org
☎ 030/24358575
Organisation/Institution: Sternenfischer Frei-
willigenzentrum
Kosten: keine

14:00 DO, 29.9. **Nachbarschaft**

Spazierung zum Engagement

Im Rahmen eines Spazierganges zu einem Seniorenheim werden vielfältige Facetten des Engagements für Ältere aufgezeigt. Bei Kaffee und Kuchen setzen wir den Austausch zum Engagement fort. Dauer 3 Stunden

Ort: FreiwilligenAgentur Marzahn-Hellersdorf
Helene-Weigel-Platz 6
12681 Berlin, **Marzahn-Hellersdorf**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Heidrun Schmidtke
✉ kontakt@fwa-mh.de
☎ 030/76236500
Organisation/Institution: FreiwilligenAgentur
Marzahn-Hellersdorf
Kosten: keine

14:00 DO, 29.9. **Nachbarschaft**

Kaffeerunde mit Gesprächen und Kartenspiel

Gemütliches Beisammensein mit Austausch und Kartenspiel sowie Kaffee und Kuchen

Ort: Seniorenfreizeitstätte Rudolf-Wissel-Haus
Alt-Mariendorf 24
12107 Berlin, **Tempelhof-Schöneberg**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Jutta Kaddatz
✉ juttakaddatz@gmail.com
☎ 0162/7796683
Organisation/Institution: Unionhilfswerk Lan-
desverband Berlin e.V.
Kosten: gegen Spende

14:00 DO, 29.9. **Nachbarschaft**

Kaffeeklatsch

Angenehme Plauderei bei Kaffee und Kuchen. Zwangloser, urgemütlicher Treff für ältere Menschen.

Ort: Begegnungsstätte Am Friedrichshain
Am Friedrichshain 15
10407 Berlin, **Pankow**

Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Bernd Lissner/Udo
Breuer
✉ bernd.lissner@ba-pankow.berlin.de
☎ 030/4254821
Organisation/Institution: Bezirksamt Pankow
von Berlin
Kosten: 5 €

14:30 DO, 29.9. **Bildung & Digital.**

Handy/ Smartphone Kurs

Sie kennen Ihr Gerät schon gut aber an der einen oder anderen Stelle sind Sie noch etwas unsicher? Dann sind Sie hier von 14.30 bis 15.30 genau richtig.

Ort: Seniorenfreizeitstätte im Gemeinschafts-
haus Gropiusstadt
Bat-Yam-Platz 1
12353 Berlin, **Neukölln**
Anmeldung: nein
Ansprechperson vor Ort: Frau Müller
✉ seniorenservice@bezirksamt-neukoelln.de
☎ 030/902392298
Organisation/Institution: Bezirksamt Neukölln
von Berlin
Kosten: keine

14:30 DO, 29.9. **Nachbarschaft**

Senioren Salon

Wir treffen uns bei Kaffee und Tee zum Gemütlichen Beisammensein. Mit dabei ist Sibylla Dittrich von der Seniorenvertretung Mitte.

Ort: Sprengelhaus
Sprengelstraße 15
13353 Berlin, **Mitte**
Anmeldung: nein
Ansprechperson vor Ort:
✉ dallmann@gisev.de
☎ 030/45028524
Organisation/Institution: Gemeinsam im Stadt-
teil e.V. (Sprengelhaus)
Kosten: keine

15:00 DO, 29.9. **Gesundheit**

Gut versorgt?

Welche Vorsorge sollte ich treffen? Claudia Rey vom Cura- Betreuungsverein informiert über Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung. Bei Kaffee und Kuchen ist zudem Zeit, Fragen zu stellen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Eine Veranstaltung des Nachbarschafts- und Familienzentrum Kiezoase.

Ort: Kiezoase
Barbarossastraße 65
10781 Berlin, **Tempelhof-Schöneberg**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Gertraude Langbehn
✉ langbehn@pff-berlin.de

030/21730 166
Organisation/Institution: Nachbarschafts- und
Familienzentrum Kiezoase
Kosten: keine

15:00 DO, 29.9. **Nachbarschaft**

Elvisnachmittag

Von »Falling in Love« bis zum hitzigen »Jailhouse Rock« ist alles drin. Toupiere oder legen Sie Ihre Haare in eine Tolle und legen Sie mit uns eine flotte Sohle aufs Parkett. Alf Weiss wird uns in die fünfziger und sechziger Jahre zurück entführen.

Ort: Hans-Rosenthal-Haus
Bolchener Straße 5
14167 Berlin, **Steglitz-Zehlendorf**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Frau Starke
✉ hans-rosenthal-haus@web.de
☎ 030/8119196
Organisation/Institution: Bezirksamt Steglitz-
Zehlendorf
Kosten: 4 €, zzgl. Kaffeegedeck: 3 €

15:00 DO, 29.9. **Nachbarschaft**

Seniorenachmittag mit Tangos und Chansons

Miguel Levin singt Tangos und Chansons, am Flügel begleitet von Marcelo Royo im Seniorenachmittag von Epiphanien. Hier treffen sich wöchentlich zu abwechselnden Themen und Unternehmungen etwa 30 – 50 Personen. Beginn ist immer um 15:00 und Ende spätestens 17:00. Aktuelle Informationen online auf epiphanien.de.

Ort: Epiphanienaal der Evangelischen Kir-
chengemeinde Epiphanien
Epiphanienweg 2
14059 Berlin, **Charlottenburg-Wilmersdorf**
Anmeldung: nein
Ansprechperson vor Ort: Pfarrerin Ramona
Rohnstock
✉ kontakt@epiphanien.de
☎ 030/89062260
Organisation/Institution: Evangelische Kir-
chengemeinde Epiphanien
Kosten: keine

15:00 DO, 29.9. **Nachbarschaft**

Tanznachmittag mit dem »Duo Romantika«

Das Duo Romantika besteht aus zwei strahlenden und erfahrenen Musikern: Vesko (Saxofon, Klarinette, Vocal) und Milcho (Keyboard, Vocal). Die Musikrichtung ist vielseitig und bunt gefächert - von Pop, Schlager, Country bis hin zu Latin und Swing. Ein Erlebnis, dass zum Tanzen und Mitsingen anregt...

Ort: Maria-Rimkus-Haus
Gallwitzallee 53
12249 Berlin, **Steglitz-Zehlendorf**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Frau Reinfeld
✉ maria-rimkus-haus@web.de
☎ 030/76683862
Organisation/Institution: Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf
Kosten: 3,50 € zzgl. Kaffeegedeck: 3 €

16:00 DO, 29.9. **Gesundheit**

Kräuterspaziergang im Stadtpark Lichtenberg

Viel zu oft laufen wir an den heimischen Kräutern vorbei ohne deren Existenz wahrzunehmen. Bei diesem Spaziergang sollen die Sinne geschärft werden und die Umgebung mit anderen Augen betrachtet werden können. Hierzu wird unsere Referentin Sie durch den Stadtpark Lichtenberg führen und zeigen, wo überall um uns herum heimische Kräuter wachsen. Auch die Anwendung und deren Kraft versucht uns Frau Weber näher zu bringen, damit wir unser Immunsystem bestens auf den Winter vorbereiten können. Treffpunkt: Theater an der Parkaue Referentin: Christina Weber (Expertin für Kräuterheilkunde) Dauer: 1,5h

Ort: Stadtpark Lichtenberg
Parkaue 29
10367 Berlin, **Lichtenberg**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Anne Stöckmann, Stefanie Richter
✉ anne.stoekmann@kiezspinne.de
☎ 030/55483635
Organisation/Institution: Kiezspinne FAS e.V.
Kosten: keine

16:00 DO, 29.9. **Gesundheit**

Gedächtnistraining

mit Marlies Jöris

Ort: Seniorenfreizeitstätte
Herthastraße 25A
14193 Berlin, **Charlottenburg-Wilmersdorf**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Christian Hahn
✉ christian1.hahn@allianz.de
☎ 030/76992027
Organisation/Institution: Unionhilfswerk Landesverband Berlin e.V.
Kosten: 3 €

16:00 DO, 29.9. **Nachbarschaft**

Lichtenberger Woche der Generationen 2022: Bunter Nachmittag

Generationenübergreifender bunter Nachmittag mit Bewegung, Spiel und Spaß für Groß und Klein, VAV e.V.

Ort: Familienzentrum »Grashalm« und Kommunale Begegnungsstätte Ribnitzer Str. im Nachbarschaftshaus Ostseeviertel«
Ribnitzer Str. 1b
13051 Berlin, **Lichtenberg**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Frau Rammelt & Frau Tews
✉ rashalm-familienzentrum@vav-hausen.de & sbst.ribnitzer.str@gmx.net
☎ 030/030/96277129
Organisation/Institution: Bezirksamt Lichtenberg von Berlin
Kosten: keine

16:30 DO, 29.9. **Nachbarschaft**

Instrumente entstauben... und los geht's

50+ macht Musik. Das Angebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die musikalische Erfahrungen haben und möchte diese ermutigen ihre Instrumente aktiv zu benutzen. Das gemeinsame Üben soll sie ermutigen auch vor einem Publikum im Bürgertreffpunkt aufzutreten, als Solostimmen oder Solisten oder in kleinen Formationen (Duette, Trios).

Ort: Bürgertreffpunkt Bahnhof Lichterfelde West
Hans-Sachs-Straße 4d
12205 Berlin, **Steglitz-Zehlendorf**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Herr Ohrt
✉ bahnhof-lichterfelde-west@web.de
☎ 030/84313114
Organisation/Institution: Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf
Kosten: keine

18:00 DO, 29.9. **Nachbarschaft**

Frieden in mir- Malen und Dichtung

»Frieden in mir« – Malen und Dichtung. Für pflegende Angehörige und alle Interessierten. Wir wünschen uns gerade in der heutigen Zeit sehnlichst Ruhe und Frieden in uns selbst und in unserer Umgebung. Damit wollen wir uns auseinandersetzen, mit den kreativen Methoden der freien Dichtung und des Malens. Sie sind herzlich dazu eingeladen.

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement im Stadtteilzentrum Siemensstadt
Wattstr. 13
13629 Berlin, **Spandau**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Susanne Pohlmann
✉ kpe-spandau@casa-ev.de
☎ 030/93622389
Organisation/Institution: Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau
Kosten: 2 €



Freitag 30.09.22

7:45 FR, 30.9. **Sport & Bewegung**

Schnuppertraining Gymnastik mit TRX System

mit Nicole Cakir; Bitte bringen Sie Handtuch und Trinkflasche sowie Sportbekleidung und saubere Sportschuhe mit.

Ort: Sport-Gesundheitspark Berlin-Zehlendorf, 1.OG
Clayallee 225 C
14195 Berlin, **Steglitz-Zehlendorf**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Sabine Halbritter
✉ halbritter@sport-gesundheitspark.de
Organisation/Institution: Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Kosten: keine

8:45 FR, 30.9. **Sport & Bewegung**

Schnuppertraining Gesundheitssport

Koordinations- und Kräftigungsübungen mit Nicole Cakir. Bitte bringen Sie Handtuch und Trinkflasche sowie Sportbekleidung und saubere Sportschuhe mit.

Ort: Sport-Gesundheitspark Berlin-Zehlendorf, 1.OG Ergometerraum
Clayallee 225 C
14195 Berlin, **Steglitz-Zehlendorf**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Sabine Halbritter
✉ halbritter@sport-gesundheitspark.de
Organisation/Institution: Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Kosten: keine

8:45 FR, 30.9. **Bildung & Digitalisierung**

Englisch für Anfänger

Englisch

Ort: Begegnungsstätte am Arnimplatz
Paul-Robeson-Str. 15
10439 Berlin, **Pankow**
Anmeldung: nein
Ansprechperson vor Ort: Frau Zimmermann
✉ kathrin.zimmermann@ba-pankow.berlin.de
☎ 030/44719955
Organisation/Institution: BA Pankow von Berlin
Kosten: keine

9:00 FR, 30.9. **Sport & Bewegung**

Schnuppertraining Medizinisches Krafttraining

Stärken Sie Ihren gesamten Körper und bewegen Sie sich gesund. Mit Sporttherapeut Daniel Drews. Bitte bringen Sie ein Handtuch und geeignete Schuhe mit.

Ort: Sport-Gesundheitspark Berlin-Charlottenburg / Turnhaus 2.OG
Hanns-Braun-Straße 1
14053 Berlin, **Charlottenburg-Wilmersdorf**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Daniel Drews
✉ drews@sport-gesundheitspark.de
☎ 030/818120
Organisation/Institution: Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Kosten: keine

9:00 FR, 30.9. **Sport & Bewegung**

Begegnung in Bewegung leicht gemacht mit Sprechlaufwandern

Mehr Kontakt. Mehr Bewegung. Und Spaß dabei. Das bietet Sprechlaufwandern regelmäßig für Aktive des älteren Semesters. Du gehst los. Du triffst nette Menschen. Am Ziel blickst du zurück auf angenehme Momente. Du hast Freude erlebt. Dein Herz-Kreislaufsystem ist angeregt. Das macht stolz. Das hält fit. Garantiert. Wandern statt schlendern in grüner Berliner Oase. Anmeldung www.sprechlaufwandern.de

Ort: Rundwanderung Tegeler Forst SÜD
Start & Ziel Bahnhof Schulzendorf
Ruppiner Chaussee 217
13503 Berlin, **Reinickendorf**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Anne Niebuhr
✉ service@sprechlaufwandern.de
☎ 0151/20236645
Organisation/Institution: Sprechlaufwandern
Kosten: keine

9:00 FR, 30.9. **Sport & Bewegung**

Schnuppertraining Medizinisches Krafttraining

Stärken Sie Ihren gesamten Körper und bewegen Sie sich gesund. Mit Sporttherapeut Daniel Drews. Bitte bringen Sie ein Handtuch und geeignete Schuhe mit.

Ort: Sport-Gesundheitspark Berlin-Charlottenburg / Turnhaus 2.OG
Hanns-Braun-Straße 1
14053 Berlin, **Charlottenburg-Wilmersdorf**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Daniel Drews
✉ drews@sport-gesundheitspark.de
☎ 030/818120
Organisation/Institution: Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Kosten: keine

10:00 FR, 30.9. **Bildung & Digital.**

Web-Seminar Internetkriminalität

Heutzutage lässt sich vieles online erledigen, egal ob Sie nach einem Geburtstagsgeschenk oder einem Job suchen. Doch die neuen Möglichkeiten bergen auch Gefahren. Kriminelle nutzen ebenfalls die digitalen Angebote, um unbedachte Verbraucher*innen zu täuschen. Wer die Fallstricke kennt und weiß, auf welche Signale geachtet werden muss, kann sich viel Ärger und Geld sparen. In unserer Veranstaltung schauen wir uns die häufigsten Betrugsaschen an und erläutern, wie Sie diese erkennen können. Der Vortrag findet im Rahmen eines Web-Seminars statt und dauert ca. 90 min.

Ort: Web-Seminar
Anmeldung: ja, unter: <https://next.edudip.com/de/webinar/internetkriminalitat-48-berliner-seniorenwoche/1828026>
Ansprechperson vor Ort: Hasibe Dündar
✉ duendar@vz-blnd.de
Organisation/Institution: Verbraucherzentrale Berlin e.V.
Kosten: keine

10:00 FR, 30.9. **Sport & Bewegung**

Sport im Freien

Die Seniorenstiftung Prenzlauer Berg öffnet ihren Garten und bieten in Zusammenarbeit mit dem QVNiA (Qualitätsverbund Netzwerk im Alter Pankow e.V.) ein Sportangebot für Seniorinnen und Senioren im Kiez an. Es wird ein altersgerechtes Angebot stattfinden, bestehend aus gemeinsamen Sportübungen oder das Absolvieren eines Parcours. Das Angebot soll im Freien, alternativ aber im Speisesaal stattfinden.

Ort: Seniorenstiftung Prenzlauer Berg
Gürtelstr. 32

10409 Berlin, **Pankow**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Philipp Kramp

✉ Philipp.Kramp@seniorenstiftung.org

☎ 030/4284474000

Organisation/Institution: Seniorenstiftung
Prenzlauer Berg

Kosten: keine

10:00 FR, 30.9.

Nachbarschaft

Tag der älteren Generation/Seniorengesundheitstag

Von 10:00 - 15:00 Aktiv im Alter-Tag der älteren Generation und Seniorengesundheitstag in Einem! Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Seniorenvertretung Tempelhof-Schöneberg. Vorträge, Informationen und Mitmach-Angebote zu den Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung. Nutzen Sie auch die Gelegenheit, an der Altenhilfplanung mitzuarbeiten!

Ort: Nachbarschaftstreffpunkt Huzur
Bülowstr. 94

10783 Berlin, **Tempelhof-Schöneberg**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort: Christiane Ströhl

✉ christiane.stroehl@ba-ts.berlin.de

☎ 030/902778756

Organisation/Institution: Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg

Kosten: keine

10:00 FR, 30.9.

Sport & Bewegung

Sport im Freien

Die Seniorenstiftung Prenzlauer Berg öffnet ihren Garten und bieten in Zusammenarbeit mit dem QVNIA (Qualitätsverbund Netzwerk im Alter Pankow e.V.) ein Sportangebot für Seniorinnen und Senioren im Kiez an. Es wird ein altersgerechtes Angebot stattfinden, bestehend aus gemeinsamen Sportübungen oder das Absolvieren eines Parcours. Das Angebot soll im Freien, alternativ aber im Speisesaal stattfinden.

Ort: Seniorenstiftung Prenzlauer Berg
Gürtelstr. 32

10409 Berlin, **Pankow**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Philipp Kramp

✉ Philipp.Kramp@seniorenstiftung.org

☎ 030/4284474000

Organisation/Institution: Seniorenstiftung
Prenzlauer Berg

Kosten: keine

10:00 FR, 30.9.

Gesundheit

Kopflust statt Kopflast

Ganzheitliches Gedächtnistraining bezieht spielerisch und ohne Stress oder Leistungsdruck alle Sinne und beide Gehirnhälften ein. Es verbessert nachweislich die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns und hebt das körperliche und geistige Wohlbefinden. Mit gezieltem Training können u. a. die Merkfähigkeit, die Wahrnehmung, die Konzentration, das logische Denken und die Denkfähigkeit verbessert und nachhaltig die Leistung des Gehirns gesteigert werden.

Ort: Maria-Rimkus-Haus

Gallwitzallee 53

12249 Berlin, **Steglitz-Zehlendorf**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Frau Reinfeld

✉ maria-rimkus-haus@web.de

☎ 030/76683862

Organisation/Institution: Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf

Kosten: 6€ pro Person und Zeiteinheit (90 Minuten)

10:00 FR, 30.9.

Sport & Bewegung

Bewegungsgruppe an den Karower Teichen

BIB - Bewegungsförderung für ältere Menschen im Bezirk Pankow. Offenes Bewegungsangebot für Menschen ab 65 Jahre. Dieses wird von qualifizierten Trainer*innen in ausgewählten Parkanlagen Pankows durch QVNIA e.V. angeleitet. Es finden zwei Gruppen von 10:00 - 11:30 und 11:40 - 12:10 statt. Eine telefonische Anmeldung ist beim QVNIA e.V am Donnerstag, den 22.9.2022 von 11:00 - 16:00 erforderlich. Für nähere Informationen besuchen Sie unsere Internetseite: www.qvnia.de/nachrichten/bib-homepage

Ort: An den Karower Teichen, Treffpunkt: Eingang Pankgrafenstraße/Pankgrafenbrücke

Pankgrafenstraße 13

13125 Berlin, **Pankow**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: BIB-Trainer*in von QVNIA e.V.

✉ kontakt@qvnia.de

☎ 030/47488771

Organisation/Institution: Qualitätsverbund Netzwerk im Alter Pankow e.V.

Kosten: keine

10:00 FR, 30.9.

Bildung & Digital.

Informationsarmut bei älteren Menschen

Informationen für ältere Menschen außerhalb des digitalen Raumes - wie kann es gehen? Ein Workshop zur Identifikation von innovativen An-

sätzen zur Information der nicht internetaffinen Senior*innen in Berlin. Interessant für alle, die mit und für Senior*innen arbeiten.

Ort: Online-Veranstaltung (via Webex) - Link wird nach Anmeldung zugesendet.

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Elke Schilling

✉ kontakt@silbernetz.de

Organisation/Institution: Silbernetz e. V.

Kosten: keine

10:00 FR, 30.9.

Gesundheit

Gedächtnistraining

Rätsel, Quizz & Denkspiele

Ort: Begegnungsstätte

Grellstr. 14

10409 Berlin, **Pankow**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort:

Frau Zimmermann/Herr Menne

✉ kathrin.zimmermann@ba-pankow.berlin.de

☎ 030/41934123

Organisation/Institution: BA Pankow von Berlin

Kosten: keine

10:30 FR, 30.9.

Sport & Bewegung

Stuhlgymnastik

Sie möchten Ihre Mobilität erhalten oder sogar verbessern? Dann kommen Sie von 10.30 bis 11.30 in unseren Kurs. In netter Atmosphäre können Sie hier mit Mitstreiterinnen und Mitstreitern zusammen Sport machen. Vielleicht trinken Sie im Anschluss gemeinsam Kaffee?

Ort: Seniorenfreizeitstätte im Gemeinschaftshaus Gropiusstadt

Bat-Yam-Platz 1

12353 Berlin, **Neukölln**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort: Frau Müller

✉ seniorenservice@bezirksamt-neukoelln.de

☎ 030/902392298

Organisation/Institution: Bezirksamt Neukölln von Berlin

Kosten: keine

11:00 FR, 30.9.

Sport & Bewegung

Schnuppertraining Feldenkrais

Durch Feldenkrais erforschen Sie verschiedene Bewegungsabläufe, nehmen diese bewusst wahr und erfahren durch kleinste Veränderungen in der Bewegung erstaunliche Unterschiede. Mit Ulrike Fruhrunk-Dehn. Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Wasserflasche mit.

Ort: Sport-Gesundheitspark Berlin-Wilmersdorf, Harald-Mellerowicz-Sporthalle, 1.OG
 Forckenbeckstr. 20
 14199 Berlin, **Charlottenburg-Wilmersdorf**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Agnes Kutz
 ✉ wilmersdorf@sport-gesundheitspark.de
 ☎ 030/8979170
Organisation/Institution: Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Kosten: keine

11:00 FR, 30.9. **Nachbarschaft**

Umwelt bewusst leben im bunten Kreuzberg

Nachhaltigkeit erleben in allen seinen Facetten. Aufräum-, Garten und Lebensmittelaktionen im AWO Begegnungszentrum. Eine Kooperation des AWO Begegnungszentrums mit dem Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg von Berlin, Amt für Soziales, Arbeitsgruppe Stadtteil- und Seniorenangebote

Ort: AWO Begegnungszentrum Adalbertstraße 23a
 10997 Berlin, **Friedrichshain-Kreuzberg**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Herr Eberle, Herr Lucia
 ✉ begegnungszentrum@awo-spree-wuhle.de
 ☎ 030/69535613
Organisation/Institution: AWO Begegnungszentrum
Kosten: keine

12:00 FR, 30.9. **Nachbarschaft**

3. Demenz-Kulturtag

»Mein Leben, meine Demenz, meine Nachbarschaft«. Mit diesem Motto wollen wir zu unserem dritten Demenz-Kulturtag einladen. Bei dieser Veranstaltung möchten wir Betroffenen und Nichtbetroffenen, Angehörigen und Interessierten eine Gelegenheit geben, offen über Demenz zu reden, und die Öffentlichkeit für dieses Thema sensibilisieren. Unser Demenz-Kulturtag bietet ein vielfältiges Kulturprogramm an: Eine Theateraufführung vom TdE, eine Vorstellungslesung des Bilderbuches, »Meine Oma hat ein Elefantengedächtnis«, eine Gesprächsrunde Demenz im Dialog und weitere Angebote.

Ort: Nachbarschaftshaus Friedenau Holsteinische Straße 30
 12161 Berlin, **Tempelhof-Schöneberg**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Claudia Zielstorff, Hülya Karci
 ✉ Besuchsdienst@nbhs.de
 ☎ 030/859951223
Organisation/Institution: Nachbarschaftshaus Friedenau
Kosten: keine

12:00 FR, 30.9. **Nachbarschaft**

Suppenküche

Sie möchten sich am Freitag zum Mittagessen überraschen lassen? Dann kommen Sie in unsere Freizeitstätte und schauen selbst was unsere kleine Küchenfee gezaubert hat.

Ort: Seniorenfreizeitstätte im Gemeinschaftshaus Gropiusstadt
 Bat-Yam-Platz 1
 12353 Berlin, **Neukölln**
Anmeldung: nein
Ansprechperson vor Ort: Frau Mücke
 ✉ seniorenservice@bezirksamt-neukoelln.de
 ☎ 030/31986636
Organisation/Institution: Bezirksamt Neukölln von Berlin
Kosten: Je nach Aufwand

13:30 FR, 30.9. **Sport & Bewegung**

Sturzprophylaxe-Gruppe

Angeleitete Bewegungsgruppe durch eine Sturzprophylaxetrainerin. Angebot findet im Stehen statt.

Ort: Senioren- und Therapiezentrum; Haus an der Spree
 Bootsbauser Straße 17
 10245 Berlin, **Friedrichshain-Kreuzberg**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Natalie Helm
 ✉ ergo@haus-an-der-spree.de
 ☎ 030/263959119
Organisation/Institution: HVVG
Kosten: keine

14:00 FR, 30.9. **Nachbarschaft**

Königin Luise

»Luise, Preußens«, »Königin der Herzen«, empfängt zur Privataudienz in der Freizeitstätte Süd. Sie plaudert dabei munter über ihr Leben zwischen Star-Rummel und den Strapazen des Berliner Hofprotokolls. Außerdem macht sie mit den Männern bekannt, die in ihrem Leben eine Rolle spielten. Einer davon ist Napoleon, mit dem Luise eine geradezu legendär gewordene Begegnung hatte. Allerdings ist die Wahrheit über das historische Treffen der beiden nie so richtig ans Licht gekommen. Höchste Zeit also, dass Luise verrät, wie's damals in Tilsit wirklich gewesen ist ... Ein königliches Amüsement!

Ort: Freizeitstätte Süd
 Teltower Damm 226
 14167 Berlin, **Steglitz-Zehlendorf**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Frau Stahl
 ✉ freizeitstaettesued@web.de
 ☎ 030/84507760
Organisation/Institution: Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf
Kosten: 5 €, zzgl. Kaffeegedeck: 3 €, Getränke stehen gegen Entgelt für Sie bereit.

14:00 FR, 30.9. **Nachbarschaft**

Tanznachmittag im Selerweg

mit dem Alleinunterhalter Harmut Haker.

Ort: Hans-Söhnker-Haus
 Selerweg 18
 12169 Berlin, **Steglitz-Zehlendorf**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: Frau Knobloch
 ✉ hans-soehner-haus@web.de
 ☎ 030/395014 18/19
Organisation/Institution: Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf
Kosten: Gäste inkl. Kaffeegedeck: 6 €, Mitglieder inkl. Kaffeegedeck: 5 €

14:00 FR, 30.9. **Nachbarschaft**

Tag der offenen Tür des KV Reinickendorf bei Sekt und Selters, Stulle und Boulette

Wir können nicht verhindern, dass wir alt werden, aber wir können dafür sorgen, dass wir Spaß dabei haben

Ort: KV Geschäftsstelle
 Eichborndamm 96
 13403 Berlin, **Reinickendorf**
Anmeldung: ja
Ansprechperson vor Ort: A. Golombek
 ✉ gabi.13403@gmail.com
 ☎ 030/26393805
Organisation/Institution: Sozialverband Deutschland Kreisverband Reinickendorf
Kosten: Spende

15:00 FR, 30.9. **Nachbarschaft**

Ausstellung

Ausstellung: Zwischen Königskolonaden und Sozialpalast. Fotografien von Gottfried Schenk. Der Fotograf Gottfried Schenk zeigt die Potsdamer Straße im Wandel mit historischen Aufnahmen aus den 1980er-Jahren kombiniert mit aktuellen Tages- und Nachtansichten. Mit der Kamera hält Gottfried Schenk unter anderem die Berliner Kiez- und Subkultur sowie die Entwicklung der Stadt seit dem Mauerfall fest.

Ort: Haus des Humanismus
 Potsdamer Str. 157
 10783 Berlin, **Tempelhof-Schöneberg**
Anmeldung: nein
Ansprechperson vor Ort: Katja Oloff
 ✉ k.olloff@hvd-bb.de
 ☎ 0160/90952145
Organisation/Institution: Humanistischer Verband Deutschlands, Landesverband Berlin-Brandenburg KdöR
Kosten: keine

15:30 FR, 30.9.**Nachbarschaft**

Von jetzt auf gleich — Spätzünder

Im Rahmen des 3. Demenz-Kulturtagess »Mein Leben, meine Demenz, meine Nachbarschaft« zeigen die Spätzünder vom Theater der Erfahrungen ihr Improvisationsprogramm »Von jetzt auf gleich«. Ohne Text und Bühnenbild, dafür mit viel Energie und jeder Menge Beteiligung aus dem Publikum entsteht aus dem Nichts ein Theaterprogramm. Die Zuschauenden werden nach Begriffen, Themen, Spielorten, Wetter oder Stimmungen gefragt und sofort geht's spontan los auf der Bühne, Überraschungen sind garantiert.

Ort: Nachbarschaftshaus Friedenau
Holsteinische Straße 30
12161 Berlin, **Tempelhof-Schöneberg**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Hülya Karci

✉ besuchsdienst@nbhs.de

☎ 030 / 859951226

Organisation/Institution: Theater der Erfahrungen, Nachbarschaftshaus Schöneberg e.V.

Kosten: keine

15:30 FR, 30.9.**Nachbarschaft**

Meckern, Wetttern, Nörgeln, Zetern — Motzaktion an der Moltkebrücke in Steglitz

Das MoKuZ- dein mobiles kulturzentrum in Steglitz-Zehlendorf und die Beauftragten für Menschen mit Behinderung von Steglitz-Zehlendorf veranstalten eine gemeinsame Motzaktion. An der Moltkestraßenbrücke am S-Bahnhof Botanischer Garten wird gebaut. Der funktionierende Fahrstuhl wurde deswegen gesperrt. Ein barrierearmer Zugang zum S-Bahnhof ist dadurch nicht mehr gegeben. Das ärgert uns so richtig! Was regt dich auf? Was stört dich in deiner Nachbarschaft? Heute darf gemotzt werden!

Ort: Moltkestraßenbrücke am S-Bahnhof Botanischer Garten
Moltkestraße Ecke Gardeschützenweg
12203 Berlin, **Steglitz-Zehlendorf**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort: Franzi Fiene und Julia Kraus

✉ mokuz@wsba.de

☎ 0178 / 8119952

Organisation/Institution: Nachbarschaftshaus Wannseebahn e.V. - Projekt »MoKuZ«

Kosten: keine

16:00 FR, 30.9.**Bildung & Digital.**

Gitarrenkurs

Sie möchten Kenntnisse auffrischen oder fangen gerade erst an? Dann besuchen Sie unseren Gitarrenkurs mit Gleichgesinnten. Von 16:00 bis 17:00 können Sie hier die Saiten greifen.

Ort: Seniorenfreizeitstätte im Gemeinschaftshaus Gropiusstadt
Bat-Yam-Platz 1
12353 Berlin, **Neukölln**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort: Frau Müller

✉ seniorenservice@bezirksamt-neukoelln.de

☎ 030 / 902392298

Organisation/Institution: Bezirksamt Neukölln von Berlin

Kosten: 5 €

16:00 FR, 30.9.**Sport & Bewegung**

Schnuppertraining Gesundheitstraining

Optimales Training zum Erhalt Ihrer Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Das Training stärkt Muskeln, strafft Gewebe und beugt dem Knochenabbau vor. Mit Sporttherapeut: Julius Gonzales Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Wasserflasche mit.

Ort: Sport-Gesundheitspark Berlin-Wedding | Turnhalle (UG)
Reinickendorfer Str. (im EGZB) 61
13347 Berlin, **Mitte**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Anke Bunse

✉ bunse@sport-gesundheitspark.de

Organisation/Institution: Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

Kosten: keine

17:00 FR, 30.9.**Sport & Bewegung**

Schnuppertraining Lungensport

Bewegungstherapie zur Verbesserung der Lungenfunktion und für mehr Leistungsfähigkeit Ihres Bewegungsapparats. Sie erlernen Atem- und Entspannungstechniken und steigern somit ihre körperliche Belastbarkeit. Mit Dimitter Lambriew. Bitte bringen Sie Handtuch und Trinkflasche sowie Sportbekleidung und saubere Sportschuhe mit.

Ort: Sport-Gesundheitspark Berlin-Zehlendorf, 1.OG Ergometerraum
Clayallee 225 C
14195 Berlin, **Steglitz-Zehlendorf**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Sabine Halbritter

✉ halbritter@sport-gesundheitspark.de

Organisation/Institution: Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

Kosten: keine

18:00 FR, 30.9.**Sport & Bewegung**

Schnuppertraining Gesundheitssport

Koordinations- und Kräftigungsübungen mit Denise Heidinger

Ort: Sport-Gesundheitspark Berlin-Wilmersdorf, große Halle im EG
Forckenbeckstr. 21
14199 Berlin, **Charlottenburg-Wilmersdorf**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Agnes Kutz

✉ wilmersdorf@sport-gesundheitspark.de

☎ 030 / 8979170

Organisation/Institution: Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

Kosten: keine

Samstag 01.10.22

11:00 SA, 1.10.

Nachbarschaft

Stadtführung: Der Westen Berlins

Architektur und Geschichte in der Landhauskolonie Grunewald. Ausgehend vom Hagenplatz an der Koenigsallee führt die Runde über Lasensstraße, Wernerstraße und Regerstraße an charakteristischen Wohnhäusern und Lebensorten bekannter BewohnerInnen vorbei.

Ort: Treffpunkt für die Führung: Hagenplatz
Am Borsigturm 2

13503 Berlin, **Reinickendorf**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Stephanie Iffert

✉ vhs@reinickendorf.berlin.de

☎ 030/902944800

Organisation/Institution: Volkshochschule

Reinickendorf

Kosten: 7,50 €

13:30 SA, 1.10.

Nachbarschaft

Modenschau mit Mode Mobil

Modenschau für Seniorinnen und Senioren mit Kaffee und Kuchen des Bezirksverbandes Neukölln, Unionhilfswerk Landesverband Berlin e. V.

Ort: Seniorenfreizeitstätte Böhmisches Dorf
Richardstraße 78

12043 Berlin, **Neukölln**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Annelies Herrmann

✉ freunde.neukoellns@t-online.de

☎ 030/6634411

Organisation/Institution: Unionhilfswerk Landesverband Berlin e.V.

Kosten: 4,50 €

14:00 SA, 1.10. **Bildung & Digitalisierung**

Die im Dunkeln sieht man nicht – Performance

Wo und wie sind alte Menschen in der Öffentlichkeit sichtbar: unauffällig gekleidet, über die Alltagshürden meckern oder schrill und bunt und mittendrin? Einige Seniorinnen des Bewegungstheaters des Theaters der Erfahrungen gehen raus in den Tiergarten und zeigen eine Kurzperformance, in der es um Sichtbarkeit im Alter geht. Versteckt zu Hause oder lieber raus auf die Bühne?

Ort: Tiergarten – genauen Ort bitte im Theater der Erfahrungen ab September erfragen: Tel 8554206 / theater-der-erfahrungen@nbhs.de
Vorarlberger Damm 1

12157 Berlin, **Tempelhof-Schöneberg**

Anmeldung: nein

Ansprechperson vor Ort: Petra Newiger

✉ petra.newiger@nbhs.de

☎ 030/8554206

Organisation/Institution: Theater der Erfahrungen

Kosten: keine

14:00 SA, 1.10.

Nachbarschaft

Geschichten vom Herd: kochen und lernen Zusammen

Ein inklusives und intergenerationelle Treffen für die ganze Familie, bei dem wir die Rezepte unserer Großmütter mit Aromen aus fernen Ländern teilen, die in unseren Herzen leben. Eine Kooperation zwischen MigrArte Peru und der EvbK-Initiative Eltern von besonderen Kindern. / Historias de fogón: cocinar y aprender juntos. Un encuentro inclusivo e intergeneracional para toda la familia, donde compartimos recetas de nuestras abuelas con sabores de tierras lejanas que viven en nuestros corazones. Una cooperación entre MigrArte Perú y la iniciativa EvbK - Madres y Padres de niños especiales.

Ort: Begegnungsstätte

Husemannstr. 12

10435 Berlin, **Pankow**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Marita Orbegoso

Alvarez

✉ info@migrarteperu.de

☎ 0163/6380397

Organisation/Institution: Frauenkollektiv

MigrArte Perú

Kosten: keine

Mittwoch 05.10.22

10:00 MI, 5.10.

Sport & Bewegung

Seniorenolympiade in Treptow-Köpenick

Anlässlich des Internationalen Tages der älteren Generation am 01.10.2022 und im Rahmen der 48. Berliner Seniorenwoche findet am 5. Oktober 2022 als einziges Sportangebot die 4. Olympiade der Seniorinnen und Senioren im Bezirk Treptow-Köpenick statt. Alle Seniorinnen und Senioren aus Berlin sind herzlich zur Teilnahme eingeladen! Es ist für jede und jeden etwas zur sportlichen Betätigung dabei. Da die Veranstaltung in der Ballsporthalle stattfinden wird, wird um helle Hallenturnschuhe gebeten. Eine vorherige Anmeldung ist bis zum 15. September 2022 erforderlich. Ihre Anmeldung können Sie per E-Mail an Sozialamt.Seniorenolympiade@ba-tk.berlin.de richten oder unter 030 90297 5988.

Ort: Nachwuchsleistungszentrum des 1.FC Union Berlin e.V.

Friedenstr. 1/ Hämmerlingstr. 88

12555 Berlin, **Treptow-Köpenick**

Anmeldung: ja

Ansprechperson vor Ort: Anne-Marlen Becker

✉ Anne-Marlen.Becker@ba-tk.berlin.de

☎ 030/902975988

Organisation/Institution: Bezirksamt Treptow-Köpenick von Berlin

Kosten: keine

Senatsverwaltung
für Integration, Arbeit
und Soziales

BERLIN



Senatsverwaltung für Integration,
Arbeit und Soziales
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel. (030) 90 28-0
pressestelle@senias.berlin.de

©SenIAS Stand 07/2022

Gestaltung: Editienne Kommunikationsdesign