

Weitere Informationen zu dem Spaziergangsmonat und den regelmäßigen Spaziergangsgruppen finden Sie auf unserer Webseite oder über den QR-Code:



<https://www.berlin.de/qpk-mitte>

Bei Fragen zu den Angeboten melden Sie sich gern bei:

Stefanie Puschmann
bwgt e. V.
Brunhildstraße 12, 10829 Berlin
Tel.: 030 789 58 550
E-Mail: puschmann@bwgt.org



Vielen Dank an die beteiligten Einrichtungen und Träger!



Paul Gerhardt Stift
Soziales gGmbH



die naturbegleiter*
ein Angebot der
stiftung
naturschutz
berlin

GE(H)MEINSAM UNTERWEGS IN MITTE

Spaziergangsmonat für Ältere 8. April - 6. Mai 2024

Gesunde Städte-Netzwerk Regionalverbund Berlin Mitte

Impressum

Bezirksamt Mitte von Berlin
Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination
des öffentlichen Gesundheitsdienstes (QPK)
Luisa Brade
Tel.: 030 9018 42204
E-Mail: luisa.brade@ba-mitte.berlin.de

Stand: 03/2024



Programm des Spaziergangsmonats in Berlin-Mitte

Gehen Sie auch gerne Spazieren?

Dann schließen Sie sich den Spaziergangsgruppen an! Jede*r kann mitmachen, ganz unabhängig des Alters oder der körperlichen Fitness.

Begleitet werden die Spaziergänge von ehrenamtlichen Spaziergangsbegleitenden.

Besondere Spaziergangsaktionen in 2024

Montag, 8. April Spaziergang mit Bezirksstadtrat Christoph Keller

Gemeinsamer Spaziergang mit dem Gesundheitsstadtrat Christoph Keller in Moabit West (Emdener Straße).

- **Treffpunkt:** SOS Kinderdorf, Waldstraße 23-24 in 10551 Berlin
- **Uhrzeit:** 15.00 - 16.30 Uhr

FREITAG, DER 26. APRIL Spaziergang mit Bezirksstadtrat Christoph Keller

Gemeinsamer Spaziergang mit dem Gesundheitsstadtrat Christoph Keller im Humboldthain Süd.

- **Treffpunkt:** Waschküche Brunnenviertel, Feldstraße 10 in 13355 Berlin
- **Uhrzeit:** 14.30 - 16.00 Uhr

DIENSTAG, DER 30. APRIL Vögel beobachten mit den naturbegleitern*

Gemeinsam mit den naturbegleitern* die Stadtnatur im Volkspark Rehberge zu Fuß erkunden und dabei Vögel beobachten.

Anmeldung unter Tel. 030 45005 131 oder stadtteilzentrum@pgssoziales.de.

- **Treffpunkt:** Transvaalstraße / Ecke Afrikanische Straße in 13351 Berlin
- **Uhrzeit:** 16.30 - 18.30 Uhr

FREITAG, DER 3. MAI Grüner Foto-Spaziergang im Schillerpark

Gemeinsam mit einem Fotografen durch den Schillerpark spazieren. Der Fotograf gibt Ihnen Tipps und Tricks mit an die Hand, an welchen Orten sich ein Foto besonders lohnt. Bitte eigene Fotoapparate mitbringen.

- **Treffpunkt:** Sportjugendtreff, Ungarnstraße 65 in 13349 Berlin
- **Uhrzeit:** 16.00 - 18.30 Uhr

Regelmäßige Spaziergangsangebote

Die regelmäßigen, kostenfreien Spaziergangsgruppen finden auch außerhalb des Spaziergangsmonats wöchentlich statt. Die Gruppen freuen sich über Ihre Teilnahme.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme am Spaziergang erfolgt auf eigenes Risiko.

MONTAGS: Spaziergang „Osloer Straße“

Im Aktionsmonat haben die Spaziergänge in der Osloer Straße folgende besondere Inhalte:

- 08.04. Frühlingserwachen: Was wächst denn da?
- 15.04. Kleingärten I: Grüne Oasen vor der Haustür
- 22.04. Panke: Grüne Ader durch den Kiez
- 29.04. Kleingärten II: Grüne Oasen vor der Haustür
- 06.05. Grüne Inseln der Ruhe: Friedhöfe

- **Treffpunkt:** Fabrik Osloer Straße 12 in 13359 Berlin
- **Uhrzeit:** 11.00 - 12.30 Uhr

MONTAGS: Spaziergang „Moabit West“

- **Treffpunkt:** SOS Kinderdorf, Waldstraße 23-24 in 10551 Berlin
- **Uhrzeit:** 15.00 - 16.30 Uhr

DONNERSTAGS: Spaziergang „Moabit West“

- **Treffpunkt:** SOS Kinderdorf, Waldstraße 23-24 in 10551 Berlin
- **Uhrzeit:** 11.00 - 12.30 Uhr

FREITAGS: Spaziergang „Alexanderplatz“

Zur Erwärmung wird mit einer kurzen Hockergymnastik in der Begegnungsstätte gestartet.

- **Treffpunkt:** Begegnungsstätte Spandauer Straße 2 in 10178 Berlin
- **Uhrzeit:** 13.00 - 14.30 Uhr

FREITAGS: Spaziergang „Brunnenstraße Nord“

- **Treffpunkt:** Waschküche Brunnenviertel, Feldstraße 10 in 13355 Berlin
- **Uhrzeit:** 14.30 - 16.00 Uhr