



50. Berliner
SENIOREN
WOCHE



22.-29. JUNI 2024

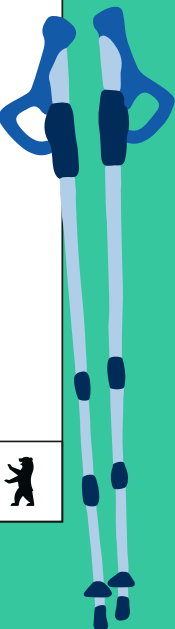
50. BERLINER SENIORENWOCHE

Zukunft gemeinsam gestalten.

berlin.de/Seniorenwoche



BERLIN



50. BERLINER SENIORENWOCHE

50. BERLINER SENIORENWOCHE

ZUKUNFT GEMEINSAM GESTALTEN.

berlin.de/Seniorenwoche





© Anke Illing

GRUSSWORT BROSCHÜRE ZUR 50. SENIORENWOCHE

Liebe Seniorinnen,
liebe Senioren,

dieses Jahr lade ich Sie zu einer ganz besonderen Seniorenwoche ein. Vom 22. bis zum 29. Juni feiern wir die 50. Berliner Seniorenwoche. Seit nunmehr einem halben Jahrhundert macht die Berliner Seniorenwoche schon auf die Belange der älteren Menschen in Berlin aufmerksam, bietet eine Plattform zum Austausch und für Informationen rund um das Thema Älterwerden in Berlin.

Nach 49 erfolgreichen Seniorenwochen schauen wir in diesem Jahr in die Zukunft: Unter dem Motto Zukunft gemeinsam gestalten haben wir für Sie wieder zahlreiche Angebote zusammengefasst und möchten mit Ihnen ins Gespräch kommen.

Nur gemeinsam mit Ihnen können wir eine Stadt gestalten, welche auch in Zukunft für Vielfalt und Weltoffenheit steht. Um gemeinsam gestalten zu können, braucht es Platz für Ideen und Austausch. Diesen bieten unter anderem die Begegnungszentren in den Quartieren. Solche Räume zu schaffen und zu erhalten ist ein persönliches Anliegen von mir. So wurden zuletzt zwölf neue Stadtteilzentren in verschiedenen Berliner Bezirken aufgebaut oder in die Landesförderung übernommen, die generationenübergreifende Angebote bereitstellen, aber auch zum Kontakt mit anderen Zielgruppen einladen. Ich lade Sie ein, diese Räume und Angebote auszuprobieren, aktiv zu nutzen und diese bestenfalls auch in Form von ehrenamtlicher Arbeit zu unterstützen.

Die Zukunft der Seniorinnen und Senioren gestalten wir bereits jetzt mit den Leitlinien zu der Berliner Seniorenpolitik. Mit verschiedensten Maßnahmen auf Bezirks- und Landesebene stellen wir sicher, dass Berlin älteren Menschen weiterhin die Möglichkeit zur gleichberechtigten gesellschaftlichen, räumlichen und gesundheitlichen Teilhabe ermöglicht und wir diese gemeinsam kontinuierlich weiterentwickeln.

Ein Bestandteil der Zukunft ist aber auch Anerkennung und Wertschätzung für die bereits erbrachte Lebensleistung von Seniorinnen und Senioren in Berlin. Für mich bedeutet das unter anderem eine auch in Zukunft auskömmliche Rente, gerade für Frauen.

Es gibt daneben noch viele weitere Themen die wir bei den zukünftigen Seniorenwochen, aber auch im alltäglichen Leben und in der Politik, ins Auge fassen müssen.

Ich wünsche Ihnen eine spannende 50. Seniorenwoche und bedanke mich bei allen, die das Programm zur Seniorenwoche so bunt werden lassen. Gestalten Sie die Zukunft der älteren Menschen mit und probieren Sie etwas Neues aus!

Besonders bedanken möchte ich mich bei der Landesseniorenvertretung und dem Landesseniorenbeirat für Ihre tatkräftige und langjährige Unterstützung.

CANSEL KIZILTEPE

Senatorin für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration,
Vielfalt und Antidiskriminierung



© Kim Keibel

GRUSSWORT EVELINE LÄMMER



„Zukunft gemeinsam gestalten“
Berlin hat Zukunft - Sehnsuchtsort für Jung und Alt!

Die 50. Seniorenwoche ist Anlass für den Landesseniorenbeirat, zurückzublicken, aber auch in die Gegenwart und die Zukunft zu schauen.

Im Jahr 1974 organisierte der West-Berliner Senat die erste Seniorenwoche. In Ost-Berlin gab es bereits gesetzliche Regelungen, die sich auf ältere Menschen bezogen. Aber in beiden Teilen Berlins gab es keine spezifischen Gesetze oder Regelungen, die sich ausschließlich auf die Belange älterer Menschen konzentrierten.

Der Anteil der älteren Bevölkerung stieg stetig an und die Lebenserwartung der Älteren nahm deutlich zu. Zugleich entstanden neue, vielfältige Lebensformen. Kaum eine Stadt hat eine so spannende Geschichte wie Berlin. Sie ist ein Sehnsuchtsort für Jung und Alt, international, multikulturell und divers.

Ein Viertel der Gesamtbevölkerung in Berlin sind heute Seniorinnen und Senioren. Sie sind eine Quelle von Lebenserfahrungen, mit ausgeprägtem Wissen und vielfältigen Fähigkeiten. Diese nutzen sie in der ganzen Stadt für ehrenamtliches Engagement in allen Bereichen und prägen so die Geschichte Berlins aktiv mit.

Aber nichts geschieht im Selbstlauf.

Auf der Grundlage des Berliner Seniorenmitwirkungsgesetzes (BerlSenG) tritt der Landesseniorenbeirat dafür ein, dass auch die Sichtweisen Älterer in politischen Abstimmungs- und Planungsprozessen berücksichtigt werden.

Auf diese Weise beeinflusst er fachpolitische Entscheidungen und begleitet deren aktive Umsetzung.

Das BerlSenG Gesetz hat den Herausforderungen der Gegenwart und der Zukunft Rechnung zu tragen. Um eine lebenswerte Zukunft für alle Berliner Seniorinnen und Senioren zu sichern, erwarten wir von der Berliner Politik, dass sie mit einem „Altenhilfestrukturengesetz“ die soziale, gesellschaftliche und digitale Teilhabe älterer Menschen fördert.

Für eine gemeinsame und lebenswerte Zukunft brauchen wir ein breites, generationenübergreifendes Freizeit- und Unterstützungsangebot, Begegnungs- und Stadtteilzentren, Mehrgenerationenhäuser, gemeinschaftliche Wohnprojekte und kultursensible Pflegeeinrichtungen. Kurz gesagt, eine barrierefreie Stadt.

Die Zukunft zu gestalten gelingt nur, wenn sich Jung und Alt gemeinsam und in gegenseitigem Respekt für gleichwertige Lebensverhältnisse einsetzen. Zusammen wollen wir Voraussetzungen schaffen, die den Zusammenhalt fördern, die Teilhabechancen verbessern und die Chancengerechtigkeit für die gegenwärtigen und zukünftigen Generationen sichern.

Nur gemeinsam können wir für die Menschen unserer außergewöhnlichen Stadt Erfolge erzielen. Was älteren Menschen dient, nützt immer auch allen Generationen.

Deshalb ist in Berlin „Gutes Leben im Alter“ gleichzeitig „Gutes Leben in jedem Alter“.

EVELINE LÄMMER | Vorsitzende

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 letzte Berufung erfolgte im Mai des Jahres 2022. Den Vorsitz führt Frau Eveline Lämmer.

Weitere Infos unter: www.ue60.berlin

Geschäftsstelle
Landesseniorenmitwirkungsgremien
(LSV und LSBB)

030 / 901 824 389
info@lsbb-lsv.de
Parochialstraße 3
10179 Berlin



© Kim Keibel

GRUSSWORT ERWIN BENDER



Liebe Seniorinnen und Senioren,

herzlich willkommen zur 50. Berliner Seniorenwoche! Unter dem Motto „Zukunft gemeinsam gestalten“ freuen wir uns, gemeinsam mit Ihnen eine Woche voller spannender Veranstaltungen und Aktivitäten zu erleben.

Die Zukunft liegt in unseren Händen, und gemeinsam können wir sie gestalten. Jeder von uns braucht Zukunftsperspektiven, aber auch Gemeinschaft und Zusammenhalt. In dieser Woche möchten wir Ihnen die Möglichkeit bieten, sich zu informieren, auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Wir laden Sie herzlich ein: Besuchen Sie auch dieses Jahr unsere Informationsbörse und den Markt der Möglichkeiten am 22. Juni vor der Amerika-Gedenkbibliothek, wo Sie sich über vielfältige Angebote und Dienstleistungen informieren können.

Nutzen Sie auch die Vielfalt des Wochenprogramms, das von kreativen Workshops über sportliche Aktivitäten bis hin zu kulturellen Veranstaltungen reicht. Hier können Sie Ihre Kreativität entfalten und gemeinsam mit anderen Interessierten Neues gestalten.

Scheuen Sie sich nicht, eine noch unausgesprochene Idee auszusprechen. Nicht alles wird umsetzbar sein, aber wir möchten wissen, wo wir anpacken müssen.

Berlin zählt fast eine Million Seniorinnen und Senioren, die alle ein Recht auf Teilhabe und Mitgestaltung haben. Ihre Lebenserfahrung und Kreativität sind wertvoll für die gesamte Gesellschaft – und Veränderung entsteht oft, wie wir alle wissen, aus neuen Ideen und Perspektiven.

Lassen Sie uns die Zukunft zusammen gestalten, indem wir uns gegenseitig unterstützen, voneinander lernen und unsere Ziele verfolgen. Jeder von uns hat Wünsche und Träume für die Zukunft – lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, um sie zu verwirklichen.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende und bereichernde Berliner Seniorenwoche!

Mit herzlichen Grüßen

ERWIN BENDER

DIE LANDESENIOREN- 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. Alle Mitglieder der LSV sind gleichzeitig auch Mitglieder im Landesseniorenbeirat Berlin (LSBB). Der Vorsitzende der LSV ist Erwin Bender.

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





Geschäftsstelle
Landesseniorenmitwirkungsgremien
(LSV und LSBB)

030 / 901 824 389
info@lsbb-lsv.de
Parochialstraße 3
10179 Berlin

WOCHEN PROGRAMM 22.-29. Juni 2024

 **Wo? In ganz Berlin**

 **Was? Über 280 Angebote**

 Von sportlichen Aktivitäten über Lesungen und
 Nachbarschaftstreffen bis hin zu Techniksprechstunden
 und Schmuck-Workshops ist für alle etwas dabei! Das
 Programm ist in folgende Themengebiete gegliedert:

KULTUR & BILDUNG

SOZIALES

BEWEGUNG

GESUNDHEIT

NATUR

Wir wünschen Ihnen viel Freude!

Der Eintritt
ist frei.

22. JUNI 2024 | KREUZBERG
ZENTRAL- UND LANDESBIBLIOTHEK BERLIN

ERÖFFNUNG

MIT MARKT DER MÖGLICHKEITEN



Die 50. Berliner Seniorenwoche wird am 22. Juni feierlich eröffnet. Die Eröffnungsveranstaltung beginnt um 10 Uhr und findet im PopUp der Amerika-Gedenkbibliothek statt. Im Anschluss an die Eröffnungsveranstaltung wird es wieder die bekannte Informationsbörse, den Markt der Möglichkeiten, auf dem Gelände der Bibliothek geben.

Mit freundlicher Unterstützung der Zentral- und Landesbibliothek Berlin.

Ort

Amerika-Gedenkbibliothek
Blücherplatz 1, 10961 Berlin

Informationen

berlin.de/Seniorenwoche oder
zlb.de/seniorenwoche



DIGITAL-ZEBRA

Illustration: Jens Nordmann



MONTAG, 03. JUNI 2024

LICHTENBERG

16:00 Uhr | Kultur & Bildung

Kurs: Malen mit Acryl-Farben

Wir malen gemeinsam mit Acryl-Farben und lernen das Malen in Farb-Klängen. Ob abstrakte Bilder mit Strukturen oder realistische Naturlandschaften - in der Acryl-Malerei sind keine Grenzen gesetzt. Acryl-Farbe überzeugt dabei Anfänger*innen und erfahrene Künstler*innen mit Ihren schönen Farben, den vielen Anwendungsmöglichkeiten und Ihrer einfachen Anwendung. Als Anfänger*in erfährst du alles, was du über die Acryl-Malerei wissen solltest.

▶ 2. Termin: 17.06.2024

Ort	Bürgertreff - Gemeinsam im Kiez leben Schöneicher Straße 10A, 13055 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	15 € pro Quartal
Kontakt	Lara Schmidgall buergertreff@co-mensch.de 030/344090470
Institution	Bürgertreff der Cooperative Mensch eG

DIENSTAG, 11. JUNI 2024

SPANDAU

13:00 Uhr | Soziales

Wanderausstellung „DEMENSCH“

In „DEMENSCH - Alltagssituationen von Menschen mit Demenz“ werden humorvolle, alltagsbezogene Cartoons zum Thema Demenz von Peter Gaymann präsentiert. Ziel dieser Ausstellung ist es, dass Menschen mit Demenz von ihrer Umgebung besser verstanden werden. Die Bilder zeigen teils kreative, teils humorvolle Strategien im Umgang mit den Veränderungen, die durch eine Demenzerkrankung auftreten können. In Kooperation mit dem Gerontopsychiatrischem Verbund Spandau (GPV) und der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.

▶ Laufzeit: 11.06.-27.06.2024
jeweils Mo-Fr 13:00 -17:00 Uhr

Ort	Stadtteilbibliothek Falkenhagener Feld Westerwaldstr. 9, 13589 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Keine
Kontakt	Rebekka Krüger R.Krueger@BA-Spandau.Berlin.de 030/902795544
Institution	Bezirkszentralbibliothek Spandau

MITTWOCH, 12. JUNI 2024

PANKOW

17:00 Uhr | Gesundheit

Tag der Gesundheit

Was hält uns gesund an Leib und Seele? Und wie können uns Angebote der Selbsthilfe dabei unterstützen? Das können Sie beim Tag der Gesundheit herausfinden. Auszubildende der Akademie für Gesundheit und die Selbsthilfekontaktstelle Nord sowie das Stadtteilzentrum Buch laden Sie ein, verschiedene Angebote kennenzulernen.

Ort	Selbsthilfe und Stadtteilzentrum im Bucher Bürgerhaus Franz-Schmidt-Str. 8, 13125 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Keine
Kontakt	Anna Hartkopp a.hartkopp@albatrosggmbh.de 0162/5293458
Institution	Stadtteilzentrum Buch, Albatros gGmbH

DONNERSTAG, 13. JUNI 2024

LICHTENBERG

18:00 Uhr | Kultur & Bildung

Kurs: Computer-Grundlagen

In diesem Kurs lernt ihr Schritt für Schritt den Umgang mit PCs und Laptops. Ihr lernt verschiedene Computer-Programme kennen und wie ihr sicher im Internet unterwegs seid.

► 2. Termin: 27.06.2024

Ort Bürgertreff - Gemeinsam
im Kiez leben
Schöneicher Straße 10A, 13055 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten 2 € pro Termin

Kontakt Lara Schmidgall
buergertreff@co-mensch.de
030/344090470

Institution Bürgertreff der Cooperative Mensch eG

MITTWOCH, 19. JUNI 2024

MITTE

10:30 Uhr | Bewegung

Sport und Bewegung

Leichte Bewegungen im Sitzen, Stehen und Gehen. Wir bewegen uns zur Musik, das macht Spaß und ist gut fürs Herz.

Ort SOS-Kinderdorf Berlin
Waldstr. 23, 10551 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Beate Löwe
beate.loewe@sos-kinderdorf.de
030/33099331

Institution SOS-Kinderdorf Berlin

DONNERSTAG, 20. JUNI 2024

NEUKÖLLN

14:00 Uhr | Soziales

Selbstbestimmt vorsorgen

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung Endlich Vorsorgen! Liegt bei Ihnen auch schon seit langem eine Patientenverfügung in der Schublade? Schrecken Sie die Vielzahl der angebotenen Vollmacht-vorlagen ab? Im Vortrag schauen wir uns an, welche Verfügungen sinnvoll sind, wo die Unterschiede liegen und worauf bei der Erstellung geachtet werden muss. Die Teilnahme ist in Präsenz oder digital möglich! Die Angebote des Betreuungsvereins Neukölln e.V. sind kostenlos.

Ort Betreuungsverein Neukölln e.V.
Karl-Marx-Str. 27, 12043 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Sabina Künzel-Barben
post@btv-neukoelln.de
030/6835771

Institution Betreuungsverein Neukölln e.V.

FREITAG, 21. JUNI 2024

SPANDAU

14:45 Uhr | Kultur & Bildung

Tanz in Hakenfelde

Berausches Tanzcafé mit angesagter Livemusik und der Gelegenheit zu Kaffee und Kuchen.
Einlass: 14 Uhr, Ende 17:45 Uhr.

Ort Seniorenklub Hakenfelde
Helen-Keller-Weg 10, 13587 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten 3,10 €

Kontakt Andrea Förster
sk_hakenfelde@ba-spandau.berlin.de
030/3355020

Institution Bezirksamt Spandau, Abt. Soziales und Bürgerdienste, FB Senioren, Soz 2100

SAMSTAG, 22. JUNI 2024

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

10:00 Uhr | Soziales

Markt der Möglichkeiten: Infostand

Gemeinsamer Infostand des Senioren-Schutz-Bundes (SSB) Senioren Schutzbund Graue Panther Berlin e.V. und des Senioren-Schutz-Bundes Graue Panther Marzahn-Hellersdorf e.V. auf dem Markt der Möglichkeiten anlässlich der 50. Berliner Seniorenwoche: Ausgabe von Info-Material über die Arbeit dieser beiden Berliner SSB-Vereine, die beide Mitglied im Bundesverband Graue Panther e.V. mit Sitz in Berlin sind.

Ort	Gelände der Amerika-Gedenkbibliothek Blücherplatz 01, 10961 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	Nein
Kontakt	Jutta Jaura jutta.jaura@gmail.com 030/26949911
Institution	Senioren-Schutz-Bund (SSB) Graue Panther Berlin e.V.

NEUKÖLLN

14:00 Uhr | Kultur & Bildung

Senioren-Performance - eine Mitmach-Aktion

Die Neuköllner Seniorenvertretung lädt ein: Lebenserfahrenen Menschen wird eine Plattform geboten, auf der sie ihre künstlerischen Kompetenzen (Gedichte vortragen, musizieren, Geschichten erzählen, singen, tanzen und Theater spielen) unter Beweis stellen dürfen, denn es ist nie zu spät, anderen eine Freude zu machen. Zu einer gemütlichen Atmosphäre werden bei einer solchen Veranstaltung natürlich auch die kulinarischen Genüsse nicht fehlen. Die Senioren-Performance ist eine wunderbare Gelegenheit, die Vielfalt und das Talent der ü-60-Generation zu würdigen und zu feiern.

Ort	Britzer Weingut Koppelweg 70, 12347 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	2 €
Kontakt	Christiane Wanjura-Hübner wanjura-huebner@t-online.de 0152/09057507
Institution	Seniorenvertretung Neukölln

SPANDAU

10:00 Uhr | Bewegung

Gesundheitsstudio Kennenlernen (Probetraining)

Wir machen uns stark für Ihre Gesundheit! Sie möchten abnehmen? Ihre Ausdauer trainieren? Oder einfach etwas für Ihren Rücken tun? Trainieren Sie in zwei Räumen - Ergometer und Trainingsgeräte getrennt - unter der bewährten Betreuung unseres Studio-Teams!

► 23.06.24, 10:00 - 16:00 Uhr; 24.06.24, 8:00 - 21:30 Uhr; 25.06.24, 8:00 - 21:30 Uhr; 26.06.24, 8:00 - 21:30 Uhr; 27.06.24, 8:00 - 21:30 Uhr; 28.06.24, 8:00 - 21:30 Uhr; 29.06.24, 10:00 - 16:00 Uhr

Ort	Sport Centrum Siemensstadt Buolstraße 14, 13629 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	Keine
Kontakt	Giovanni Diaz-Marquez studio@scs-berlin.de 030/3800243
Institution	Sport Club Siemensstadt Berlin e. V.

STEGLITZ-ZEHLENDORF

12:00 Uhr | Kultur & Bildung

9. Kunstmarkt der Generationen

Offener Markt des Gutshaus Lichterfelde mit 80 Marktständen von freischaffenden Künstlerinnen und Künstlern, vielen kreativen Angeboten für die ganze Familie & buntem Bühnenprogramm! Die Veranstaltung geht von 12:00-18:00 Uhr und eingeladen sind alle Interessierten. Das Gutshaus Lichterfelde als

Einrichtung des Stadtteilzentrum Steglitz e.V. feiert an diesem Tag zugleich 25-jähriges Jubiläum.

Ort Schlosspark Lichterfelde
Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Manuela Kolinski
kolinski@stadtteilzentrum-steglitz.org
030/84411040

Institution Gutshaus Lichterfelde

TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

14:00 Uhr | Soziales

Flohmarkt

Herzlich laden wir Sie zu unserem Flohmarkt rund ums Haus ein! Von 14:00 bis 17:00 Uhr wird es wieder ein buntes Angebot an Kleidung jeden Alters, Büchern, Kindersachen, Haushaltsartikeln u.v.m. geben. Alle sind herzlich eingeladen vorbeizukommen - zum Stöbern, Suchen, Finden oder einfach zum Beisammensein bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen. Wir freuen uns auf Sie!

Ort Nachbarschafts- und Familienzentrum Kurmark
Kurmärkische Str. 13, 10783 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Lena Kriege
kurmark@pfh-berlin.de
030/25797538

Institution Nachbarschafts- und Familienzentrum Kurmark

TREPTOW-KÖPENICK

14:00 Uhr | Kultur & Bildung

Sommerfest KIEZKLUB KES

Von 14:00-18:00 Uhr findet das Sommerfest des KIEZKLUB KES statt. Ein buntes Programm bietet etwas für alle Altersgruppen, von Musik über Tanz.

Ort KIEZKLUB KES
Plönzeile 5, 12459 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Anne Harder
harder.soz@ba-tk.berlin.de
030/902975415

Institution Amt für Soziales Treptow-Köpenick,
KIEZKLUB KES

SONNTAG, 23. JUNI 2024

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

15:00 Uhr | Kultur & Bildung

Auf den Spuren von Käthe Kollwitz

Ausstellungsgespräch für ältere Menschen. Berlin hat Käthe Kollwitz in vielfältiger Weise beeinflusst: Hier erlebte sie nicht nur ihren künstlerischen Durchbruch, hier lebte sie auch mit ihrem Mann und ihrer Familie, besuchte Theateraufführungen, traf sich mit Freunden und schuf eine Vielzahl künstlerischer Werke, die uns bis heute berühren. Wie hat sich das Berlin der Käthe Kollwitz über die Jahrzehnte verändert? Sie sind herzlich eingeladen, sich im gemeinsamen Gespräch auszutauschen und uns in der Ausstellung auf eine historische Spurensuche zu begleiten.

▶ 27.06.2024, 15:00 Uhr

Ort Käthe-Kollwitz-Museum Berlin
Spandauer Damm 10, 14059 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Regulär: 5 €, Ermäßigt: 3 €

Kontakt Neslihan Brunner
presse@kaethe-kollwitz.de
030/8825210

Institution Käthe-Kollwitz-Museum Berlin

15:00 Uhr | Kultur & Bildung

Operettennachmittag im Wallotclub

Die Seniorenvertretung Charlottenburg-Wilmersdorf lädt ein zu einem beschwingten Operettennachmittag mit Kaffee, Kuchen und vielem mehr. Es werden

Ihnen wunderschöne, altbekannte Operettenmelodien von berühmten Operettenkomponisten wie Paul Lincke, Jacques Offenbach, Johann Strauss u.a. zu Gehör gebracht. Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Christa Lüscher i.A. der Seniorenvertretung Charlottenburg-Wilmersdorf

► **Ticketvorverkauf unter 0173/8770423 (Frau Lüscher) oder 030/8241121 (Seniorenclub Wallotstraße)**

Ort Seniorenclub der Wilmersdorfer
Seniorenstiftung
Wallotstr. 4, 14193 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten 5 €

Kontakt Harald Warschke
wallotstrasse@wilmstift.de
030/8241121

Institution Seniorenclub Wallotstraße der
Wilmersdorfer Seniorenstiftung

REINICKENDORF

14:30 Uhr | Soziales

Bunter gemütlicher Nachmittag

Wir freuen uns auf interessierte Gäste! Wir bieten an diesem bunten gemütlichen Nachmittag: Kaffee/Tee, frische Waffeln mit Eis und Früchten, interessante Gespräche zum Austauschen und Zuhören, Geschichten, Gedichte und Bingo mit kleinen Preisen an. Bücher aller Genres dürfen mitgenommen werden, schauen Sie sich in unseren Räumlichkeiten um. Erreichbar mit: Bus 221, Bus 322, S 25 bis Haltestelle S Eichborndamm

Ort Geschäftsstelle Kreisverband
Reinickendorf, SoVD
Berlin-Brandenburg
Eichborndamm 96, 13403 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Angelika Golombek
kv.reinickendorf@sovd-bbg.de
030/26393805

Institution SoVD Kreisverband
Reinickendorf, Sozialverband
Deutschland, Landesverband
Berlin-Brandenburg e.V.

MONTAG, 24. JUNI 2024

FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG

14:00 Uhr | Kultur & Bildung

Sicher im Internet einkaufen-Schnupperkurs

Möchten Sie online einkaufen, sind aber unsicher, welche Websites sicher sind? Fragen Sie sich, wie Sie am besten online bezahlen können? Oder was Sie mit den vielen Cookies machen sollen? In zwei Stunden lernen Frauen über 65 von Trainerinnen des FrauenComputerZentrumBerlin e.V. (FCZB), wie man einen seriösen Online-Shop erkennt. Sie vergleichen auch verschiedene digitale Bezahlmethoden. Sie erfahren auch, wie Sie Cookies ablehnen oder löschen können. Das Projekt ZUSAMMEN DIGITAL MIT FRAUEN 65+ wird von der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie gefördert.

Ort FrauenComputer
ZentrumBerlin e.V. (FCZB)
Cuvrystr. 1, 10997 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Svenja Marschall
marschall@fczb.de
030/61797012

Institution FrauenComputer
ZentrumBerlin e.V. (FCZB)

14:00 Uhr | Soziales

Endlich Ruhestand - und was nun?

Bei den meisten Menschen nimmt die Erwerbsarbeit einen großen Teil ihres Lebens ein. Was möchten Sie machen, wenn diese wegfällt und Sie viel freie Zeit haben? Wir möchten mit Ihnen zusammen in der Gruppe gemeinsam herausfinden, was Sie gerne weiterhin tun können oder was Sie gern ausprobieren wollen. Wir zeigen Ihnen, was es für Möglichkeiten im Engagement und Ehrenamt gibt. Sich zu engagieren kann eine schöne Option sein, seine Zeit sinnvoll zu gestalten, neue Menschen kennenzulernen und seine Berufs- und Lebenserfahrung weiterzugeben. Freiwillig Engagierte informieren Interessierte.

► Die Veranstaltung findet von 14:00-15:00 Uhr statt.

Ort Online (für alle Bezirke)
Schwiebusser Str. 18, 10965 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Daniel Büchel
freiwillig@unionhilfswerk.de
030/42265798

Institution Stiftung Unionhilfswerk Berlin-
Freiwilligenmanagement

15:00 Uhr | Soziales

Offener Spieletreff

Hallo liebe Spielbegeisterte, wir bieten montags zwischen 15:00 und 18:00 Uhr einen offenen Spieletreff an. Gespielt werden Klassiker wie Rommé, Kniffel oder Scrabble, aber auch Kennerspiele wie z.B. Brass, Europa, Zug um Zug. Natürlich könnt ihr auch gerne eure eigenen Spiele mitbringen. Heiße Getränke wie Kaffee oder Tee sind gegen eine Spende erhältlich. Wir freuen uns auf euch! Euer Stadtteilzentrum-Team.

Jeden Montag, 15:00-18:00 Uhr

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

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Stefanie Richter
stefanie.richter@volkssolidaritaet.de
030/403661127

Institution Stadtteilzentrum Friedrichshain,
Volkssolidarität Berlin

16:00 Uhr | Soziales

Montagsschnack am Kleinen Frieder

Hast du Lust, mit deinen Nachbarinnen und Nachbarn entspannt einen Kaffee oder Tee zu trinken, ein bisschen zu quatschen und vielleicht eine Runde zu spielen? Dann schau doch montags zwischen 16:00 und 18:00 Uhr am Kleinen Frieder vorbei! Der Kleine Frieder ist ein Tiny House und ist mitten im Friedrichshainer Kiez zu finden. Es dient als Außenstelle, solange der große Frieder sich im Bau befindet.

► Jeden Montag, 16:00-18:00 Uhr

Ort Kleiner Frieder vom Stadtteilzentrum
Friedrichshain
Koppenstr. 38, 10243 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Niclas Triebel
stz-friedrichshain@volkssolidaritaet.de
030/403661127

Institution Stadtteilzentrum Friedrichshain,
Volkssolidarität Berlin

LICHTENBERG

10:00 Uhr | Kultur & Bildung

Vorstellung des Deutscher Senioren-Computer-Club

Vorstellung der Möglichkeiten des DSCC für Besucher, die Mitglied im DSCC werden möchten. Erläuterung des Programms des Clubs und seiner Interessengemeinschaften sowie der verfügbaren technischen Möglichkeiten zum Erwerb oder zur Auffrischung digitaler Kenntnisse. Aktiv und fit bis ins hohe Alter ist das Motto und Anliegen unseres Clubs.

► **25.06.2024, 10:00 Uhr; 26.06.2024, 10:00 Uhr
27.06.2024, 10:00 Uhr**

Ort 5. Etage des VLS (Verbund
Lichtenberger Seniorenheime)
Einbecker Str. 85, 10315 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Stephan Streicher
stst3@gmx.de
030/52695092

Institution Deutscher Senioren-Computer-Club e.V.

14:00 Uhr | Kultur & Bildung

Steckblumenbasteln

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Steckblumen aus Papier basteln können - von einfachen Papierblumen bis hin zu farbenfrohen Konstruktionen. Als nette Geschenkidee oder Dekoration für Ihr Zuhause sind sie vielseitig verwendbar.

Ort AWO „Margaretentreff“
Zachertstr. 52, 10314 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Spende erwünscht

Kontakt Karoline Dietel
margaretentreff@awo-suedost.de
030/52695031

Institution AWO „Margaretentreff“

14:00 Uhr | Soziales

Seminar zur Finanzbildung (LAG SIB Berlin e.V)

Ein Schwerpunkt des Seminars werden die Veränderungen im Verbraucherrecht seit 2021 sein: Welche Verbesserungen für Verbraucher gibt es, welche Kündigungsfristen sollte man kennen und was hat es mit dem Kündigungsbutton auf sich? Welche Verträge braucht man in höherem Lebensalter und welche machen keinen Sinn? Ein weiterer Schwerpunkt sind Tricktaten von Betrügern an der Haustür und am Telefon und wie man es vermeidet, darauf hereinzufallen: Was sollte man tun, wenn man das Gefühl hat, es mit Kriminellen zu tun zu haben? Wo kann man sich über Betrugsversuche präventiv informieren?

Ort Jobcenter Berlin-Lichtenberg
Gotlindestr. 93, 10365 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Schuldnerberatung
Julateg Finsolv
office@julateg-lichtenberg.de
030/5101007

Institution Julateg Finsolv Lichtenberg e.V.

MARZAHN-HELLERSDORF

10:00 Uhr | Soziales

Seniorenfrühstück

Freuen Sie sich auf ein leckeres Frühstück in der Bibliothek! Die Mitarbeitenden des Pflegestützpunktes in der Marzahner Promenade werden auch dabei sein und sich Ihren Problemen und Fragen widmen.

Ort Bezirkszentralbibliothek Mark Twain
Marzahner Promenade 55,
12679 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Renate Zimmermann
renate.zimmermann@ba-mh.berlin.de
030/54704156

Institution Bezirkszentralbibliothek „Mark Twain“

10:30 Uhr | Bewegung

Sturzprävention

Die Sportgruppe trifft sich jeden Montag von 10:30-12:00 Uhr, um sich körperlich fit zu halten. Nach der Sportstunde gibt es die Möglichkeit, sich zu unterhalten.

► Jeden Montag, 10:30 - 12:00 Uhr

Ort Mehrgenerationenhaus im Haus am Akaziengrund
Allee der Kosmonauten 77,
12681 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten 1. Teilnahme kostenlos,
danach Stuhlgeld i.H.v. 0,50 €.

Kontakt Beate Ronneburger
mgh@pad-berlin.de
0152/32757984

Institution Mehrgenerationenhaus Marzahn,
pad gGmbH

10:30 Uhr | Soziales

Spiele- und Plaudervormittag

Gemeinsam spielen, bei netten Plaudereien.

Ort AWO Stadtteiltreff Hellersdorf-Nord
Kastanienallee 53, 12627 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Iljana Blum
i.blum@awo-spree-wuhle.de
030/9939079

Institution AWO Stadtteiltreff

13:30 Uhr | Soziales

Nachbarschaftstreff

Treff zum gemeinsamen basteln, stricken und plaudern.

Ort AWO Stadtteiltreff Hellersdorf-Nord
Kastanienallee 53, 12627 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Iljana Blum
awoabt.
marzahnellersdorf@aol.com
030/9939079

Institution AWO Stadtteiltreff

MARZAHN-HELLERSDORF

15:00 Uhr | Bewegung

QiGong

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Die Praxis umfasst Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen.

Ort Stadtteilzentrum Marzahn-Mitte
Marzahner Promenade 38,
12685 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten 5 €

Kontakt Martina Polizzi
martina.polizzi@volkssolidaritaet.de
030/9989502

Institution Volkssolidarität Berlin

17:00 Uhr | Bewegung

Schnuppertraining Yoga

Bitte bequeme Bekleidung anziehen.

Ort AWO Stadtteiltreff Hellersdorf-Nord
Kastanienallee 53, 12627 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Iljana Blum
awoabt.marzahnellersdorf@aol.com
030/9939079

Institution AWO Stadtteiltreff

MITTE

09:30 Uhr | Bewegung

Seniorengymnastik

Besonders die Gymnastikstunden erfreuen sich beim TSV GutsMuths großer Beliebtheit, da in vier Gruppen die Anforderungen unterschiedlich gestaltet werden. Viele der Mitglieder legen jedes Jahr die Prüfung für das Deutsche Sportabzeichen ab.

Ort Turn- und Freizeitzentrum „Wulle“
Wullenweberstraße 15, 10555 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten 71,50 € für Nichtmitglieder

Kontakt Monika Dubisch
info@tsvgutsmuths-berlin.de
030 4564906

Institution Landessportbund Berlin

10:00 Uhr | Bewegung

“Locker vom Hocker“ – Sitzgymnastik mit Musik

In geselliger Runde machen wir Sport und bauen durch rhythmische Bewegung im Sitzen Kraft und Balance auf. Dabei kommen Instrumente, Theraband, Tücher und viel Musik zum Einsatz. Jede und jeder macht so viel mit, wie er kann. Jedes herzliche Lächeln und jede Bewegung machen uns eine Stunde jünger! Der Kurs wird von einer erfahrenen Trainerin geleitet. Kommen Sie zu einer Schnupperstunde!

Ort Stadtteilzentrum KREATIVHAUS
Fischerinsel 3, 10179 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Vor Ort erfragen

Kontakt Dusold Katja
mgh-kreativhaus@fippev.de
0178/6984761

Institution Stadtteilzentrum KREATIVHAUS

11:00 Uhr | Kultur & Bildung

DraußenLauschen mit Schirin Zareh

Erzählsummer in Mitte für Seniorinnen und Senioren, Kinder, Familien und für alle, die gerne zuhören. Wahre Profis erzählen im Lesegarten der Bibliothek. Für alle, die Geschichten hören und die Bibliothek erleben möchten: Kostenlos und draußen (bei schlechtem Wetter drinnen!)

Ort	Hansbibliothek Altonaer Str. 15, 10557 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Keine
Kontakt	Patricia Schöler Patricia.Schoeler@ba-mitte.berlin.de 030/901832156
Institution	Stadtbibliothek Berlin-Mitte

11:00 Uhr | Soziales

Tag der offenen Tür - Humanistisches Vorsorgenetz

Wir bieten Beratung und Unterstützung zu folgenden Themen: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht & Betreuungsverfügung, Seniorenbüro Am Puls, Lebensfeier & Trauerbegleitung, Testament und Nachlass, Humanistische Bestattung. Unsere Lebensbegleiterinnen und Lebensbegleiter finden mit Ihnen gemeinsam die jeweils passende Absicherung des eigenen Lebensweges. Unsere Unterstützung reicht von der Erstellung wichtiger Dokumente wie einer Patientenverfügung oder Vorsorgevollmacht bis hin zur Begleitung im Trauerfall und der Nachlassvorsorge. So können Sie Schritt für Schritt Lösungen für ihre individuelle Lebenssituation finden.

► **Zeit: 11:00 - 15:00 Uhr.**

Ort	Haus des Humanismus - Beratungsstelle Leipziger Str. 33, 10117 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Keine
Kontakt	Katja Podelh lebensbegleitung@hvd-bb.de 030/206467550
Institution	Humanistischer Verband Deutschlands, Landesverband Berlin-Brandenburg KdöR

13:00 Uhr | Kultur & Bildung

Druckwerkstatt 1: Taschendruck für Anfänger

Druckwerkstatt für Seniorinnen und Senioren: Wir gestalten im MakerMobil Taschen und Kleidungsstücke. Die Motive werden mit Stift und Papier selbst designt. Die Motive werden dann mithilfe von Schneideplotter und einer Transferpresse auf die Textilien gebracht. Sie können Ihre eigenen Kleidungsstücke (Baumwolle) mitbringen, alternativ erhalten Sie eine Tasche von uns. Am Termin können 8 Personen teilnehmen. Bitte melden Sie sich per E-Mail an: makermobil@stb-mitte.de. Bei freien Plätzen, ist auch eine Anmeldung vor Ort noch möglich.

Ort	MakerMobil vor der Bibliothek am Luisenbad Badstr. 39, 13357 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Keine
Kontakt	Günter Baumgarn Guentel.Baumgarn@ ba-mitte.berlin.de 030/901845445
Institution	Stadtbibliothek Berlin-Mitte

13:30 Uhr | Kultur & Bildung

Technikprechstunde

Einführung Hilfe für:

- Neue Selbstverbucherautomaten der Bibliotheken
- Hilfe bei der Recherche Bestellung im Online-Katalog des Verbund der Öffentlichen Bibliotheken
- Tolino E-Book-Reader
- Apps der digitalen Angebote des Verbund der Öffentlichen Bibliotheken

Ort	Philipp-Schaeffer-Bibliothek Brunnenstr. 181, 10119 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Keine
Kontakt	Benedikt Lietz Benedikt.Lietz@ba-mitte.berlin.de 030/901824444
Institution	Stadtbibliothek Berlin-Mitte

15:00 Uhr | Kultur & Bildung

Malen mit Acryl- oder Aquarellfarben

Von konkret bis abstrakt: Malen mit Acryl- oder Aquarellfarben. Unter Anleitung der Künstlerinnen Ria Siegert und Daniela-Maria Pusinelli wird mit Acryl- oder Aquarellfarben gemalt. Der Treff am Ottopark ist eine Freizeiteinrichtung des Vereins Moabiter Ratschlag e.V. für Senioren. Es werden wohnortnahe Angebote gemacht. Kommen Sie vorbei, seien Sie neugierig und probieren Sie sich mit Farben und Pinsel aus. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Vielleicht entdecken Sie bei sich neue Interessen und Fähigkeiten. Die Veranstaltungen werden von der Losito Kressmann-Zschach Foundation gefördert.

▶ 28.06.2024, 15:00 Uhr

Ort	Treff am Ottopark Ottostr. 5, 10555 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Keine
Kontakt	Bärbel Kriegel baerbel.kriegel@t-online.de 030/23591909
Institution	Moabiter Ratschlag e.V.

15:00 Uhr | Soziales

Aus der Einsamkeit mit dem Otawi-Treff und LeNa

Fühlen Sie sich manchmal allein und wünschen sich einen Besuch oder eine Unterhaltung? oder möchten Sie sich engagieren und einem älteren Menschen Zeit schenken? Wir laden Sie zu einem gemütlichen Nachmittag in den Otawi-Treff ein, um unseren Besuchsdienst LeNa-Lebendige Nachbarschaft kennen zu lernen. Außerdem lernen Sie auch die verschiedenen Angebote der Seniorinnen und Senioren-Begegnungsstätte kennen.“

Ort	Senior*innen Begegnungsstätte Otawi-Treff Otwawistr. 46, 13351 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Keine

MOBILITÄTS- HILFEDIENSTE IN BERLIN

Die Mobilitätshilfedienste begleiten und unterstützen Menschen ab 60 Jahren, die z. B. wegen Krankheit oder Behinderung ihre Wohnung nicht ohne Hilfe verlassen können.

SIE BIETEN

- Begleitung zu Fuß (auch Blindenbegleitung),
- Rollstuhlschiebedienste,
- Treppentransporte,
- Unterstützung bei der Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel, zum Beispiel
- bei Arztterminen und Behördengängen,
- bei Spaziergängen, Besuchen der Familie.

EIGENBETEILIGUNG

- Für einmalige Begleitung: 5 Euro.
- Für regelmäßige Begleitung (einmal pro Woche): jährlich 80 Euro (ermäßigt 40 Euro) oder halbjährlich 40 Euro (ermäßigt 20 Euro).

KONTAKT ZU DEN MOBILITÄTSHILFEDIENSTEN IN IHREM BEZIRK

Charlottenburg-Wilmersdorf	030 / 827 190 97
Friedrichshain-Kreuzberg	030 / 698 071 20
Lichtenberg	030 / 688 955 50
Marzahn-Hellersdorf	030 / 992 888 866
Mitte	030 / 613 904 96
Neukölln	030 / 625 10 19
Pankow	030 / 471 90 30
Reinickendorf	030 / 664 976 070
Spandau	030 / 239 375 83
Steglitz-Zehlendorf	030 / 794 731 30
Tempelhof-Schöneberg	030 / 419 530 11 11
Treptow-Köpenick	030 / 651 68 09

**DRAUSSEN
SPIELT DAS LEBEN.**



Kontakt Melanie Zellner
melanie.zellner@jsd.de
030/26476220
Institution Die Wille gGmbH

15:00 Uhr | Soziales

Kaffee mit Ausblick

Kommen Sie vorbei und treffen Sie Verordnete der Bezirksversammlung Berlin-Mitte für eine zwanglose Begegnung bei einer Tasse Kaffee. Diskutieren Sie Ihre Fragen mit Vertretern der BVV. Nutzen Sie die Gelegenheit, um einen Ausblick auf die Zukunft unserer Stadt zu erhalten. Wir freuen uns auf Sie!

Ort Freizeitstätte Schillerpark - Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Mitte e.V.
Barfusstr. 22, 13349 Berlin
Anmeldung Nein
Kosten Keine
Kontakt Anita Hedemann
anitahedemann@web.de
0171/4337812
Institution Seniorenvertretung Mitte Koordination

18:00 Uhr | Bewegung

Tanz-Aerobic für Junggebliebene

Im Kurs werden Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und koordinative Fähigkeiten bei Musik und in entspannter Atmosphäre fachkundig geschult.

Ort Stadtteilzentrum KREATIVHAUS
Fischerinsel 3, 10179 Berlin
Anmeldung Nein
Kosten Vor Ort erfragen
Kontakt Dusold Katja
mgh-kreativhaus@fippev.de
0178/6984761
Institution Stadtteilzentrum KREATIVHAUS

NEUKÖLLN

12:00 Uhr | Soziales

Informationen zum lesbischen Besuchsdienst

Wir laden alle Frauen, Lesben, bisexuelle und queere Frauen sowie nicht-binäre Personen ein, sich bei uns über den ehrenamtlichen Besuchsdienst „Zeit für Dich“ zu informieren. Sie möchten selbst besucht werden oder besuchen? Sie sind Fachkraft und möchten sich über unser Angebot informieren? Herzlich willkommen!

Ort Rad und Tat - Offene Initiative
Lesbischer Frauen e.V.
Schillerpromenade 1, 12049 Berlin
Anmeldung Nein
Kosten Spende erwünscht
Kontakt Anne-Ole Wächter
post@rut-berlin.de
030/6214753
Institution Rad und Tat - Offene Initiative
Lesbischer Frauen e.V.

14:00 Uhr | Kultur & Bildung

Bücherstube - Bücher lesen, tauschen und besprechen

Sie lesen gerne und haben Lust, sich mit anderen Literaturbegeisterten darüber auszutauschen? Dann besuchen Sie uns doch am 24. Juni zur monatlichen „Bücherstube“. Es sind alle herzlich willkommen.

Ort AWO-Begegnungsstätte Mühlentreff
Goldammerstr. 34, 12351 Berlin
Anmeldung Nein
Kosten Keine
Kontakt Clara Giacalone
clara-giacalone@awo-suedost.de
030/32528637
Institution AWO Mühlentreff / AWO
Berlin Kreisverband Südost e.V.

14:00 Uhr | Soziales

Senioren-sicherheit

Mobilität im Alter / ÖPNV.

Ort	Begegnungsstätte Guttempler Wildenbruchstr. 80, 12045 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Keine
Kontakt	Polizeihauptkommissar Geikowski dir5a54praev@polizei.berlin.de 030/4664554041
Institution	Polizei Berlin

PANKOW

10:00 Uhr | Bewegung

Bewegungsgruppe am Weißen See

BIB - Bewegungsförderung für ältere Menschen im Bezirk Pankow. Offenes Bewegungsangebot für Menschen ab 65 Jahre. Dieses wird von qualifizierten Trainerinnen und Trainer in ausgewählten Parkanlagen Pankows durch QVNIA e.V. angeleitet. Es findet eine Gruppe von 10:00-11:30 Uhr statt. Eine telefonische Anmeldung ist beim QVNIA e.V. am Donnerstag, den 20.06.2024 von 11:00-16:00 Uhr, erforderlich. Für nähere Informationen besuchen Sie unsere Internetseite:
https://www.qvnia.de/pravention_intro/bewegung/bib

Ort	Am Weißen See - Treffpunkt vor dem Eingang Strandbad Weißensee Berliner Allee 155, 13088 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	Keine
Kontakt	Katja Dierich kontakt@qvnia.de 030/4748871
Institution	QVNIA e.V.

10:00 Uhr | Bewegung

Zumba Gold

Zumba Gold ist das perfekte Training für Einsteiger und aktive, junggebliebene Seniorinnen und Senioren und Personen mit Einschränkungen. Auch speziell für Menschen mit Übergewicht, die Spaß haben wollen und sich nach lateinamerikanischen Rhythmen wie Merengue, Salsa, Cumbia und Flamenco bewegen möchten. Die Übungen sind gelenkschonender und mit einem etwas langsameren Tempo als beim klassischen Zumba. Leitung: Martina Schmidt, Official Zumba Gold Instructor, Zin Zumba Instructor Network

► Jeden Montag und Donnerstag von 10:00 - 10:50 Uhr

Ort	Stadtteilzentrum Weißensee Pistoriusstr. 23, 13086 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	5 €
Kontakt	Martina Schmidt medina1001@gmx.de 0159/06239200
Institution	Stadtteilzentrum Weißensee

10:00 Uhr | Soziales

Senioren-sicherheit

Informationsstand der Polizei Berlin.

Ort	Seniorenzentrum St. Elisabeth-Stift Eberswalderstr. 17, 10437 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Keine
Kontakt	Madelein Jakubitz dir1st42@polizei.berlin.de 0174/6831349
Institution	Polizei Berlin

11:00 Uhr | Bewegung

Linedance Workshop für Anfänger-Schnupperstunde
 Probieren Sie einen einfachen Tanz aus und entdecken Sie Linedance für sich. Das ist Gedächtnistraining kombiniert mit Musik in der Gemeinschaft - besser geht es nicht! Außerdem brauchen Sie keinen Partner und viele Tänze sind ideal für Seniorinnen und Senioren.

Ort Begegnungsstätte an der Panke
 Schönholzer Str. 10A, 13187 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Daniela Liedtke
 daniela.liedtke@ba-pankow.berlin.de
 030/47411234

Institution Begegnungsstätte an der Panke

11:15 Uhr | Gesundheit

Qi Gong

Hier trifft man sich, um gemeinsam Gi Gong, Körpermeditation zu üben. In der Gruppe steht die 18-fache Methode von Dr. Josephine Zöller im Mittelpunkt. Die Übungen bieten eine ganzheitliche Erfahrung für Körper und Geist. Mit der Methode hat man die Möglichkeit, seine Energien zu harmonisieren und seine Lebenskraft zu stärken.

Ort Begegnungsstätte für Jung und Alt
 Husemannstr. 12, 10435 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Spende erwünscht

Kontakt Susan Lenk-Ilte
 susan.lenk-ilte@ba-pankow.berlin.de
 030/4422514

Institution BA Pankow, Leiterin Begegnungsstätte
 Husemannstr. 12

14:00 Uhr | Bewegung

Bewegungsgruppe auf dem Brennerberg

BIB – Bewegungsförderung für ältere Menschen im Bezirk Pankow. Offenes Bewegungsangebot für Menschen ab 65 Jahre. Dieses wird von qualifizierten Trainerinnen und Trainer in ausgewählten Parkanlagen Pankows durch QVNIA e.V. angeleitet. Es findet eine Gruppe von 14:00-15:30 Uhr statt. Eine telefonische Anmeldung ist beim QVNIA e.V. am Donnerstag, den 20.06.2024 von 11:00-16:00 Uhr, erforderlich. Für nähere Informationen besuchen Sie unsere Internetseite: https://www.qvnia.de/pravention_intro/bewegung/bib

Ort Auf dem Plateau des Brennerberges
 am Kletternetz des Spielplatzes
 Tiroler Str. 33, 13187 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Katja Dierich
 kontakt@qvnia.de
 030/4748871

Institution QVNIA e.V.

REINICKENDORF

13:45 Uhr | Bewegung

Lungensport

Menschen mit chronischen Lungenerkrankungen schonen sich und geraten damit in einen Teufelskreis. Dies verstärkt die Luftnot und die Angst vor Überforderung. Gleichzeitig bildet sich das unterforderte Herz-Kreislaufsystem immer weiter zurück und die nur noch wenig belasteten Knochen verlieren ihre Substanz. Durchbrechen Sie dies mit unserem spezialisierten Training. Sie lernen unter Anleitung eine entspanntere und ökonomischere Atemtechnik und die wiedergewonnene Fitness gibt Ihnen neues Selbstvertrauen und Mut.“

Ort Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
 Wedding
 Reinickendorferstr. (im EGZB) Haus 9 |
 Nr. 61, 13347 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Anke Bunse
 Bunse@sport-gesundheitspark.de
 030/45083550
Institution Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

SPANDAU

10:00 Uhr | Kultur & Bildung

Dampferfahrt „7-Seen-Fahrt“ ab Spandau

... durch die schöne Havellandschaft (mit einem einstündigem Landgang an der Kladower Uferpromenade)

► **Abfahrt und Ankunft: Spandau/Anlegestelle Lindenufer 10:00 - 15:00 Uhr**

Entlang der Unterhavel, über den Großen und Kleinen Wannensee geht es u.a. am Pohlesee vorbei. Weiter geht es nach Babelsberg mit seinen imposanten Bauten, dem Schloss und seinen prächtigen Parks... Nähere Informationen erhalten Sie unter <https://www.berlin.de/ba-tempelhof-schoeneberg/politik-und-verwaltung/aemter/amt-fuer-soziales/seniorenservice/artikel.376089.php>

Ort Havel
 Lindenufer 0, 13597 Berlin
Anmeldung Ja
Kosten Regulär: 20 €,
 Ermäßigt: 6 €
Kontakt Jana Weinholtz
 jana.weinholtz@ba-ts.berlin.de
 030/902776506
Institution Seniorenarbeit
 Tempelhof-Schöneberg

11:00 Uhr | Kultur & Bildung

Führung durch die Bezirkszentralbibliothek Spandau

Während dieser 90-minütigen Führung zeigen wir Ihnen sowohl das Haus als auch das vielfältige Angebot der Bezirkszentralbibliothek Spandau. Wir zeigen Ihnen, wie Sie in unserem Katalog recherchieren können und wie Sie Zugang zu Ihrem Bibliothekskonto und das Onlineangebot der (u.a. Hörbü-

cher und E-Books) erhalten.

Ort Bezirkszentralbibliothek Spandau
 Carl-Schurz-Str. 13, 13597 Berlin
Anmeldung Ja
Kosten Keine
Kontakt Rebekka Krüger
 R.Krueger@BA-Spandau.Berlin.de
 030/902795511
Institution Bezirkszentralbibliothek Spandau

14:00 Uhr | Bewegung

Radfahrtraining und Fahrradkennzeichnung

Die Jugendverkehrsschule Spandau bietet ein Radfahrtraining an und stellt Fahrräder, ein E-Bike sowie ein Lastenfahrrad zur Verfügung. Durch die Verkehrssicherheitsberatenden des Polizeiabschnitts 21 wird dazu eine Fahrradkennzeichnung angeboten und zu aktuellen Vorschriften und Gefahrensituationen beraten. Hinweis: Bitte für die Fahrradkennzeichnung Ihren Ausweis und Eigentumsnachweis mitbringen!

Ort Jugendverkehrsschule
 Borkzeile 34, 13583 Berlin
Anmeldung Nein
Kosten Keine
Kontakt Thomas Benz
 dir2a21vksb-praevb@polizei.berlin.de
 030/4664221041
Institution Polizei Berlin

14:45 Uhr | Bewegung

Tanzen ist Träumen mit den Füßen

Ob zu zweit oder allein! Folge der Musik, spüre den Rhythmus und lass dich mitreißen.

► **Einlass: 14:00 Uhr**

Ort Seniorenklub Lindenufer
 Mauerstr. 10, 13597 Berlin
Anmeldung Nein
Kosten 3,10 €

Kontakt Marita Willmeroth-Schatz
sk_lindenufer@ba-spandau.berlin.de
030/33607614

Institution Bezirksamt Spandau.
Abt Soziales und Bürgerdienste, Amt
für Soziales, FB Senioren

STEGLITZ-ZEHLENDORF

13:00 Uhr | Gesundheit

Sturzprävention

Regelmäßige Bewegung ist entscheidend für den Erhalt von Selbstständigkeit und Lebensqualität, besonders im Alter. - Kraftübungen stärken die Muskulatur und verbessern die Gelenkbeweglichkeit - Gleichgewichtstraining erhöht die Sicherheit beim Gehen - Ausdauertraining erweitert den Bewegungsradius. Mit unserem Angebot möchten wir Ihnen durch gezieltes Kraft und Gleichgewichtstraining helfen, Ihre Selbstständigkeit so lange wie möglich zu erhalten. Die Angebote finden fortlaufend statt. Eine regelmäßige Teilnahme wird empfohlen, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

► **Jeden Montag, 13:00-14:30 Uhr**

Ort Hans-Söhnker-Haus
Selerweg 18-22, 12169 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Monika Knobloch
hans-soehner-haus@ba-sz.berlin.de
030/39501418

Institution Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf

19:00 Uhr | Kultur & Bildung

Rhythm and Groove

Dieser Kurs ist als Training für ein schnelles, ganzheitliches Erfassen von rhythmisch-musikalischen Zusammenhängen konzipiert. Insbesondere wird die Fähigkeit geschult, rhythmische Strukturen zu erkennen und umzusetzen. Der Kurs ist offen für alle Interessierten. Instrumente sind nicht erforderlich, Körper und Stimme reichen aus.

Ort „Leo-Borchard-Musikschule | Raum 0.5“
Martin-Buber-Str. 21, 14163 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Elisabeth Riesel-Weicht
elisabeth.riesele-weicht@ba-sz.berlin.de
030/902995968

Institution Leo-Borchard-Musikschule

TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

13:30 Uhr | Soziales

Spielenachmittag in der Seniorenfreizeitstätte RWH

In der Seniorenfreizeitstätte Rudolf-Wissell-Haus (Alt Mariendorf 24-26) finden montags, dienstags, mittwochs und freitags in der Zeit von 13:30-17:00 Uhr Spielenachmittage statt. Kommen Sie vorbei und nehmen Sie teil. Wir freuen uns auf Ihr Interesse und Ihren Besuch.

► **25.06.2024; 26.06.2024; 28.06.2024**

Ort Seniorenfreizeitstätte
Rudolf-Wissell-Haus
Alt-Mariendorf 24, 12107 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Lidia Pankiewicz
Pankiewicz@ba-ts.berlin.de
030/70072339

Institution Seniorenarbeit Tempelhof-Schöneberg

14:00 Uhr | Soziales

Seniorenfreizeitstätte Kennenlernen bei K & K

Wir laden Sie ein, unsere Seniorenfreizeitstätte Mireille Mathieu bei einer Tasse Kaffee und einem Stück selbstgebackenem Kuchen kennenzulernen (inklusive einer Führung durch das Haus). Entdecken Sie die vielfältigen Angebote in einer unserer 9 Seniorenfreizeitstätten im Bezirk Tempelhof-Schöneberg. Die Leiterin Frau Keuthe freut sich sehr auf Ihr Interesse und Ihren Besuch.

Ort	Seniorenfreizeitstätte Mireille Mathieu Boelckestr. 102, 12101 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	Keine
Kontakt	Simone Keuthe keuthe@ba-ts.berlin.de 030/74749700
Institution	Seniorenarbeit Tempelhof-Schöneberg

TREPTOW-KÖPENICK

10:00 Uhr | Soziales

Frühstück Wochenstart

Gemeinsam frühstücken und beschwingt in die Woche starten.

Ort	AWO Sirius-Treff Begegnungsstätte Siriusstr. 10, 12524 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Spende erwünscht
Kontakt	Laura Trenn laura-trenn@awo-suedost.de 0176/36232871
Institution	AWO Sirius-Treff Begegnungsstätte

11:00 Uhr | Bewegung

Qigong

Qigong mit Antje Vogel laufende Veranstaltung, Einstieg ist jederzeit möglich!

- ▶ **Zweiter Kurs im Anschluss um 12:30 Uhr. Gleiche Kosten.**

Ort	Rabenhaus e.V. Puchanstr. 9, 12555 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	40 € für 5 Termine
Kontakt	Rebecca Menz info@rabehaus.de 030/65880165
Institution	Rabenhaus e.V.

12:30 Uhr | Soziales

Kartenspielen: Rommé & Skat

Spiele mit uns gemeinsam Rommé oder Skat.

- ▶ **Die Kartenspielgruppe trifft sich jeden Montag von 13:00 bis ca. 16:30 Uhr auf der Veranda mit Blick auf den Müggelsee.**

Ort	Begegnungsstätte AWO „Am See“ Müggelseedamm 244, 12587 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Getränke auf Spendenbasis
Kontakt	Paula Gründler paula-gruendler@awo-suedost.de 030/6451945
Institution	Begegnungsstätte AWO „Am See“

14:00 Uhr | Soziales

Erzählcafé

Geselliger Treff mit Kaffee, Tee und Keksen für alle Nachbarinnen und Nachbarn, die sich kennenlernen und miteinander ins Gespräch kommen möchten.

- ▶ **26.06.2024, 16:00 Uhr**

Ort	AWO Sirius-Treff Begegnungsstätte Siriusstr. 10, 12524 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Spende erwünscht
Kontakt	Laura Trenn laura-trenn@awo-suedost.de 0176/36232871
Institution	AWO Sirius-Treff Begegnungsstätte

14:00 Uhr | Soziales

Fit für die Straße

Gesprächsrunde mit Präventionsinhalten zum Verkehr.

Ort	Frauentreff an der Wuhlheide Rathenastr. 40, 12459 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Keine

Kontakt Polizeihauptkommissar Kessler
dir-3-a-36-praev@polizei.berlin.de
030/4664336040
Institution Polizei Berlin

18:00 Uhr | Soziales

Rommé-Spielegruppe

Gemeinsam mit anderen aus der Nachbarschaft Rommé spielen!

Laufende Veranstaltung, Einstieg jederzeit möglich!

Ort Rabenhaus e.V.
Puchanstr. 9, 12555 Berlin
Anmeldung Ja
Kosten 2 €
Kontakt Rebecca Menz
info@rabehaus.de
030/65880165
Institution Rabenhaus e.V.

DIENSTAG, 25. JUNI 2024

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

10:00 Uhr | Gesundheit

Führung Musterwohnung

Was genau hat es eigentlich mit Pflege 4.0 auf sich? Der Begriff klingt erst mal etwas abstrakt - wie gut also, dass es jetzt eine tolle Möglichkeit gibt, Pflege 4.0 einmal in Aktion zu erleben. Erfahren Sie mehr über die Chancen digitaler Pflorgetechnologien, die zuhause entlasten und unterstützen. Lernen Sie innovative Produkte und deren Einsatzszenarien in verschiedenen Alltagssituationen kennen. Staunen Sie über die Anwendungsbeispiele in den unterschiedlichen Räumlichkeiten. Abgerundet wird der Rundgang durch einen Vortrag zu Produkten, Finanzierungswegen, Gesetzen und vielem mehr.

Ort Showroom am DAI-Labor
Ernst-Reuter-Platz 7, 10587 Berlin
Anmeldung Ja
Kosten Keine

Kontakt Björn Trenker
info@lebenpflagedigital.de
Institution LEBEN - PFLEGE - DIGITAL, Berliner
Landeskompetenzzentrum Pflege 4.0

13:30 Uhr | Bewegung

Gesundheitstraining

Bewegungsangebot für den gesamten Körper bei leichten bis mittleren orthopädischen Beeinträchtigungen. Inhalte sind Mobilisationsübungen für die Gelenke, gymnastische Übungen auf der Matte mit dem Schwerpunkt Bauch-/Rückenkräftigung (Wirbelsäulengymnastik), Koordinationsübungen unter Verwendung von Kleingeräten, leichtes Krafttraining an Großgeräten.

▶ **27.06.2024, 09:00 Uhr und 11:00 Uhr**

Ort Sport-Gesundheitspark Berlin
Forckenbeckstr. 21, 14199 Berlin
Anmeldung Nein
Kosten Keine
Kontakt Stefan Schröder
schroeder@sport-gesundheitspark.de
030/89791734
Institution Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

17:00 Uhr | Kultur & Bildung

Singkreis mit Peter Becker

Peter Becker ist ein erfahrener Musiktherapeut, Singkreisleiter und Gitarrenlehrer, der im Wallotclub und andernorts Menschen zum Singen und Musizieren animiert. Dabei geht es ihm weniger um perfekte Technik als um gemeinschaftsbildende und befreiende Erfahrungen durch das Medium Musik. Wir werden Lieder aus verschiedenen Ländern singen - begleitet von Gitarre, Monochord oder Klavier. Auch Trommeln können zum Einsatz kommen.

▶ **Jeden Dienstag, 17:00 - 19:00 Uhr**

Ort Seniorenclub der Wilmersdorfer
Seniorenstiftung
Wallotstr. 4, 14193 Berlin
Anmeldung Nein
Kosten Spende erwünscht

Kontakt Harald Warschke
wallotstrasse@wilmstift.de
030/8241121

Institution Seniorenclub Wallotstraße der
Wilmsdorfer Seniorenstiftung

FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG

14:00 Uhr | Kultur & Bildung

Kabarett

„Ach Jott, wat sind die Männer dumm!“ mit der
Chanson-Nette Jeanette Urzendowsky.

Ort Begegnungsstätte Lebensfreude
Kadiner Str. 1, 10243 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten 2 €

Kontakt Josipa Skejic
begegnungsstaetten@ba-fk.berlin.de
030/21237083

Institution Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg
von Berlin, Stadtteil- und Seniorinnen
und Seniorenangebote

14:00 Uhr | Kultur & Bildung

Südkorea-Gestern und Heute

Führung durch die Ausstellung von Kesuk Hermeneit
„Südkorea - Gestern und Heute“ in der Begeg-
nungsstätte.

Ort Begegnungsstätte
Falckensteinstr. 6, 10997 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Stefan Block
begegnungsstaetten@ba-fk.berlin.de
030/69534051

Institution Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg
von Berlin, Stadtteil- und Senior*innen-
angebote

14:00 Uhr | Soziales

Kiezbingo

Bingo bei Kaffee und Kuchen mit kleinen Preisen.

Ort Selbsthilfe-Treffpunkt
Friedrichshain-Kreuzberg
Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten 3 €

Kontakt Diana Eulau
info@selbsthilfe-treffpunkt.de
030/2918348

Institution Selbsthilfe-Treffpunkt
Friedrichshain-Kreuzberg

18:00 Uhr | Soziales

Offener Treff und gemeinsames Essen

Wir möchten zwei schöne Dinge miteinander ver-
binden: Das Essen und das Beisammensein. Daher
wird jeden Dienstag ab 18:00 Uhr gemeinsam im
Stadtteilzentrum Friedrichshain gegessen und sich
über alltägliches ausgetauscht. Wir haben ehren-
amtliche Köchinnen, welche wöchentlich verschie-
dene Gerichte zaubern und hierdurch die Nach-
barschaft zusammenbringen. Wir freuen uns immer,
wenn wir neue Gesichter sehen, denn gemeinsam
Essen macht viel mehr Spaß.

► Jeden Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

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

Anmeldung Nein

Kosten Verzehr auf Spendenbasis

Kontakt Stefanie Richter
stefanie.richter@volkssolidaritaet.de
030/403661127

Institution Stadtteilzentrum Friedrichshain,
Volkssolidarität Berlin

LICHTENBERG

15:00 Uhr | Kultur & Bildung

Singekreis mit Dr. Brigitte Jammer und Gitarre

Komm und schließe dich uns an beim Singekreis mit Dr. Brigitte Jammer und ihrer Gitarre im Garten des Frauentreff Undine / Kieztreff Undine! Wir treffen uns von 15:00 bis 16:00 Uhr, um gemeinsam zu singen, zu lachen und eine schöne Zeit zu verbringen. Dr. Brigitte Jammer wird uns mit ihrer Gitarre begleiten und für eine stimmungsvolle Atmosphäre sorgen. Es spielt keine Rolle, ob du Profi oder Anfängerin oder Anfänger bist – jede und jeder ist herzlich willkommen, sich der Musik anzuschließen und Freude am Singen zu haben. Wir freuen uns darauf, mit dir zusammen zu musizieren und den Nachmittag gemeinsam zu genießen!

Ort	Frauentreff UNDINE / Kieztreff UNDINE Hagenstr. 57, 10365 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Keine
Kontakt	Monika Maas frauentreff.alt-lichtenberg@ sozialwerk-dfb-berlin.de 030/57799410
Institution	SOZIALWERK des dfb (Dachverband) e.V., Frauentreff UNDINE

16:00 Uhr | Soziales

Digitale Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren

Wir laden Sie herzlich zu unseren bevorstehenden Intensivkursen für Tablet, Handy und eReader ein! Es können ca. 10 Personen pro Kurs teilnehmen. Anmeldung in der Bibliothek vor Ort oder per E-Mail unter: info@sonaysozialesleben.de Folgendes sind die Schwerpunkte des ersten Termins:
Handy (16:00-17:00 Uhr)
- Apps installieren/deinstallieren und verwalten
- WhatsApp und Nachrichtendienste benutzen
- BVG und GoogleMaps unterwegs nutzen

Wir möchten eine offene und einladende Atmosphäre schaffen, in der Sie sich wohl fühlen und Ihre Fähigkeiten erweitern können.

Ort	Anna-Seghers-Bibliothek Prerower Platz 2, 13051 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	Keine
Kontakt	Sarah Bieletzki Sarah.Bieletzki@lichtenberg.berlin.de
Institution	Anna-Seghers-Bibliothek

17:00 Uhr | Gesundheit

Tanzen, Sport und Spaß

Bewegen mit Musik und viel Spaß!

Ort	Turnhalle 2 Wustrower Str. 23, 13051 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	Keine
Kontakt	Carola Zolldan c.zolldan@gmx.de 0157/71082539
Institution	Landesverband Berlin-Brandenburg im Bundesverband Seniorentanz e.V.

MARZAHN-HELLERSDORF

09:45 Uhr | Soziales

Malzirkel

Gemeinsames Malen in Aquarell, Acryl oder mit Pastellfarben, so wie es jeder mag.

Ort	AWO Stadtteiltreff Hellersdorf-Nord Kastanienallee 53, 12627 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Keine
Kontakt	Iljana Blum i.blum@awo-spreewuhle.de 030/9939079
Institution	AWO Stadtteiltreff

10:00 Uhr | Bewegung

Demenzsportstunde

Tischtennis und Demenz

Ort	Fortuna Marzahn, Sporthalle Allee der Kosmonauten 119, 12681 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	Keine
Kontakt	Jürgen Schöffner tischtennis@vfl-fortuna-marzahn.de
Institution	Landessportbund Berlin

10:00 Uhr | Kultur & Bildung

PC-Kurs für Seniorinnen und Senioren

Seniorenrechte Einführung in die Grundlagen der Arbeit mit dem PC.

Ort	Stadtteilzentrum Marzahn-Mitte Marzahner Promenade 38, 12685 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	4 €
Kontakt	Andreas Theis martina.polizzi@volkssolidaritaet.de 030/9989502
Institution	Volkssolidarität Berlin

10:00 Uhr | Soziales

Upcycling-Werkstatt

Aus Alt wird Neu - peppe deine Lieblingsklamotten auf oder zaubere was Neues in unserer offenen Nähwerkstatt.

► 28.06.2024, 10:00 Uhr

Ort	AWO Stadtteiltreff Hellersdorf-Nord Kastanienallee 53, 12627 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Keine
Kontakt	Iljana Blum i.blum@awo-spree-wuhle.de 030/9939079
Institution	AWO Stadtteiltreff

ALLGEMEINE UNABHÄNGIGE SOZIAL- BERATUNG

Die Allgemeine Unabhängige Sozialberatung steht allen Menschen offen, die Hilfe brauchen. Sie berät und unterstützt Sie als erste Anlaufstelle bei allen Anliegen und Problemen und in Notlagen. Auf Wunsch erfolgt die Beratung anonym.

ALLGEMEINE SOZIALBERATUNGSSTELLEN IN DEN BEZIRKEN

Charlottenburg-Wilmersdorf	030 / 666 339 60
Friedrichshain-Kreuzberg	030 / 261 19 93
	030 / 690 497 20
	030 / 612 66 66
Lichtenberg	30 / 666 340 500
	030 / 550 091 18
Marzahn-Hellersdorf	0157 / 763 702 23
	0157 / 762 975 68
Mitte	030 / 467 760 04
Neukölln	030 / 239 893 044
	0179 / 602 41 19
Pankow	030 / 417 224 57
Reinickendorf	030 / 447 262 245
	0176 / 113 198 18
Spandau	030 / 331 30 21
Steglitz-Zehlendorf	030 / 771 09 72
	030 / 790 11 30
Tempelhof-Schöneberg	030 / 225 013 00
Treptow-Köpenick	030 / 656 616 670

12:00 Uhr | Kultur & Bildung

Smartphone-Kurs für Seniorinnen und Senioren

Seniorengerechte Einführung in die Grundlagen der Arbeit mit dem Smartphone.

Ort	Stadtteilzentrum Marzahn-Mitte Marzahner Promenade 38, 12685 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	4 €
Kontakt	Andreas Theis martina.polizzi@volkssolidaritaet.de 030/9989502
Institution	Volkssolidarität Berlin

12:00 Uhr | Soziales

Aktiv im Ruhestand mit ehrenamtlichem Engagement

Sie sind auf der Suche nach einer sinnvollen Freizeitbeschäftigung, möchten soziale Kontakte knüpfen und gleichzeitig etwas Gutes tun? Dann kommen Sie zu uns in die FreiwilligenAgentur Marzahn-Hellersdorf. Wir stellen Ihnen verschiedene Einsatzmöglichkeiten in Marzahn-Hellersdorf vor und finden das passende Engagement für Sie. Egal ob Gartenarbeit, Seniorenbetreuung, Vorlesen für Kinder oder handwerkliche Arbeiten - Ihre Unterstützung ist in vielen Bereichen willkommen.

► **Geöffnet von 12:00 bis 16:00 Uhr.**

Ort	FreiwilligenAgentur Marzahn-Hellersdorf (Springpfuhl-Passage) Helene-Weigel-Platz 14, 12681 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Keine
Kontakt	Cynthia Geyer kontakt@fwa-mh.de 030/76236500
Institution	FreiwilligenAgentur Marzahn-Hellersdorf

13:30 Uhr | Soziales

Seniorennachmittag

Nach leckerem Kaffee und Kuchen können wir gemeinsam spielen oder plaudern.

Ort	AWO Stadtteiltreff Hellersdorf-Nord Kastanienallee 53, 12627 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	Keine
Kontakt	Iljana Blum i.blum@awo-spree-wuhle.de 030/9939079
Institution	AWO Stadtteiltreff

17:00 Uhr | Bewegung

Fit im Alter mit Hanne und Moni

Seniorinnensport mit Anleitung. Bitte bringen Sie bequeme Bekleidung mit.

Ort	AWO Stadtteiltreff Hellersdorf-Nord Kastanienallee 53, 12627 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Keine
Kontakt	Iljana Blum i.blum@awo-spree-wuhle.de 030/9939079
Institution	AWO Stadtteiltreff

MITTE

10:00 Uhr | Kultur & Bildung

Gestalten Sie eine Tasse mit Ihrem Fotomotiv

Druckwerkstatt 2: Wir gestalten kostenlos und gemeinsam Tassen mit Ihrem Wunschbild oder -motiv. Bringen Sie ein eigenes Foto mit - digital oder analog. Alternativ können Sie auch Ihr Lieblingsbuch mitbringen und sich vor der schönsten Bibliothek der Stadt fotografieren lassen. Pro Termin können 6 Personen teilnehmen. Bitte melden Sie sich per E-Mail an: makermobil@stb-mitte.de. Bei freien Plätzen, ist auch eine Anmeldung vor Ort noch möglich.

► **25.06.2024, 13:00 - 15:00 Uhr**

Ort	MakerMobil vor der Bibliothek am Luisenbad Badstr. 39, 13357 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	Keine
Kontakt	Günter Baumgarn Guenter.Baumgarn@ba-mitte.berlin.de 030/901845611
Institution	Stadtbibliothek Berlin-Mitte

10:00 Uhr | Kultur & Bildung

Infotag Pfeffersport Berlin

Inhalte zum Thema Bewegung werden in Form einer Infoveranstaltung an Besucher*innen / Gäste gebracht. Im Rahmen der Seniorenwoche wird das Interesse Ihrerseits am Vereinssport gefördert und die Türen sind geöffnet. Es wird unterhaltsame und spannende Einblicke in den Sport der Älteren-Bereich geben.

Ort	Jugendraum der Evangelischen Kirchengemeinde Prenzlauer Berg Nord (EKPN), Kuglerstraße 15, 10439 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	Keine
Kontakt	Itong Ehrke ehrke@peffersport.de
Institution	Landessportbund Berlin

10:00 Uhr | Kultur & Bildung

Tablet- und Smartphone-Training

Unterstützung der Senior*innen bei der Nutzung von Tablets und Smartphones. Der Kurs ist auch für Einsteiger*innen geeignet. Es werden aktuelle Themen aufgegriffen, wie beispielsweise das E-Rezept oder die Erstellung und der Nutzen von QR-Codes. Die Veranstaltung dauert ca. zwei Stunden. Sie sollten Ihr eigenes Smartphone und Tablet mitbringen, um den Umgang mit diesen zu lernen.

Ort	Begegnungsstätte „Spandauer Straße“ Spandauer Str. 2, 10178 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Keine

Kontakt	Saydi Gharib spandauerstr2@gmx.de 030/2425566
Institution	Bezirksamt Mitte von Berlin

10:00 Uhr | Soziales

SeniorenSicherheit

Infostand rund um das Thema.

Ort	Vor dem Edeka Annenstr. 4, 10179 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Keine
Kontakt	Polizeihauptkommissarin Berner dir5a57praev@polizei.berlin.de 030/4664557040
Institution	Polizei Berlin

10:30 Uhr | Kultur & Bildung

Das Zukunftsquiz

Dagmar Hirche trifft Omas for Future! Im monatlichen offenen Café Wir versilbern das Netz - das 1x1 von Smartphones und Tablets mit Dagmar Hirche vom Verein Wade e.V. ist diesmal Katharina Dietze vom Verein Omas for Future zu Gast. Gemeinsam werden wir ein digitales Zukunftsquiz spielen.

Ort	Stadtteilzentrum Kreativhaus, Projektraum 2/3 Fischerinsel 3, 10179 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	Keine
Kontakt	Susanne Schröder mgh-kreativhaus@fippev.de 0176/34581696
Institution	Stadtteilzentrum Kreativhaus

11:00 Uhr | Kultur & Bildung

DraußenLauschen mit Mohammed Kello

Erzählsummer in Mitte für Seniorinnen und Senioren, Kinder, Familien und für alle, die gerne zuhören. Wahre Profis erzählen vor der Bibliothek. Für alle, die Geschichten hören und die Bibliothek erleben

möchten: Kostenlos und draußen (bei schlechtem Wetter drinnen!)

Ort Kurt-Tucholsky-Bibliothek
Rostocker Str. 32, 10552 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Stella Bühler
Stella.Buehler@ba-mitte.berlin.de
030/39480264

Institution Stadtbibliothek, Berlin-Mitte

11:00 Uhr | Soziales

Tag der offenen Tür - Humanistisches Vorsorgenetz

„Wir beraten und begleiten bei den Themen: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht & Betreuungsverfügung, Seniorenbüro Am Puls, Lebensfeier & Trauerbegleitung, Testament und Nachlass, Humanistische Bestattung. Unsere Lebensbegleiterinnen und Lebensbegleiter finden mit Ihnen die jeweils passende Absicherung des eigenen Lebensweges. Unsere Unterstützung reicht von der Erstellung wichtiger Dokumente wie einer Patientenverfügung oder Vorsorgevollmacht bis hin zur Begleitung im Trauerfall und der Nachlassvorsorge. So können Sie Schritt für Schritt Lösungen für ihre individuelle Lebenssituation finden.

Ort Haus des Humanismus -
Beratungsstelle
Leipziger Str. 33, 10117 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Katja Podehl
lebensbegleitung@hvd-bb.de
030/206467550

Institution Humanistischer Verband
Deutschlands, Landesverband
Berlin-Brandenburg KdÖR

13:30 Uhr | Kultur & Bildung

Creative TechLab Musik- und Medienworkshop

Während des Workshops lernen die Teilnehmenden animierte Musik-Apps kennen, entwickeln ihre Kreativität, trainieren ihr Gedächtnis, spielen Lieblingsmelodien auf dem Rollpiano und singen beliebte Lieder.

Ort Bibliothek Tiergarten-Süd
Lützowstr. 27, 10785 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Antje Wenzel
antje.wenzel@ba-mitte.berlin.de
030/23003088

Institution Stadtbibliothek Berlin-Mitte

14:45 Uhr | Soziales

Kaffeeklatsch und Themennachmittag

In geselliger Runde werden bei Kaffee und Kuchen interessante Themen besprochen. Wir lachen viel.

Ort SOS-Kinderdorf Berlin
Waldstr. 23, 10551 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten 5 € für Kaffee und
Kuchen

Kontakt Beate Löwe
beate.loewe@sos-kinderdorf.de
030/33099331

Institution SOS-Kinderdorf Berlin

16:00 Uhr | Kultur & Bildung

Bruno - der Literaturclub für Senioren

Was machen wir?

- Wir lesen gemeinsam Kriminalromane oder andere spannende Bücher.
- Wir sprechen über die Bücher.
- Wir lernen neue Leute kennen.
- Wir sprechen über unsere eigenen Erfahrungen.
- Der Club wählt monatlich ein Buch aus und diskutiert darüber.

Was sollten Sie vorbereiten?

Bitte lesen Sie das Buch bis zum Besprechungstermin.

Am Dienstag, 25. Juni 2024, 16:00 Uhr besprechen wir „Martin Suter: Allmen und Herr Weynfeldt“. Melden Sie sich per E-Mail an: krimisalon@ba-mitte.berlin.de oder kommen Sie einfach zum Kennenlernen vorbei.

Ort Bruno-Lösche-Bibliothek
Perleberger Str. 33, 10559 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Ina Löbe
krimisalon@ba-mitte.berlin.de
030/901833025

Institution Stadtbibliothek Berlin-Mitte

16:00 Uhr | Kultur & Bildung

Wir puzzeln Europa

Wer puzzelt mit uns Europa zusammen? Wir arbeiten an einem großen, gemeinsamen Europa in Form eines Puzzles. Alternativ können Sie auch alleine oder zusammen mit Ihren Enkeln ein Lego-Universum erschaffen. Wir stellen die Bausteine zur Verfügung!

Ort Bibliothek am Luisenbad (Raum G1)
Badstr. 39, 13357 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Corinna Rodewald
corinna.rodewald@ba-mitte.berlin.de
030/901845610

Institution Stadtbibliothek Berlin-Mitte

PANKOW

14:00 Uhr | Soziales

Tanznachmittag mit Musiker

Die Veranstaltung geht von 14:00-16:00 Uhr.

► Kaffee & Kuchen

Ort Seniorenbegegnungsstätte
Tollerstraße
Tollerstr. 5, 13158 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten 6 €

Kontakt Beate Schreier
beate.schreier@ba-pankow.berlin.de
030/9166050

Institution Begegnungsstätte Tollerstraße

10:00 Uhr | Bewegung

Miteinander tanzen ab 50

Geselliges Tanzen für Frauen und Männer zu verschiedener Musik in Form von Kreis-, Paar-, Gassen-, Square- sowie Blocktänzen. Die Vielseitigkeit trainiert Kondition, Koordination und Konzentration und macht Spaß. Leitung: Doris Wande, zertifizierte Tanzleiterin

► Jeden Dienstag, 10:00 - 11:30 Uhr
und 14:00 - 15:30 Uhr

Ort Stadtteilzentrum Weißensee
Pistoriusstr. 23, 13086 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten 3 €

Kontakt Doris Wande
silke.haack@frei-zeit-haus.de
030/92791169

Institution Stadtteilzentrum Weißensee

10:00 Uhr | Soziales

Marktgespräche - Ehrenamt frisch und knackig!

Besuchen Sie uns auf dem Pankower Wochenmarkt in der Breite Straße und unterhalten Sie sich mit uns über Ihre Möglichkeit, sich freiwillig zu engagieren. Vor oder nach Ihrem Einkauf bekommen Sie auch jede Menge frische Ideen für ein Ehrenamt. Freiwillige berichten Ihnen, wieso man mit einem ehrenamtlichem Engagement die Zukunft gemeinsam gestalten kann. Egal ob Gartenarbeit, Seniorenbetreuung, Vorlesen für Kinder oder handwerkliche Arbeiten - Ihre Unterstützung ist in ganz unterschiedlichen Bereichen gefragt und sehr willkommen.

Ort Wochenmarkt
Breite Str. 17, 13187 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Brigitte Basler
freiwillig@unionhilfswerk.de
030/42265798
Institution Stiftung Unionhilfswerk Berlin - Freiwilligenmanagement

10:00 Uhr | Soziales

Pflegeberatung aus erster Hand

Die Ambulante Pflege der VS Pankow lädt ein und informiert zum Thema „Pflegeberatung aus erster Hand“

Ort Ambulante Pflege der VS in Pankow
Schönholzer Straße 4, 13187 Berlin
Anmeldung Ja
Kosten Spende erwünscht
Kontakt Katharina Ehrenberg
sosta-pankow@volkssolidaritaet.de
030/403661620
Institution Volkssolidarität Berlin, RBZ Nord

10:00 Uhr | Soziales

Verkehrs-und Kriminalprävention

Informationsstand der Polizei Berlin.

Ort Mühlenberg-Center
Greifswalderstr. 90, 10409 Berlin
Anmeldung Nein
Kosten Keine
Kontakt Carmen Machalet
dir1st42@polizei.berlin.de
0174/6831349
Institution Polizei Berlin

11:00 Uhr | Gesundheit

Stuhlgymnastik

Gemeinsame Durchführung einer Stuhlgymnastik mit anschließender Tee- oder Kaffeerunde.

Ort Begegnungsstätte für Jung und Alt
Husemannstr. 12, 10435 Berlin
Anmeldung Nein
Kosten Verzehr auf Spendenbasis

Kontakt Susan Lenk-Ilte
susan.lenk-ilte@ba-pankow.berlin.de
030/4422514
Institution BA Pankow, Leiterin Begegnungsstätte

13:30 Uhr | Soziales

Skat spielen

Gemeinsames SKAT spielen

Ort Begegnungsstätte für Jung und Alt
Husemannstr. 12, 10435 Berlin
Anmeldung Nein
Kosten Keine
Kontakt Susan Lenk-Ilte
susan.lenk-ilte@ba-pankow.berlin.de
030/4422514
Institution BA Pankow, Leiterin Begegnungsstätte

14:00 Uhr | Bewegung

Bewegungsgruppe im Brosepark

BIB - Bewegungsförderung für ältere Menschen im Bezirk Pankow. Offenes Bewegungsangebot für Menschen ab 65 Jahre. Dieses wird von qualifizierten Trainerinnen und Trainer in ausgewählten Parkanlagen Pankows durch QVNIA e.V. angeleitet. Es findet eine Gruppe von 14:00-15:30 Uhr und 15:40-17:10 Uhr statt. Eine telefonische Anmeldung ist beim QVNIA e.V. am Donnerstag, den 20.06.2024 von 11:00-16:00 Uhr, erforderlich. Für nähere Informationen besuchen Sie unsere Internetseite: https://www.qvnia.de/pravention_intro/bewegung/bib

Ort Brosepark Pankow
Dietzgenstr./Beuthstr. 36, 13156 Berlin
Anmeldung Ja
Kosten Keine
Kontakt Katja Dierich
kontakt@qvnia.de
030/4748871
Institution QVNIA e.V.

14:00 Uhr | Bewegung**Tanznachmittag mit Live-Musik**

Lassen Sie uns gemeinsam das Tanzbein schwingen. Zuvor genießen wir leckeren Kaffee und Kuchen und verbringen anschließend ein paar fröhliche Stunden zusammen.

Ort	Begegnungsstätte an der Panke Schönholzer Str. 10A, 13187 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	5 €
Kontakt	Daniela Liedtke daniela.liedtke@ba-pankow.berlin.de 030/47411234
Institution	Begegnungsstätte an der Panke

14:00 Uhr | Soziales**Kieztreff für Seniorinnen und Senioren**

Der Bucher Kieztreff im Saal des Bucher Bürgerhauses bietet Kaffee, nette Gesellschaft und Unterhaltung. Mal geht die Reise in ferne Länder, mal wird gemeinsam gesungen oder Fachleute informieren über Themen, die für ältere Menschen interessant und relevant sind. Ein Besuch lohnt in jedem Fall!

Ort	Saal im Bucher Bürgerhaus Franz-Schmidt-Str. 8, 13125 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Keine
Kontakt	Elke Heller stz.buch@albatros-gmbh.de 030/9415426
Institution	Stadtteilzentrum Buch, Albatros gGmbH

14:30 Uhr | Soziales**„Berliner Nachmittag“**

Musikalischer Nachmittag mit Herrn Preis und seiner Posaune

Ort	Begegnungsstätte am Arnimplatz Paul-Robeson-Str. 15, 10439 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	5 €

Kontakt	Kathrin Zimmermann kathrin.zimmermann@ba-pankow.berlin.de 030/44719955
Institution	BA Pankow von Berlin

18:30 Uhr | Gesundheit**Entspannung mit Klang**

Lassen Sie sich mitnehmen von den Schwingungen unterschiedlicher Klänge und erfahren Sie wie sich diese in Ihrem Körper ausbreiten und zu einer tiefen Entspannung führen.

Ort	Stadtteilzentrum Pankow, Bewegungsraum, DG Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	Keine
Kontakt	Julia Giese kpe-pankow@hvd-bb.de 030/499870911
Institution	Kontaktstelle PflegeEngagement Pankow

REINICKENDORF**08:30 Uhr | Bewegung****Wassergymnastik**

Die Übungen im 1,35 Meter tiefen Wasser dauern etwa 45 Minuten. Während dieser Zeit wird die Kleingruppe von einem Trainer fachmännisch angeleitet. Durch den Auftrieb sind die gezielten Bewegungen gelenkschonend. Die Wassertemperatur liegt bei ca. 29 Grad. Bitte beachten Sie, dass Personen mit einer schwerwiegenden Herz- oder Lungenerkrankung von der Teilnahme ausgeschlossen sind.

Ort	Sport-Gesundheitspark Berlin e.V. Wedding Reinickendorferstr (im EGZB) Haus 9 Nr. 61, 13347 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	Keine

Kontakt Anke Bunse
wedding@sport-gesundheitspark.de
030/45083550
Institution Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

17:00 Uhr | Gesundheit

Zeit für mich! Entspannung für pflegende Angehörige

Die Situation für pflegende Angehörige ist oftmals sehr belastend und es fehlt an Zeit und Gelegenheit, um sich selber etwas Gutes zu tun. Die Gruppe „Zeit für mich! Bewegung & Entspannung für pflegende Angehörige“ der Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf bietet Ihnen eine kleine Oase zum Auftanken und Energie sammeln. Unter Leitung einer erfahrenen Trainerin lernen Sie einfache Bewegungsübungen kennen, die dann in eine Entspannungsphase übergehen. Die Übungen helfen dabei, Stress und Nervosität abzubauen und führen zu mehr Ruhe und Gelassenheit.

Ort Mehrgenerationenhaus Albatros gGmbH
Auguste-Viktoria-Allee 17,
13403 Berlin
Anmeldung Ja
Kosten Keine
Kontakt Christine Gregor
pflegeengagement@unionhilfswerk.de
030/41745752
Institution Kontaktstelle PflegeEngagement
Reinickendorf

SPANDAU

09:00 | Bewegung

Senioren sport TopFit 75+

Bleiben Sie aktiv! Sport macht Spaß, hält jung und sorgt für gute Laune! Drei Gründe, den Vormittag mit Fitness, Wassergymnastik, Sportspielen und Entspannung aktiv zu gestalten.

► 25.06.24, 10:00 Uhr und 11:00 Uhr

Ort Sport Centrum Siemensstadt
Bulstraße 14, 13629 Berlin
Anmeldung Nein

Kosten Keine
Kontakt Susann Bügel
counter@scs-berlin.de
030/3800240
Institution Sport Club
Siemensstadt Berlin e. V.

11:00 Uhr | Kultur & Bildung

Zocken für Seniorinnen und Senioren

Sie wollten schon immer mal eine Runde Mario Kart (Nintendo Switch) oder FIFA (PlayStation) spielen? Mit der VR-Brille (Virtual Reality) Achterbahn fahren, nach Honolulu reisen oder in Unterwasserwelten abtauchen? Von 11:00 -14:00 Uhr zeigen wir Ihnen, gerne wie unsere Konsolen funktionieren und laden Sie herzlich zum Spielen ein.

Ort Bezirkszentralbibliothek Spandau
Car-Schurz-Str. 13, 13597 Berlin
Anmeldung Ja
Kosten Keine
Kontakt Rebekka Krüger
R.Krueger@BA-Spandau.Berlin.de
030/902795511
Institution Bezirkszentralbibliothek Spandau

12:00 Uhr | Bewegung

Gymnastik für Senioren

Altersgerechte Gymnastik und Koordinationsübungen. Unsere Stunden bestehen aus einer Mischung von Pilates, Yoga und therapeutischen Übungen, wobei Wert auf die Atmung gelegt wird. Und das seit über 40 Jahren! Die Entspannung zwischen durch, meist Yoga Entspannung, progressive Muskelentspannung nach Prof. Jacobson oder autogenes Training.

Ort Sport Club Siemensstadt Berlin e.V.
Bulstr. 14, 13629 Berlin
Anmeldung Nein
Kosten Keine
Kontakt Sabine zum Bruch
info@scs-berlin.de
030/3800240
Institution Sport Club
Siemensstadt Berlin e.V.

STEGLITZ-ZEHLENDORF**10:00 Uhr | Bewegung****Yoga-Stretching-Pilates mit Musik 50+**

Wer möchte sie nicht erreichen... die Gesundheit für Körper, Geist und Seele ...? Ein gutes Fundament bietet dafür dieser Sportkurs als sehr abwechslungsreiche Mischung von Elementen aus dem Yoga, Pilates und der rhythmischen Gymnastik bzw. auch Rückengymnastik. Dieser bunte Yogakurs findet mit musikalischer Begleitung statt, anfangs wird der Kreislauf aktiviert, dann finden Übungen im Stehen und im Liegen auf der Matte statt. In einigen Sportstunden werden Kleinmaterialien verwendet (Pilatesbälle, Therabänder, Seile, Igelbälle, Tennisbälle, Tücher...)

► **Jeden Dienstag, 10:00 - 11:30 Uhr**

Ort	Hans-Söhnker-Haus Selerweg 18-22, 12169 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	6 € pro Termin à 90 Minuten
Kontakt	Monika Knobloch hans-soehner-haus@ba-sz.berlin.de 030/39501418
Institution	Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf

10:00 Uhr | Kultur & Bildung**„Berliner Palette“- Aquarellmalgruppe**

Die Aquarellmalgruppe trifft sich wöchentlich im Maria-Rimkus-Haus und freut sich über neue Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

► **Jeden Dienstag, 10:00 - 13:00 Uhr**

Ort	Maria-Rimkus-Haus Gallwitzallee 53, 12249 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	Keine
Kontakt	Astrid Reinfeld maria-rimkus-haus@ba-sz.berlin.de 030/76683862
Institution	Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf

10:00 Uhr | Kultur & Bildung**„Im Ruhestand! Was kann ich noch sinnvolles tun?“**

Bei den meisten Menschen ist die Erwerbsarbeit ein wichtiger und zeitintensiver Teil des Lebens. Durch die Arbeit sind wir in Kontakt mit anderen Themen und Menschen und fühlen uns in die Gesellschaft integriert. Was ist, wenn Erwerbsarbeit wegfällt und wir plötzlich (wieder) ganz viel Zeit haben? Ein freiwilliges Engagement kann eine tolle Option sein, die freie Zeit sinnvoll zu gestalten, neue Menschen kennenzulernen und die eigene Expertise weiterzugeben. Hier bekommen Sie Information und Tipps über Engagement-Möglichkeiten in Steglitz-Zehlendorf.

Ort	Freiwilligenagentur Steglitz-Zehlendorf Johanna-Stegen-Str. 8, 12167 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	Keine
Kontakt	Birgit Dörr info@freiwilligenagentur.info 030/224459679
Institution	Freiwilligenagentur Steglitz-Zehlendorf

10:00 Uhr | Kultur & Bildung**Sprechstunde zu den Digitalen Angeboten des VÖBB**

Sie haben Fragen zu den digitalen Angeboten des Verbundes der Öffentlichen Bibliotheken Berlins (VÖBB)? Dann haben Sie die Möglichkeit, diese während der Sprechstunden in der Ingeborg-Drewitz-Bibliothek zu stellen und zu klären! Die Bibliotheksmitarbeiter*innen helfen Ihnen bei der Beantwortung Ihrer Fragen, zum Beispiel zur E-Book-Ausleihe, zum Musikstreaming oder zu möglichen technischen Aspekten der digitalen Ausleihe. Bringen Sie gern Ihr Smartphone, Tablet oder E-Book-Reader mit, um die damit verbundenen Fragen klären zu können.

Ort	Ingeborg-Drewitz-Bibliothek Grunewaldstr. 3, 12165 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Keine

Kontakt Stein Lena Sophie
lenasophie.stein@ba-sz.berlin.de
Institution Stadtbibliothek Steglitz-Zehlendorf -
Ingeborg-Drewitz-Bibliothek

10:30 Uhr | Natur

Ein Ausflug auf die Pfaueninsel mit LeNa

Gemeinsam ist man weniger allein. Dies ist auch das Motto unserer lebendigen Nachbarschaft - LeNa, dem ehrenamtlichen Besuchsdienst für alleinlebende ältere Menschen in Berlin Spandau und Wedding. Um uns bei einem schönen Ausflug kennenzulernen, laden wir Sie zu einem gemeinsamen Picknick auf der Pfaueninsel ein. Kommen Sie in Austausch mit unseren engagierten Ehrenamtlichen und den Menschen, die von uns besucht werden. Erfahren Sie von gemeinsamen wöchentlichen Erlebnissen. Bringen Sie gern etwas zum gemeinsamen Picknicken mit. Wir freuen uns auf Sie!

Ort Treffpunkt Haltestelle Bus 218
Richtung Pfaueninsel,
S-Bahnhof Wannsee
Pfaueninsel 1, 14109 Berlin
Anmeldung Ja
Kosten Fahrkosten & Eintritt Pfaueninsel: 3-4€
Kontakt Christiane Ginkel
christiane.ginkel@evangelisches-
johannesstift.de
030/33609475
Institution Evangelisches Johannesstift SBR,
Besuchsdienst LeNa-Lebendige
Nachbarschaft

11:15 Uhr | Bewegung

Musik und Tanz 60 plus/minus

Tanzen 60 +/- für aktive Menschen, die Freude an Bewegung und Musik haben. Tänzerische Improvisation, Rückenschulung, Choreographien. Tanzpädagogin: Sabine Maschke

Ort Leo-Borchard-Musikschule
Grabertstr. 4, 12169 Berlin

Anmeldung Nein
Kosten Keine
Kontakt Elisabeth Riesel-Weicht
elisabeth.riesele-weicht@ba-sz.berlin.de
030/0902995968
Institution Leo-Borchard-Musikschule

12:15 Uhr | Bewegung

Probestunde im SenTis-Training

„Der Sport-Gesundheitspark Berlin e.V. trainiert Ihre Gesundheit. Doch was ist eigentlich SenTis? Hier geht es um die sensomotorische Tiefenstabilisierung. In 60 Minuten zeigen wir Ihnen Übungen aus dem Bereich SenTis und leiten Sie fachgerecht und gesundheitsfördernd durch das intensive Training. Lernen Sie dabei eine vielleicht neue Trainingsmethode und unseren Standort in Zehlendorf besser kennen. Sie benötigen Sportkleidung, saubere Turnschuhe und ein Handtuch.

Ort Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Clayallee 225 C, 14195 Berlin
Anmeldung Ja
Kosten Keine
Kontakt Sabine Halbritter
halbritter@sport-gesundheitspark.de
030/84719550
Institution Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

13:15 Uhr | Gesundheit

Bewusstes Atmen

Die Lehre des bewussten zugelassenen Atmens versteht sich als ein leib-therapeutisches Verfahren, das den Menschen in seinen körperlichen, emotionalen und sozialen Zusammenhängen anspricht. Dabei wird nicht am Krankheitssystem gearbeitet, sondern an der leibseelischen Entwicklung zu mehr Autonomie, Gelassenheit und Kreativität. Dadurch bekommt der Mensch oft einen persönlichen und selbstverantwortlichen Einblick in die eigene Symptomatik und Struktur.

► Jeden Dienstag, 13:15 - 14:45 Uhr

Ort	Hans-Söhnker-Haus Selerweg 18-22, 12169 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	6 € pro Termin à 90 Minuten
Kontakt	Monika Knobloch hans-soehner-haus@ba-sz.berlin.de 030/39501418
Institution	Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf

14:00 Uhr | Soziales

Alter und queer

Kiez, Netzwerke, Bedarfe Informationsveranstaltung und Podiumsdiskussion der Seniorenvertretungen Tempelhof-Schöneberg und Steglitz-Zehlendorf. Queer im Alter ist ein gesellschaftspolitisches Thema, das immer mehr an Gewicht und Kontur gewinnt. Die Öffnung der Altenhilfeeinrichtungen für LSBTIQ ist kein Randthema mehr, sondern klar als Querschnittsthema zu betrachten und zu priorisieren. Wie sieht es in den Bezirken aus?

Ort	Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V. Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Keine
Kontakt	Mathilde Kannenberg kannenberg.berlin@t-online.de 0162/2171741
Institution	Seniorenvertretung Steglitz-Zehlendorf & Tempelhof-Schöneberg

18:30 Uhr | Kultur & Bildung

Ein Abend mit OMAS GEGEN RECHTS

Die Initiative OMAS GEGEN RECHTS steht für Toleranz, Demokratie und Menschenrechte, die Zahl der Mitglieder wächst stetig, neue Regionalgruppen gründen sich. Die Stadtteilgruppe Südwest lädt Sie ein, mehr über die Ziele der Bewegung und lokale Aktionen zu erfahren. Einzelne Aktivist*innen werden über ihr Engagement berichten und damit verbundene Herausforderungen diskutieren. Seien Sie dabei! Der Eintritt ist frei, wir bitten jedoch um eine vorherige Anmeldung.

DER BERLINER HÄRTEFALL- FONDS

ENERGIESCHULDEN

Ihr Versorger droht, Ihnen Strom oder Heizung zu sperren?

Der Berliner Härtefallfonds Energieschulden richtet sich an Privathaushalte mit niedrigem Einkommen, denen eine Energiesperre droht, die sie nicht durch eigenes Einkommen vermeiden können.

Der Härtefallfonds soll Verschuldung entgegenwirken. Er leistet in der Höhe, die im jeweiligen Einzelfall erforderlich ist, um eine Energiesperre zu verhindern bzw. zu beenden.

DIE ANTRAGSTELLUNG ERFOLGT DIGITAL



[www.service.berlin.de/
dienstleistung/331644/](http://www.service.berlin.de/dienstleistung/331644/)

Unterstützung bei der digitalen Antragstellung erhalten Sie bei der Energieschuldenberatung, in Stadtteilzentren und öffentlichen Bibliotheken und vielen Senioren-Einrichtungen. Außerdem können Sie sich direkt an die Behördennummer 115 wenden.



Ort Gottfried-Benn-Bibliothek
Steglitz-Zehlendorf
Nentershäuser Platz 1, 14163 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Jenny Wolf
Jenny.Wolf@ba-sz.berlin.de
030/902995458

Institution Gottfried-Benn-Bibliothek

TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

11:00 Uhr | Kultur & Bildung

Video-Film-Seniorenladen zum Kennenlernen ein

Die Schöneberger Video-Film-Senioren laden Sie herzlich ein, Ihre Hobbygruppe kennenzulernen und vorzustellen und freuen sich auf Ihr Interesse. Die Veranstaltung läuft bis 13:00 Uhr.

► Jeden Dienstag, 10:00-13:00 Uhr

Ort Seniorenclub am Mühlenberg
Am Mühlenberg 12, 10825 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Grazyna Golebiewski
golebiewski@ba-ts.berlin.de
030/85071177

Institution Seniorenarbeit Tempelhof-Schöneberg

13:00 Uhr | Soziales

Mittagessen

Jeden Dienstag von 13:00-14:00 Uhr bieten wir in unserem Haus ein Mittagessen in Gemeinschaft an. Kommen Sie gerne vorbei und probieren es aus! Wir freuen uns auf Sie! Das Tagesgericht können Sie ab Juni gerne telefonisch unter 030/25797538 erfragen oder einfach vorbeikommen.

► Jeden Dienstag, 13:00 - 14:00 Uhr

Ort Nachbarschafts- und Familienzentrum
Kurmark
Kurmärkische Str. 13, 10783 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Regulär: 4 €, Ermäßigt: 3 €

Kontakt Lena Kriege
lena.kriege@pfh-berlin.de
030/25797538

Institution Nachbarschafts- und Familienzentrum
Kurmark

13:30 Uhr | Soziales

Spielenachmittag im Seniorenclub am Mühlenberg

Wir laden Sie ein, unseren Seniorenclub am Mühlenberg bei einem Spielenachmittag, bei Kaffee und Kuchen kennenzulernen. Gerne zeigt Ihnen die Leiterin des Seniorenclub das Haus und erzählt Ihnen von den vielfältigen Angeboten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und Ihr Interesse.

Ort Seniorenclub am Mühlenberg
Am Mühlenberg 12, 10825 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Grazyna Golebiewski
golebiewski@ba-ts.berlin.de
030/85071177

Institution Seniorenarbeit Tempelhof-Schöneberg

14:00 Uhr | Kultur & Bildung

Leben im Alter

In unserer monatlichen Veranstaltungsreihe „Leben im Alter“ laden wir Sie in der Zusammenarbeit mit verschiedenen Referentinnen und Referenten in unser Nachbarschafts- und Familienzentrum Kurmark ein, um gemeinsam diverse, den Alltag im höheren Alter betreffende Themen, wie Gesundheit, Wohnen, Digitalisierung, Versorgung und Pflege zu besprechen und Neues zu lernen. Die Veranstaltung findet jeden 4. Dienstag im Monat von 14:00-15:30 Uhr statt. Das Thema im Juni ist auf unserer Website unter www.pfh-berlin.de/kurmark ab Ende Mai einsehbar oder kann unter der Telefonnummer 030/25797538 erfragt werden.

Ort Nachbarschafts- und Familienzentrum
Kurmark
Kurmärkische Str. 13, 10783 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine
Kontakt Lena Kriege
 lena.kriege@pfh-berlin.de
 030/25797538
Institution Nachbarschafts- und Familienzentrum
 Kurmark

11:45 Uhr | Soziales

Mittagstisch

Wir wollen gemeinsam zu Mittag essen. Anschließend können Spiele gespielt werden. Bitte verbindlich anmelden bis zum 18.06.2024.

Ort Begegnungsstätte AWO „Am See“
 Müggelseedamm 244, 12587 Berlin
Anmeldung Ja
Kosten 5,50 €
Kontakt Paula Gründler
 paula-gruendler@awo-suedost.de
 030/6451945
Institution Begegnungsstätte AWO „Am See“

14:00 Uhr | Soziales

DigitalCafé im Kosmosviertel

Wir unterstützen Sie beim Umgang mit Ihren digitalen Geräten. Was ist das? Wie geht das? Sie haben Fragen zu Ihrem Smartphone, Tablet oder zu einer App? Bernd Winkelmann hilft Ihnen gerne weiter. Im DigitalCafé tauschen wir uns zu Ihren Geräten aus und lernen voneinander. Kommen Sie gerne vorbei! Das DigitalCafé im Kosmosviertel wird unterstützt vom Kiezbund Altglienicke und dem Netzwerk Leben im Kiez.

Ort Stadtteilbibliothek Altglienicke im
 Bürgerhaus
 Ortolfstr. 182, 12524 Berlin
Anmeldung Nein
Kosten Keine
Kontakt Bernd Winkelmann
 kosmos.digicafe@gmail.com
Institution offensiv91 e.V. -
 kiezbund Altglienicke

15:00 Uhr | Kultur & Bildung

Kaffee, Kuchen und Kultur

Frau Thierfelder nimmt Sie mit auf eine Fantasie-Reise mit eigenen Gedichten über kleine Alltagsbeobachtungen aus der Natur, aus Berlin, Brandenburg und sonstigen schönen Orten. Mal besinnlich, oft zum Schmunzeln.

Ort KIEZKLUB Treptow Kolleg
 Kiefholzstr. 274, 12437 Berlin
Anmeldung Nein
Kosten Keine
Kontakt Emine Frau Sayili
 Sayili.soz@ba-tk.berlin.de
 030/5320095
 030/902976274
Institution KIEZKLUB Treptow Kolleg

16:30 Uhr | Soziales

Bingo Nachmittag für Alle

Unabhängig von Alter, Herkunft oder Sprache, der interkulturelle Treff freut sich auf viele Bingo-Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Zusammen spielen macht ganz viel Spaß und hält gesund!

Ort Kiezladen WaMa
 Ortolfstr. 206, 12524 Berlin
Anmeldung Nein
Kosten Keine
Kontakt Franziska
 team@kosmosviertel.de
 030/77320195
Institution Bezirksamt Treptow- Köpenick von
 Berlin, QPK

17:00 Uhr | Soziales

Aktiv in Treptow-Köpenick

Möchten Sie sich freiwillig engagieren? wollen Sie mit anderen Menschen in Kontakt kommen? Ihnen steht ein neuer Lebensabschnitt bevor, vielleicht haben Sie ihn aber auch schon begonnen oder sind mittendrin? In Kooperation mit dem Freiwilligenzentrum STERNENFISCHER stellt das Ehrenamtsbüro des Amtes für Soziales Treptow-Köpenick Mitmach-

möglichkeiten für Interessierte vor. Gemeinsam mit kompetenten Partner*innen aus unserem Netzwerk im Bezirk möchten wir Ihnen die vielfältigen Angebote vorstellen und im Anschluss an Marktständen in den Austausch mit Ihnen kommen.

Ort Rathaus Treptow
Neue Krugallee 4, 12435 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Juliane Steffens
sozialamt.veranstaltungen@ba-tk.berlin.de
030/902976152

Institution Ehrenamtsbüro, Amt für Soziales
Treptow-Köpenick

MITTWOCH, 26. JUNI 2024

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

10:00 | Soziales

Sicherheit im Wohnumfeld

Sicherheit im Wohnumfeld, Enkeltrick, falsche Polizeibeamte.

Ort Karl-August-Platz, 10625 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Hans Gerlitz
dir2a25vksb-praevb@polizei.berlin.de
030/4664225041

Institution Polizei Berlin

14:00 Uhr | Soziales

Teilhabe-Café

Das Teilhabe-Café ist ein regelmäßiges offenes Treffen für jüngere und ältere Menschen mit Migrationsgeschichte. Gerne können Sie Ihre Freundinnen und Freunde sowie Bekannte mitbringen! In gemütlicher Atmosphäre können Sie beim Teilhabe-Café neue Kontakte mit jüngeren und älteren Menschen knüpfen, das Projekt bei GePGeMi besser kennenlernen, miteinander plaudern und Spaß haben. Außerdem bieten wir praktische Unterstützung im Umgang mit

Digitalisierung, z.B. wenn Sie ein Problem mit Ihrem Handy haben, oder eine App benutzen möchten, etc. Wir sind einfach da, um Ihnen zuzuhören!

Ort Pangea-Haus
Trautenastr. 5, 10717 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Chi Vu
kimchi.vu@gemi-berlin.de

Institution GePGeMi e.V.

FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG

13:00 Uhr | Bewegung

Verkehrssicherheitstraining mit dem Fahrrad

Treff in der Begegnungsstätte Lebensfreude. 14:00-16:00 Uhr mit der Polizei Direktion 5 in der Jugendverkehrsschule zu den Themen: Abbiegeunfälle (Toter Winkel), Verkehrsregeln, Fahrradkennzeichnung (eigenes Fahrrad mitbringen).

Ort Begegnungsstätte Lebensfreude
Kadiner Str. 1, 10243 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Josipa Skejic
begegnungsstaetten@ba-fk.berlin.de
030/21237083

Institution Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg von Berlin, Stadtteil- und Senior*innenangebote, Soz 223

13:00 Uhr | Kultur & Bildung

Biografisches Schreiben

Interessieren Sie sich für biografisches Schreiben? Dieser Workshop bietet Ihnen einen ersten Einstieg. Sie lernen Methoden kennen, um Ihre persönlichen Erinnerungen abzurufen, ins Schreiben zu kommen und passende Worte für das Erlebte zu finden. Dazu gibt es viel gemeinsamen Austausch, Schreibzeiten, Vorlesen und persönliche Fragenklärungen.

Ort Mittelpunktbibliothek
Wilhelm Liebknecht / Namik Kemal
Adalbertstr. 2, 10998 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Sandra Philippsen
sandra.philippsen@ba-fk.berlin.de
030/50585225

Institution Stadtbibliothek Friedrichshain-
Kreuzberg

14:00 Uhr | Bewegung

Musikalischer Sommer - das Sommerfest

Lasst uns mit Musik und guter Stimmung den Sommer musikalisch feiern. Bei Kaffee, selbstgebackenem Kuchen und einer Bowle wird gemeinsam getanz, gesungen und geschunkelt. Wir werden von Danilo und seinem italienischen Charme am Keyboard musikalisch begleitet. Zum Abschluss gibt es noch eine leckere Wurst vom Grill.

Ort Seniorenzentrum Friedrichshain
Singerstr. 83, 10243 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Anne Fritzsche
anne.fritzsche@unionhilfswerk.de
0176/34688599

Institution Unionhilfswerk Senioreneinrichtungen
gGmbH Seniorenzentrum Friedrichshain

14:00 Uhr | Kultur & Bildung

Digital Café 55+

Was ist das? Wie geht das? Haben Sie Fragen zu Ihrem Smartphone, Tablet oder zu einer App? Im Digital Café 55+ tauschen wir uns zu Ihren Geräten aus und lernen voneinander. Bei Kaffee, Tee und Keksen helfen wir Ihnen, Ihre Fragen ganz praktisch mit Ihnen zusammen zu klären. Sie benötigen keine Anmeldung, kommen sie einfach vorbei.

Ort Zentral- und Landesbibliothek Berlin
(ZLB) - Amerika-Gedenkbibliothek
Blücherplatz 1, 10961 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Ilona Homersen
ilona.homersen@zlb.de
030/90226401

Institution Zentral- und
Landesbibliothek Berlin

14:00 Uhr | Kultur & Bildung

Großes Sommerfest

Der Bezirksverband Friedrichshain feiert ein großes Sommerfest! Mit Kaffee und Kuchen, Würstchen vom Grill und schönen Melodien von Danilo.

Ort Seniorenzentrum Friedrichshain
Singerstr. 83, 10243 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten 3 €

Kontakt Anne Fritzsche
anne.fritzsche@unionhilfswerk.de
030/2491077

Institution Unionhilfswerk Landesverband Berlin
e. V.

14:00 Uhr | Soziales

Gemeinsam stark: Lebensfreude im Alter

Suzy Sorglos, Aufräumberaterin und Sängerin, bietet einen Nachmittag für Kopf und Seele. Im ersten Teil der Veranstaltung berichtet Suzy Sorglos aus ihrem Leben und ihren Erfahrungen als Aufräumberaterin. Besonders Menschen ab 60 Jahren sind vermehrt mit dem Verlust von Partnerinnen und Partnern sowie Freundinnen und Freunden konfrontiert. Diese Einschnitte wecken manchmal das Bedürfnis, Dinge loszulassen oder Ballast abzuwerfen. Umzüge können auch eine Reduzierung des Hausrats notwendig machen. Suzy Sorglos gibt ganz praktische Tipps wie Ausmisten am besten gelingen kann - und anschließend wird gemeinsam gesungen!

Ort Bezirkszentralbibliothek Pablo
Neruda
Frankfurter Allee 14, 10247 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Stefanie Träber
stefanie.traeber@ba-fk.berlin.de
030/902985732

Institution Stadtbibliothek
Friedrichshain-Kreuzberg

14:00 Uhr | Soziales

Kiez-Café

Unser wöchentliches Kiez-Café am Kleinen Frieder! Es gibt Kaffee und selbstgebackenen Kuchen von unserer Backgruppe, weiterhin gibt es teilweise verschiedene Angebote für Jung und Alt, aber auch einfach die Möglichkeit sich miteinander austauschen und sich kennenlernen zu können. Komm vorbei und tausch dich mit den Menschen aus deinem Kiez aus. Den Kleinen Frieder findest du am Parkplatz Koppenstraße/ Ecke Palisadenstraße. Er dient während der Bauarbeiten als Außenstelle des Stadtteilzentrums. Wir freuen uns auf dich!

► **Jeden Mittwoch von 14:00 - 16:00 Uhr, teilweise mit wechselnden Angeboten.**

Ort Kleiner Frieder vom Stadtteilzentrum
Friedrichshain
Koppenstr. 38, 10243 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Niclas Triebel
stz-friedrichshain@volkssolidaritaet.de
030/403661127

Institution Stadtteilzentrum Friedrichshain,
Volkssolidarität Berlin

14:00 Uhr | Soziales

Senioren-sicherheit Mobilität im Alter.

Ort Jugendverkehrsschule
Weinstr. 2, 10249 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Polizeioberkommissar Hoffman-Stasch
dir5a51prae@polizei.berlin.de
030/4664551042

Institution Polizei Berlin

18:30 Uhr | Kultur & Bildung

Quizabend für alle, die gerne raten und knobeln

Lust auf einen Abend voller Spannung, Wissen und Spaß? Tauche bei unserem aufregenden Quizabend in die Welt des Rätsels und Knobelns ein! Was erwartet dich? Ein mitreißendes Quiz voller kniffliger Fragen aus verschiedenen Kategorien: von Popkultur über Wissenschaft bis hin zu Geschichte und mehr! Ihr könnt entweder als Team von 2 bis 5 Personen oder als Einzelpersonen kommen. Diese werden wir dann zu buntgemischten Teams zusammenführen, denn für einmal zählt „Schwarmwissen“ und alle können zum Sieg beitragen. Es gibt für alle etwas zu gewinnen! Die Veranstaltung findet von 18:30 - 20:30 Uhr statt.

Ort F1 - Dein Stadtteilzentrum im Kiez
Friedrichstr. 1, 10969 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Brigitte Basler
freiwillig@unionhilfswerk.de
030/42265798

Institution Stiftung Unionhilfswerk Berlin -
Freiwilligenmanagement

LICHTENBERG

16:00 Uhr | Soziales

Digitale Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren

Wir laden Sie herzlich zu unseren bevorstehenden Intensivkursen für Tablet, Handy und eReader ein! Es können ca. 10 Personen pro Kurs teilnehmen. Anmeldung in der Bibliothek vor Ort oder per E-Mail unter: info@sonaysozialesleben.de Folgendes sind die Schwerpunkte des ersten Termins: Tablet

- Dokumente erstellen
- Unterhaltungsmöglichkeiten am Tablet
- Zoom und digitale Treffen

Wir möchten eine offene und einladende Atmosphäre schaffen, in der Sie sich wohl fühlen und Ihre Fähigkeiten erweitern können.

Ort Anna-Seghers-Bibliothek
Prerower Platz 2, 13051 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Sarah Bieletzki
Sarah.Bieletzki@lichtenberg.berlin.de

Institution Anna-Seghers-Bibliothek

17:00 Uhr | Bewegung

Sportabzeichen Treff Friedrichsfelde

Sportabzeichen Treff

Ort Stadion Friedrichsfelde
Zachterstraße 50, 10315 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Petra Pfennig
petra-pfenning@gmx.de

Institution Landessportbund Berlin

MARZAHN-HELLERSDORF

09:30 Uhr | Soziales

Handarbeitszirkel

Gemeinsam stricken oder häkeln.

Ort AWO Stadtteiltreff Hellersdorf-Nord
Kastanienallee 53, 12627 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Iljana Blum
i.blum@awo-spree-wuhle.de
030/9939079

Institution AWO Stadtteiltreff

09:30 Uhr | Soziales

Senioren Frühstück

Gemütliches Seniorenfrühstück in netter Runde.

Ort DRK Begegnungszentrum Marzahn
Süd
Murtzaner Ring 15, 12681 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten 1,50 €

Kontakt Sasa Pitzius
murinka@drk-berlin-nordost.de
0151/50702326

Institution DRK KV Nordost

13:30 Uhr | Kultur & Bildung

Keramikwerkstatt

Die Keramikgruppe trifft sich jede Woche Mittwoch und gestaltet ganz unterschiedliche Arbeiten aus Ton.

► Jeden Mittwoch, 13:30-17:30 Uhr

Ort Mehrgenerationenhaus im Haus am Akaziengrund
Allee der Kosmonauten 77,
12678 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten 1. Teilnahme kostenlos, danach Stuhlgeld i.H.v. 1 €.

Kontakt Beate Ronneburger
mgh@pad-berlin.de
0152/32757984

Institution Mehrgenerationenhaus Marzahn, pad gGmbH

19:00 Uhr | Kultur & Bildung

Lesung mit Dirk Oschmann

Dirk Oschmann liest aus seinem Buch „Der Osten ist eine westdeutsche Erfindung“. Die Veranstaltung wird von Danuta Schmidt moderiert.

Ort Bezirkszentralbibliothek Mark Twain
Marzahner Promenade 55,
12679 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Renate Zimmermann
renate.zimmermann@ba-mh.berlin.de
030/54704156

Institution Bezirkszentralbibliothek „Mark Twain“

MITTE

10:00 Uhr | Kultur & Bildung

DraußenLauschen mit Max Howitz

Erzählsummer in Mitte für Seniorinnen und Senioren, Kinder, Familien und für alle, die gerne zuhören. Wahre Profis erzählen im Lesegarten der Bibliothek. Für alle, die Geschichten hören und die Bibliothek erleben möchten: Kostenlos und draußen (bei schlechtem Wetter drinnen!)

Ort	Bezirkszentralbibliothek Philipp Schaeffer Brunnenstr. 181, 10119 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Keine
Kontakt	Katrin Rosemann Katrin.Rosemann@ba-mitte.berlin.de 030/901824444
Institution	Stadtbibliothek Berlin-Mitte

10:00 Uhr | Kultur & Bildung

Fühlende Geräte und denkende Räume

Programmieren ohne Vorkenntnisse. Manchmal erscheint uns der digitale Alltag wie Zauberei. Was wird wohl morgen und in Zukunft passieren? Wir nutzen den Calliope mini, um den digitalen Alltag zu entzaubern und programmieren u. a. ein automatisches Licht und ein Farbthermometer. Es sind keine Vorkenntnisse nötig!

Ort	Foyer der Bibliothek am Luisenbad Badstr. 39, 13357 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Keine
Kontakt	Corinna Rodewald corinna.rodewald@ba-mitte.berlin.de 030/901845610
Institution	Stadtbibliothek Berlin-Mitte

10:00 Uhr | Soziales

SeniorenSicherheit

Informationsstand der Polizei Berlin.

Ort	Gesundbrunnen Center Badstr. 4, 13357 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Keine
Kontakt	Polizeihauptkommissarin Traut dir1st42@polizei.berlin.de
Institution	Polizei Berlin

10:30 Uhr | Soziales

Picknick mit der Polizei

Polizei und Anwohnende veranstalten gemeinsam mit Kindern der russischen Lomonossow-Schule ein gemeinsames Picknick auf dem Magdeburger Platz. Zweisprachig (deutsch/russisch) werden typische Trick- und Betrugstaten gezeigt und besprochen.

Ort	Magdeburger Platz, 10785 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Keine
Kontakt	Gabriele Hulitschke hulitschke@stadtteilverein.eu 030/5876849500
Institution	Polizei Berlin

12:30 Uhr | Kultur & Bildung

Sprachcafé - gemeinsam Deutsch sprechen

In netter Runde unterhalten wir uns über verschiedene Themen. Zum Beispiel Reisen, Alltagsthemen, Bücher. So üben und verbessern Sie Ihre Deutschkenntnisse. Alle Menschen sind willkommen.

Ort	Begegnungsstätte „Spandauer Straße“ Spandauer Straße 2, 10178 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Keine

Kontakt Irene Solodjankin
Irene.Solodjankin@ba-mitte.berlin.de
030/901842437

Institution Bezirksamt Mitte von Berlin

13:00 Uhr | Kultur & Bildung

Vorstellung des digimenta-Schranks

Wir präsentieren Ihnen den digimenta-Schrank, der verschiedene Anwendungen aus dem digitalen Alltag demonstriert. Im Anschluss können Sie selbst eine digitale Wasserwaage und einen Schrittzähler programmieren. Es wird auch noch Zeit zum Reflektieren der Erlebnisse geben. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Ort Foyer der Bibliothek am Luisenbad
Badstr. 39, 13357 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Corinna Rodewald
corinna.rodewald@ba-mitte.berlin.de
030/901845610

Institution Stadtbibliothek Berlin-Mitte

14:00 Uhr | Kultur & Bildung

Moabiter Seniorenfest für Alt & Jung

Im Rahmen der 50. Berliner Seniorenwoche stellen Moabiter Einrichtungen ihre vielfältigen Angebote und Themen vor. Musik und Tanz, Bewegungs- und Kreativangebote, Austausch zu aktuellen Themen der Seniorinnen und Seniorenarbeit - die vielfältigen Angebote des Festes geben einen Einblick in das breite Angebot der Moabiter Einrichtungen. Die Aktion richtet sich an alle Altersgruppen und ruft zu einem Dialog zwischen den Generationen auf.

Ort Vorplatz Rathaus Tiergarten
Mathilde-Jacob-Platz 1, 10551 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Peter Kapsch
stk-moabit-ost@berlin.de
0176/43448651

Institution Stadtteilkoordination Moabit-Ost

14:00 Uhr | Soziales

Senioren-Schutz-Bund Graue Panther e.V.

Kennenlernen der SSB Graue Panther Berlin bei einem Treffen der aktiven Mitglieder in einem Lokal mit Außengastronomie. Gemeinsam statt einsam. Aufklärung von Unwissen über die eigenen Rechte im Alter. Schutz vor Willkür, Befreiung von Bevormundung. Jung und Alt gemeinsame Probleme lösen. Neue Techniken und alte Menschen, z.B. Digitalisierung, diese Themen stehen im Mittelpunkt der Gespräche bei unseren Treffen.

Ort Restaurant Moccachino
Müllerstr. 45, 13349 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Jutta Jaura
jutta.jaura@gmail.com
030/26949911

Institution Senioren-Schutz-Bund Graue Panther Berlin e.V.

15:00 Uhr | Bewegung

Erkundungsspaziergang (Spreeweg Nr.1)

Die Seniorenvertretung Mitte (SVM) bietet zusammen mit FUSS e.V. Bezirksgruppe Mitte für alle Interessierten einen Spaziergang auf einem Teilabschnitt des Spreewegs Nr. 1 an: S-Bahn Bellevue - Hansaviertel - Schlosspark Bellevue - Haus der Kulturen (Einkehrmöglichkeit und Toiletten) - Bundestagsgebäude - ARD-Hauptstadtstudio - Presseamt der Bundesregierung - S-Bahnhof Friedrichstraße. Dauer: ca. 60 Minuten, der Weg ist barrierefrei. Wer möchte, kann danach über die Wilhelmstraße noch einen Abstecher zum Brandenburger Tor machen. Der Spreeweg Nr. 1 ist Teil der Grünen Hauptwege Berlin

Ort Treffpunkt: S-Bahnhof Bellevue, Ausgang Gerickesteg / Spree
Bartningallee 20, 10557 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Dr. Doris Schawaller + Dr. Martin Rudnick
schawaller.svm@gmail.com
0160/94420604

Institution SVM + FUSS e.V.

15:00 Uhr | Bewegung

Erkundungsspaziergang Spreeweg

Die Seniorenvertretung Mitte von Berlin bietet in Zusammenarbeit mit FUSS e.V. Bezirksgruppe Mitte einen Erkundungsspaziergang für alle Interessierten an. Gemeinsam wollen wir einen Teilabschnitt des Spreewegs (Nr. 1) in Mitte besser kennenlernen. Wir werden vom Hansaviertel an der Spree den Schlosspark Bellevue passieren und weiter zum Haus der Kulturen (Einkehrmöglichkeit und Toiletten) wandern. An den Bundestagsgebäuden geht es dann weiter vorbei am ARD Hauptstadtstudio, dem Presseamt der Bundesregierung zum S-Bahnhof Friedrichstraße.

Ort S-Bahnhof Bellevue Ausgang
Gerickesteg / Spree
Gerickesteg 1, 10557 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Dr. Martin Rudnick
martin.rudnick@berlin.de

Institution Seniorenvertretung Mitte Koordination

15:00 Uhr | Soziales

Speed-Dating

Das Leben von seiner schönsten Seite entdecken! Hast du dir auch schon mal gewünscht, du könntest einfach wieder Menschen in deinem Alter treffen? Gemeinsam Pläne schmieden, lachen, das Leben wieder zu zweit genießen? In lockerer Atmosphäre, hast du die Möglichkeit neue Menschen kennen zu lernen. Angeleitet durch eine Moderation triffst du auf Gleichgesinnte mit inspirierenden und unterhaltsamen Gesprächen... Es wird ein einmaliges Erlebnis.

Ort Begegnungsstätte Mehr Mitte
Torstr. 190, 10115 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Cathrin Mamoudou
bgst-mehr-mitte@volkssolidaritaet.de
030/2821921

Institution Begegnungsstätte Mehr Mitte

NEUKÖLLN

13:30 Uhr | Soziales

Seniorenicherheit

Verhalten an der Kasse / Enkeltrick.

Ort Pflege & Wohnen Sunpark
Mariendorfer Weg 22, 12051 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Polizeihauptkommissar Rose
dir5a55praev@polizei.berlin.de
030/4664555041

Institution Polizei Berlin

PANKOW

09:00 Uhr | Bewegung

Hatha Yoga

Yoga ist eine Schule für Körper, Geist und Seele. Im Mittelpunkt stehen Dehnungs-, leichte Kräftigungs- und Atemübungen. Leitung: Almut Hufnagel. Kostenbeitrag: 30 €/Monat.

► Jeden Mittwoch, 09:00 - 10:15 Uhr

Ort Stadtteilzentrum Weißensee
Pistoriusstr. 23, 13086 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten 5 €

Kontakt Almut Hufnagel
al.hufnagel@web.de
0157/52770241

Institution Stadtteilzentrum Weißensee

10:00 Uhr | Bewegung

Bewegungsgruppe Schönholzer Heide

BIB - Bewegungsförderung für ältere Menschen im Bezirk Pankow. Offenes Bewegungsangebot für Menschen ab 65 Jahre. Dieses wird von qualifizierten Trainerinnen und Trainer in ausgewählten Parkanlagen Pankows durch QVNIA e.V. angeleitet. Es findet eine Gruppe von 10:00-11:30 Uhr statt. Eine telefonische Anmeldung ist beim QVNIA e.V. am

Donnerstag, den 20.06.2024 von 11:00-16:00 Uhr, erforderlich. Für nähere Informationen besuchen Sie unsere Internetseite: https://www.qvnia.de/pravention_intro/bewegung/bib

Ort Schönholzer Heide; Treffpunkt vor dem Schild des Paul-Zobel Sportplatzes
Hermann-Hesse-Str. 80, 13154 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Katja Dierich
kontakt@qvnia.de
030/4748871

Institution QVNIA e.V.

10:00 Uhr | Gesundheit

Atem-Kurs

Gemeinsame Durchführung von Atemübungen aus der Altpersischen Lebenskultur. Durch Lockerungsübungen, mit Gesang, Summen, Pfeifen werden Schwingungen erzeugt, die dabei helfen eine verlängerte Ausatmung kennenzulernen. Der Atem ist die Grundlage des Lebens. Ein gesunder Atem sorgt für die Erhaltung des Körpers, der Seele und des Geistes. Um den Blutkreislauf in optimaler Funktion zu halten, bedarf es der vollständigen Aus- und Einatmung. Je tiefer der Atem ist, je vollständiger wir die Lunge füllen und wieder leeren, umso mehr Atemvolumen steht zur Verfügung.

Ort Begegnungsstätte für Jung und Alt
Husemannstr. 12, 10435 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Spende erwünscht

Kontakt Susan Lenk-Ilte
susan.lenk-ilte@ba-pankow.berlin.de
030/4422514

Institution BA Pankow, Leiterin
Begegnungsstätte

SCHULDNER- UND INSOLVENZBERA- TUNGSSTELLEN IN BERLIN

Die sozialen Schuldner- und Insolvenzberatungsstellen beraten und unterstützen Menschen bei Ver- und Überschuldung. Die Angebote richten sich auch an Menschen, die von Altersarmut bedroht oder betroffen sind. Ziel der Beratung ist es, die wirtschaftliche Situation der Ratsuchenden zu klären und zu verbessern und nachhaltige Wege aus der Verschuldung zu eröffnen.

LISTE BERATUNGSSTELLEN

Charlottenburg- Wilmersdorf ——— 030 / 315 071 20
030 / 315 071 30

Friedrichshain- Kreuzberg ——— 030 / 422 77 94
030 / 252 935 40
030 / 691 60 78
030 / 691 60 79

Lichtenberg ——— 030 / 962 094 94
030 / 510 10 07

Marzahn- Hellersdorf ——— 030 / 547 121 52
030 / 935 04 06
030 / 911 407 47

Mitte ——— 030 / 666 334 20
030 / 652 157 140
030 / 493 01 40
030 / 457 979 56

Neukölln ——— 030 / 319 872 00

Pankow ——— 030 / 666 338 33

Reinickendorf ——— 030 / 437 761 40

Spandau ——— 030 / 336 30 53
030 / 362 838 66

Steglitz- Zehlendorf ——— 030 / 700 962 90

Tempelhof- Schöneberg ——— 030 / 225 013 000

Treptow- Köpenick ——— 030 / 631 50 66

Beratungsstelle für Kleinstselbständige
(bezirksübergreifend) ——— 030 / 690 333 107

Beratungsstelle für den Berliner Strafvollzug
(bezirksübergreifend) ——— 030 / 230 043 03

Sie haben Interesse an einer Gruppenveranstaltung zu den Themen „Lebensqualität im höheren Lebensalter“ oder „Wie mache ich mehr aus meinem Geld“? Das Präventionsteam der Landesarbeitsgemeinschaft Schuldner- und Insolvenzberatung Berlin e.V. hilft Ihnen gern weiter unter der Telefonnummer 030 / 689 004 00.



10:15 Uhr | Bewegung

Senioren-gymnastik

Mit verschiedenen Elementen wie Qi Gong, Beckenboden-Stuhlgymnastik, Heilströmen und Therra-band. Leitung: Ilona Thiem, ausgebildete Übungsleiterin für Seniorengymnastik

Ort	Stadtteilzentrum Weißensee Pistoriusstr. 23, 13086 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	3 €/Termin
Kontakt	Silke Haack silke.haack@frei-zeit-haus.de 030/92799463
Institution	Stadtteilzentrum Weißensee

11:30 Uhr | Bewegung

Pilates

Pilates kräftigt die Beckenboden-, Bänder- und Rückenmuskulatur durch Dehnungs- und Kräftigungsübungen, verbunden mit Koordinations- und Atemtechnik. Bei Interesse einfach vorbeikommen, im Bewegungsraum (UG). Leitung: Ilona Thiem, ausgebildete Übungsleiterin für Seniorengymnastik.

► Jeden Mittwoch, 11:30 - 12:30 Uhr

Ort	Stadtteilzentrum Weißensee Pistoriusstr. 23, 13086 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	3 €
Kontakt	Ilona Thiem silke.haack@frei-zeit-haus.de 030/92799463
Institution	Stadtteilzentrum Weißensee

12:30 Uhr | Soziales

Probeessen vom Fahrbaren Mittagstisch der VS

Probeessen & Informationen vom Fahrbaren Mittagstisch der VS. Anschließend stricken mit den Strickmäusen

Ort	Stadtteiltreff Kissingenviertel der VS Berlin Lauterbachstraße 3, 13189 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	Spende erwünscht Carmen Probst stadtteiltreff-kissingenviertel@ volkssolidaritaet.de 030/403661147
Institution	Volkssolidarität Berlin, RBZ Nord

13:00 Uhr | Soziales

Humanistische Trauerfeier - Beratungstermin

Der Humanistische Verband Berlin-Brandenburg bietet im Rahmen der Berliner Seniorenwoche einen Beratungstermin zum Thema Humanistische Trauerfeier an. Wir sind Ihr Ansprechpartner, wenn es darum geht, Abschieds- und Gedenkfeiern individuell und würdevoll zu gestalten, wobei der Trauerrede eine bedeutende Rolle zukommt. Auf Wunsch vermitteln wir Ihnen erfahrene Trauerrednerinnen und Trauerredner des HVD. Falls Sie die Rede lieber selbst halten möchten, stehen wir Ihnen gerne beratend zur Seite und unterstützen Sie bei der Erstellung oder erstellen einen Entwurf für Sie. Die Beratungszeit ist bis 15:00 Uhr.

Ort	JugendFEIER Berlin Naugarder Str. 4, 10409 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	Keine
Kontakt	Nina Rotner feierkultur@hvd-bb.de 0151/54250635
Institution	Humanistischer Verband Berlin-Brandenburg

14:00 Uhr | Bewegung

Bewegungsgruppe im Schlosspark Buch

BIB - Bewegungsförderung für ältere Menschen im Bezirk Pankow. Offenes Bewegungsangebot für Menschen ab 65 Jahre. Dieses wird von qualifizierten Trainerinnen und Trainer in ausgewählten Parkanlagen Pankows durch QVNIA e.V. angeleitet. Es

findet eine Gruppe von 14:00-15:30 Uhr statt. Eine telefonische Anmeldung ist beim QVNIA e.V. am Donnerstag, den 20.06.2024 von 11:00-16:00 Uhr, erforderlich. Für nähere Informationen besuchen Sie unsere Internetseite: https://www.qvnia.de/pravention_intro/bewegung/bib

Ort Eingang an der Wiltbergstraße,
Gegenüber von der Hausnummer 21
Wiltbergstr. 21, 13125 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Katja Dierich
kontakt@qvnia.de
030/4748871

Institution QVNIA e. V.

15:00 Uhr | Natur

Spaziergang Schlosspark Schönhausen

Natur tut gut, entlastet und fördert die Gesundheit: Wir laden Sie ein zu einem achtsamen Spaziergang ins Grüne vom Stadtteilzentrum Pankow zum Schlosspark und zurück. Dabei erfahren wir, wie der Naturkontakt auch mitten in der Stadt einen positiven Effekt auf unser Wohlbefinden haben kann! Bitte bequeme, wetterfeste Kleidung mitbringen. Teilnehmer*innen mit Rollatoren oder Rollstühlen sind herzlich willkommen. Ein Angebot der Naturbegleitenden der Stiftung Naturschutz Berlin in Zusammenarbeit mit dem Stadtteilzentrum Pankow.

Ort Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Str. 10, 13185 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Carlos Garcia-Sancho
mobile.stadtteilarbeit@stz-pankow.de
030/499870904

Institution Stadtteilzentrum Pankow

17:30 Uhr | Soziales

Hilfen, Unterstützung & Pflege im Alter

Von der Antragstellung über die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst und die Pflegeleis-

tungen – eine Mitarbeiterin des Pflegestützpunktes Pankow informiert Sie rund um die Pflegeversicherung. Dabei sprechen wir z.B. über das Pflegegeld und die Pflegesachleistungen, den Entlastungsbeitrag, Hilfsmittel und die sogenannten wohnumfeldverbessernden Maßnahmen. Es erwarten Sie viele interessante Details rund um die Pflege, weitere Hilfen im Alltag und genügend Raum für Nachfragen.

Ort Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg
Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Hannah
Reckhaus-Le Treut
hannah.reckhausletreut@pfefferwerk.de
030/44383713

Institution Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg

18:30 Uhr | Bewegung

Disco Mittendrin

Lasst uns Mitten in der Woche gemeinsam tanzen. Kommt vorbei - ob jung oder alt, groß oder klein, auf flinken Rädern oder zu Fuß - der Spaß und die Freude zählen! Wir spielen eure Lieblingssongs.

Ort Stadtteilzentrum Weißensee
Pistoriusstr. 23, 13086 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten 2,50 €

Kontakt Silke Haack
silke.haack@frei-zeit-haus.de
030/92799463

Institution Stadtteilzentrum Weißensee

REINICKENDORF

13:40 Uhr | Bewegung

Medizinisches Krafttraining

Auf Grundlage Ihrer Beschwerden wählen wir die passenden Kraftgeräte und Übungen aus. Medizinisches Krafttraining ist besonders empfehlenswert bei Osteoporose, Rückenbeschwerden, niedrigem Blutdruck, muskulärer Insuffizienz und nach einem Bandscheibenvorfall oder Gelenkersatz.

- Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur mit besonderem Fokus auf die Stütz- und Rumpfmuskulatur
 - Verbesserung der Beweglichkeit durch zusätzliche Gymnastikübungen
 - Steigerung der Ausdauerleistung durch Ausdauergeräte
- Das medizinische Krafttraining wird von Sportwissenschaftlern geleitet.

► 26.06.2024, 14:40 Uhr

Ort Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Wedding
Reinickendorferstr. 61 (im EGZB)
Haus 9, 13347 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Anke Bunse
wedding@sport-gesundheitspark.de
030/45083550

Institution Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

19:30 Uhr | Kultur & Bildung

Matthias Nawrat: „Über allem ein weiter Himmel“

Im Gespräch mit Thomas Böhm stellt der polnische Schriftsteller Matthias Nawrat sein Reisetagebuch „Über allem ein weiter Himmel. Nachrichten aus Europa“ vor. Diese Begegnung ist Teil der Reihe „Lesen, was die Nachbarn schreiben“, die in Kooperation mit der Deutsch-Polnischen Gesellschaft und der Stadtbibliothek Reinickendorf stattfindet.

Ort Humboldt-Bibliothek
Karolinenstr. 19, 13507 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Petra Lölsberg
petra.loelsberg@reinickendorf.berlin.de
030/902945935

Institution Stadtbibliothek Reinickendorf

STEGLITZ-ZEHLENDORF

09:00 | Bewegung

Probestunde im Gesundheitssport

Der Sport-Gesundheitspark Berlin e.V. trainiert Ihre Gesundheit. Lernen Sie unseren Standort Zehlendorf bei einer Probestunde im Gesundheitssport kennen. In 70 Minuten Ergometertraining, im Kraffraum und anschließender Gymnastik erfahren Sie, wie eine Sparteinheit im Sport-Gesundheitspark aussehen kann und stärken gleichzeitig Ihre Gesundheit unter fachlicher Anleitung. Sie benötigen Sportkleidung, saubere Turnschuhe und ein Handtuch.

Ort Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Clayallee 225C, 14195 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Sabine Halbritter
halbritter@sport-gesundheitspark.de
030/84719550

Institution Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

11:00 Uhr | Natur

Spaziergang zum Humanistischen Bestattungshain

Wir treffen uns am Waldfriedhof Zehlendorf, Eingang Potsdamer Chaussee 76 und spazieren auf unseren Bestattungshain. Auf dem knapp 6.000 Quadratmeter großen, mit Birken und Kiefern bewachsenen, lichten Naturgelände befindet sich auch ein friedlicher Gedenk- und Erinnerungsplatz mit einer Stele und einer Rundbank zum Verweilen. Seit 2007 gibt es für Mitglieder, ihre Angehörigen und dem Verband nahestehende Personen die Möglichkeit, sich einen Platz auf unserer naturbelassenen Familienurnengrabstätte auf dem Waldfriedhof Zehlendorf zu reservieren.

Ort Waldfriedhof Zehlendorf
Eingang Potsdamer Chaussee 76,
14129 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Ute Bornefeld
bestattungshain@hvd-bb.de
0151/105114 27

Institution Humanistischer Verband Deutschlands, Landesverband Berlin-Brandenburg KdöR

11:00 Uhr | Soziales

„Sicher Unterwegs und Zuhause“

Informationsveranstaltung zur Kriminalprävention und Verkehrssicherheit.

Ort Bibliothek
Grunewaldstr. 3, 12165 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Christoph Holk
dir4a45@polizei.berlin.de
030/4664445041

Institution Polizei Berlin

11:00 Uhr | Soziales

Sicher zuhause und unterwegs

Das Präventionsteam des Polizeiabschnitts 45 informiert „alte Häsinnen und Hasen“ zu Kriminalthemen, wie Trickbetrügereien an der Wohnungstür, am Telefon und im Internet sowie Taschendiebstählen und Einbruchschutz. Die Sicherheit im Straßenverkehr ist ein weiterer Schwerpunkt der Veranstaltung. Bei allen angebotenen Themen stehen Verhaltenstipps im Vordergrund, wie man sich am besten vor unerwarteten Schäden und Gefahren schützt.

Ort Ingeborg-Drewitz-Bibliothek
Grunewaldstr. 3, 12162 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Lena Sophie Stein
lenasophie.stein@ba-sz.berlin.de

Institution Stadtbibliothek Steglitz-Zehlendorf - Ingeborg-Drewitz-Bibliothek

11:12 Uhr | Bewegung

Spaziergang

Gemeinsam macht es mehr Spaß! Wir wissen alle: Bewegung an der frischen Luft tut gut. In gemäch-

lichem Tempo gehen wir durch das Zehlendorfer Wäldchen und der Kleingartenkolonie „Hoppe“. Der Spaziergen wird ehrenamtlich begleitet. Wir unterhalten uns, lachen, genießen die Natur und bleiben in Bewegung. Im Anschluss kann in unserem Café ein preiswertes Mittagessen zu sich genommen werden. Bei Interesse kommen Sie einfach vorbei.

► **Die Spaziergangsgruppe findet jeden Mittwoch von 11:00 - 12:00 Uhr statt.**

Ort Villa Mittelhof, Stadteilzentrum
Zehlendorf
Königstr. 43, 14163 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Jessica Schuchhardt
schuchhardtd@mittelhof.org
030/80197539

Institution Mittelhof e.V.

13:30 Uhr | Kultur & Bildung

Seniorenorchester Steglitz-Zehlendorf

Das Seniorenorchester trifft sich wöchentlich im Maria-Rimkus-Haus und freut sich über neue Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

► **Jeden Mittwoch, 13:30 - 16:30 Uhr**

Ort Maria-Rimkus-Haus
Gallwitzallee 53, 12249 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Astrid Reinfeld
maria-rimkus-haus@ba-sz.berlin.de
030/76683862

Institution Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf

15:00 Uhr | Kultur & Bildung

„Fröhliche Stücke aus New Orleans“

Dixieland-Musiker aus Berlin spielen heute für Sie in der Triobesetzung. Vesko Valentino am Saxophon, Oliver Küntzel am Banjo und Achim König an der Trompete begeistern mit swingenden und fröhlichen Stücken aus New Orleans.

► **Einlass: 14:00 Uhr**

Ort Hans-Söhnker-Haus
Selerweg 18-22, 12169 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten 6 €
zzgl. Kaffeegedeck: 3 €

Kontakt Monika Knobloch
hans-soehner-haus@ba-sz.berlin.de
030/39501418

Institution Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf

15:00 Uhr | Kultur & Bildung

Die Dixties aus dem Bahnhof - Dixieland for fun!

Seit 2017 proben im Bürgertreffpunkt die Dixties, ein paar Freizeitmusiker in den „Sixties“, die ihre Liebe zum Dixieland wiederentdeckt haben. Dixieland-Jazz als freudiges, spontanes und harmonisches Zusammenspiel von Solisten! Karl-Josef Lenz koordiniert die Spielfreude von Trompete, Klarinette, Tenorsaxophon, Baritonhorn, Gitarre, Banjo sowie Schlagzeug und lädt zur sommerlichen „Mucke“ ein. Kaffeetafel ab 14:00 Uhr. Eine Veranstaltung des Fördervereins Bürgertreffpunkt Bahnhof Lichterfelde West e.V..

Ort Bürgertreffpunkt Bahnhof
Lichterfelde West
Hans-Sachs-Str. 4 d, 12205 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten 7 €, Fördermitglieder: 5 € - Jeweils
inkl. Kaffeegedeck

Kontakt Andreas Ohrt
bahnhof-lichterfelde-west@ba-sz.
berlin.de
030/84313114

Institution Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf

15:00 Uhr | Kultur & Bildung

MalZeit-Freies Malen, Zeichnen und Gestalten

Sie haben bereits Erfahrungen im Malen und Zeichnen gesammelt und wünschen sich eine fortlaufende Gruppe unter fachkundiger Anleitung? Sie möchten Ihre Kenntnisse erweitern und vertiefen? Dann sind Sie hier richtig! Anfänger sind in der Gruppe auch gerne willkommen und können sich von den Fortge-

schrrittenen inspirieren lassen. Verschiedene Techniken wie Zeichnung, Aquarell, Acryl, Mischtechniken und Collage können erprobt werden, um herauszufinden, was dem Einzelnen besonders liegt und seinem Naturell entspricht. Dazu gibt es vielfältige Anregungen, die in der Gruppe realisiert werden.

► Jeden Mittwoch, 15:00-17:00 Uhr

Ort Hans-Söhnker-Haus
Selerweg 18-22, 12169 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten 8 € pro Termin

Kontakt Monika Knobloch
hans-soehner-haus@ba-sz.berlin.de
030/39501418

Institution Bezirksamt
Steglitz-Zehlendorf

17:45 Uhr | Gesundheit

Tänze der Völker

Wir tanzen in fröhlicher Runde mit einfachen Schrittfolgen zu vielfältiger Musik.

Ort Katholische Kita Steglitz
Sembritzkistr. 12, 12169 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Maria Heise
vorsitz-bb@erlebnis-tanz.de
030/7424227

Institution Landesverband Berlin-Brandenburg
im Bundesverband Seniorentanz e.V.

18:00 Uhr | Kultur & Bildung

Fit für den Chor

Den Körper und die Stimme als Musikinstrument erleben. Eine Einführung in die Chorarbeit für Erwachsene - Stimme, Körper, Rhythmus. Dozent: Wolfgang Thierfeldt

Ort Europa-Schule
Hüttenweg 40 Raum 01, 14195 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Elisabeth Riesel-Weicht
elisabeth.riesele-weicht@ba-sz.berlin.de
030/0902995968
Institution Leo-Borchard-Musikschule

18:30 Uhr | Kultur & Bildung

Konzert Seniorenchor Steglitz

Der Seniorenchor Steglitz unter der Leitung von Maria Grimm möchte Sie mit besinnlichen und fröhlichen Volks- und Kunstliedern durch den Frühling in den Sommer begleiten. Lassen Sie sich von bunten Klängen, die vom Frühbarock über die Romantik bis ins 20. Jahrhundert reichen, beglücken.

Ort Ingeborg-Drewitz-Bibliothek
Grunewaldstr. 3, 12163 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Lena Sophie Stein
lenasophie.stein@ba-sz.berlin.de

Institution Stadtbibliothek Steglitz-Zehlendorf -
Ingeborg-Drewitz-Bibliothek

TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

10:00 Uhr | Soziales

Fitte Senioren im modernen Stadtverkehr

Informationsveranstaltung mit Verkehrsquiz.

Ort Markt auf dem Winterfeldplatz
Goltzstr. 26, 10781 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Karola Meinelt
karola.meinelt@polizei.berlin.de
030/4664746410

Institution Polizei Berlin

13:00 Uhr | Bewegung

Gymnastik zur Förderung des Gleichgewichts

Unter Anleitung von Gerti Grabow, üben wir gemeinsam einfache Bewegungen, mit und ohne Stuhl,

die der Förderung des Gleichgewichts im Alltag dienen. Alle Bewegungslevel sind willkommen! Anschließend gibt es in unserem Café Zeit für Fragen und Austausch.

► **Dieses Angebot ist eine offene Gruppe, die jeden Mittwoch von 13:00 - 14:00 Uhr stattfindet.**

Ort Nachbarschafts- und Familienzentrum
Kurmark

Kurmärkische Str. 13, 10783 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Regulär: 4 €, Ermäßigt: 2 €

Kontakt Lena Kriege
kurmark@pfh-berlin.de
030/25797538

Institution Nachbarschafts- und Familienzentrum
Kurmark

13:30 Uhr | Kultur & Bildung

SoVD Mittwoch digital - Seniorinnen und Senioren Computer Club

Unser Mittwoch digital ist ein offenes Angebot für Seniorinnen und Senioren. Unsere ehrenamtlichen Trainerinnen und Trainer unterstützen die Teilnehmenden im entspannten Rahmen beim Erwerb und der Auffrischung digitaler Kompetenzen, geben Anwendungstipps und vermitteln Hintergrundwissen über die Welt des Internets und die Möglichkeiten der digitalen Kommunikation. Dabei gehen wir auf die individuellen Fragen und Probleme ein. Das eigene Smartphone, Tablet oder Laptop sollte/kann mitgebracht werden.

► **Dauer: 2-3 Stunden (13:30 bis ca. 15:30 Uhr)**

Ort SoVD Landesgeschäftsstelle
Kurfürstenstr. 131, 10785 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Heike Roß-Ritterbusch
ross-ritterbusch@sovd-bbg.de
0160/92824599

Institution Sozialverband Deutschland. Landesverband Berlin-Brandenburg e.V. - Ehrenamtsbüro; Hand in Hand - gemeinsam statt einsam; und Ehrenamtlicher Besuchsdienst

14:30 Uhr | Bewegung

Qi Gong

In diesem offenen Angebot werden einfache Bewegungen erlernt, Gelenke gelockert und die Muskeln gekräftigt. Es wird mit der eigenen Energie gearbeitet. Die Übungen können im Stehen oder Sitzen ausgeführt werden. Die Gruppe wird von Jutta Husemann, Einrichtungsleiterin des Nachbarschafts- und Familienzentrums Kurmark, angeleitet. Es ist keine Anmeldung nötig. Einfach vorbeikommen!

► **Jeden Mittwoch, 14:30 - 15:30 Uhr**

Ort	Seniorenfreizeitstätte HUZUR Bülowstr. 94, 10783 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Regulär: 4 €, Ermäßigt: 2 €
Kontakt	Lena Kriege kurmark@pfh-berlin.de 030/25797538
Institution	Nachbarschafts- und Familienzentrum Kurmark

15:00 Uhr | Soziales

Tag der offenen Tür in der Vertrauensstelle

Die Vertrauensstelle Wohnen Pflegen Gemeinschaft (VWPG), gefördert von der Berliner Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege (SenWGP) und in Trägerschaft des SWA e.V., ist die Anlaufstelle rund um das Thema Vertrauensperson in Pflegewohngemeinschaften. Wir freuen uns, Sie zum Tag der offenen Tür einzuladen, an dem Sie Einblicke in unsere Arbeit erhalten, die Projektkoordinatorinnen und Koordinatoren kennenlernen und sich in angenehmer Atmosphäre austauschen können. Die Veranstaltung steht jedem offen, der sich für ehrenamtliche Tätigkeiten als Vertrauensperson interessiert, bereits aktiv ist oder einfach mehr über das Thema erfahren möchte.

► **14.08.2024, 10:00 - 12:00 Uhr**

Ort	Gesellschaft zur Förderung altersgerechten Wohnens gGmbH (FAW) Bülowstr. 73, 10783 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Keine

Kontakt	Katja Witteck vertrauensperson@berlin.de 0157/77060748
Institution	Vertrauensstelle - Wohnen Pflegen Gemeinschaft

17:00 Uhr | Kultur & Bildung

Infoabend zum Thema Gemeinnützige Testamente

Das NACHLASS-PORTAL lädt Sie herzlich zum Informationsabend Gemeinnützige Testamente ein. Dieser Abend ist für diejenigen unter Ihnen, die sich dafür interessieren, mit ihrem Nachlass Gutes zu tun und Organisationen im Testament zu bedenken. Rechtsanwältin Dr. Cornelia Rump zeigt Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten auf, wie Sie ein gemeinnütziges Testament gestalten können. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich umfassend zu informieren und direkt mit den Ansprechpartnern der gemeinnützigen Organisationen in entspannter Atmosphäre ins Gespräch zu kommen. Mehr Infos unter www.nachlass-portal.de.

Ort	Haus des Humanismus Potsdamer Str. 157, 10783 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	Keine
Kontakt	Lisa Tembrink-Sorino portal-veranstaltungen@ nachlass-netzwerk.de 0152/02058751
Institution	NACHLASS-NETZWERK gemeinnützige UG (haftungsbeschränkt)

TREPTOW-KÖPENICK

16:00 Uhr | Soziales

Nachbarschaftscafé

Geselliger Treff mit Kaffee, Tee und Keksen für alle Nachbarinnen und Nachbarn, die sich kennenlernen und miteinander ins Gespräch kommen möchten.

► **24.06.2024, 14:00 Uhr**

Ort	AWO Sirius-Treff Begegnungsstätte Siriusstr. 10, 12524 Berlin
------------	--

Anmeldung Nein
Kosten Spende erwünscht
Kontakt Laura Trenn
 laura-trenn@awo-suedost.de
 0176/36232871
Institution AWO Sirius-Treff Begegnungsstätte

10:00 Uhr | Kultur & Bildung

Bücherbasar: Schmökern & Schnacken

Neue Bücher entdecken, bei einem Kaffee mit Blick auf den Müggelsee schmökern, gemeinsam lesen und über Bücher austauschen – all das und mehr ist hier möglich. Bücher können gegen eine kleine Spende mitgenommen werden. Bücherspenden sind willkommen. Bitte kontaktieren Sie uns im Voraus für größere Mengen.

► **27.06.2024, 12:00 - 16:00 Uhr; Der Bücherbasar findet wöchentlich statt: mittwoch: 10:00 - 14:00 Uhr; donnerstag: 12:00 - 16:00 Uhr**

Ort Begegnungsstätte AWO „Am See“
 Müggelseedamm 244, 12587 Berlin
Kosten Nein
 Bücher auf Spendenbasis
Kontakt Paula Gründler
 paula-gruendler@awo-suedost.de
 030/6451945
Institution Begegnungsstätte AWO „Am See“

10:00 Uhr | Natur

Stadtgärtnern am Müggelsee

Gemeinsam gärtnern, graben und gießen. Die Garten-AG wird von einer Mitarbeiterin und erfahrenen Gärtnerinnen geleitet. Werkzeuge sind vorhanden. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, die schmutzig werden darf.

Ort Begegnungsstätte AWO „Am See“
 Müggelseedamm 244, 12587 Berlin
Anmeldung Ja
Kosten Keine
Kontakt Paula Gründler
 paula-gruendler@awo-suedost.de
 030/6451945
Institution Begegnungsstätte AWO „Am See“

10:00 Uhr | Soziales

Plaudern & informieren

In der Seniorenwoche werden Bezirksamt, Seniorenvertretung, Akteure, Initiativen und Nachbarn vorhandene Bänke im Kosmosviertel nutzen, um Menschen aus der Nachbarschaft Zeit zu schenken und über lokale Angebote zu informieren. Initiiert wird die Aktion vom Bezirksamt Treptow- Köpenick und durch das Netzwerk „Leben im Kiez“ unterstützt. Der Beratungsverbund des Gerontopsychiatrisch-Geriatriischer Verbund (GGV) beteiligt sich als Fachgruppe des Netzwerkes. Kommen Sie ins Gespräch, lernen Sie Angebote, Ansprechpersonen und Nachbarn kennen. Wir freuen uns auf Sie!

Ort Altglienicke/ Kosmosviertel
 Rund um die Schönefelder
 Chaussee & Ortolofstr., 12524 Berlin
Anmeldung Nein
Kosten Keine
Kontakt Heike Gede
 heike.gede@ba-tk.berlin.de
 030/90297 6175
Institution Bezirksamt Treptow- Köpenick von Berlin, QPK

11:00 Uhr | Bewegung

Sportschießen für Seniorinnen und Senioren

Der PSV Olympia Berlin lädt alle interessierten Seniorinnen und Senioren ein, unseren Schießsport kennen zu lernen und unter fachkundiger Anleitung von erfahrenen Schützinnen und Schützen aus unserer Senioren Abteilung selbst auszuprobieren. In unserer 10 m Luftdruckhalle stehen Luftpistolen und Luftgewehre bereit, des weitern wird auch das Blasrohrschießen von einem ausgebildeten Trainer vorgestellt und es kann ebenfalls gleich ausprobiert werden. Lernen Sie Schießen und treffen sie nette Leute!!!!

► **11:00 - 18:00 Uhr**

Ort PSV Olympia Berlin
 Kirschweg 23, 12524 Berlin
Anmeldung Nein
Kosten Keine

Kontakt Elke Thißen
elkethissen@gmx.de
030/63104385
Institution PSV Olympia Berlin

11:00 Uhr | Bewegung

Sturzprävention für Seniorinnen und Senioren

Leichte Übungen im Sitzen oder Stehen. Jede und Jeder ist willkommen, in seinem/ihrer Tempo mitzumachen.

Ort AWO Sirius-Treff Begegnungsstätte
Siriusstr. 10, 12524 Berlin
Anmeldung Ja
Kosten Keine
Kontakt Laura Trenn
sirius-treff@awo-suedost.de
0176/36232871
Institution AWO Sirius-Treff Begegnungsstätte

13:00 Uhr | Soziales

Canasta-Spielegruppe

Jeden Mittwoch trifft sich die Canasta-Runde bei Rabenhaus e.V. in der Puchanstr. 9, um gemeinsam zu spielen, zu plaudern und eine angenehme Zeit miteinander zu verbringen. Die Gruppe beginnt um 13:00 Uhr und spielt, wenn den Teilnehmenden danach ist, bis in den späten Nachmittag!

► Jeden Mittwoch, mit Anmeldung

Ort Rabenhaus e.V.
Puchanstr. 9, 12555 Berlin
Anmeldung Ja
Kosten 2 €
Kontakt Rebecca Menz
info@rabehaus.de
030/65880165
Institution Rabenhaus e.V.

DONNERSTAG, 27. JUNI 2024

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

13:00 Uhr | Soziales

Seniorenprävention

Kriminalprävention/Vk-Sicherheit (Sichtbarkeit mit Geldinstituten)

Ort GFA Seniorentagespflege Charlottenburg
Loschmidtstr. 17, 10587 Berlin
Anmeldung Nein
Kosten Keine
Kontakt Frank Felten
dir2a25vksb-praevb@polizei.berlin.de
030/4664225040
Institution Polizei Berlin

FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG

11:00 Uhr | Soziales

Kennenlernbrunch für Seniorinnen und Senioren aus der Ukraine

Kulturelle Vielfalt feiern und Brücken bauen! Bei einem gemeinsamen Kochen der traditionellen ukrainischen Küche und kulturellem Rahmenprogramm bietet sich die Möglichkeit des gegenseitigen Kennenlernens. Vor dem Hintergrund zukünftiger gemeinsamer Aktivitäten wird die Arbeit der kommunalen Begegnungsstätten im Bezirk mit vielfältigen Freizeitangeboten und Engagement Möglichkeiten im Ehrenamtlichen Dienst vorgestellt. Organisation: MOG 61 e.V. (Miteinander ohne Grenzen e.V.) in Kooperation mit dem Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg, Stadtteil- und Seniorinnen und Seniorenangebote, Ehrenamtlichen Dienst.

Ort Begegnungsstätte Falckensteinstr.6
Falckensteinstr. 6, 10997 Berlin
Anmeldung Ja
Kosten Keine
Kontakt Viktoriya Ratsiborynska
ehrenamt@ba-fk.berlin.de
030/902982781
Institution Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg

LICHTENBERG

14:00 Uhr | Gesundheit

Tag der offenen Tür

Pflegezeit ist Lebenszeit – Zum Tag der offenen Tür stellt sich die Kontaktstelle PflegeEngagement Lichtenberg mit ihren Angeboten vor. Wir beantworten Fragen zum Thema Pflege, Selbsthilfe und geben Tipps, wie Selbstfürsorge auch im Pflegealltag gelingen kann.

Ort	Kontaktstelle PflegeEngagement Lichtenberg (2.OG rechts) Schulze-Boysen-Str. 37, 10365 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Keine
Kontakt	Kristin Bergholz kpe@kiezspinne.de 030/28472395
Institution	Kiezspinne FAS e.V./ Kontaktstelle PflegeEngagement

16:00 Uhr | Soziales

Digitale Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren

Wir laden Sie herzlich zu unseren bevorstehenden Intensivkursen für Tablet, Handy und eReader ein! Es können ca. 10 Personen pro Kurs teilnehmen. Anmeldung in der Bibliothek vor Ort oder per E-Mail unter: info@sonaysozialesleben.de Folgendes sind die Schwerpunkte des ersten Termins:

- eReader (16:00-17:00 Uhr)
- Steuerung und Anzeigen
- Bibliothek verwalten
- durch Bücher navigieren

Wir möchten eine offene und einladende Atmosphäre schaffen, in der Sie sich wohl fühlen und Ihre Fähigkeiten erweitern können.“

Ort	Anna-Seghers-Bibliothek Prerower Platz 2, 13051 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	Keine

ENGAGIEREN SIE SICH
IN IHREM BEZIRK UND/
ODER DARÜBER HINAUS!

EHRENAMTLICHE GRATULATIONS- TEAMS IN BERLIN

Älteren Menschen im Kiez gratulieren, Glückwünsche zu Geburtstagen und Ehejubiläen überbringen – das ist die Aufgabe der ehrenamtlichen Gratulationsteams in den Berliner Bezirken.

Neben dem Überbringen von Glückwünschen ist es vor allem das persönliche Gespräch, das für alle Beteiligten bereichernd ist. Und ganz nebenbei können die Gratulationsteams die Besuchten auch noch über soziale und kulturelle Angebote im Kiez informieren.

Interesse geweckt? Die Gratulationsteams in den Bezirken freuen sich über neue Mitstreiterinnen und Mitstreiter!

ANSPRECHPERSONEN IN DEN BEZIRKEN

Charlottenburg-Wilmersdorf	030 / 902 914 797
Friedrichshain-Kreuzberg	030 / 902 982 781
Lichtenberg	030 / 902 968 673
Marzahn-Hellersdorf	030 / 902 934 266
	030 / 902 934 371
Mitte	030 / 901 841 881
Neukölln	030 / 902 392 298
Pankow	030 / 902 956 830
Reinickendorf	030 / 902 944 055
Spandau	030 / 902 796 021
Steglitz-Zehlendorf	030 / 902 992 843
	030 / 902 996 537
Tempelhof-Schöneberg	030 / 902 776 506
Treptow-Köpenick	030 / 902 976 152



Kontakt Sarah Bieletzki
Sarah.Bieletzki@lichtenberg.berlin.de
Institution Anna-Seghers-Bibliothek

18:00 Uhr | Kultur & Bildung

Kurs: Computer-Grundlagen

In diesem Kurs lernt ihr Schritt für Schritt den Umgang mit PCs und Laptops. Ihr lernt verschiedene Computer-Programme kennen und wie ihr sicher im Internet unterwegs seid.

► 1. Termin: 13.06.2024

Ort Bürgertreff - Gemeinsam im Kiez leben
Schöneicher Straße 10A, 13055 Berlin
Anmeldung Ja
Kosten 2 € pro Termin
Kontakt Lara Schmidgall
buergertreff@co-mensch.de
030/344090470
Institution Bürgertreff der Cooperative Mensch eG

MARZAHN-HELLERSDORF

10:00 Uhr | Bewegung

Workshop Sport der Älteren /Demenz

Workshop Sport der Älteren /Demenz. Alles rund um Thema Sport und Demenz

Ort Fortuna Marzahn, Sporthalle, Allee der Kosmonauten 119a, 12681 Berlin
Anmeldung Ja
Kosten Keine
Kontakt Jürgen Schöffner
fischtennis@vfl-fortuna-marzahn.de
Institution Landessportbund Berlin

15:00 Uhr | Bewegung

Schach

Offene Schachgruppe

Ort machBar37 Marzahner
Promenade 37, 12679 Berlin
Anmeldung Nein
Kosten 2 €
Kontakt Kristian Müller
martina.polizzi@volkssolidaritaet.de
030/9989502
Institution Volkssolidarität Berlin

MITTE

10:00 Uhr | Kultur & Bildung

Smartphone und Co Sprechstunde

Haben Sie Fragen zum Umgang mit Ihrem Smartphone oder Tablet? Sie haben ein Gerät gekauft, wissen aber nicht so recht, wie Sie es benutzen sollen? Möchten Sie eine E-Mail-Adresse einrichten oder eine App installieren? Dann nutzen Sie unsere Vor-Ort-Sprechstunde und vereinbaren Sie einen Termin.

Ort Mehrgenerationenhaus KREATIVHAUS
Fischerinsel 3, 10179 Berlin
Anmeldung Ja
Kosten Keine
Kontakt Katja Dusold
mgh-kreativhaus@fippev.de
030/01786984761
0178/6984761
Institution Mehrgenerationenhaus KREATIVHAUS

11:00 Uhr | Kultur & Bildung

#BerTA Workshop: Umgang mit dem Sterben

Dipl. Psych. Cornelia Benter informiert über den Umgang mit dem Sterben und beantwortet die Fragen der Teilnehmenden. In der Gruppe sprechen wir über dieses wichtige Thema, das viel zu oft tabuisiert wird (in Zusammenarbeit mit Die Wille).

Ort Bibliothek am Luisenbad (Raum G1)
Badstr. 39, 13357 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Corinna Rodewald
corinna.rodewald@ba-mitte.berlin.de
030/901845610

Institution Stadtbibliothek Berlin-Mitte

11:00 Uhr | Kultur & Bildung

DraußenLauschen mit Max Howitz

Erzählsummer in Mitte für Seniorinnen und Senioren, Kinder, Familien und für alle, die gerne zuhören. Wahre Profis erzählen im Lesegarten der Bibliothek. Für alle, die Geschichten hören und die Bibliothek erleben möchten: Kostenlos und draußen (bei schlechtem Wetter drinnen!)

Ort Bruno-Lösche-Bibliothek
Perleberger Str. 33, 10558 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Julia Hartke
Julia.Hartke@ba-mitte.berlin.de
030/901833025

Institution Stadtbibliothek Berlin-Mitte

11:00 Uhr | Kultur & Bildung

DraußenLauschen mit Schirin Zareh

Erzählsummer in Mitte für Seniorinnen und Senioren, Kinder, Familien und für alle, die gerne zuhören. Wahre Profis erzählen vor der Bibliothek. Für alle, die Geschichten hören und die Bibliothek erleben möchten: Kostenlos und draußen (bei schlechtem Wetter drinnen!)

Ort Schiller-Bibliothek
Müllerstr. 149, 13353 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Frauke Raue
Frauke.Raue@ba-mitte.berlin.de
030/901845683

Institution Stadtbibliothek Berlin-Mitte

11:00 Uhr | Soziales

Tag der offenen Tür - Humanistisches Vorsorgenetz

Wir beraten und begleiten bei den Themen: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht & Betreuungsverfügung, Seniorenbüro Am Puls, Lebensfeier & Trauerbegleitung, Testament und Nachlass, Humanistische Bestattung. Unsere Lebensbegleiterinnen Lebensbegleiter finden mit Ihnen die jeweils passende Absicherung des eigenen Lebensweges. Unsere Unterstützung reicht von der Erstellung wichtiger Dokumente wie einer Patientenverfügung oder Vorsorgevollmacht bis hin zur Begleitung im Trauerfall und der Nachlassvorsorge. So können Sie Schritt für Schritt Lösungen für ihre individuelle Lebenssituation finden. Zeit: 11-15 Uhr.

Ort Haus des Humanismus -
Beratungsstelle
Leipziger Str. 33, 10117 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Katja Podehl
lebensbegleitung@hvd-bb.de
030/206467550

Institution Humanistischer Verband Deutschlands, Landesverband Berlin-Brandenburg KdöR

14:00 Uhr | Natur

Zukunft gestalten - für die Natur vererben

Wir laden Sie herzlich zu unserer Gesprächsrunde zum Thema Testamentsspenden ein. Bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen erfahren Sie mehr über die rechtlichen Rahmenbedingungen und die persönliche Bedeutung von Testamentsspenden. Wir geben Ihnen wertvolle Einblicke und Tipps, wie Sie die Natur und bedrohte Tiere durch Ihr Testament unterstützen können. Ziel ist es, Vorurteile abzubauen, Transparenz zu schaffen und Ihnen die Möglichkeit zu bieten, offene Fragen zu klären. Lassen Sie sich inspirieren und finden Sie heraus, wie auch Sie über den eigenen Tod hinaus Gutes tun können.

Ort WWF Deutschland
Reinhardtstr. 18, 10117 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Petra Göhl
petra.goehl@wwf.de
030/31177730

Institution WWF Deutschland

15:00 Uhr | Kultur & Bildung

Lesung: Die meisten wollen einfach mal reden

Elke Schilling zeigt in Ihrem Buch, welche neuen Möglichkeiten das Alter eröffnen und wie ein Angebot wie das von Silbernetz wirkungsvoll helfen kann. Sie analysiert den sozialen Kontext, in dem Einsamkeit entsteht, beschäftigt sich mit negativen Zuschreibungen auf das Alter, die den Blick auf die Individualität und die Potentiale Älterer versperren und sie auf Defizite reduziert. Ein lesenswertes Buch, das auf die sozialen Strukturen eingeht, die zu Einsamkeit führen und erkundet, welche Möglichkeiten es gibt, diese angemessen zu lindern.

Ort Remise
Wollankstr. 97, 13359 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Elke Schilling
e.schilling@silbernetz.de
0151/19317050

Institution Silbernetz e.V.

NEUKÖLLN

10:00 Uhr | Soziales

Seniorensprechstunde

Die Seniorenvertretung von Neukölln hilft Menschen bei Fragen und Problemen des Alltags.

Ort Margarete-Kubicka-Bibliothek
Gutschmidtstr. 33, 12359 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Gebhardt Norman
norman.gebhardt@
stadtbibliothek-neukoelln.de
030/902391353

Institution Stadtbibliothek Neukölln

11:00 Uhr | Kultur & Bildung

Stadtspaziergang durch Neukölln/ Sonnenallee

Vom Rathaus Neukölln über die Karl-Marx-Straße und die Sonnenallee zum Hermannplatz.

Ort Vor dem Rathaus Neukölln
Karl-Marx-Str. 80, 12042 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Christian Dr. Meyer
chrme@t-online.de
030/7922201

Institution Seniorinnen und Senioren der
GEW Berlin

17:00 Uhr | Soziales

Spieleabend

Sie sind gerne gesellig, haben Lust neue Leute kennenzulernen und spielen gerne? Dann kommen Sie zu uns in den AWO „Mühlentreff“ - am letzten Donnerstag im Monat findet der Spieleabend im Rahmen des Projekts „Lebendige Gropiusstadt“ statt. Von 17:00 bis 19:00 Uhr spielen wir die Klassiker und Neuheiten der Brett- und Kartenspiele. Im Anschluss, von 19:00 bis 21:00 Uhr wird Skat gespielt. Eintritt ist frei, alle sind willkommen!

Ort AWO-Begegnungsstätte Mühlentreff
Goldammerstr. 34, 12351 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Clara Giacalone
clara-giacalone@awo-suedost.de
030/32528637

Institution AWO Mühlentreff / AWO Berlin Kreisverband Südost e.V.

PANKOW**10:00 Uhr | 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 Trainerinnen und Trainern in ausgewählten Parkanlagen Pankows durch QVNIA e.V. angeleitet. Es findet eine Gruppe von 10:00-11:30 Uhr statt. Eine telefonische Anmeldung ist beim QVNIA e.V. am Donnerstag, den 20.06.2024 von 11:00-16:00 Uhr, erforderlich. Für nähere Informationen besuchen Sie unsere Internetseite: https://www.qvnia.de/pravention_intro/bewegung/bib

Ort	Am Steintor an der Tram-Haltestelle Judith-Auer-Str. Hohen-Schönhausener-Str. 9, 10369 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	Keine
Kontakt	Katja Dierich kontakt@qvnia.de 030/4748871
Institution	QVNIA e.V.

10:00 | Gesundheit**Gedächtnistraining**

Testen Sie Ihr Gedächtnis mit tollen Spielen.

Ort	Begegnungsstätte an der Panke Schönholzer Str. 10A, 13187 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	1,50 €
Kontakt	Daniela Liedtke daniela.liedtke@ba-pankow.berlin.de 030/47411234
Institution	Begegnungsstätte an der Panke

10:00 Uhr | Kultur & Bildung**Tablet-Kurs**

Tablet- Kurs für Einsteiger und Interessierte

Ort	Stadtteiltreff Kissingenviertel der VS Berlin Lauterbachstraße 3, 13189 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	3 €
Kontakt	Carmen Probst stadtteiltreff-kissingenviertel@ volkssolidaritaet.de 030/403661147
Institution	Volkssolidarität Berlin, RBZ Nord

10:00 Uhr | Soziales**Seniorenicherheit**

Informationsstand der Polizei Berlin.

Ort	Schönhauser Allee Arcaden Schönhauser Allee 79, 10439 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Keine
Kontakt	Madelein Jakubitz dir1st42@ polizei.berlin.de
Institution	Polizei Berlin

11:00 Uhr | Bewegung**Öffentliche Probe der Pfefferstreuer**

Die „Pfefferstreuer“ ist eine Theatergruppe des Seniorenbüros des Humanistischen Verbandes Berlin-Brandenburg, die mit der Veranstaltung andere Seniorinnen und Senioren ansprechen möchte, sich ihnen anzuschließen. Es gibt mit „Gesines Wunschparade“ ein bereits erfolgreich aufgeführtes, eigenes Stück, aber auch den Wunsch, weitere Aufführungen zu entwickeln. Die 45-min Probe zeigt, wie der Übungsleiter Carlo Rossi die Senior*innen in Bewegung bringt und sie gefordert sind, sich geschickt und schnell zu verhalten. Dabei müssen sich kurze Texte oder z.B. Namen eingepägt und blitzschnell zu sortiert werden.

Ort Stadtteilzentrum Teuteburger Platz
Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Hans Schulze
h.schulze@hvd-bb.de
0151/74394367

Institution Seniorenbüro „Am Puls“ des
Humanistischen Verbandes Berlin
Brandenburg KdöR

14:00 Uhr | Bewegung

Bewegungsgruppe im Schlosspark Schönhausen

BIB - Bewegungsförderung für ältere Menschen im Bezirk Pankow. Offenes Bewegungsangebot für Menschen ab 65 Jahre. Dieses wird von qualifizierten Trainerinnen und Trainern in ausgewählten Parkanlagen Pankows durch QVNIA e.V. angeleitet. Es findet eine Gruppe von 14:00-15:30 Uhr statt. Eine telefonische Anmeldung ist beim QVNIA e.V. am Donnerstag, den 20.06.2024 von 11:00-16:00 Uhr, erforderlich. Für nähere Informationen besuchen Sie unsere Internetseite: https://www.qvnia.de/pravention_intro/bewegung/bib

Ort Vor dem Schloss Schönhausen
Tschaikowskistr. 1, 13156 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Katja Dierich
kontakt@qvnia.de
030/4748871

Institution QVNIA e.V.

14:00 Uhr | Kultur & Bildung

Kulturangebot - „Pack‘ die Badehose ein...“

Endlich ist der Sommer da, ein musikalischer Nachmittag mit Thomas Wipprecht.

Ort Stadtteiltreff Kissingenviertel der VS
Berlin
Lauterbachstraße 3, 13189 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten 5,50 € inkl. Kaffeegedeck

Kontakt Carmen Probst
stadtteiltreff-kissingenviertel@
volkssolidaritaet.de
030/403661147

Institution Volkssolidarität Berlin, RBZ Nord

14:00 Uhr | Soziales

Musik & Tanz mit Manne Menzel

Tanznachmittag mit Kaffee und Kuchen.

Ort Begegnungsstätte
Am Friedrichshain 15, 10407 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten 5 €

Kontakt Bernd Lissner
bernd.lissner@ba-pankow.berlin.de
030/4254821

Institution Bezirksamt Pankow von Berlin

14:00 Uhr | Soziales

Sommerfest

„Wir begrüßen den Sommer“

Ort Begegnungsstätte
Grellstr. 12, 10407 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten 3 € - Kartenvorverkauf bis 20.06.24

Kontakt Kathrin Clemens / Fr Zimmermann /
Hr Menne
kathrin.zimmermann@
ba-pankow.berlin.de
030/41934123

Institution BA Pankow von Berlin

18:00 Uhr | Soziales

„Pankows Oldies“ stellen sich vor

Seit einem guten Jahr gibt es unsere Gruppe als Arbeitsgemeinschaft der Pankower BÜNDNIS-GRÜNEN. Uns geht es darum: Wie kann unsere Stadt - und speziell Pankow - noch lebenswerter für uns ältere Menschen werden? Eine altersfreundliche Stadt ist gleichzeitig auch gut für Familien und

alle Schwächeren in der Gesellschaft. Wie können wir den sozialen Zusammenhalt stärken und grüne Politik noch altengerechter machen? Wer mehr darüber wissen möchte, wer Fragen hat oder Sorgen, wer Ideen hat oder wer einfach mal vorbeischaun möchte, ist herzlich eingeladen.

Ort Grünes Kiezbüro
Berliner Str. 5, 13187 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Sabine Hawlitzki
sabine.hawlitzki@gmail.com

Institution BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN
Kreisverband Pankow, AG „Pankows Oldies-Grüne Generationen“

REINICKENDORF

15:00 Uhr | Soziales

Seniorinnen und Senioren debattieren mit den BA-Mitgliedern

Die Reinickendorfer Seniorinnen und Senioren können Fragen an die Bezirksamtsmitglieder schriftlich einreichen und auch am Tag der Veranstaltung Fragen stellen. Teilnehmer sind die Bezirksbürgermeisterin und die Stadträte.

Ort Rathaus Reinickendorf, BVV Saal (Raum 337, Altbau) Eichborndamm 215 (Eingang Antonyplatz 1), 13437 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Bernd Gellert
berndgellert@nexgo.de
0172/3513486

Institution Seniorenvertretung Reinickendorf

SPANDAU

09:00 Uhr | Bewegung

Rhythmische Gymnastik für Senioren

Rhythmische Gymnastik für Senioren

Ort Sport Club Siemensstadt Berlin e.V.
Buolstr. 14, 13629 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Brigitte Berger
info@scs-berlin.de
030/3800240

Institution Sport Club Siemensstadt Berlin e.V.

10:00 Uhr | Gesundheit

Bleib fit - Tanz mit

Mitmachtänze ohne Partner im Kreis oder zu zweit auf der Kreisbahn zu fröhlicher, sehr unterschiedlicher Musik.

Ort Kirchsaal der Weinbergkirchengemeinde
Heerstr. 367, 13593 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Marlies Kluge-Cwojdzinski
ak-charlottenburg-bb@erlebnis-tanz.de
030/33604953

Institution Landesverband Berlin-Brandenburg im Bundesverband Seniorentanz e.V.

14:30 Uhr | Kultur & Bildung

Digitale Sprechstunde

Diese Technik! Verzweifeln Sie auch manchmal an Ihrem Smartphone, Tablet, Laptop? Das Gerät einrichten, Apps und Programme installieren, Nachrichten und Bilder senden, Kontakte verwalten... das ist manchmal ganz schön kompliziert! Falls Sie damit Probleme haben, melden Sie sich gerne zu unsere Digitalen Sprechstunde an, wir finden bestimmt eine Lösung!

▶ 11.07.2024, 14:00 - 15:30 Uhr; 25.07.2024, 14:00 - 15:30 Uhr; 08.08.2024, 14:00 - 15:30 Uhr; 22.08.2024, 14:00 - 15:30 Uhr; (donnerstags, alle 2 Wochen)

Ort Bezirkszentralbibliothek Spandau
Carl-Schurz-Str. 13, 13597 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Rebekka Krüger
R.Krueger@BA-Spandau.Berlin.de
030/902795511

Institution Bezirkszentralbibliothek Spandau

19:00 Uhr | Kultur & Bildung

Lesung: Annette Mingels „Der letzte Liebende“

Carl Kruger ist einsam. Fast sechzig Jahre war der emeritierte Chemieprofessor mit Helen verheiratet. Obwohl die Ehe schon lange zerrüttet war, trifft Helens Tod ihn bis ins Mark. Darum willigt er ein, als seine Tochter Lisa ihn zu einer Reise in die alte Heimat überredet. Doch der Besuch in Ostdeutschland und Polen verläuft anders, als der Wahlamerikaner erwartet. Konfrontiert mit einer Welt im Umbruch, stellt sich Carl die Frage: ist er, der »alte weiße Mann«, überhaupt angekommen in diesem Jahrhundert? Ein Roman übers Älterwerden und das Schwinden aller Sicherheiten.

Ort Bezirkszentralbibliothek Spandau
Carl-Schurz-Str. 13, 13597 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Rebekka Krüger
R.Krueger@BA-Spandau.Berlin.de
030/902795511

Institution Bezirkszentralbibliothek Spandau

STEGLITZ-ZEHLENDORF

11:00 Uhr | Bewegung

Musik und Tanz 60 plus/minus

Tanzen 60 +/- für aktive Menschen, die Freude an Bewegung und Musik haben. Tänzerische Improvisa-

tion, Rückenschulung und Choreographien.
Tanzpädagogin: Sabine Maschke

Ort Leo-Borchard-Musikschule
Martin-Buber-Str. 21, 14163 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Elisabeth Riesel-Weicht
elisabeth.riesele-weicht@ba-sz.berlin.de
030/0902995968

Institution Leo-Borchard-Musikschule

14:30 Uhr | Soziales

Seniorenplausch mit Kaffee und Keksen

Wir laden Sie herzlich zu unserem Seniorenplausch bei Kaffee und Keksen in die Ingeborg-Drewitz-Bibliothek ein. Regelmäßig können Sie gemeinsam ins Gespräch kommen und mit Gleichaltrigen über die kleinen und großen Dinge des Lebens sprechen. Der Seniorenplausch findet in Kooperation mit der Seniorenvertretung Steglitz-Zehlendorf statt.

Ort Ingeborg-Drewitz-Bibliothek
Grunewaldstr. 3, 12165 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Lena Sophie Stein
lenasophie.stein@ba-sz.berlin.de

Institution Stadtbibliothek Steglitz-Zehlendorf -
Ingeborg-Drewitz-Bibliothek

15:00 Uhr | Kultur & Bildung

Sommerparty mit Angela Weidner

Wir laden ein zu unserer Sommerparty... Für ein lustiges Stimmungsprogramm sorgt D Jane Angela Weidner. Lassen Sie uns den Sommer begrüßen bei Tanz, guten Getränken und kleinen Leckereien. Einlass: 14:00 Uhr.

Ort Hans-Rosenthal-Haus
Bolchener Str. 5, 14167 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten 6 €, zzgl. Kaffeegedeck: 3 €

Kontakt Bettina Starke
hans-rosenthal-haus@ba-sz.berlin.de
030/8119196
Institution Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf

18:30 Uhr | Bewegung

Probestunde im Medizinischen Krafttraining

Der Sport-Gesundheitspark Berlin e.V. trainiert Ihre Gesundheit. Lernen Sie unseren Standort Zehlendorf bei einer Probestunde im medizinischen Krafttraining kennen. In 70 Minuten Ergometertraining, im Kraftraum und anschließender Gymnastik erfahren Sie, wie eine Sporteinheit im Sport-Gesundheitspark aussehen kann und stärken gleichzeitig Ihre Gesundheit unter fachlicher Anleitung. Sie benötigen Sportkleidung, saubere Turnschuhe und ein Handtuch.

Ort Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Clayallee 225C, 14195 Berlin
Anmeldung Ja
Kosten Keine
Kontakt Sabine Halbritter
halbritter@sport-gesundheitspark.de
030/84719550
Institution Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

18:45 Uhr | Bewegung

Probestunde im Gesundheitssport

Der Sport-Gesundheitspark Berlin e.V. trainiert Ihre Gesundheit. Lernen Sie unseren Standort Zehlendorf bei einer Probestunde im Gesundheitssport kennen. Bei einem 70-minütigen Ergometertraining, einer fachlich angeleiteten Gymnastikstunde und im Kraftraum erfahren Sie, wie eine Sporteinheit im Sport-Gesundheitspark aussehen kann und stärken gleichzeitig Ihre Gesundheit unter professioneller Anleitung. Sie benötigen Sportbekleidung, saubere Turnschuhe und ein Handtuch.

Ort Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Clayallee 225C, 14195 Berlin
Anmeldung Ja
Kosten Keine

Kontakt Sabine Halbritter
halbritter@sport-gesundheitspark.de
030/84719550
Institution Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

14:30 Uhr | Gesundheit

Gruppe für pflegenden An- und Zugehörige

Die Gruppe bietet einen geschützten Raum für den persönlichen Austausch unter Gleichgesinnten. Hier können Sie Ihre Selbstfürsorge stärken und damit die Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse (wieder) schulen. Gemeinsam überlegen Sie, wie das Kraftschöpfen im Alltag gelingen kann und Sie das eigene Leben im Blick behalten. Es ist Raum für das Teilen von Erfahrungen, Frust, Sorgen und Ängsten, aber auch von Wissen und Informationen. Die Gruppe hat Plätze frei (max. 10), trifft sich monatlich und wird von Gabriele Schöfeld angeleitet. Über Zuwachs würden wir uns freuen - all genders welcome!

Ort SoVD Landesgeschäftsstelle
Kurfürstenstr. 131, 10785 Berlin
Anmeldung Ja
Kosten Keine
Kontakt Heike Roß-Ritterbusch
ross-ritterbusch@sovd-bbg.de
0160/92824599
Institution SoVD Landesverband Berlin-Brandenburg e.V. - Ehrenamtsbüro; Hand in Hand - gemeinsam statt einsam; und Ehrenamtlicher Besuchsdienst

TREPTOW-KÖPENICK

10:00 Uhr | Bewegung

Mitmachtänze für Seniorinnen und Senioren

Es werden Reihen-, Kreis- und Gassentänzen werden angeleitet. In 1 1/2 Stunden haben wir Freude an leicht erlernbaren Schrittfolgen bei Musik aus vielen Ländern. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ort Begegnungsstätte AWO „Am See“
Müggelseedamm 244, 12587 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten 2 €

Kontakt Paula Gründler
paula-gruendler@awo-suedost.de
030/6451945

Institution Begegnungsstätte AWO „Am See“

10:00 Uhr | Gesundheit

Gemeinsam gesund und in Bewegung bleiben

Kommen Sie vormittags mit Menschen aus der Nachbarschaft im Kiezladen Wama zum gesunden Frühstück zusammen, informieren sie sich über Ernährung und Bewegung. Nachmittags wird gespielt und sich bewegt (Kiezkreisel). Erleben sie die vielfältigen positiven Effekte körperlicher Aktivität. Auch die soziale Seite soll an diesem Tag nicht zu kurz kommen. Boule & Tischtennis spielen oder den bereitgestellten Bewegungsparkour sowie den Alterssimulationsanzug des Mobilitätshilfedienstes (Volkssolidarität) ausprobieren. Alle sind herzlich willkommen!

Ort Kiezladen WAMA danach im Kiezkreisel
Ortolfstr. 206, 12524 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Heike Gede
heike.gede@ba-tk.berlin.de
030/902076175

Institution Bezirksamt Treptow-Köpenick von
Berlin, QPK

10:00 Uhr | Soziales

Medikamente und Führerschein

Infostand der Polizei Berlin.

Ort Krankenhaus Köpenick
Salvador-Allende-Str. 2, 12559 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Polizeihauptkommissar Manowski
dir-3-a-36-praev@polizei.berlin.de
030/4664336040

Institution Polizei Berlin

14:00 Uhr | Soziales

Alex Band

Tanz, Stimmung und gute Laune mit der Alex-Band.
Live-Musik für Jung und Alt seit 1975!

Ort KIEZKLUB Gerard Philipe
Karl Kung Str. 30, 12435 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten 2,50 €

Kontakt Thorsten Kempfer
kempfer.soz@ba-tk.berlin.de
030/902976278

Institution Sozial Amt Treptow Köpenick

14:30 Uhr | Soziales

Informationsnachmittag

Sensibilisierung anwohnender Senioren zu Themen der Verkehrsunfall,- und Kriminalprävention.

Ort Kiezkclub Bohnsdorf
Dahmestr. 33, 12526 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Herr Schielei
KIEZKLUB.Bohnsdorf@ba-tk.berlin.de
030/67895091

Institution Polizei Berlin

15:00 Uhr | Bewegung

Leichtes Wandern ins grüne Köpenick

Wir starten gemeinsam mit lockeren Bewegungseinheiten und wandern dann gemeinsam durch den Wald zum See. Treffpunkt ist auf der Terrasse des KIEZKLUBs.

► Jeden Donnerstag, 15:00 Uhr

Ort KIEZKLUB Allende
Salvador-Allende-Str. 89, 12559 Berlin

Anmeldung Ja
Kosten Keine
Kontakt Friderike Kessler
kiezklub.allende@ba-tk.berlin.de
030/902976217
Institution KIEZKLUB Allende

15:00 Uhr | Kultur & Bildung

Lesungen und Gespräche

Literarisches am Nachmittag mit Ulrich und Brigitte Stahr.

Ort PflEGEwohNheim Am Plänterwald
Neue Krugallee 142, 12437
Berlin

Anmeldung Ja
Kosten Keine
Kontakt Ulrich Stahr
landesverband@unionhilfswerk.de
030/42265713

Institution Unionhilfswerk Landesverband
Berlin e. V.

FREITAG, 28. JUNI 2024

CHARLOTTENBURG- WILMERSDORF

12:00 Uhr | Kultur & Bildung

Schnupper-Workshop „Schmuck aus Perlen“

Frau Zoya Rogge gibt Ihnen Einblick in die Methode „Peyote-Perlentechnik“. So können Sie an diesem Nachmittag Ihr eigenes Schmuckarmband herstellen. Der Workshop endet um ca. 18:00 Uhr.

Ort Seniorenclub der Wilmersdorfer
Seniorenstiftung
Wallotstr. 4, 14193 Berlin

Anmeldung Ja
Kosten Materialkosten 6 €
Kontakt Harald Warschke
wallotstrasse@wilmstift.de
030/8241121

ENGAGIEREN SIE SICH IN IHREM BEZIRK UND/ ODER DARÜBER HINAUS!

EHRENAMTLICHE BESUCHSDIENSTE

Das Angebot der ehrenamtlichen Besuchsdienste richtet sich an Menschen, die von Einsamkeit oder sozialer Isolation bedroht oder betroffen sind, insbesondere Senioren, Menschen mit Mobilitätseinschränkungen, chronisch Kranke sowie Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in Krankenhäusern. Zu den Aufgaben der Freiwilligen gehören Tätigkeiten wie Gespräche führen, Vorlesen und Erzählen, Spaziergänge sowie gemeinsame Freizeitgestaltung. Die Besuche finden vorrangig bei den besuchten Menschen zu Hause statt.

SIE MÖCHTEN SICH ENGAGIEREN?

Ob wenige Stunden oder täglich – Sie sind herzlich willkommen! Sie werden geschult, professionell begleitet und sammeln Erfahrungen durch soziales Engagement.

KONTAKTDATEN DER BERLINER BESUCHSDIENSTE

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Berlin-Mitte e. V. Nachbarn helfen Nachbarn	0157 / 850 318 34
Arbeiterwohlfahrt Berlin Kreisverband Südost e. V. „KlingelZeit“	0176 / 732 200 15
Caritasverband für das Erzbistum Berlin e. V. Projekt Türöffner	0172 / 370 36 06
Deutsche Rheuma-Liga Berlin e. V.	030 / 322 902 952
DRK Kreisverband Berlin-Zentrum e. V. Kinderkrankenhaus-Besuchsdienst	030 / 600 300 51 32
Evangelisches Johannesstift Lebendige Nachbarschaft (LeNa)	0163 / 390 85 04 0173 / 851 24 44
Freunde alter Menschen e. V. Les petits frères des Pauvres	030 / 691 18 83
Humanistischer Verband Deutschlands (HVD) Landesverband Berlin-Brandenburg KdöR	0171 / 931 23 02
Jüdische Gemeinde zu Berlin KdöR	030 / 880 281 45
Lebenshilfe Berlin gGmbH	030 / 829 998 128
Miteinander Wohnen e. V.	030 / 512 40 68
RuT – Rad und Tat e. V. Besuchsdienst „Zeit für Dich“	030 / 621 47 53
SoVD Sozialverband Deutschland Landesverband Berlin-Brandenburg e. V. Ehrenamtsbüro „Hand in Hand“	030 / 263 938 21
Steglitzer ambulante soziale Dienste e. V.	030 / 713 870 50
Unionhilfswerk Landesverband Berlin e. V. Dienstleistungs.Campus	030 / 422 657 10
Weg der Mitte e. V. Engel in Aktion	030 / 814 10 67



Institution Seniorenclub Wallotstraße der Wilmersdorfer Seniorenstiftung

14:00 Uhr | Kultur & Bildung

Lesung der Autorin Jutta Riemann

Die Autorin Jutta Riemann liest aus dem humorvollen Frauenbuch „Tequila und Sanssouci“ und dem Berliner Psychothriller „Rattenküsse“.

Ort Seniorenclub Herthastraße
Herthastr. 21, 14193 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Kristin Liedke
herthastrasse@wilmstift.de
030/8917295

Institution Seniorenvertretung Charlottenburg-Wilmersdorf

FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG

10:00 Uhr | Bewegung

Jung und Alt -Verkehrssicherheit

Die Veranstaltung „Jung und Alt-gemeinsam die Zukunft verkehrssicher gestalten“ findet von 10:00-13:00 Uhr statt. Verkehrssicherheitstraining mit dem Fahrrad-aufeinander achten-Unterschiede in der Wahrnehmung-gemeinsame Risiken. In Zusammenarbeit mit der Polizei Berlin Abschnitt 52.

Ort Jugendverkehrsschule am Wassertorplatz
Wassertorplatz 1, 10999 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Viktoria Ratsiborynska
v.ratsiborynska@ba-fk.berlin.de
030/902982781

Institution Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg von Berlin, Stadtteil- und Senior*innenangebote

12:00 Uhr | Kultur & Bildung

Kaffee, Kekse und KI

In diesem Workshop erhalten Sie eine erste Einführung zum Umgang mit Künstlicher Intelligenz (KI). Was kann KI, worauf muss man achten und wie können Ihnen Anwendungen wie z.B. „ChatGPT“ im Alltag nützlich sein? In entspannter Atmosphäre bei Kaffee und Keksen können Sie sich ausprobieren und Ihre Fragen stellen. Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt, Laptops werden von der Bibliothek zur Verfügung gestellt.

Ort Mittelpunktbibliothek Wilhelm Liebknecht / Namik Kemal
Adalbertstr. 2, 10996 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Sandra Philippsen
sandra.philippsen@ba-fk.berlin.de
030/50585225

Institution Stadtbibliothek Friedrichshain-Kreuzberg

14:00 Uhr | Kultur & Bildung

Smartphone-Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren

Was heißt WhatsApp? Wo finde ich meine gespeicherten Fotos? Wie rufe ich meine E-Mails auf dem Smartphone ab? Für diese und weitere Fragen ist unser ehrenamtlicher Kollege Gerd in der Smartphone-Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren da. Falls ihr beim Verstehen eures Smartphones Unterstützung braucht, dann schaut gerne vorbei! Das Besondere bei uns ist, dass es sich um eine eins-zu-eins-Beratung handelt, weshalb eine Anmeldung dringend erforderlich ist.

► **Das Angebot findet wöchentlich statt und kostet normalerweise 2 €.**

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

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Stefanie Richter
stefanie.richter@volkssolidaritaet.de
030/403661127

Institution Stadtteilzentrum Friedrichshain,
Volkssolidarität Berlin

MARZAHN-HELLERSDORF

10:00 Uhr | Kultur & Bildung

Offenes Singen für Seniorinnen und Senioren

Singen ist gesund, es belebt Körper und Geist, muntert auf, tröstet und macht einfach Spaß. Singen hilft, jung zu bleiben – sowohl im Kopf als auch im Herzen. Deswegen ist dieser Kurs eine Einladung zum Mitsingen. Frei von Auftrittsdruk und Konzertverpflichtungen wird gemeinsam altes Liedgut wiederentdeckt, vom Kirchenlied über Volksmusik bis zum Gassenhauer. Nicht die Schönheit des Gesangs ist wichtig, sondern die Freude am gemeinsamen Erlebnis.

Ort Hans-Werner-Henze-Musikschule
Marzahn-Hellersdorf
Maratstr. 182, 12683 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Dörthe Zauber
doerthe.zauber@ba-mh.berlin.de
030/902935757

Institution Hans-Werner-Henze-Musikschule
Marzahn-Hellersdorf

11:00 Uhr | Kultur & Bildung

Handarbeiten

Jeden Freitag wird von 11:00-13:00 Uhr in angenehmer Atmosphäre gefilzt, genäht, gehäkelt oder gestrickt.

► Jeden Freitag, 11:00 – 13:00 Uhr

Ort Mehrgenerationenhaus im Haus am
Akaziengrund Allee der
Kosmonauten 77, 12681 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten 1. Teilnahme kostenlos, danach Stuhlgeld i.H.v. 1 €.

Kontakt Beate Ronneburger
mgh@pad-berlin.de
0152/32757984

Institution Mehrgenerationenhaus Marzahn, pad
gGmbH

20:00 Uhr | Kultur & Bildung

Musikalisches Moliere-Programm

Molieres Dramen und Komödien zählen mit ihren universellen Botschaften auch heute noch, 400 Jahre nach ihrer Entstehung, zum Repertoire der Theater. An dem Abend gibt es musikalisch untermalte Ausschnitte seines Werkes zu sehen und hören.

Ort Bezirkszentralbibliothek Mark Twain
Marzahner Promenade 55,
12679 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Christoph Kaltenborn
christoph.kaltenborn@ba-mh.berlin.de
030/54704142

Institution Bezirkszentralbibliothek „Mark Twain“

MITTE

11:00 Uhr | Kultur & Bildung

DraußenLauschen mit Mohammed Kello

Erzählsummer in Mitte für Seniorinnen und Senioren, Kinder, Familien und für alle, die gerne zuhören. Wahre Profis erzählen vor der Bibliothek. Für alle, die Geschichten hören und die Bibliothek erleben möchten: Kostenlos und draußen (bei schlechtem Wetter drinnen!)

Ort Bibliothek Tiergarten-Süd
Lützowstr. 23, 10785 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Antje Wenzel
Antje.Wenzel@ba-mitte.berlin.de
030/23003088

Institution Stadtbibliothek Berlin-Mitte

11:00 Uhr | Kultur & Bildung

Frau Nachtigall und die anderen

Ein gemeinsames Gesangserlebnis. Die freischaffende Sängerin, Gesangslehrerin und Theatermacherin Sibille Roth kennt sie alle - einfache Volkslieder, Kanons, Schlager, ... - und weiß, was gut klingt und wie auch unerfahrene Sänger*innen eine großartige Gesangserfahrung haben. Für das gemeinsame Singen bringt sie eine Auswahl an bekannten und weniger bekannten Stücken mit, die wir in der Gruppe einfach erlernen und zum Klingen bringen können.

Ort Bibliothek am Luisenbad (Puttensaal)
Badstr. 39, 13357 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Corinna Rodewald
corinna.rodewald@ba-mitte.berlin.de
030/901845610

Institution Stadtbibliothek Berlin-Mitte

13:45 Uhr | Kultur & Bildung

Gedächtnis-Training mit Jutta und Andreas

Denken ist leichter, wenn man übt. Wir spielen mit Wörtern und erraten Rätsel.

Ort SOS-Kinderdorf Berlin
Waldstr. 23, 10551 Berlin

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Beate Löwe
beate.loewe@sos-kinderdorf.de
030/33099331

Institution SOS-Kinderdorf Berlin

14:00 Uhr | Kultur & Bildung

Räume mit Aussicht - Führung mit der Kuratorin

Das Haus Kunst Mitte (HKM) ist ein Ausstellungshaus für nationale und internationale Gegenwartskunst mitten in Berlin. Ein Haus der Begegnung und des Austauschs, ein Schauplatz für Kunst und Kultur. Erleben Sie einen ganz besonderen Nachmittag mit der Kuratorin Dr. Anna Havemann in diesem geschichtsträchtigen Haus aus 1870, das wie ein Fels in der Brandung mitten in der pulsierenden Europa City an der Heidestraße steht. Sie erhalten eine persönliche Einführung in die beiden aktuellen Ausstellungen „Räume mit Aussicht“ und „Labor Dürrenmatt“.

Ort Haus Kunst Mitte
Heidestr. 54
10557

Anmeldung Ja

Kosten 5 €

Kontakt Anna Havemann
kontakt@hauskunstmitte.de
0171/1706686

Institution Haus Kunst Mitte / Asyl der Kunst Stiftung

15:00 Uhr | Kultur & Bildung

Gesprächskreis von A-Z

Wir reden über aktuelle Themen, Familie, Sprache und Literatur und dies und das :) Es wird viel gelacht.

Ort SOS-Kinderdorf Berlin
Waldstr. 23
10551

Anmeldung Nein

Kosten Keine

Kontakt Eveline Brauner
beate.loewe@sos-kinderdorf.de
030/33099331

Institution SOS-Kinderdorf Berlin

15:00 Uhr | Kultur & Bildung

Mediensprechstunde mit Knut Wenzig

Brauchen Sie Hilfe oder haben Sie Fragen rund ums Handy, Tablet oder Laptop? Kommen Sie gerne vorbei.

Ort	SOS-Kinderdorf Berlin Waldstr. 23 10551
Anmeldung	Ja
Kosten	Keine
Kontakt	Knut Wenzig beate.loewe@sos-kinderdorf.de 030/94082984
Institution	SOS-Kinderdorf Berlin

18:00 Uhr | Kultur & Bildung

Rente sich wer kann - Ausstellungseröffnung

Cartoons von Axel Hörnig (LEXA). Sie sind eingeladen zu schauen, wie ein Cartoonist sich mit dem Thema Rente auseinandersetzt. Schaffen Sie es nicht zur Ausstellungseröffnung? Dann nutzen Sie die Möglichkeit an einem anderen Tag: Montag-Freitag von 09:30-17:00 Uhr können Sie bis zum 02.10.2024 die Ausstellung genießen.

► Werktags, 09:30-17:00 Uhr

Ort	Volkssolidarität Berlin e.V., Begegnungsstätte Mehr Mitte Torstr. 190 10115
Anmeldung	Nein
Kosten	Keine
Kontakt	Cathrin Mamoudou bgst-mehr-mitte@volkssolidaritaet.de 0151/18088409
Institution	Volkssolidarität Berlin e.V.

PANKOW

09:30 Uhr | Soziales

Gemeinsames Frühstück

In geselliger Runde frühstücken und reden wir hier gemeinsam. Jeder ist herzlich eingeladen.

Ort	Begegnungsstätte für Jung und Alt Husemannstr. 12, 10435 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	4,50 €
Kontakt	Susan Lenk-Ilte susan.lenk-ilte@ba-pankow.berlin.de 030/4422514
Institution	BA Pankow, Leiterin Begegnungsstätte

10:00 Uhr | 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 Trainerinnen und Trainer in ausgewählten Parkanlagen Pankows durch QVNIA e.V. angeleitet. Es findet eine Gruppe von 10:00-11:30 Uhr statt. Eine telefonische Anmeldung ist beim QVNIA e.V. am Donnerstag, den 20.06.2024 von 11:00-16:00 Uhr, erforderlich. Für nähere Informationen besuchen Sie unsere Internetseite: https://www.qvnia.de/pravention_intro/bewegung/bib

Ort	Pankgrafenbrücke Pankgrafenstr. 13 13125
Anmeldung	Ja
Kosten	Keine
Kontakt	Katja Dierich kontakt@qvnia.de 030/4748871
Institution	QVNIA e.V.

14:00 Uhr | Gesundheit

Freitagstreff - Gedächtnistraining und Spielen

Bei Kaffee und Kuchen ins Gespräch kommen, Spielen und das Gedächtnis auf Vordermann bringen, gemeinsam lachen und Freude haben; kommen Sie vorbei und teilen die Freude mit uns!

- Ort** Begegnungsstätte an der Panke
Schönholzer Str. 10A, 13187 Berlin
- Anmeldung** Ja
- Kosten** 1,50 €
- Kontakt** Daniela Liedtke
daniela.liedtke@ba-pankow.berlin.de
030/47411234
- Institution** Begegnungsstätte an der Panke

14:00 Uhr | Kultur & Bildung

Sommerfest der Seniorenstiftung Prenzlauer Berg

Gemeinsam erblühen wir! Feiern Sie mit uns ein buntes Sommerfest voller Lebensfreude! Wir laden Sie herzlich ein, einen unvergesslichen Tag unter dem strahlenden Motto Wir blühen auf zu erleben. Genießen Sie ein vielfältiges Bühnenprogramm mit Musik, Tanz und unterhaltsamen Vorführungen. Freuen Sie sich auf köstliches Essen, erfrischende Getränke und vor allem auf die wunderbare Gemeinschaft mit unseren Seniorinnen und Senioren. Freuen Sie sich auf besondere Momente und lassen Sie uns gemeinsam den Sommer feiern. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen zu aufzublühen!

- Ort** Seniorenstiftung Prenzlauer Berg
Stavangerstr. 26, 10409 Berlin
- Anmeldung** Nein
- Kosten** Keine
- Kontakt** Stefanie Mudrick
stefanie.mudrick@seniorenstiftung.org
030/4284478000
- Institution** Seniorenstiftung Prenzlauer Berg

15:00 Uhr | Gesundheit

BIB-Gesundheitsinformationstag

Im Rahmen des Projektes BIB- Kommunale Bewegungsförderung für Ältere im Bezirk Pankow bietet der QVNIA e.V eine kostenfreie Informationsveranstaltung zum Thema „Sicher im Alter und Digitale Chancen nutzen!-Was gibt es?“ an. Hierbei werden digitale Gesundheitsanwendung sowie digitale Unterstützungsmöglichkeiten für den Alltag im häuslichen Bereich vorgestellt. Als Referentinnen und Referenten steht das Berliner Landeskompetenzzentrum Leben-Pflege-Digital zur Verfügung. Menschen der Generation 65+ aus Pankow haben die Möglichkeit, sich umfangreich zu diesem Thema zu informieren und Fragen zu stellen.

- Ort** Begegnungsstätte Paul-Robeson-Straße
Paul-Robeson-Str. 15, 10439 Berlin
- Anmeldung** Ja
- Kosten** Keine
- Kontakt** Katja Dierich
kontakt@qvnia.de
030/4748871
- Institution** QVNIA e.V.

REINICKENDORF

11:00 Uhr | Bewegung

Sternwanderung der Rdf. Seniorenfreizeistätten

Die Reinickendorfer Seniorinnen und Senioren wandern von den Freizeistätten zu einem zentralen Ort, um dort ein großes Fest zu feiern. Der Zielort der Wanderung ist dieses Jahr die Seniorenfreizeitstätte Hermsdorf. Am Zielort wird musikalische Unterhaltung, Tanz, nette Gespräche und gute Laune vorzufinden sein. Gegen einen kleinen Obolus können Getränke und Speisen erworben werden. Die Gewinne aus dieser Veranstaltung werden einer wohlthätigen Einrichtung gespendet, welche steht noch aus. Für die Gäste, die nicht wandern wollen, kann direkt der Zielort angesteuert werden.

- Ort** Seniorenfreizeitstätte Adelheidallee
Adelheidallee 5-7, 13507 Berlin
- Anmeldung** Nein

Kosten 4 €
Kontakt Dominik Lindhammer
 senioren@reinickendorf.berlin.de
 030/902946391
Institution Bezirksamt Reinickendorf von Berlin -
 Fachbereich für Seniorinnen und
 Senioren

SPANDAU

14:45 Uhr | Kultur & Bildung

Tanz in Hakenfelde

Tanzcafé im Seniorenklub Hakenfelde mit berauschender Livemusik und Gelegenheit zu Kaffee und Kuchen. Einlass: 13:45 Uhr, Beginn: 14:45-17:45 Uhr

Ort Seniorenklub Hakenfelde
 Helen-Keller-Weg 10, 13587 Berlin
Anmeldung Nein
Kosten 3,10 €
Kontakt Andrea Förster
 sk_hakenfelde@
 ba-spandau.berlin.de
 030/3355020
Institution Bezirksamt Spandau, Abt. Soziales
 und Bürgerdienste, FB Senioren,
 Soz 2100

18:00 Uhr | Bewegung

Tischtennis

Tischtennis im freien Spiel

Ort Sport Club Siemensstadt Berlin e.V.
 Buolstr. 14, 13629 Berlin
Anmeldung Nein
Kosten Keine
Kontakt Enrique Frischen
 info@scs-berlin.de
 030/3800240
Institution Sport Club Siemensstadt Berlin e.V.

STEGLITZ-ZEHLENDORF

10:00 Uhr | Bewegung

Parkquiz Nr. 2 von 4 in 2024 im Steglitzer Stadtpark

Seit Jahren findet das sehr beliebte Parkquiz der Seniorenarbeit Tempelhof-Schöneberg auch in diesem Jahr mit 4 Veranstaltungen in Tempelhof-Schöneberg, aber auch in den Nachbarbezirken, statt. Wieder freuen wir uns auf den gemeinschaftlichen Spaziergang. Auch hier wird Interessantes zu Geschichte, Tier- und Pflanzenwelt der Parkanlage anhand eines Quizbogens herauszufinden sein. Seien Sie dabei! Anmeldung per E-Mail: seniorenarbeit@ba-ts.berlin.de oder telefonisch: 030/902776506 oder -8793

Ort Steglitzer Stadtpark
 Albrechtstr. 42, 12167 Berlin
Anmeldung Ja
Kosten Keine
Kontakt Jana Weinholtz
 jana.weinholtz@ba-ts.berlin.de
 030/902776506
Institution Seniorenarbeit Tempelhof-Schöneberg

13:00 Uhr | Soziales

Offenes Café Thema „Kindheit“

In unserem neuen Café kommen wir zusammen, trinken gemeinsam Tee oder Kaffee und genießen ein Stück Kuchen. Die Gäste sind herzlich eingeladen, Erinnerungsstücke über ihre Kindheit mitzubringen und gemeinsam in Erinnerungen zu schwelgen. Wir tauschen uns aus und genießen Zeit miteinander. Open-Air-Veranstaltung im Garten unserer Freizeiteinrichtung.

Ort Freizeitanlage Süd
 Teltower Damm 226, 14167 Berlin
Anmeldung Nein
Kosten Kaffeegedeck: 3 €. Getränke gegen
 Entgelt.
Kontakt Nicole
 freizeitstaettesued@ba-sz.berlin.de
 030/84507760
Institution Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf

14:15 Uhr | Bewegung

Probestunde im Medizinischen Krafttraining

Der Sport-Gesundheitspark Berlin e.V. trainiert Ihre Gesundheit. Lernen Sie unseren Standort Zehlendorf bei einer Probestunde im medizinischen Krafttraining kennen. In 70 Minuten Ergometertraining, im Kraft-raum und anschließender Gymnastik erfahren Sie, wie eine Sporteinheit im Sport-Gesundheitspark aussehen kann und stärken gleichzeitig Ihre Gesundheit unter fachlicher Anleitung. Sie benötigen Sportkleidung, saubere Turnschuhe und ein Handtuch.

- Ort** Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Clayallee 225C, 14195 Berlin
- Anmeldung** Ja
- Kosten** Keine
- Kontakt** Sabine Halbritter
halbritter@sport-gesundheitspark.de
030/84719550
- Institution** Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

15:00 Uhr | Bewegung

Probestunde im Pilates

Der Sport-Gesundheitspark Berlin e.V. trainiert Ihre Gesundheit. Lernen Sie unseren Standort Zehlendorf bei einer Probestunde im Pilates kennen. In 60 Minuten erhalten Sie einen Einblick in die spannende Welt des Pilates und trainieren dabei Ihre Körpermitte. Sie benötigen Sportkleidung, saubere Turnschuhe und ein Handtuch.

- Ort** Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Clayallee 225C, 14195 Berlin
- Anmeldung** Ja
- Kosten** Keine
- Kontakt** Sabine Halbritter
halbritter@sport-gesundheitspark.de
030/84719550
- Institution** Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

15:00 Uhr | Kultur & Bildung

Vom einzelnen Blatt zum gebundenen Buch

Die Buchbinderin der Stadtbibliothek Steglitz-Zehlendorf erklärt Bindeverfahren und Wissenswertes rund um das wunderbare Buchbinderhandwerk. Anschließend können Sie Ihre eigenen kleinen Notizbücher herstellen.

- Ort** Ingeborg-Drewitz-Bibliothek
Grunewaldstr. 3, 12165 Berlin
- Anmeldung** Nein
- Kosten** Keine
- Kontakt** Lena Sophie Stein
lenasophie.stein@ba-sz.berlin.de
030/90299994
- Institution** Stadtbibliothek Steglitz-Zehlendorf

TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

10:15 Uhr | Gesundheit

Volkstanz

Wir tanzen zu vielfältiger Musik mit einfachen Schrittfolgen in fröhlicher Gemeinschaft.

- Ort** Gemeinschaftshaus Lichtenrade
Barnetstr. 11, 12305 Berlin
- Anmeldung** Ja
- Kosten** Keine
- Kontakt** Frau Bertheau
bertheau@ba-ts.berlin.de
030/902778136
- Institution** Landesverband Berlin-Brandenburg
im Bundesverband Seniorentanz e.V.

15:00 Uhr | Kultur & Bildung

Passbildaktion in der SFS Sorgenfrei

Die Foto-Gruppe in der Seniorenfreizeitstätte Sorgenfrei bietet eine Passbild-Aktion an. In der Zeit von 15:00-17:00 Uhr können Sie von sich 6 Passbilder (für nur 3,00€) anfertigen lassen. Wir freuen uns auf Ihr Interesse und Ihren Besuch.

Ort	Seniorenfreizeitstätte Sorgenfrei Markgrafenstr. 10, 12105 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	3 € für 6 Passbilder
Kontakt	Sandy Becker-Klein becker-klein@ba-ts.berlin.de 030/902777432
Institution	Seniorenarbeit Tempelhof-Schöneberg

TREPTOW-KÖPENICK

11:00 Uhr | Soziales

Tischlein deck dich

Wir kochen zusammen und genießen die entstandenen Mahlzeiten. Es gibt Essen gegen 12:00 Uhr.

Ort	AWO Sirius-Treff Begegnungsstätte Siriusstr. 10, 12524 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	Spende erwünscht
Kontakt	Laura Trenn laura-trenn@awo-suedost.de 0176/36232871
Institution	AWO Sirius-Treff Begegnungsstätte

14:00 Uhr | Kultur & Bildung

Schlagersterne im Sommer

Freuen Sie sich auf viele bekannte Melodien, Schlager, Volks- und Stimmungslieder sowie eine kurzweilige humorvolle Moderation präsentiert von Heike Valentin.

Ort	KIEZKLUB Vital Myliusgarten 20, 12587 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	2,50 €
Kontakt	Anke Westphal KIEZKLUB. Friedrichshagen@ba-tk.berlin.de 030/902973610
Institution	KIEZKLUB Vital

14:30 Uhr | Soziales

Kaffeetafel

Gespräche & geselliges Beisammensein.

Ort	Pflegewohnheim Alt Treptow Martin-Hoffmann-Str. 10, 12435 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	Keine
Kontakt	Karin Neumann karin12524@t-online.de 030/6769760
Institution	Unionhilfswerk Landesverband Berlin e. V.

SAMSTAG, 29. JUNI 2024

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

10:00 Uhr | Kultur & Bildung

Schmuck-Workshop „Drahtstricken Wikinger-Technik“

Probieren Sie unter der Leitung von Frau Zoya Rogge das Drahtstricken mit patiniertem Kupferdraht nach der Wikinger-Technik und fertigen Sie ein Armband oder eine Halskette für sich selbst oder Freundinnen und Freunde an. Der Workshop endet um 13:00 Uhr.

Ort	Seniorenclub der Wilmersdorfer Seniorenstiftung Wallotstr. 4, 12103 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	Materialkosten 6 €
Kontakt	Harald Warschke wallotstrasse@wilmstift.de 030/8241121
Institution	Seniorenclub Wallotstraße der Wilmersdorfer Seniorenstiftung

14:00 Uhr | Kultur & Bildung

**Schnupper-Workshop
„Art-Clay Silberschmuck“**

Lernen Sie von unserer Schmuckkünstlerin Frau Zoya Rogge, wie Sie einen selbstgestalteten Anhänger oder Ohrringe mit der Art-Clay-Methode herstellen können. Der Workshop endet um ca. 20 Uhr.

- Ort** Seniorenclub der Wilmersdorfer Seniorenstiftung
Wallotstr. 4, 12103 Berlin
- Anmeldung** Ja
- Kosten** Materialkosten 15-30 € (1 g Silber à 3 €)
- Kontakt** Harald Warschke
wallotstrasse@wilmstift.de
030/8241121
- Institution** Seniorenclub Wallotstraße der Wilmersdorfer Seniorenstiftung

FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG

14:00 Uhr | Bewegung

Sommerfest im Stadtteilzentrum F1

Spielen, sich bewegen, Musik machen, im Garten entspannen, ins Gespräch kommen - das Stadtteilzentrum F1 (Friedrichstraße 1 am Mehringplatz) feiert den Sommer - im offenen Treff, im Innenhof, im Kiezzgarten. Eingeladen sind alle Gruppen im Haus, aber auch große und kleine Interessierte und Gäste von überall!

- Ort** F1 Stadtteilzentrum am Mehringplatz
Friedrichstr. 1, 10968 Berlin
- Anmeldung** Nein
- Kosten** Keine
- Kontakt** F1 Team
f1@unionhilfswerk.de
0178/6531120
- Institution** Leitung F1 Stadtteilzentrum

14:00 Uhr | Soziales

Queeres Wohnen im Alter

14.00-16.30 Uhr: Gesprächsrunde „Queeres Wohnen im Alter: Wie kommen wir von Träumen zu Tatsachen?“ Wir sprechen über interessante Projekte / Wohnformen mit dem Staatssekretär für Wohnen und Mieterschutz, Seniorenvertretung, Rat und Tat, Schwulenberatung, Quergeist e.V. und der HOWOGE. Wir erhoffen uns Erkenntnisse, wie Berlin auf Bedarfe von queeren Senior*innen eingehen kann und welche Unterstützung seitens Politik und Verwaltung realisiert wurde. Wir: Mieterinitiative Boecklerpark, Seniorenvertretung, Netzwerk behinderter Frauen, Gruppen „Von allen Ufern“, Stadtteil- & Senior*innenangebote.

- Ort** Begegnungsstätte
Gitschiner Str. 38, 10969 Berlin
- Anmeldung** Nein
- Kosten** Keine
- Kontakt** Ulrike Haase
u.haase@netzwerk-behinderter-frauen.Berlin
030/61709169
- Institution** Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg von Berlin, Stadtteil- und Senior*innenangebote, Soz 223

MARZAHN-HELLERSDORF

10:00 Uhr | Kultur & Bildung

Schach und Gedächtnistraining

Jeden letzten Samstag des Monats von 10:00-14:00 Uhr treffen sich Schachspieler in unserer Artothek unter Anleitung des Teams von Wirtschaftspsychologe Steve J. Gildemeister. Interessenten können sich gerne dazugesellen. Das Angebot gilt für kleine und große Schachspieler vom Anfänger bis zum Profi.

► **Jeden letzten Samstag des Monats, 10:00 - 14:00 Uhr**

- Ort** Bezirkszentralbibliothek Mark Twain
Marzahner Promenade 55,
12679 Berlin
- Anmeldung** Nein
- Kosten** Keine

Kontakt Renate Zimmermann
 renete.zimmermann@ba-mh.berlin.de
 030/54704156

Institution Bezirkszentralbibliothek „Mark Twain“

PANKOW

18:00 Uhr | Kultur & Bildung

Chorkonzert

Der Chor Stille 10 lädt zum Sommerkonzert ein.
 Der Eintritt ist frei. Um Spenden wird gebeten.

Ort Bundesakademie für Sicherheitspolitik,
 Haus Berlin
 Ossietzkystr. 44, 13187 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Spende erwünscht

Kontakt Eveline Lämmer
 eveline@peter-laemmer.de
 030/4456490

Institution Förderverein Stille Straße 10 e.V.

REINICKENDORF

10:00 Uhr | Soziales

Frühstücksbuffet

Herzlich willkommen zum Frühstücksbuffet in unseren Räumlichkeiten. Wir bieten Ihnen ein Frühstücksbuffet in gemütlicher Atmosphäre mit verschiedenen Fischvariationen, Wurst- und Käseplatten, einer kleinen Auswahl an warmen Speisen, sowie veganen Lebensmitteln an. Erkunden Sie unsere Räumlichkeiten und bei Interesse stellen wir Ihnen gerne unsere Arbeit vor. Wir freuen uns auf viele Besucher, einen gemütlichen Vormittag und interessante Gespräche. Erreichbar mit: Bus 221, Bus 322, S 25 bis Haltestelle S Eichborndamm

Ort Geschäftsstelle Kreisverband Reinickendorf, SoVD Berlin-Brandenburg
 Eichborndamm 96, 13403 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten 5 €

Kontakt Angelika Golombek
 kv.reinickendorf@sovd-bbg.de
 030/26393805

Institution SoVD Kreisverband
 Reinickendorf, Sozialverband
 Deutschland, Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.

TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

11:00 Uhr | Natur

Stadtnatur im Volkspark Mariendorf genießen

Die Berliner Stadtnatur ist nicht nur Lebensraum für Tiere und Pflanzen – sie ist auch für uns Menschen enorm wichtig, da sie unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden dient. Auf unserer Tour durch den Volkspark Mariendorf entdecken wir gemeinsam die grüne Oase im Süden Berlins, tauschen uns über den Naturschutz in der Stadt aus und möchten fühlen, wie sich die Natur positiv auf uns auswirkt. Sie werden sehen, welche Schätze der Volkspark Mariendorf mit seinen vielen Grünflächen und Teichen zu bieten hat. Wir werden ca. 1 km laufen. Die Wege sind barrierefrei. Für Pausen gibt es Parkbänke.

Ort Volkspark Mariendorf
 Alt-Mariendorf/Am Heidefriedhof 16,
 nahe ALDI-Parkpl, 12109 Berlin

Anmeldung Ja

Kosten Keine

Kontakt Fabian Heitzeberg
 fabian.heitzeberg@stiftung-naturschutz.de
 0151/42487594

Institution Stiftung Naturschutz Berlin

TREPTOW-KÖPENICK

15:00 Uhr | Kultur & Bildung

Interkulturelles Leben und Kochen

Gemeinsames Kochen, Essen und Begegnen für Alt- und Neu-Berlinerinnen und Neu-Berliner - jeden 4. Samstag im Monat! Einmal im Monat wird in der Küche des Rabenhaus e.V. gemeinsam geschnippelt, gekocht, gegessen und geplaudert. Alt- und Neu-Berlinerinnen und Neu-Berliner tauschen sich aus, stellen einander Rezepte vor und kommen ins Gespräch. Von guatemaltekischer bis hin zu eritreischer, deutscher und italienischer Küche - in der Vergangenheit haben wir bereits entdeckt, was für eine Vielzahl an unterschiedlichen Küchen in unserer Nachbarschaft heimisch ist.

Ort	Rabenhaus e.V. Puchanstr. 9, 12555 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	5 €
Kontakt	Yvonne Neis yvonne.neis@rabehaus.de 030/65880165
Institution	Rabenhaus e.V.

15:00 Uhr | Kultur & Bildung

Sommerkonzert

Kinder und Erwachsene spielen Blockflöte.

Ort	KIEZKLUB Vital Myliusgarten 20, 12587 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Keine
Kontakt	Anke Westphal KIEZKLUB. Friedrichshagen@ba-tk.berlin.de 030/902973610
Institution	KIEZKLUB Vital

13:00 Uhr | Kultur & Bildung

Siebdruck

Nehmen Sie an unserem monatlichen Siebdruck-Workshop teil! Sie erstellen eigene Schablonen und bedrucken Taschen, T-Shirts und andere Textilien. Zeit nach Vereinbarung (ca. 4 Std.) - in der Regel von 13:00 bis 17:00 Uhr. Unkostenbeitrag für Material (Farbe, Beutel und T-Shirts). Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung.

Ort	Rabenhaus e.V. Puchanstr. 9, 12555 Berlin
Anmeldung	Ja
Kosten	5 €
Kontakt	Yvonne Neis yvonne.neis@rabehaus.de 030/65880165
Institution	Rabenhaus e.V.

SAMSTAG, 06. JULI 2024

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

13:00 Uhr | Soziales

10. Straßenfest im Kiez vor dem Haus Birkholz

Feiern Sie mit uns ein fröhliches Fest im Herzen unseres Kiezes am S-Bahnhof Charlottenburg! Ein bunter Mix aus Jazzmusik mit den Jazz-Serenaders, Kinderspaß und kulinarischen Köstlichkeiten erwartet Sie und Ihre Familie. Bei uns ist der perfekte Ort, um Nachbarn zu treffen, mit Bewohnern, Angehörigen und Mitarbeitern ins Gespräch zu kommen und eine schöne Zeit zu verbringen. Lernen Sie unser Haus bei einer Hausführung kennen und blicken Sie hinter die Kulissen. Kommen Sie vorbei und feiern Sie mit uns die Vielfalt und Lebensfreude unseres Kiezes. Ende 18:00 Uhr.

Ort	Seniorenpflege Birkholz, vor dem Haus Gervinusstr. 40, 10629 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Nur für Verzehr
Kontakt	Bettina Kuba bettina.kuba@birkholznet.de 0173/9580100
Institution	Seniorenpflege Birkholz

TREPTOW-KÖPENICK

14:00 Uhr | Kultur & Bildung

KIEZFEST für Jung und Alt

Wir möchten mit einem großen KIEZFEST für Jung und Alt feiern. Freuen Sie sich auf ein buntes Programm und mit kulinarische Köstlichkeiten. Highlights werden die Präsentationen verschiedener Kurse sein, Donato Plögert mit Cabaret und Gesang, unser beliebter Kiezchor „die fröhlichen Herbstlerchen“ Habibete by Souraia Hagir, Kreistanzgruppe, Kindertänze, Mitmach- Aktionen, Ciello und seine Riesenseifenblasen und vieles mehr. Es wird ein stimmungsvoller Nachmittag, bei dem für jeden etwas dabei ist. Kommen Sie vorbei, bei uns ist es schön!

Ort	KIEZKLUB Treptow Kolleg Kiefholzstr. 274, 12437 Berlin
Anmeldung	Nein
Kosten	Keine
Kontakt	Emine Sayili sayili.soz@ba-tk.berlin.de 030/5320095
Institution	KIEZKLUB Treptow Kolleg

TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

17:00 Uhr | Bewegung

Let's dance

Tanzen ist gesund für Herz, Kreislauf und Gedächtnis. Übungsleiterin Sabine Laudahn lädt alle herzlich ein, bei der neuen LineDance-Gruppe des Landesverbandes mitzumachen. Wer Spaß an Musik und Bewegung hat, trifft sich in einer netten Gruppe, die Fitness, Sport und Gedächtnistraining zur Vorbeugung von Demenz verbindet. Ihr könnt uns gerne unverbindlich in einer Schnupperstunde kennenlernen. LineDance ist für Jung und Alt geeignet. Bequeme Kleidung und Schuhe erleichtern die Bewegung.

Ort	SoVD-Landesgeschäftsstelle Kurfürstenstr. 131 Barrierefreier Eingang Karl-Heinrich-Ulrichs-Straße 12, 10785 Berlin
------------	--

Anmeldung	Ja
Kosten	Keine
Kontakt	Sabine Laudahn post@sovd-bbg.de 030/26393827
Institution	Sozialverband Deutschland Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.

Senatsverwaltung
für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration,
Vielfalt und Antidiskriminierung

BERLIN



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

©SenASGIVA
Stand 05/2024

Gestaltung:
Grafikladen