

49. BERLINER

SENIOREN WOCHE

GEMEINSAM STATT EINSAM.

berlin.de/Seniorenwoche



VORWORT

Liebe Seniorinnen, liebe Senioren,

die Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung lädt Sie herzlich zur **49. Berliner Seniorenwoche vom 24. Juni bis zum 01. Juli 2023** ein.

Das diesjährige Motto der Seniorenwoche **Gemeinsam statt einsam** soll für das Thema Einsamkeit im Alter sensibilisieren. Zugleich verweist es darauf, dass Gemeinschaft und gemeinsames Handeln gefragt sind, wenn wir Einsamkeit wirkungsvoll begegnen wollen.

Nicht jeder Mensch, der alleine lebt, ist automatisch einsam, und auch nicht jeder ältere Mensch. Doch ältere Menschen, die sozial isoliert leben, die verwitwet oder gesundheitlich eingeschränkt sind, leiden im Vergleich zu anderen Bevölkerungsgruppen besonders häufig unter Einsamkeit. Menschen in Pflege- und Altenheimen waren von den Corona-bedingten Kontaktbeschränkungen in besonderem Maße betroffen. Zugleich hat die Corona-Pandemie unseren Blick dafür geschärft, dass Einsamkeit ein gesamtgesellschaftliches Problem ist, dessen Bedeutung weiter zunimmt. Einsamkeit geht mit einem Verlust an Lebensqualität einher. Sie ist ein Risikofaktor für die körperliche und seelische Gesundheit. Und sie kann jede und jeden treffen.

Mit den „Leitlinien der Berliner Seniorenpolitik – Zugehörigkeit und Teilhabe der Generation 60plus in Berlin“ hat der Senat im Juli 2021 einen Rahmen für Angebote und Maßnahmen beschlossen, welche sich speziell an Seniorinnen und Senioren richten. Die Leitlinien sowie die dazugehörigen Handlungsfelder und Maßnahmen sollen die Voraussetzungen dafür schaffen, dass die Generation 60 plus sich als Teil der Gesellschaft sehen und aktiv einbringen kann – ein wichtiger Faktor bei der Prävention von Einsamkeit.

Die Eröffnungsveranstaltung wie auch das Wochenprogramm der diesjährigen Berliner Seniorenwoche zeigen Wege aus der Einsamkeit auf und informieren über Angebote insbesondere für ältere Menschen in Berlin. Besuchen Sie die Eröffnungsveranstaltung am 24. Juni 2023 im Zeiss-Großplanetarium und informieren Sie sich anschließend auf dem „Markt der Möglichkeiten“! Während der gesamten Seniorenwoche gibt es zudem ein vielfältiges Programm in allen Bezirken. Die Programmbroschüre, die Sie in Händen halten, bietet einen Überblick über die rund 350 Programmpunkte, die bis zum 31.03. angemeldet wurden. Eine vollständige Aufstellung aller Angebote finden Sie unter www.berlin.de/seniorenwoche/programm.

Viel Freude beim Entdecken und Ausprobieren!

GRUSSWORT

EVELINE LÄMMER



© Kim Keibel



DER LANDESSENIORENBEIRAT BERLIN

Der Landes seniorenbeirat Berlin (LSBB) berät auf der Grundlage des Berliner Seniorenmitwirkungsgesetzes das Abgeordnetenhaus und den Senat von Berlin in seniorenpolitisch wichtigen Fragen. Zusätzlich informiert der LSBB die Öffentlichkeit über seniorenpolitisch 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 Landes seniorenvertretungen, zwölf Vertreterinnen und Vertretern von Senioreninstitutionen und aus einer Vertreterin oder einem Vertreter einer Senioreninstitution oder eines Kompetenzzentrums, die sich in Berlin für die Belange der Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund einsetzen. Die Zusammensetzung des LSBB wird immer für eine Legislaturperiode festgelegt. Die neue Berufung erfolgte im Mai des Jahres 2022. Frau Eveline Lämmer führt weiter den Vorsitz.

Weitere Infos unter: www.u60.berlin

Einsamkeit im Alter überwinden

Das diesjährige Motto der Seniorenwoche „Gemeinsam statt einsam“ ist mit Bedacht gewählt.

Gerade ältere Menschen sind am stärksten von Vereinsamung betroffen. Wir erinnern uns, dass sie sich in der Corona-Krise in hohem Maße monatelang selbst isolierten.

Die Pandemie hat auch dazu beigetragen, das soziale Leben von Pflegeheimbewohner*innen mit strikten Kontaktsperren überstark einzuschränken. Der Landes seniorenbeirat hatte mehrfach darauf aufmerksam gemacht, dass die anhaltenden Kontaktbeschränkungen und die Informationsflut zu Infektionsgefahren bei den Menschen, insbesondere wenn sie sozial isoliert leben, deutliche Spuren von Angst und das Gefühl von Einsamkeit hervorrufen. Er forderte, den Nutzen von Schutzmaßnahmen gegenüber den psychosozialen Folgen abzuwägen und unverhältnismäßige Regelungen zurückzunehmen. Einsamkeit gab und gibt es auch ohne die Pandemie. Meist verstarben wichtige Bezugspersonen, Krankheiten und eine eingeschränkte Mobilität kamen hinzu.

Aber es gibt auch Möglichkeiten, die Einsamkeit zu überwinden. Nutzen Sie das präventive Angebot der „Berliner Hausbesuche“ mit der kostenlosen Information für ältere Menschen. Lassen Sie sich beraten und besuchen Sie Veranstaltungen im „Netzwerk der Wärme“. Bleiben Sie in Kontakt mit Ihren Nachbarn, leben Sie Ihre Hobbies aus oder finden Sie neue.

Der virtuelle Austausch und die Videoanrufe sind ebenfalls eine der Möglichkeiten. Sie sind aber kein Ersatz für reale zwischenmenschliche Interaktion und Beziehungen. Bei überwiegendem Kontakt im Internet erhöht sich sogar das Risiko, langfristig zu vereinsamen.

Schließen Sie sich einer Wandergruppe und gemeinsamen Spaziergängen an. Beteiligen Sie sich in den Vereinen, Seniorentreffs, Stadtteilzentren.

Finden Sie ein Ehrenamt, das Sie begeistert. So können Sie in unserer Stadt gemeinsam mit engagierten Menschen die Einsamkeit in jedem Alter überwinden.

EVELINE LÄMMER
Vorsitzende Landes seniorenbeirat Berlin

GRUSSWORT

ERWIN BENDER



© Kim Keibel



DIE LANDESSENIOREN- VERTRETUNG BERLIN

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

Alle Informationen zur LSV finden Sie unter:
www.u60.berlin

Liebe Seniorinnen, liebe Senioren,

das Motto der diesjährigen Seniorenwoche „Gemeinsam statt einsam“ ist genau das, was wir täglich brauchen, was wir leben und erleben. Der Mensch ist kein Einzelwesen. Jeder braucht die Gemeinschaft.

Der Einzelne allein kann kaum etwas bewirken, aber viele sind eine Macht, die nicht einfach zu ignorieren ist. Und wir sind viele.

In Berlin leben nämlich fast eine Million Menschen, die 60+ sind.

Berlin ist aber auch eine Stadt der Singlehaushalte. Einsamkeit kann dann sehr schnell zum Lebensgefühl werden und krank machen.

Das Gefühl der Einsamkeit ist nicht auf das Alter reduzierbar, wobei ältere Menschen wohl besonders davon betroffen sein können.

Einsamkeit, ein Gefühl, das entsteht, wenn soziale Beziehungen zur Familie, zu Freunden oder Nachbarn eingeschränkt sind, entwickelt sich zur großen Herausforderung in unserer Zeit, in unserer Stadt. Menschen mit ihren Ängsten, ihren seelischen Nöten und körperlichen Einschränkungen sind oft auf sich alleine gestellt und fühlen sich vielfach nicht dazu in der Lage, ihre Wohnung zu verlassen.

Wenn auch noch die Rente gerade für die Miete und das Essen reichen, sind z. B. kulturelle Aktivitäten (Theater, Oper, Kino, Zoo, Dampferfahrten etc.) nur eingeschränkt oder gar nicht mehr möglich.

Auf der anderen Seite gibt es einen bunten Strauß von Möglichkeiten, aktiv am Leben dieser Stadt teilzunehmen. Jeder Bezirk betreibt Freizeitstätten und bietet diverse Aktivitäten kostengünstig (teilweise kostenfrei) an. Darüber hinaus gibt es noch eine Vielzahl von Seniorentreffpunkten, die durch unterschiedliche Träger angeboten werden. In allen sind Sie herzlich willkommen! Gehen Sie einfach mal hin! Trauen Sie sich. Mutig sein und einfach machen. Sie werden sehen und fühlen, „Sie sind nicht allein“.

Man muss nicht in einem Verein sein, um Menschen zu treffen! Scheuen Sie sich nicht, spontane Hilfe von ihren jüngeren Mitmenschen anzunehmen oder um welche zu bitten. Denn auch die jüngeren Generationen freuen sich über ein freundliches Wort oder über ein Lächeln. Denn ein Tag ohne zu lächeln ist ein verlorener Tag, sagte schon einst Charlie Chaplin.

Lassen Sie uns aufeinander zugehen.

ERWIN BENDER

Vorsitzender der Landesseniorenvertretung Berlin

WOCHEN PROGRAMM

24.06.-
01.07.23



Wo? In ganz Berlin

Was? Rund 350 Angebote

Von sportlichen Aktivitäten über Sprachkurse und Nachbarschaftstreffen bis hin zu Computer-Kursen und Schmuck-Upcycling – das Programm ist in folgende Themengebiete gegliedert:

KULTUR & BILDUNG
SOZIALES
BEWEGUNG
GESUNDHEIT
NATUR

Wir wünschen Ihnen viel Freude!

24.06. 10-15 UHR

PANKOW | ZEISS-GROSSPLANETARIUM

ERÖFFNUNG

MIT MARKT DER MÖGLICHKEITEN



Die 49. Berliner Seniorenwoche wird am 24. Juni feierlich eröffnet. Die Eröffnungsveranstaltung beginnt um 10 Uhr und findet im Zeiss-Großplanetarium statt. Im Anschluss an die Eröffnungsveranstaltung wird es die bekannte Informationsbörse, den Markt der Möglichkeiten, auf dem Gelände des Planetariums geben. Der Eintritt ist frei.

—

Ort

**Zeiss-Großplanetarium
Prenzlauer Allee 80 | 10405 Berlin**

Informationen

berlin.de/Seniorenwoche oder
planetarium.berlin/zeiss-grossplanetarium

SAMSTAG 24.06.

10:00

Pankow | Soziales

KiezCafé und Tauschbörse

Kaffee, Tee oder Bionade drinnen oder draußen genießen. In der Tauschbörse Schätze finden, ein Gesellschaftsspiel spielen oder in Ruhe in einem Buch schmökern. Samstags bis 17 Uhr möglich.

26.06.-28.06. | 30.06., 9:00-15:00 Uhr
29.06., 9:00 Uhr-17:00 Uhr | 01.07., 10-17 Uhr

—
Ort **NAIMO**
Brodembacher Weg 34,
13088 Berlin
Kosten 1,50 €-2,50 €
Kontakt Antonia Fleckenstein
naimo@frei-zeit-haus.de
030/33772734
Institution FreiZeitHaus e.V./NAIMO

10:00

Tempelhof-Schöneberg | Bewegung

SoVD-Inklusionslauf 2023

Der SoVD-Inklusionslauf 2023 ist eine Sportveranstaltung auf dem Tempelhofer Feld für Menschen mit und ohne Behinderung. Laufen, walken, rollen oder skaten - von Klein bis Groß: Alle sind willkommen und können auf ihre individuelle Weise teilnehmen. Das bunte Rahmenprogramm mit Ausstellern zu den Themen Inklusion und Sport, Bühnenprogramm, Rolliparcours etc. ist für alle Besuchende kostenfrei.

Informationen und Teilnehmenden-Anmeldung:
www.inklusionslauf.de

Vor-Ort-Anmeldungen:
24.06., 8:00 Uhr-9:30 Uhr

—
Ort **Tempelhofer Feld**
Eingang Tempelhofer
Damm/Hoepfnerstr. 63
12101 Berlin
Anmeldung erforderlich
Kosten Startgebühr 3 €-15 €
Kontakt Kathi Schwonke
kathi.schwonke@sovd.de
030/726222115

10:00

Treptow-Köpenick | Kultur & Bildung

Seniorinnen-Computer-Club Frauenpower digital

Jeden letzten Freitag des Monats treffen sich Seniorinnen zum gemeinsamen Austausch und der Vermittlung von Tipps und Tricks im Umgang mit digitalen Medien. Dieses Treffen richtet sich ausschließlich an Frauen 50+ mit Interesse an Smartphone, PC, Laptop...

Jeden letzten Freitag im Monat

—
Ort **Campus Kiezspindel**
Rudower Str. 37, 12557 Berlin
Kosten 3 €
Kontakt Claudia von Koppingen
campus-kiezspindel@tjfbg.de
030/67489493
Institution tjfbg gGmbH

10:00

Marzahn-Hellersdorf | Kultur & Bildung

Schach und Gedächtnistraining

Wir spielen Schach. Schachbretter, Figuren und das Know How werden zur Verfügung gestellt. Man lernt spielend voraus zu denken. In dem strategischen Spiel hat jeder Zug (jede Handlung) eine Konsequenz und entscheidet über Sieg oder Niederlage. Beim Gedächtnistraining lernt man z. B. Namen-Gesichter-Merkmale und Merkmale von jeglichen Zahlen, wie Telefonnummern, IBANs, Geburtstagen ...

Jeden letzten Samstag des Monats

—
Ort **Bezirkszentralbibliothek**
Mark Twain, Marzahn
Promenade 55, 12679 Berlin
Anmeldung erforderlich
Kontakt Steve Gildemeister
schach.schule.gildemeister@gmail.com
030/54704156

11:00

Steglitz-Zehlendorf | Kultur & Bildung

Kiezspaziergang Campus FU-Berlin/Dahlem

Bei einem ca. 90-minütigen Rundgang werden Ihnen verschiedene Standorte der Freien Universität Berlin in Dahlem gezeigt und erläutert. Das Forschungszentrum Dahlem ist ein intellektueller Schwerpunkt der Stadt. Zwischen alten Villen und modernen Funktionsbauten schillert die Wissenschaft.

—
Treffpunkt **U-Bhf. Freie Universität,**
nördlicher Ausgang
Brümmerstr. 66, 14195 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kontakt Marike Langhorst
info@proseniores-berlin.de
030/20678415
Institution pro seniores e.V.

12:00

Reinickendorf | Gesundheit

NORD MEETS MASTER

Teamwettbewerb für Senioren und Seniorinnen - Teamwettbewerb in verschiedenen Jahrgangsböcken. Es gibt 6 Einzeldisziplinen und eine Staffel, die ihr mit Bravour bewältigen dürft.

Genauere Startzeit und alles weitere erfahrt ihr hier:
www.nord-meets-masters.de/home

—
Ort **Stadion**
Finsterwalder Str. 58
13435 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kosten Startgebühr
Kontakt Mathias Theile
m.theile@sctf.de
Institution SC Tegeler Forst e.V.

12:00

Pankow | Soziales

Interkulturelles Sofa der Seniorenvertreter*innen

Auf dem Gelände des Zeiss-Großplanetariums laden wir Sie herzlich ein, auf unserem gemütlichen Sofa Platz zu nehmen und mit den Seniorenvertreter*innen ins Gespräch zu kommen. Wir sprechen Arabisch, Englisch, Französisch, Griechisch, Koreanisch, Persisch, Portugiesisch, Rumänisch, Spanisch, Türkisch und natürlich Deutsch. Kommen Sie vorbei und lernen Sie uns kennen! Wir sind Ihre Stimme für ein würdevolles Altern in Berlin!

Ort Zeiss-Großplanetarium
Prenzlauer Allee 80
10405 Berlin

Kontakt Cristina Peirón Baehr
peiron-baehr@kom-zen.de
0172/8267063

Institution Kompetenzzentrum
Interkulturelle Öffnung der
Altenhilfe/Landessenioren-
vertretung Berlin

12:00

Reinickendorf | Soziales

Was die Kelle klickt

Verschiedene Mittagsgerichte (2 Gänge Menü) zur Auswahl werden angeboten. Kostenlose Bücherei – Bücher zum mitnehmen und verschenken. Geselliges Beisammensein. Kreatives Gestalten – Mitmachaktion

Erreichbar mit Bus 221, Bus 322, S 25
bis Haltestelle S Eichborndamm

Ort Sozialverband
Kreisverband Reinickendorf
Eichborndamm 96
13403 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kosten Materialkosten

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

14:00

Charlottenburg-Wilmersdorf | Soziales

Buntes Programm und Tanz mit Live-Musik

Tanz und Musik für Senioren.

Ort DRK Haus am Lietzensee
Herbartstr. 25
14057 Berlin

Kosten 5 €–6 €

Kontakt Kirsten Thamm-Kabteni
kirsten.thamm-kabteni@
unionhilfswerk.de
030/83009820

Institution Unionhilfswerk
Landesverband Berlin e.V.

14:00

Tempelhof-Schöneberg | Soziales

Flohmarkt & Café

Der Flohmarkt findet draußen vor dem Haus statt (Bei Regen entfällt der Flohmarkt). Angeboten werden Kleidung, Haushalt, Bücher, Kindersachen... Nur für private Anbieter, kein Gewerbe. In unserem Hofcafé werden Getränke & Kuchen angeboten. WC ist vorhanden. Kommt vorbei!

Standanmeldung
Tel. 030/25797538, kurmark@pfh-berlin.de

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

Kontakt Joanna Kalkowski
kalkowski@pfh-berlin.de
030/25797538

Institution Pestalozzi-Fröbel-Haus

14:00

Treptow-Köpenick | Soziales

Sommerfest und Jubiläum des KIEZKLUB KES

Zwischen 14 und 18 Uhr wird es ein buntes musikalisches und kulturelles Angebot geben. Der KIEZKLUB KES feiert 15 Jahre Standortjubiläum und auch der Kiez (Schönevide) feiert Jubiläum.

Ort KIEZKLUB KES
Plönzeile 5, 12459 Berlin

Kontakt Anne Harder
kiezklub.schoeneweide@
ba-tk.berlin.de
030/902975415

14:00

Friedrichshain-Kreuzberg | Kultur & Bildung

Heinrich Heine: „...nichts als ein Dichter“

Das Kalliope-Team entführt Sie in die literarische Welt von Heinrich Heine. Literarisch-musikalisches Porträt eines Unbequemen Balladen, Gedichte, Lieder und Lebensstationen eines Mannes, den seine Liebe zu Deutschland in die Fremde trieb. Bis heute haben seine Gedichte, seine scharfsinnigen Ansichten und Urteile nichts von ihrem Biss und ihrer Aktualität verloren. Ein Grund mehr, sie wieder ins Gedächtnis zu rufen.

Ort Begegnungsstätte
Mehring-Kiez
Friedrichstr. 1, 10963 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kosten 2 €

Kontakt Beatrix Teufel
ba-friedrichstr.1@gmx.de
030/225050140

14:00

Steglitz-Zehlendorf | Kultur & Bildung

Entdeckertour Schloss Glienicke

Abfahrt S-Bhf. ICC Messe Nord

Ort Schloss Glienicke
Königstr. 36, 14109 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kosten 6 €

Kontakt Küsterei Ev. Kirchengemeinde
Epiphanien
kontakt@epiphanien.de
030/89062260

15:00**Friedrichshain-Kreuzberg | Kultur & Bildung****Berlinische Galerie: Wochenendführung**

Die Berlinische Galerie präsentiert viele Kunstwerke, die auf Geschichte und Gegenwart der Stadt Berlin Bezug nehmen. Malerei, Bildhauerei, Installationen, Neue Medien, Fotografie und Architektur berichten von Ereignissen der Weimarer Zeit bis heute und entfalten dabei ein vielseitiges Bild der Stadt, ihrer Menschen und ihrer Künstler*innen. In der Führung erfahren Sie nicht nur interessante Details und Hintergründe zu den Werken und Künstler*innen in unseren Ausstellungen. Unsere Kunstvermittler*innen ermöglichen auch ein intensives und inspirierendes Erlebnis und vertiefende Gespräche.

Sonntag, 25.06. und Samstag, 01.07., 15:00 Uhr

Ort Berlinische Galerie
Alte Jakobstr. 124
10969 Berlin

Kosten Führung im Eintritt enthalten.
Eintritt 10 €, ermäßigt 6 €

Kontakt bg@berlinischegalerie.de
030/78 90 26 00

15:00**Neukölln | Kultur & Bildung****Reparatur-Begegnungscafé mit einem kleinem Sommerfest**

Im Nachbarschaftstreff Buckow findet das Reparatur- und Begegnungs-Café inklusive mit einem kleinem Sommerfest statt. Ehrenamtliche unterstützen bei kleineren Reparaturen von defekten Haushaltsgeräten oder anderen Alltagsgegenständen. Es gibt auch Beratungen zur Smartphone- oder Laptop-Nutzung. Gemeinsam den Samstagnachmittag verbringen. Bei einer Tasse Kaffee, Tee und Gebäck verweilen und entspannen. Neue Leute kennenlernen und sich austauschen. Bei Spiel und Spaß gemeinsam Freude erleben. Wir freuen uns auf Sie.

Ort Nachbarschaftstreff Buckow
Mollnerweg 35, 12353 Berlin

Kosten Spenden sind erwünscht

Kontakt Cordula Krause
krause@stz-buckow.de
030/63 33 67 01

15:30**Pankow | Kultur & Bildung****Gesines Wunschparade „Der Pfefferstreuer“**

Das neue Stück „der Pfefferstreuer“ unsere Seniorentheatergruppe beschäftigt sich mit dem Thema Wünsche. Dazu ist ein neues Stück entstanden, das wir Ihnen am 24.06. präsentieren möchten. Unsere Premiere handelt vom Wünschen, vom Träumen und vom Mit-einander-Sein. Wir freuen uns, auf euren Besuch!

Einlass ist ab 15:00 Uhr und es gibt Kekse, Tee und Kaffee.

Ort Stadtteilzentrum
Prenzlauerberg
Fehrbelliner Str. 92
10119 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kosten Spenden sind erwünscht
Kontakt Simone Koschewa
seniorenbuero@hvd-bb.de
030/206 46 75 20

15:30**Treptow-Köpenick | Soziales****Allein – das muss nicht sein!**

Kaffeerunde mit Spielenachmittag. Interessierte treffen sich, um gemeinsam zu spielen, zu singen, zu schwätzen und was uns sonst noch einfällt.

Ort KIEZKLUB Alte Schule
Dörpfeldstr. 54, 12489 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kontakt Alena Palanevich-
Balasubramanian |
Palanevich-Balasubramanian.
SOZ@ba-tk.berlin.de
030/902 97 57 67

16:00**Spandau | Bewegung****Tanztee**

Bei den geselligen Tanzabenden können die Teilnehmenden Live-Gesang genießen, zu den internationalen Hits das Tanzbein schwingen, sich dem spannenden Unterhaltungsprogramm anschließen und neue Bekanntschaften anknüpfen.

Ort Kulturzentrum Staaken
Sandstr. 41, 13593 Berlin

Kosten 5 €
Kontakt Anastassija Gärtner
lavka@bgff.de
030/49 96 02 86

Institution BGFF e.V.

**SONNTAG
25.06.****12:00****Mitte | Soziales****Tausch- und Verschenke-
markt „Kleingeräte“**

Nachbarn und Nachbarinnen verschenken und tauschen ihre funktionstüchtigen, aber nicht mehr benötigten (elektrischen) Kleingeräte. Angeboten wird alles rund um Küche und Bad. Besucher und Besucherinnen können gern ihre eigenen „überflüssigen“, aber funktionstüchtigen Kleingeräte mitbringen. Wir hoffen, dass viele Dinge auf diese Weise neue glückliche Besitzer und Besitzerinnen finden.

Das Café des Nachbarschaftstreffs ist geöffnet. Wir freuen uns über selbstgebackenen Kuchen. Veranstaltung im Rahmen des Netzwerkes der Wärme, in Kooperation mit Bibliothek Tiergarten Süd.

Montag, 26.06. und Dienstag, 27.06., 12:00 Uhr

Ort Nachbarschaftstreff
Lützwowstr. 27, 10785 Berlin

Kontakt Gabriele Hulitschke
hulitschke@stadtteilverein.eu
0152/52 49 16 14

Institution Stadtteilverein Tiergarten e.V.

14:00**Treptow-Köpenick | Soziales****BegegnungsCafe**

Ob zum reden, zum spielen, zum lesen, zum neue Menschen kennenlernen oder alleine verweilen, jeder ist herzlich willkommen. Getränke wie Kaffee, Tee und anderes sind kostenfrei.

Wöchentlich Sonntags von 14:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Ort Campus Kiezspindel
Rudower Str. 37, 12557 Berlin

Kontakt Sigrid Holz
campus-kiezspindel@tjfbg.de
030/67 48 94 93

Institution tjfbg gGmbH

14:30

TV-Ausstrahlung | Kultur & Bildung

**mittenmang live –
Einsamkeit im Alter**Thema der Livesendung mittenmang vom
15.3.2023 – Einsamkeit im Alter

Seniorinnen und Senioren, Verantwortliche aus Politik und gesellschaftlichen Institutionen, wie Katja Kipping, Senatorin für Integration, Arbeit und Soziales; Elke Schilling, Gründerin von Silbernetz; Susanne Buss, Vorstandsvorsitzende der Volkssolidarität; Peter Witt, Landesseniorenvertretung waren an der Diskussion beteiligt. Musikalisch begleitet von Michael Seidler an der HandPan.

Sendetermine

25.06., 14:30 Uhr | 27.06., 03:30 Uhr
29.06., 19:30 Uhr | 30.06., 22:30 Uhr
01.07., 11:30 Uhr

–

Ort TV Sender ALEX Berlin
Kontakt Rexin Margot
mitten_mang@web.de
0160/90 66 68 24

15:00Charlottenburg-Wilmersdorf |
Kultur & Bildung**Sprechende Hände im Werk
von Käthe Kollwitz**

In unserem 90-minütigen Ausstellungsgespräch lernen Sie Käthe Kollwitz und ihr Werk über das wichtige Bildmotiv der Hände kennen. Die Künstlerin verwendet Hände immer wieder als stärkstes Ausdrucksmittel in ihren Bildern, mal sanft berührend oder kraftvoll fordernd. Kollwitz' Werk bietet eine Fülle von Ausdrucksmöglichkeiten, die es zu entdecken gilt. In ihren Bildern „sprechen“ die Hände und erzählen von großen Emotionen. Gemeinsam mit Ihnen erkunden wir die Ausstellung zum Leben und Werk von Käthe Kollwitz und kommen über das zentrale Bildmotiv der Hände miteinander ins Gespräch.

Donnerstag, 29.06., 14:00 Uhr

–

Ort Käthe-Kollwitz-Museum
Spandauer Damm 10
14059 Berlin

Anmeldung Ja**Kosten** 4 €

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

17:00

Spandau | Kultur & Bildung

**Friede Now –
Brücken bauen mit Musik**

Gemeinsames Konzert mit jungen Sängern und Sängerinnen des ukrainischen Vokalensembles „Kiev Nightingales“ und der Jugendkantorei des Evangelischen Johannesstifts. Dieses musikalische Projekt stiftet aufbauende Nähe und Gemeinschaft unter den deutschen und ukrainischen Kindern und Jugendlichen. Es wird organisiert durch Stiftskantorin Nadine Klusacsek.

–

Ort Stiftskirche des Evangelischen
Johannesstifts
Schönwalder Allee 26
13587 Berlin

Anmeldung Nein**Kosten** Spenden sind erwünscht

Kontakt Nadine Klusacsek
nadine.klusacsek@
evangelisches-johannesstift.de
0173/278 99 32

**MONTAG
26.06.****09:30**Charlottenburg-Wilmersdorf |
Kultur & Bildung**Spanisch für Anfänger**

Mit Muttersprachlern gemeinsam spanisch sprechen und lernen.

–

Ort Seniorenclub
Herthastr. 25 a, 14191 Berlin

Anmeldung erforderlich**Kosten** 54 € pro Quartal

Kontakt Kristin Liedtke
herthastrasse@wilmstift.de
030/89172 95

Institution Wilmersdorfer
Seniorenstiftung

09:30

Treprow-Köpenick | Soziales

**KIEZkiosk im Haus
Müggelspree**

In unseren KIEZkiosken gibt es Kontakte für Menschen, die Rat oder Unterstützung suchen. Wir helfen gerne bei Fragen zu den Themen Gesundheit, Pflege, Nachbarschaftshilfe und suchen mit Ihnen nach geeigneten Angeboten in Ihrem Kiez. Kommen Sie gerne auf uns zu!

–

Ort Haus Müggelspree
Am Schloßberg 1
12559 Berlin

Kontakt Denny Schlüter
info@lebenimkiez.de
030/3198 90 24

Institution Netzwerk „Leben im Kiez“**10:00**

Mitte | Gesundheit

Sitzgymnastik 50+ mit Musik

„Locker vom Hocker“ – Sitzgymnastik mit Musik für Menschen 50+. In geselliger Runde machen wir Sport und bauen durch rhythmische Bewegung im Sitzen Kraft und Balance auf. Es kommen Instrumente, Theraband, Tücher und ganz viel Musik zum Einsatz. Jede(r) macht so viel wie er kann. Jedes herzliche Lächeln und jede Bewegung machen uns eine Stunde jünger! Der Kurs wird von dem erfahrenen Trainer Peter Schuler geleitet.

–

Ort dialog 101
Köpenicker Str. 101
10179 Berlin

Anmeldung erforderlich**Kosten** 5 €

Kontakt Schütz Heike
sekretariat-kreativhaus@
fippev.de
0151/6776 18 56

Institution Stadtteilzentrum
KREATIVHAUS

10:00**Pankow | Bewegung****Bewegungsgruppe am Weißen See**

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

Für nähere Informationen besuchen Sie unsere Internetseite: www.qvnia.de/nachrichten/bib-homepage

Eine telefonische Anmeldung ist am Donnerstag, den 22.06. von 11:00 Uhr–16:00 Uhr, erforderlich.

—

Treffpunkt Eingang Strandbad
Weißensee
Berliner Allee 155
13088 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kontakt kontakt@qvnia.de
030/47 48 8771

10:00**Reinickendorf | Gesundheit****Pilates am Morgen**

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Zudem wird durch das Trainieren von funktionellen Bewegungsabläufen die Beweglichkeit gefördert.

Freitag, 30.06., 11:00 Uhr

—

Ort Sporthalle
Stolpmünder Weg 45
13503 Berlin

Kontakt Bettina Altenburger
a.bleilinger@sctf.de
030/40 58 65 21

Institution SC Tegeler Forst e.V.

10:00**Reinickendorf | Bewegung****Bewegt mit Musik!**

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

—

Ort Evangelische Kirchengemeinde Frohnau
Zeltfinger Platz 18
13465 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kontakt Christine Gregor
pflegeengagement@unionhilfswerk.de
030/4174 57 52

Institution Kontaktstelle Pflege-Engagement Reinickendorf

10:00**Steglitz-Zehlendorf | Bewegung****Informationsveranstaltung der Polizei Berlin**

Informationsstand des Polizeiabschnitts 45

—

Ort EDEKA Mercan Parkplatz
Körnerstr. 30, 12157 Berlin

Kontakt Jens Teppner
dir4a45wache@polizei.berlin.de
030/46 64 44 50 40

10:00**Steglitz-Zehlendorf | Gesundheit****Tanz mit uns**

Wir tanzen einfache Tänze, die mit ihrer vielfältigen Musik zum Mitmachen einladen.

—

Ort Saal der Evangelische Kirchengemeinde Nikolassee
Kirchweg 6, 14128 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kontakt Gertraud Matthaei
ak-charlottenburg-bb@erlebnis-tanz.de
030/302 61 87

Institution Landesverband Berlin Brandenburg im Bundesverband Seniorentanz e.V.

10:00**Tempelhof-Schöneberg | Kultur & Bildung****Griechische Mythologie**

Erzählung Medea Geschichten.

—

Ort Nachbarschaftstreffpunkt
„Huzur“ | Bülowstr./
Frobenstr. 94, 10783 Berlin

Kontakt Gülşen Aktaş
aktas@ba-ts.berlin.de
030/902777979

10:00**Treptow-Köpenick | Kultur & Bildung****Tipps im Umgang mit Smartphone & Tablet**

Nach telefonischer Vereinbarung bieten wir Senior*innen in Einzelterminen Hilfe und Unterstützung bei Problemen im Umgang mit ihrem Smartphone und/oder Tablet an und erklären in Ruhe die Grundlagen.

Einzeltermine nach telefonischer Anmeldung

—

Ort Campus Kiezspindel
Rudower Str. 37, 12557 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kontakt Mike Ohm
campus-kiezspindel@tjfbg.de
030/67 48 94 93

Institution tjfbg gGmbH

10:30**Marzahn-Hellersdorf | Bewegung****Sturzprävention**

Sich im Alter fit und beweglich halten mit Hilfe verschiedener Übungen sowie mit Hanteln und Therabändern.

Wöchentlich Montags

—

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

Anmeldung erforderlich
Kosten Schnuppertraining: kostenlos
regelmäßige Teilnahme:
0,50 € pro Termin
Kontakt Beate Ronneburger
mgh@pad-berlin.de
0152/32 75 79 84

Institution pad gGmbH

10:30

Marzahn-Hellersdorf | Soziales

Kreativgruppe

Interessierte kreative Menschen treffen sich im Atelier.

—

Ort Stadtteilzentrum
Hellersdorf-Süd **KOMPASS – Haus im Stadtteil**
Kummerower Ring 42
12619 Berlin

Kontakt Andrea Scheib
leitung-stz@klub74.de
030/56 49 74 01

10:30

Neukölln | Soziales

Gruppenaktivität in der Tagespflege

In unserer Tagespflege finden, innerhalb der tagesaktuellen Gruppenangebote, verschiedenste Aktivitäten statt: ob singen, spielen, Gedächtnistraining, basteln, Gymnastikübungen/Yoga oder beim Musikcafé das Tanzbein schwingen. Anschließend können Sie sich gern noch mit unserer PDL oder ihrer Stellvertretung austauschen und beraten lassen.

Donnerstag, 29.06., 10:30 Uhr

—

Ort VIA Tagespflege
Britzer Damm 72
12347 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kontakt Simone Ostermann
tagespflege-britzer@
via-berlin.de
030/43 97 44 -200

10:30

Pankow | Kultur & Bildung

Sprachkurs: Englisch

Englisch für Fortgeschrittene

—

Ort Begegnungsstätte
Grellstr. 14, 10409 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kosten 3 €

Kontakt Kathrin Zimmermann
Clemens Menne
kathrin.zimmermann@
ba-pankow.berlin.de
030/41 93 41 23

Institution Bezirksamt Pankow von Berlin

11:00

Lichtenberg | Kultur & Bildung

Smartphone-Kurs für Anfänger

Sie haben ein Smartphone und fühlen sich mit dem Umgang noch etwas unsicher? Dann sind Sie in unserem Kurs für Anfänger genau richtig. Vermittelt werden die wichtigsten Begriffe und Grundeinstellungen, das Fotografieren und Versenden von Fotos oder das Funktionieren von Apps wie z. B. WhatsApp. Bitte mit Anmeldung vorab.

—

Ort AWO „Margaretentreff“
Zachertstr. 52, 10315 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kontakt Selma Kasimay
margaretentreff@
awo-suedost.de
030/52 69 50 31

11:00

Mitte | Soziales

Tag der offenen Tür – Vorsorgenetz des HVD

Unsere Lebensbegleiter*innen 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.

Wir beraten und begleiten bei den Themen: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht & Betreuungsverfügung, Engagement im Alter: das Seniorenbüro Am Puls, Lebensfeier & Trauerbegleitung, Testament und Nachlass, Humanistische Bestattung.

27.06.–29.06., 11:00 Uhr–15:00 Uhr

—

Ort Haus des HUMANISMUS
Leipziger Str. 33, 10117 Berlin

Kontakt Ute Bornefeld
lebensbegleitung@hvd-bb.de
030/206 46 75 50

Institution Humanistischer Verband
BB KdÖR

11:00

Mitte | Bewegung

Wir gehen spazieren! – Kommst du mit?

Jeden Montag um 11 Uhr treffen wir uns an der NachbarschaftsEtage und gehen eine Runde gemeinsam spazieren. Bei jedem Wetter, deshalb bitte auf passende Kleidung achten. Danach besteht die Möglichkeit, auf ein Getränk in der NachbarschaftsEtage zu plaudern. Anmeldung ist nicht nötig. Einfach vorbeikommen und mitgehen.

Wöchentlich Montags

—

Ort NachbarschaftsEtage Fabrik
Osloer Str. 12, 13359 Berlin

Kontakt Maike Janssen
maike.janssen@
nachbarschaftsetage.de
0162/792 48 64

11:00

Neukölln | Gesundheit

Suchtbezogenes Thema

Sucht im Alter. Welche Gefahren bestehen mit Medikamenten und Alkohol? Welche Hilfsangebote gibt es auch für Senior*innen? Gemeinsames Mittagessen (eigene Kosten) ist möglich im Haus.

—

Ort Guttemplerhaus
Wildenbruchstr. 76
12045 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kontakt Luise Fahr
seniorenkreislichtblick@
guttempler-berlin.com

Institution Guttempler in Deutschland
Landesverband
Berlin-Brandenburg e. V.

11:00

Spandau | Bewegung

Informationsveranstaltung der Polizei Berlin

Seniorenpräventionsstand des Polizeiabschnitts A 23 zum Thema Seniorensicherheit mit dem Schwerpunkt Trickbetrugstagen und Trickdiebstahl.

Ort Einkaufszentrum Kladow
Eichelmatenweg 2
14089 Berlin

Kontakt A 23 Präventionsteam
Dir2a23Vksb-Prævb@
polizei.berlin.de
030/46 64 22 30 40

11:00

Steglitz-Zehlendorf | Kultur & Bildung

Sprechstunde zu den Digitalen Angeboten des VÖBB

Sie haben Fragen zu den digitalen Angeboten des Verbunds der Öffentlichen Bibliotheken Berlins (VÖBB)? Dann haben Sie jetzt auch in der Sprechstunde in der Ingeborg-Drewitz-Bibliothek die Möglichkeit, diese zu stellen und zu klären! Hier helfen Ihnen die Bibliotheksmitarbeitenden Ihre Fragen zu beantworten, wie zum Beispiel zur E-Book-Ausleihe, dem Musikstreaming oder auch zu möglichen technischen Aspekten rund um die digitale 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

Kontakt Ulrike Fürstenau
veranstaltung@stadtbibliothek-steglitz-zehlendorf.de

11:00

Treprow-Köpenick | Bewegung

Qigong

Qigong ist der Oberbegriff für eine Reihe erlernbarer Übungen, die der Regulierung von Körper, Atmung und Geist dienen. Es ist für alle Altersgruppen geeignet und kann im Stehen oder im Sitzen durchgeführt werden. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Wöchentlich Montags, 11:00 Uhr

Ort Nachbarschaftshaus
Rabenhaus e.V.
Puchanstr. 9, 12555 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kosten 40 € für 5 Termine
Kontakt Antje Vogel
info@rabehaus.de
030/65 88 01 65

12:00

Mitte | Soziales

Die gute Suppe

Eine Einladung an alle, die nicht gerne beim Mittag alleine sitzen: Essen in Gemeinschaft, Gespräche bei Tisch, eine einfache, aber gute frisch gekochte Suppe. Kommt vorbei und lasst es euch schmecken!

Ort In der Osterkirche
Samoastr. 14, 13353 Berlin

Kosten Spenden sind erwünscht
Kontakt Siemen Dallmann
siedall@web.de
0176/24 82 50 83

Institution Gemeinsam im Stadtteil e.V.

13:00

Charlottenburg-Wilmersdorf | Bewegung

Entspannung und Gymnastik zu Musik mit Elementen

Entspannungsgymnastik zu Musik.

Ort Seniorenclub
Herthastr. 25 a, 14193 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kosten 54 € pro Quartal
Kontakt Kristin Liedtke
liedtke@wilmstift.de
030/8917295

Institution Wilmersdorfer
Seniorenstiftung

13:00

Friedrichshain-Kreuzberg | Soziales

Nachbarschaftliches Treffen für Frauen 60+

Handarbeiten – Austausch – Informationen – gemeinsame Planung von Aktivitäten

Ort Stadtteilzentrum
Familiengarten
Oranienstr. 34, 10999 Berlin

Kontakt Neriman Kurt
stadtteilzentrum@
kottiberlin.de
030/614 35 56

Institution Kotti e.V.

13:00

Neukölln | Gesundheit

Haus ALLTAG – zeitgemäß Leben und Wohnen

Das Gesundheitskollektiv und der Pflegestützpunkt im Haus ALLTAG bieten mit dem Netzwerkpartner 2B-Werk einen offenen Treff zum Thema „Haus ALLTAG zeitgemäß Leben und Wohnen“ an. Von 13–18 Uhr findet ein Rundgang zu einfachen Lösungen in der barrierefreien Wohnraumgestaltung statt. Sie haben die Chance Tools zu testen, erhalten Hilfestellungen bei den Anträgen. Zeitgemäß Leben, beinhaltet nicht nur den Wohnraum, sondern auch die Notfallsituationen zuhause. Wir geben Ihnen Handlungssicherheit in akuten Fällen und geben Tipps zur Vorbeugung von Gesundheitsrisiken bei sich veränderndem Klima.

Ort Haus ALLTAG –
Haus der Parität
Rollbergstr. 30, 12053 Berlin

Kontakt Büsra Öney
Pfleigestuetzpunkt@hvd-bb.de
030/6897700

Institution Pflegestützpunkt Neukölln

13:00

Pankow | Soziales

Fragen rund ums Ehrenamt

Känguru – hilft und begleitet und informiert: Sie interessieren sich für ein Ehrenamt oder eine Familienpatenschaft, wissen aber nicht genau, ob sich eine Ehrenamtspauschale auf die Rente auswirkt, was die Ehrenamtskarte bringt ob eine Familienpatenschaft vielleicht das richtige für Sie sein könnte? Kommen Sie vorbei!

Ort Freiwilligenzentrum der
Diakonie
Schönhauser Allee 141
10437 Berlin

Kontakt Nora Laux
pankow@kaenguru-
diakonie.de
0176/11319814

13:00

Pankow | Soziales

Spielemittwoch

Karten, Brett und Würfelspiele

Ort Begegnungsstätte
Grellstr. 14, 10409 Berlin

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

Institution Bezirksamt Pankow von Berlin

13:00

Pankow | Gesundheit

Rummikub

Spielemittwoch

Ort Begegnungsstätte am
Animplatz
Paul-Robeson-Str. 15
10439 Berlin

Kontakt Kathrin Zimmermann
kathrin.zimmermann@
ba-pankow.berlin.de
030/44719955

Institution Bezirksamt Pankow von Berlin

ENGAGIEREN SIE SICH IN IHREM BEZIRK!

MOBILITÄTS- HILFEDIENSTE IN BERLIN

Die Mobilitätshilfendienste 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 / 82719097
Friedrichshain-Kreuzberg	030 / 69807120
Lichtenberg	030 / 68895550
Marzahn-Hellersdorf	030 / 99288866
Mitte	030 / 61390496
Neukölln	030 / 6251019
Pankow	030 / 4719030
Reinickendorf	030 / 664976070
Spandau	030 / 23937583
Steglitz-Zehlendorf	030 / 79473130
Tempelhof-Schöneberg	030 / 4195301111
Treptow-Köpenick	030 / 6516809

DRAUSSEN SPIELT DAS LEBEN.



13:00

Reinickendorf | Soziales

Café im Ribbeck-Haus

Gemütliches Beisammensein im Café oder bei gutem Wetter auf der Terrasse, Kaffee, Fair-Trade-Kaffee. Dienstag und Mittwoch auf Wunsch Kuchen – das Café hat 2 Stunden geöffnet.

–
Ort Ribbeck-Haus
 Senftenberger Ring 54
 13433 Berlin
Kosten 2 €
Kontakt Ute Tigges
 info@ribbeckhaus.de
 030/47 06 49 20
Institution CHANCE BJS gGmbH

13:30

Charlottenburg-Wilmersdorf | Bewegung

Informationsveranstaltung der Polizei Berlin

Schwerpunkte: Sicher im Alter durch den Strassenverkehr. Informationsstand des Polizeiabschnitts 25.

–
Ort Tagespflege Charlottenburg
 Loschmidtstr. 17, 10487 Berlin
Kontakt Frank Felten
 Dir2a25Vksb-Praevb@
 polizei.berlin.de
 030/46 64 22 50 40

13:30

Marzahn-Hellersdorf | Soziales

Nachbarschaftstreff

Sie haben Lust auf Begegnung?
 Sie haben Lust auf Beisammensein bei Kaffee? Dann kommen Sie gern zu uns!

–
Ort AWO Stadtteiltreff
 Hellersdorf-Nord
 Kastanienallee 53
 12627 Berlin
Kontakt Iljana Blum
 i.blum@awo-spree-wuhle.de
 030/993 90 79

13:30

Neukölln | Kultur & Bildung

Lesung mit Hajo Blum

Hajo Blum liest aus seinen Werken.

–
Ort Stadtteilzentrum Buckow
 Christoph-Ruden-Str. 9
 12349 Berlin
Anmeldung erforderlich
Kontakt Anne Meriläinen
 info@stz-buckow.de
 0157/80 6716 28

14:00

Charlottenburg-Wilmersdorf |

Kultur & Bildung

Ölmalerei

Wir laden ein zum Malen mit Ölfarben. Lernen Sie die verschiedenen Techniken der Ölmalerei kennen & realisieren Sie eigene Ideen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschritten jeder ist herzlichst Willkommen gemeinsam neue Erfahrungen in kreativer Runde zu sammeln. Sie brauchen keine weiteren Materialien mitzubringen, Pinsel, Leinwände & Farben werden von der Begegnungsstätte gestellt.

Wöchentlich Montags, 14:00 Uhr

–
Ort Deutsches Rotes Kreuz –
 Seniorenbegegnungsstätte
 „Schlange“
 Schlangensbader Str. 11
 14197 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kosten 2 €
Kontakt Kim Anna Rohner
 rohner@drk-wilmersdorf.de
 030/824 76 33

14:00

Friedrichshain-Kreuzberg |

Kultur & Bildung

Singen mit Guido

Gemeinsam Singen von Volkslied bis Schlager und anschließend gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen.

–
Ort Nachbarschaftstreff
 WIR-IM-Kiez
 Koppenstr. 62, 10243 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kosten 4,50 €
Kontakt Karin Leber
 nachbarschaftstreff-wir-
 im-kiez@volkssolidaritaet.de
 030/403 66 2100

14:00

Friedrichshain-Kreuzberg |

Kultur & Bildung

**Berlinische Galerie:
Kurator*innen Führung**

Zu zwei aktuellen Sonderausstellungen mit Werken zeitgenössischer Kunst gibt die wissenschaftliche Volontärin Pauline Behrman einen vertieften Einblick. In 60 Minuten geht sie auf Inhalte der Ausstellung von Böhler & Orendt „The Sweet Certainty“ ein. Mit Witz, Ironie und schwarzem Humor machen sie das Schalten und Walten des Menschen zum Thema. Die zweite Ausstellung ist von Nasan Tur. Er beschäftigt sich mit den politischen und gesellschaftlichen Bedingungen unserer Zeit.

–
Ort Berlinische Galerie
 Alte Jakobstr. 124
 10969 Berlin
Kosten Führung im Eintritt enthalten.
 Eintritt 10 €, ermäßigt 6 €
Kontakt bg@berlinischegalerie.de
 030/78 90 26 00

14:00

Friedrichshain-Kreuzberg | Gesundheit

Miteinander Lachen

Lachyoga für Senioren stärkt die Gesundheit und das gesellschaftliche Miteinander.

–
Ort Begegnungsstätte
 Gitschiner Str. 38
 10969 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kontakt Jürgen Folgner
 ba-gitschinerstr@gmx.de
 030/50 58 54 50
Institution Bezirksamt Friedrichshain-
 Kreuzberg von Berlin

14:00

Mitte | Kultur & Bildung

**Übungskurs Smartphone,
Internet & Browser**

Kurse mit praktischen Tipps und speziellen Funktionen für Einsteiger in überschaubaren Kleingruppen.

–
Ort SeniorenComputerClub
 Berlin Mitte –
 Volkssolidarität Berlin e. V.
 Fischerinsel 10, 10179 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kontakt Peter Gröpler
 post@scc-berlin-mitte.de
 030/27 57 9110

14:00

Mitte | Kultur & Bildung

Offene Computerzeit

In unserem Treffpunkt in der NachbarschaftsEtage stehen Computer und Drucker zur kostenlosen Nutzung zur Verfügung. Für Fragen rund um Computer oder Smartphone stehen Freiwillige bereit, die Ihnen gerne Ihre Fragen beantworten oder bei den ersten Schritten im Internet zur Seite stehen.

Wöchentlich Montags, von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

—

Ort NachbarschaftsEtage Fabrik
Osloer Str. 12, 13359 Berlin

Kontakt Maïke Janssen
stk-osloer-strasse@berlin.de
0162/7924864

14:00

Pankow | Bewegung

Bewegungsgruppe auf dem Brennerberg

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

Für nähere Informationen besuchen Sie unsere Internetseite: www.qvnia.de/nachrichten/bib-homepage

Eine telefonische Anmeldung ist am Donnerstag, den 22.06. von 11:00 Uhr–16:00 Uhr, erforderlich.

—

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

Anmeldung erforderlich
Kontakt kontak@qvnia.de
030/47488771

14:00

Reinickendorf | Soziales

Seniorenkreis

In einer geselligen Runde bei Kaffee, Kuchen und Schmalzstulle haben sie hier die Möglichkeit sich auszutauschen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Jeden 2. und 4. Montag im Monat

—

Ort Café Apostel/
Face Familienzentrum
Wilhelmsruher Damm 159
13439 Berlin

Kontakt Chantal Molter
chantal.molter@elkar.de
0160/4716100

Institution Apostel-Petrus
Kirchengemeinde

14:00

Steglitz-Zehlendorf | Kultur & Bildung

Bridgeclub

Die Bridgegruppe freut sich über neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen und spielt jeden Montag in der Freizeitstätte Süd.

Wöchentlich Montags, 14:00 Uhr

—

Ort Freizeitstätte Süd
Teltower Damm 226
14167 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kontakt Nicole Stahl
freizeitstaettesued@web.de
030/84507760

Institution Bezirksamt Steglitz-
Zehlendorf von Berlin

14:30

Neukölln | Bewegung

Boule oder Petanque Spiel

Mit Freude und Spaß spielen wir gemeinsam Boule, bzw. Pétanque. Ein kleines Stückchen Südfrankreich fühlen und nette Leute kennenlernen. Die Freude am gemeinsamen Spiel zählt, nicht so sehr die Punkte. Boulekugeln sind vorhanden und werden zur Verfügung gestellt.

Wöchentlich Montags und bei schlechtem Wetter wird Dart gespielt.

—

Ort Nachbarschaftstreff Buckow
Mollnerweg 35, 12353 Berlin

Kosten 1 €
Kontakt Krause Cordula
krause@stz-buckow.de
030/63336701

14:30

Spandau | Soziales

Café Komplet für Seniorinnen und Senioren

Hier wird erzählt, gelacht und gespielt bei einer Tasse Café und Kuchen.

Wöchentlich Montags

—

Ort Kontaktstelle Pflege-
Engagement im Stadtteil-
zentrum Siemensstadt
Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt Christel Tisler
kpe-spandau@casa-ev.de
0179/3922170

14:30

Spandau | Soziales

Malzeit

Kreatives Malen und Gestalten. Ideen für eigene Motive, Formen und Farbkompositionen lassen wir reifen. In uns steckt mehr, als wir denken. Es begleitet Sie ein Kursleiter.

—

Ort Seniorentreff
im Kulturzentrum Staaken
Sandstr. 41, 13593 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kosten 5 €
Kontakt Nina Wüstenberg
info@kulturzentrum-
staaken.de
030/36435143

14:30

Steglitz-Zehlendorf | Soziales

Seniorenplausch

Wir laden Sie herzlich zu unserem Seniorenplausch mit Kaffee und Keksen in die Ingeborg-Drewitz-Bibliothek ein. Regelmäßig können Sie gemeinsam ins Gespräch kommen und sich über die kleinen und großen Dinge im Leben mit Gleichaltrigen austauschen. An einigen Terminen bieten wir ein kostenfreies Programm von Lesungen, Konzerten und anderen Veranstaltungen.

Der Seniorenplausch findet in Kooperation mit der Seniorenvertretung Steglitz-Zehlendorf statt.

—

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

Kontakt Ulrike Fürstenau
veranstaltung@stadtbiblio-
thek-steglitz-zehlendorf.de

15:00Friedrichshain-Kreuzberg |
Kultur & Bildung**Begegnung der Kulturen.
Niemand ist allein!**

Wir planen eine Musikveranstaltung und eine Ausstellung, die ältere geflüchtete Menschen aus der Ukraine porträtiert. Diese generationsübergreifende Musikveranstaltung mit Künstlerinnen und Künstlern aus der Ukraine ist vor allem – aber nicht nur – für ältere Menschen gedacht. Musik und Kultur sind generell ein wunderbares Mittel, um Menschen aus verschiedenen Generationen und Kulturen zusammenzubringen und ein gegenseitiges Verständnis zu wecken.

Ort **Kreuzberg
Nachbarschaftshaus
Urbanstr. 21, 10961 Berlin**

Kontakt Marie Höpfner
marie.hoepfner@mog61ev.de
0176/78 30 03 95

15:00

Neukölln | Soziales

KlingelZeit Kaffeeklatsch

Beim „KlingelZeit“ Kaffeeklatsch haben Sie die Möglichkeit, das Neuköllner Besuchs- und Begleitprojekt bei Kaffee und Kuchen kennenzulernen. „KlingelZeit“ ist ein Besuchs- und Begleitprojekt, bei dem Neuköllner und Neuköllnerinnen ehrenamtlich Zeit mit Senioren und Seniorinnen verbringen.

Mehr Infos zum Projekt finden Sie unter nez-neukoelln.de/klingelzeit

Ort **Neuköllner
EngagementZentrum
Hertzbergstr. 22, 12055 Berlin**

Anmeldung erforderlich

Kontakt Arne Klettke
klettke@nez-neukoelln.de
0176/58 85 82 91

15:00

Steglitz-Zehlendorf | Kultur & Bildung

**Smartphone und Co.
Sprechstunde**

Möchten Sie sich mit anderen rund um Fragen zum Smartphone und anderen Medien austauschen und unterhalten? Zum Beispiel – Was ist eine App? Wie richte ich neue Kontakte ein? Wie verschicke ich Bilder oder bearbeite sie? ...

Ort **Mittelhof e. V.
Stadtteilzentrum Zehlendorf
Königstr. 43, 14163 Berlin**

Anmeldung erforderlich

Kontakt Bettina Zey
zey@mittelhof.org
030/80 19 75 39

16:30

Trepow-Köpenick | Kultur & Bildung

**Filmklub Haus der
Begegnung**

DEFA-Film „Der schweigende Stern“ oder „Signale“ Versuch Goiko Mitic zum Gespräch zu bekommen.

Ort **KIEZKLUB
Haus der Begegnung
Wendenschloßstr. 404
12435 Berlin**

Kontakt Thorsten Kempster
kempster.soz@ba-tk.berlin.de
0151/15 07 46 79

17:00

Marzahn-Hellersdorf | Bewegung

Schnuppertraining-Yoga

Yoga für Erwachsene. Es sind keine Voraussetzungen nötig – nur bequeme Kleidung.

Ort **AWO Stadtteiltreff
Hellersdorf-Nord
Kastanienallee 53
12627 Berlin**

Kontakt Iljana Blum
i.blum@awo-spreewuhle.de
030/993 90 79

17:15

Trepow-Köpenick | Bewegung

**Trampolinspringen für
Senioren (65+)**

Wir bieten als Sportverein Schnuppertraining (...einfach mal probieren!) für das Springen auf großen Trampolingeräten für Anfänger an. Das Training dauert circa eine Stunde. Grundvoraussetzungen sind kein nötig. Man sollte sich noch etwas sportlich bewegen können!

Sie benötigen normale Sportbekleidung, Sport- oder Gymnastikschuhe oder Stoppersocken. Weitere Informationen auch unter www.ttc-berlin.de

Bei größerem Interesse könnte am 26.06. für weitere Personen eine 2. Schnupperzeit im Anschluss (18:30 Uhr) gesetzt werden.

Donnerstag, 29.06., 19:00 Uhr

Ort **Sporthalle der
Melli-Beese-Grundschule
Engelhardstr. 18, 12487 Berlin**

Anmeldung erforderlich

Kontakt Uwe Wochnowski
ttc-berlin@gmx.de
0176/77 99 30 60

Institution TrampolinTurnClub Berlin e. V.

18:00

Reinickendorf | Gesundheit

**Leichtathletik Mehrkampf &
Fitness 40 Plus**

In dieser Gruppe unseres Vereins versammelt sich eine Menge Sporterfahrung. Wir trainieren leichtathletische Elemente und die allgemeine Fitness. Ziel ist die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, die Kräftigung der großen Muskeln, sowie der Halte- und Stütz Muskulatur. Nebenbei darf auch die Mobilität nicht zu kurz kommen. Außerdem trainieren wir wichtige koordinative Fähigkeiten, steigern dadurch die mentale Fitness und erleichtern die Bewältigung des Alltags. Für die ambitionierten unter uns gibt es jedes Jahr die Möglichkeit das Deutsche Sportabzeichen zu erwerben.

Wöchentlich Mittwochs, 18:00 Uhr

Ort **Stadion
Finsterwalder Str. 58
13435 Berlin**

Kontakt Antje Bleilinger
a.bleilinger@sctf.de
030/40 58 65 21

Institution SC Tegeler Forst e. V.

18:00

Tempelhof-Schöneberg | Kultur & Bildung

Daten am PC ordnen, schützen, sichern - Anfängerkurs

Wir üben den Umgang mit der Speicherung und der Übertragung von Daten auf unterschiedliche Datenträger in Windows 10/11. Dieser Kurs richtet sich an Computieranfänger*Innen. Die Inhalte werden anschaulich in vielen praktischen Beispielen und Übungen - auch für Laien verständlich und gut nachvollziehbar - aufbereitet. Danach müssen Sie niemanden mehr um Hilfe bitten, man wird SIE um Rat fragen!

Mittwoch, 28.06., 18:00 Uhr
Donnerstag, 29.06., 18:00 Uhr

Ort **VHS Tempelhof-Schöneberg**
Barbarossaplatz 5
10781 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kosten 46 €
Kontakt Henriette Jeggle
henriette.jeggle@
ba-ts.berlin.de
030/902773516

18:00

Tempelhof-Schöneberg | Kultur & Bildung

Gastronomie und Kultur Frankreichs in Berlin

Französisch A1/A2 - Die französische Welt öffnet sich von einer ganz anderen Perspektive für Sie: der des Genusses! Am ersten Termin werden wir in der Volkshochschule über die Institution reden und alles wiederholen, was Sie brauchen, um den Kurs zu genießen. Danach besuchen wir ein Café und ein Restaurant und schließlich die französische Mediathek im „La Maison de France“. Als Highlight am Ende des Kurses dient ein Termin in der Lehrküche der VHS, wo Sie eine französische Spezialität backen und natürlich essen werden.

Täglich vom 26.06. - 01.07.

Ort **VHS Tempelhof-Schöneberg**
Barbarossaplatz 5
10781 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kosten 74,61 €
Kontakt Kirsten Althaus
kirsten.althaus@ba-ts.berlin.de
030/902773519



NETZWERK DER WÄRME

Wer wir sind?

Wir kommen aus der sozialen Arbeit, dem Handwerk und der Wirtschaft, wir schaffen Kultur und engagieren uns für eine vielfältige Zivilgesellschaft, wir vertreten die verschiedenen Religionen in unserer Stadt.

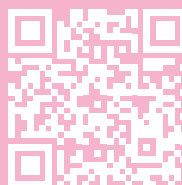
Was wir machen?

Wir möchten, dass unsere Stadt jetzt zusammenrückt. Unser Netzwerk der Wärme schafft Orte für Austausch, Begegnung, Hilfe zur Selbsthilfe, kulturelle Betätigung und Beratung in den Kiezen, damit wir die Krisen besser bewältigen und gut durch das Jahr kommen.

Gemeinsam mit dem Land Berlin verstärken wir bestehende Orte des Austauschs und schaffen zusätzliche Angebote, um die sozialen Folgen der Energiekrise abzufedern, verbessern den Zugang zu Beratung und Information. Kurzum, uns geht es darum die Menschlichkeit und das Miteinander in unserer weltoffenen und solidarischen Stadt zu stärken.

HIER FINDEN SIE UNS

Digitale Karte der teilnehmenden Einrichtungen:
netzwerkderwaerme.de



MEHR INFORMATIONEN

[www.berlin.de/sen/ias/aktuelles/
netzwerk-der-waerme-1258621.php](http://www.berlin.de/sen/ias/aktuelles/netzwerk-der-waerme-1258621.php)

KONTAKT

NetzwerkderWaerme@SenIAS.berlin.de
Tel. +49 30 90 28 10 23

netzwerkderwaerme.de

18:30

Neukölln | Bewegung

Kreistanz

Wir machen meditative Kreistänze zu klassischer und folkloristischer Musik.

Jeden 2. und 4. Montag im Monat

—

Ort Stadtteilzentrum Buckow
Christoph-Ruden-Str. 9
12349 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kontakt Ilona Koenig-Jungk
ilona.koenig-jungk@gmx.de
0175/338 8675

19:00

Steglitz-Zehlendorf | Kultur & Bildung

Rhythm & Groove

Im Rahmen der Seniorenwoche bieten wir eine kostenfreie Schnupperstunde (Dauer: 60 min) bei unserem Kurs „Rhythm & Groove“ an. Der Kurs trainiert das schnelle, ganzheitliche Erfassen und Umsetzen rhythmisch-musikalischer Zusammenhänge. Offen für alle Interessierten, die Interesse am Umgang mit Notenwerten und Spaß an körperlicher Bewegung und Koordination haben.

Bitte beachten Sie: der Kurs wird fortlaufend angeboten und kostet außerhalb der Seniorenwoche 408 € pro Schuljahr (34 € monatlich).

www.berlin.de/musikschule-steglitz-zehlendorf/lehrangebot/musikalische-grundstufe

—

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

Kontakt Wolfgang Thierfeldt
musikschule@ba-sz.berlin.de
0171/211 67 25

20:00

Reinickendorf | Gesundheit

Fit ab 40

Gemeinsam trainieren wir in der Gruppe verschiedene Bereiche. Ziel des Kurses ist die Freude an der Bewegung und die Verbesserung der allgemeinen Fitness. Nach einer etwa halbstündigen Erwärmung mit kleinen Spielen zur kognitiven Leistungserhaltung widmen wir uns der Steigerung der Ausdauer. Auch Dehnübungen und Sturzprophylaxe sind neben einem altersgerechten Ganzkörpertraining Teil der Trainingseinheit.

Donnerstag, 29.06., 20:00 Uhr

—

Ort Albrecht-Haushofer-Schule
Kurzebracker Weg 40
13503 Berlin

Kontakt Heidrun Roggensack
a.bleilinger@scff.de
030/40 58 65 21

Institution SC Tegeler Forst e. V.

**DIENSTAG
27.06.****08:00**

Spandau | Bewegung

Seniorenport TopFit 70+

Seniorenportkurs im SC Siemensstadt: 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. Bei gutem Wetter können wir das großzügige Außengelände nutzen.

9:00 Uhr und 10:00 Uhr

—

Ort Sport Centrum Siemensstadt
Buolstr. 14, 13629 Berlin

Kontakt Susann Bügel
counter@scs-berlin.de
030/380 0240

Institution Sport Club Siemensstadt
Berlin e. V.

09:00

Charlottenburg-Wilmersdorf | Bewegung

**Informationsveranstaltung
der Polizei Berlin**

Informationsstand der Direktion Einsatz und Verkehr zum Thema Seniorensicherheit im Straßenverkehr.

—

Ort Klausener Platz, 14059 Berlin
Kontakt Karola Meinelt
Dir-E-V-AbtV-VSD-4@
polizei.berlin.de
030/46 64 74 64 10

09:00

Marzahn-Hellersdorf | Bewegung

**Zweirad Senior – sicher auf
dem Rad unterwegs**

Wenn Du schon lange nicht mehr mit dem Rad gefahren bist oder Dich aus anderen Gründen nicht sicher auf dem Rad fühlst: Bei uns hast Du die Möglichkeit, wieder sicherer zu werden und den Spaß am Radfahren neu zu entdecken, um dann an geführten Radtouren durch den Kiez und darüber hinaus teilzunehmen. Die Touren dauern jeweils etwa eine Stunde.

Auch gibt es das Angebot – nach Rücksprache – sich Räder auszuleihen. Bitte nehmt dazu vorher Kontakt mit uns auf.

Wöchentlich Dienstags

—

Ort DRK Kreisverband Berlin-
Nordost (Treffpunkt vor dem
Nachbarschaftszentrum)
Stella-Hasse-Str. 19
12687 Berlin

Kontakt Wolfgang Golz
golz@begspo.de

Institution Berliner Gesellschaft für
Gesundheit durch Sport gUG

09:00

Reinickendorf | Gesundheit

NORDIC WALKING

Mit sportlicher Betätigung und in netter Runde den Tag im Tegeler Forst beginnen.

Wöchentlich Freitags, 9:00 Uhr

—

Treffpunkt Waldparkplatz
Schulzendorfer Str. 144
13467 Berlin

Kontakt Irene Baldow
a.bleilinger@scff.de
030/40 58 65 21

Institution SC Tegeler Forst e. V.

09:00

Spandau | Bewegung

Information über unser vielfältiges Sportangebot

Wir möchten Sie zu unserem großzügigen Sportangebot im SC Siemensstadt beraten. Bei uns finden Sie Senioren- und Gesundheitssport im Kurssystem, von den Krankenkassen finanzierten Rehabilitations- und Präventionssport, Aquasport in unserem Schwimmbad, Ausdauer- und Krafttraining an unseren Geräten im Gesundheitsstudio, sowie einige spannende Vereinssportarten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

—
Ort Sport Centrum Siemensstadt
 Buolstr. 14, 13629 Berlin
Kontakt Susann Bügel
 counter@scs-berlin.de
 030/380 0240
Institution Sport Club Siemensstadt
 Berlin e. V.

09:30

Treptow-Köpenick | Soziales

KIEZkiosk - Campus Kiezspindel

In unseren KIEZkiosken gibt es Ansprechpersonen für Menschen, die Rat oder Unterstützung suchen. Wir helfen gerne bei Fragen zu den Themen Gesundheit, Pflege, Nachbarschaftshilfe und suchen mit Ihnen nach geeigneten Angeboten in Ihrem Kiez. Kommen Sie gerne auf uns zu!

—
Ort Campus Kiezspindel
 Rudower Str. 36, 12557 Berlin
Kontakt Denny Schlüter
 info@lebenimkiez.de
 030/3198 9024
Institution Netzwerk „Leben im Kiez“

09:45

Marzahn-Hellersdorf | Kultur & Bildung

Malzirkel

Gemeinsames Malen in netter Gesellschaft, wie und was man möchte.

—
Ort AWO Stadtteiltreff
 Hellersdorf-Nord
 Kastanienallee 53
 12627 Berlin
Kontakt Iljana Blum
 i.blum@awo-spree-wuhle.de
 030/993 9079

10:00

Charlottenburg-Wilmersdorf | Bewegung

Gymnastik

Bitte eigene Isomatten Handtuch und Getränke mitbringen.

Wöchentlich Dienstags

—
Ort Ev. Kirchengemeinde
 Epiphaniensaal
 Epiphanienvogelweg 1, 14057 Berlin
Kontakt Susanne Greinert
 kontakt@epiphaniende.de
 030/89 06 22 60

10:00

Charlottenburg-Wilmersdorf | Bewegung

Seniorentanz

Paar- und Reihentänze

Wöchentlich Mittwochs

—
Ort Ev. Kirchengemeinde
 Epiphaniensaal
 Epiphanienvogelweg 1
 14057 Berlin
Kontakt Gertraud Matthaer
 kontakt@epiphaniende.de
 030/89 06 22 60

10:00

Friedrichshain-Kreuzberg | Kultur & Bildung

Letzte-Hilfe-in-Berlin-Kurs

In unserem Letzte-Hilfe-in-Berlin-Kurs erfahren interessierte Laien, wo und wie man professionelle Hilfe und Begleitung bekommt, wie sich die Abschieds- und Trauerzeit gestalten lässt und welche Bestattungsformen und -möglichkeiten es gibt. Ziel ist es, möglichst viele Berliner*innen darin zu schulen, in Lebensendsituationen nicht wegzuschauen, sondern für andere da zu sein und da zu bleiben. Wir vermitteln das Wissen, das nötig ist, um sich sterbenden Menschen ohne Ängste und Unsicherheiten zuwenden zu können.

—
Ort Stiftung Unionhilfswerk Berlin/
 KPG Bildung
 Richard-Sorge-Str. 21
 10249 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kosten 9,99 €
Kontakt Birgit Krug
 bildung@palliative-
 eriatrerie.de
 030/42 26 58 38

10:00

Friedrichshain-Kreuzberg | Bewegung

Informationsveranstaltung der Polizei Berlin

Sie fahren Fahrrad, fühlen sich aber mittlerweile etwas unsicher, dem Straßenverkehr nicht mehr gewachsen? Dann nutzen Sie hier die Gelegenheit. Wir beraten Sie zum Thema Verkehrssicherheit, geben Hinweise und bieten auf dem Gelände der Jugendverkehrsschule Wiener Straße auch einen Fahrradparcour an. Zeitraum: 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr, individuelles Erscheinen ist erwünscht.

Die Angebote stehen in dem gesamten Zeitraum zur Verfügung.

Empfehlung: Bitte bringen Sie Ihr eigenes Fahrrad mit, da nur eine begrenzte Anzahl an 26er-Fahrrädern zur Verfügung steht.

—
Ort JVS Friedrichshain-Kreuzberg
 Wiener Str. 59, 10999 Berlin
Kontakt Christiane Steuer
 christiane.steuer@
 polizei.berlin.de
 030/46 64 55 20 43

10:00

Lichtenberg | Soziales

Patientenverfügung/ Vorsorgevollmacht u.v.m.

Vortrag mit Tina Braun und Ilka Hoffmann vom Quartierszentrum Am Tierpark (A&S Nachbarschaftspflege GmbH) und als Gastredner Herr Galbrecht vom Malteser Hilfsdienst. Zum 01.01.2023 wurde das Betreuungsgesetz geändert, darüber werden wir ausführlich erzählen und die neuen Vordrucke für Patientenverfügungen bereitstellen. Wir freuen uns auf Sie!

—
Ort Bodo-Uhse-Bibliothek
 Erich-Kurz-Str. 9, 10319 Berlin
Kontakt Ilka Hoffmann
 ilka.hoffmann@
 nachbarschafts-pflege.de
 030/5106 1126
Institution A&S Nachbarschafts-
 pflege GmbH

10:00**Lichtenberg | Kultur & Bildung****Tag der offenen Tür**

Kennenlernen des Deutschen Senioren-Computer Club e.V. für Besucher und Interessenten, die Clubmitglied werden möchten. Informieren über Angebote an Schulungen, Konsultationen und Weiterbildungen zur Nutzung elektronischer Geräte. Vorstellung der Arbeit der Interessengruppen des Clubs. Möglichkeiten einer gemeinsamen Freizeitgestaltung aufzeigen, um einer Vereinsamung älterer Menschen vorzubeugen.

28.06., 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Ort 5. Etage des VLS
Einbecker Str. 85, 10315 Berlin

Kontakt Stephan Streicher
stf3@dsc-berlin.de
030/52 69 50 92

Institution Deutscher Senioren-Computer-Club e.V.

10:00**Mitte | Kultur & Bildung****Offene Holzsprechstunde**

Möchtet Ihr ein Möbelstück reparieren? Oder habt ihr andere Fragen zum Thema Holz? Dann besucht uns in der Nachbarschaftswerkstatt „Inselhandwerk“. Ihr könnt einen Termin vereinbaren oder einfach vorbeikommen. Bei einem Tee oder Kaffee werdet ihr vom Team der Nachbarschaftswerkstatt gerne beraten und unterstützt.

Wöchentlich abwechselnd
Dienstags 10:00 Uhr und Mittwochs 15:00 Uhr
(27.06., 29.06., 04.07., 06.07., ...)

Ort Stadtteilzentrum
KREATIVHAUS Inselhandwerk
Fischerinsel 6, 10179 Berlin

Kontakt Schröder Susanne
mgh-kreativhaus@fippev.de
0176/34 58 16 96

10:00**Mitte | Gesundheit****Tanzen im Sitzen am Hansaplatz**

Wir tanzen im geselligen Kreis zu internationaler Musik, teilweise mit verschiedenen Accessoires. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ort Gemeindesaal der
kath. Kirchengemeinde
St. Ansgar
Klopstockstr. 31, 10557 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kontakt Vivian Metzger
aktis-bb@erlebnis-tanz.de
030/3918424

Institution Landesverband Berlin
Brandenburg im Bundesverband Seniorentanz e.V.

10:00**Pankow | Bewegung****Qi Gong**

Wir üben in lockerer Kleidung im Stehen und Sitzen.

Ort Begegnungsstätte
Grellstr. 14, 10409 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kosten 2 €
Kontakt Kathrin Zimmermann
Clemens Menne
kathrin.zimmermann@
ba-pankow.berlin.de
030/41934123

Institution Bezirksamt Pankow von Berlin

10:00**Steglitz-Zehlendorf | Kultur & Bildung****Im Ruhestand! Was kann ich Sinnvolles tun?**

Bei den meisten Menschen nimmt die Erwerbsarbeit einen großen Teil ihres Lebens ein. Was möchten und können Sie machen, wenn diese nun wegfällt und Sie „plötzlich“ wieder ganz viel Zeit haben? Wir möchten mit Ihnen zusammen herausfinden, was Sie gerne (wieder) tun oder was Sie gern ausprobieren wollen. Wir zeigen Ihnen was es für Möglichkeiten im Ehrenamt gibt. Sich freiwillig zu engagieren kann eine schöne Option sein, seine Zeit sinnvoll zu gestalten, neue Menschen kennenzulernen oder seine Expertise weiterzugeben.

—

Ort Freiwilligenagentur
Steglitz-Zehlendorf
Johanna-Stegen-Str. 8
12167 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kontakt Birgit Dörr
info@freiwilligenagentur.info
030/224 45 96 79

10:00**Tempelhof-Schöneberg | Kultur & Bildung****Video Film Senioren Club**

Reise durch die Welt mit den Schöneberger Videogruppen.

Ort Seniorenclub
Am Mühlenberg 12
10825 Berlin

Kontakt Grazyna Golebiewski
jana.weinholtz@ba-ts.
berlin.de
030/85 07 11 77

10:00**Treptow-Köpenick | Soziales****Freiwillig engagieren in der Rente - wie geht das?**

Sie sind in Rente und möchten sich vielleicht freiwillig engagieren? In einem Workshop anlässlich der 49. Berliner Seniorenwoche schauen wir uns vielfältige Möglichkeiten des Engagements in Treptow-Köpenick an. Wir unterstützen Sie dabei, das Passende zu finden. Ob zum Beispiel ehrenamtlich aktiv in den 11 Kiezklubs im Bezirk, im Gratulationsdienst, in der Hausaufgabenhilfe mit Kindern und Jugendlichen oder im Repaircafé - wir zeigen Ihnen, wie Sie in Ihrem Kiez etwas Gutes tun können und dabei auch neue Menschen kennenlernen. Für einen kleinen Snack ist gesorgt.

Ort STERNENFISCHER
Freiwilligenzentrum
Oberspreestr. 182
12557 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kontakt Luisa Clauß
luisa.clauss@
sternenfischer.org
030/24 35 85 75

10:30

Charlottenburg-Wilmersdorf | Soziales

**Besichtigung Showroom
Pflege 4.0**

So lange wie möglich zuhause wohnen bleiben wünschen sich viele Menschen. Doch was ist möglich, wenn bei Alleinlebenden Erkrankungen das selbstständige Wohnen einschränken? Digitale Produkte, die sich vernetzen lassen, können Ihren Alltag und ein selbstbestimmtes Wohnen in den eigenen vier Wänden unterstützen und Ihnen im Notfall die Hilfe organisieren, die Sie benötigen. In unserem Schaukasten zeigen wir Ihnen exemplarisch verschiedene digitale Lösungen wie Herdüberwachung bis zur digitalen Messung von Vitaldaten, die nicht nur Ihren Alltag und ihre pflegerische Versorgung erleichtern können, sondern auch im Bedarfsfall Hilfe organisieren.

Ort **Leben-Pflege-Digital
Kompetenzzentrum
Pflege 4.0
Ernst-Reuter-Platz 7
10587 Berlin**

Anmeldung erforderlich
Kontakt Michaela Wetzel
m.wetzel@lebenspflege
digital.de
0157/85 00 69 62

10:30

Marzahn-Hellersdorf | Kultur & Bildung

Upcycling-Werkstatt

Aus Alt wird Neu! Hier könnt ihr Lieblingsklamotten aufpeppen oder aus Lieblingsklamotten Neues zaubern.

30.06., 10:00 Uhr

Ort **AWO Stadtteiltreff
Hellersdorf-Nord
Kastanienallee 53
12627 Berlin**

Kontakt Iljana Blum
i.blum@awo-spree-wuhle.de
030/993 90 79

10:30

Steglitz-Zehlendorf | Bewegung

**Spaziergangsgruppe am
Schlachtensee**

Weil Spazierengehen miteinander schöner sein kann als allein, trifft sich eine kleine Gruppe an jedem Dienstag am Schlachtensee, um gemeinsam unterwegs zu sein. Kommen Sie mit dazu und lernen Sie „laufend“ neue Nachbar*innen kennen.

Treffpunkt **Zebrastreifen S-Bhf
Schlachtensee, 14129 Berlin**

Kontakt Nina Karbe
nachbarschaftshilfe@
mittelhof.org
030/27979727

Institution Mittelhof e. V.

10:30

Steglitz-Zehlendorf | Gesundheit

Tanz mit uns

Einfache Tänze aus unterschiedlichen Ländern mit vielfältiger Musik laden zum Mitmachen ein.

Ort **Saal der kath. Kirchen-
gemeinde St. Benedikt
Kaulbachstr. 62, 12247 Berlin**

Anmeldung erforderlich
Kontakt Silvia Schwarz-Martens
ak-charlottenburg-bb@
erlebnis-tanz.de
030/306 65 66

Institution Landesverband Berlin
Brandenburg im Bundes-
verband Seniorentanz e. V.

10:30

Tempelhof-Schöneberg | Kultur & Bildung

**Patientenverfügung und
Vorsorgevollmacht**

Jeder Mensch kann schwer erkranken. Bei manchen passiert es plötzlich, bei anderen ist es ein schleichender Prozess. Wenn Sie bestimmen möchten, welche Behandlungen Sie bei schweren Krankheiten wollen, sollten Sie dies möglichst genau in einer Patientenverfügung aufschreiben. Wenn Sie sich selbst nicht mehr um Ihre wichtigsten Angelegenheiten kümmern können, brauchen Sie jemanden, der für Sie Entscheidungen treffen und handeln kann. In diesem Vortrag wird erläutert, wie Sie für diesen Fall rechtlich vorsorgen können.

—

Ort **Verbraucherzentrale
Berlin e. V.
Ordensmeisterstr. 15
12099 Berlin**

Anmeldung erforderlich
Kontakt Simon Götze
goetze@vz-blm.de
030/21485215

11:00

Marzahn-Hellersdorf | Bewegung

Bewegte Bewegung

Die Bewegte Bewegung ist ein Angebot zum Mobilisieren. Zielgruppe sind Senior*innen mit und ohne Demenz, die erlebnisorientiert mit Alltagsgegenständen in phantasievoller Art und Weise in gestaltete Bewegungen gebracht werden sollen. Bewegte Bewegung ist ein Schulungskonzept der AOK, wir haben geschulte Coaches die einen ersten Einblick vermitteln können.

1. Gruppe - Ein Angebot für Senior*innen
2. Gruppe - Ein Angebot für (pflegende) Angehörige und Interessierte, die Jemanden in Bewegung bringen möchten.

Ort **Pflegewohnzentrum
Wuhlepark
Bansiner Str. 21, 12619 Berlin**

Anmeldung erforderlich
Kontakt Birgit Ladewig
ladewig@
pflegewohnzentrum.de
030/56 04 91 21

Institution Tagespflege Evergreen -
Pflegewohnzentrum
Kaulsdorf Nord gGmbH

11:00

Mitte | Kultur & Bildung

**Informationsveranstaltung
der Polizei Berlin**

Das Präventionsteam des zuständigen Polizeiabschnittes A 28 informiert am 27.06.23/Dienstag, von 11.00-14.00 Uhr über Sicherheit im Wohnumfeld.

Ort **Café Nachbarschaftstreff
Lützowstr. 27, 10785 Berlin**

Kontakt Dirk Stellmacher
Kristina Wagner
Dir2a28Vksb-Praevb@
polizei.berlin.de
030/46 64 22 80 40

11:00

Neukölln | Soziales

Informationsfrühstück bei RuT e. V.

Wir wollen in lockerer Runde gemeinsam frühstücken. Wir sorgen für das Frühstück und Sie bringen ihre Fragen mit. Gern berichten wir von unseren Angeboten, insbesondere vom Besuchsdienst für frauenliebende Frauen und der Nachbarschaftshilfe von der L-Community für die L-Communities. Lesben, bisexuelle- und andere Frauen sind willkommen.

—
Ort Rad und Tat -
 Offene Initiative Lesbischer
 Frauen e. V.
 Schillerpromenade 1
 12049 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kosten Spenden sind erwünscht
Kontakt Anne-Ole Wächter
 a.o.waechter@rut-berlin.de
 030/6214753

11:00

Tempelhof-Schöneberg | Kultur & Bildung

Ein iPhone sicherer bedienen lernen

In kleiner Runde lernen wir unsere iPhones besser kennen, passen die Einstellungen an unsere Bedürfnisse an und lernen neue Anwendungen kennen. Bitte bei Anmeldung Vorkenntnisse angeben.

—
Ort Nachbarschafts- und
 Familienzentrum Kiezoase
 Barbarossastr. 65
 10781 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kontakt Gertraude Langbehn
 langbehn@pfh-berlin.de
 030/2173 0166

11:00

Treptow-Köpenick | Gesundheit

Infotag Tagespflege für Senioren

Erleben Sie einen Einblick in unsere Tagespflege mit unseren Tagesgästen bei Spiel, Spaß und Unterhaltung. Beratung über Voraussetzungen und Finanzierung vor — Ort möglich. Für gute Laune, Kuchen und Getränke ist gesorgt. Wir freuen uns auf Sie.

—
Ort VIA Tagespflege gGmbH,
 Wattstr. 2-4, 12459 Berlin
Kontakt Nicole Heibeck
 tagespflege-watt@
 via-berlin.de
 030/22199470

11:15

Steglitz-Zehlendorf | Bewegung

Musik und Tanz 60 +/-

Im Rahmen der Seniorenwoche bieten wir eine kostenfreie Schnupperstunde bei unserem Kurs „Musik und Tanz 60 +/-“ an. Der Kurs richtet sich an aktive Menschen, die Freude an Bewegung und Musik haben. Tänzerische Improvisation, Rückenschulung, Choreographien. Bitte bequeme Kleidung tragen.

Bitte beachten Sie, dass der Kurs außerhalb der Seniorenwoche regulär 37,50€ pro Monat kostet. Weitere Informationen unter:
www.berlin.de/musikschule-steglitz-zehlendorf/lehrrangebot/musikalische-grundstufe

Wöchentlich Dienstags

—
Ort Haus der Musik
 Grabertstr. 4, 12169 Berlin
Kontakt Sabine Maschke
 musikschule@ba-sz.berlin.de
 030/90299 6494
Institution Leo-Borchard-Musikschule

13:00

Reinickendorf | Kultur & Bildung

Schnupperstunde Biografiearbeit

Wir beschäftigen uns mit Aspekten des biografischen Schreibens und setzen uns spielerisch mit der eigenen Lebensgeschichte auseinander. Erinnerungen werden aktiviert, die dabei helfen, ein neues Verständnis für die eigene Persönlichkeit zu entwickeln. Die Evangelische Familienbildung Reinickendorf hat zwei Kurse zum Thema Biografiearbeit im Angebot: „Neue Blicke auf die eigene Biografie“ und „Autobiografisches Schreiben in Übergangszeiten“ – Sie helfen dabei, sich selbst besser kennenzulernen und neue Erkenntnisse zu gewinnen.

—
Ort Ev. Familienbildungsstätte
 Spießweg 7-9, 13437 Berlin
Kosten Spenden sind erwünscht
Kontakt Christin Reuter
 c.reuter@kirchenkreis-
 reinickendorf.de
 0176/43 25 04 18
Institution Kirchenkreis Reinickendorf

13:30

Neukölln | Soziales

KlingelZeit Sommerfest

Beim Sommerfest des Besuchs- und Begleitprojekts „KlingelZeit“ haben Sie die Möglichkeit, das Projekt, andere Senior*innen und engagierte Menschen aus Neukölln kennenzulernen. Kaffee und Kuchen, kleine Leckereien, sowie Programmpunkte und ein Glücksrad werden für gute Stimmung sorgen. „KlingelZeit“ ist ein Besuchs- und Begleitprojekt, bei dem Neuköllner*innen ehrenamtlich Zeit mit Senior*innen verbringen.

Mehr Infos zu dem Projekt finden Sie unter
nez-neukoelln.de/klingelzeit

—
Ort AWO-Begegnungsstätte
 Mühlentreff
 Goldammerstr. 34
 12351 Berlin
Anmeldung erforderlich
Kontakt Sarah Hannusch
 klingelzeit@nez-neukoelln.de
 0176/73 22 00 15
Institution Neuköllner
 EngagementZentrum

14:00

Charlottenburg-Wilmersdorf | Soziales

Kaffeeklatsch in der Schlange

Wir laden ein zum gemütlichen Beisammensein mit Kaffee und Kuchen. Kommen Sie gerne zum Plaudern, Klönen und Diskutieren vorbei. Wir freuen uns auf Sie.

Wöchentlich Dienstags, 14:00 Uhr

—
Ort Deutsches Rotes Kreuz -
 Seniorenbegegnungsstätte
 „Schlange“
 Schlangensbader Str. 11
 14197 Berlin
Kontakt Kim Anna Rohner
 rohner@drk-wilmersdorf.de
 030/824 76 33

14:00

Friedrichshain-Kreuzberg | Soziales

**Bald im Ruhestand?
Berentet? Wir beraten Sie!**

Berentet und noch etwas Zeit übrig? Dann sind Sie herzlich zu einem unverbindlichen Beratungsgespräch eingeladen. Ob direkt für Menschen oder im redaktionellen, digitalen, fotografischen oder organisatorischen Bereich - die Möglichkeiten im freiwilligen und ehrenamtlichen Engagement sind vielfältig. Das Team „die freiwilligen“ im Unionhilfswerk unterstützt Sie gerne, auf der Grundlage Ihrer Interessen, Wünsche und zeitlichen Verfügbarkeit ein für Sie passendes Engagement in Ihrer Nähe zu finden. Sie entscheiden, ob bzw. welches Einsatzfeld infrage kommt. Jede Stunde Engagement zählt.

Ort **Stiftung Unionhilfswerk Berlin**
Schwiebusser Str. 18
10965 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kontakt Büchel Daniel
freiwillig@unionhilfswerk.de
030/42 26 57 98

14:00Friedrichshain-Kreuzberg |
Kultur & Bildung**Quiz**

Quiznachmittag - 15 Fragen aus verschiedenen Wissensgebieten. Es gibt Kaffee und Kuchen. Die Veranstaltung wird online auf YouTube übertragen. Den Link zum Mitmachen finden sie in unseren aktuellen Veröffentlichungen. www.falckensteinstrasse.de

Ort **Begegnungsstätte**
Falckensteinstr. 6
10997 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kosten 2,50 €
Kontakt Stefan Block
begegnungsstaette@falckensteinstrasse.de
030/69 53 40 51

Institution Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg von Berlin

14:00

Marzahn-Hellersdorf | Soziales

**Handarbeitsgruppe für
Senioren und Seniorinnen.**

Stricken, nähen und quatschen.

Ort **Stadtteilzentrum**
Hellersdorf-Süd **KOMPASS -**
Haus im Stadtteil
Kummerower Ring 42
12619 Berlin

Kontakt Andrea Scheib
leitung-stz@klub74.de
030/56 49 74 01

14:00

Marzahn-Hellersdorf | Soziales

Kartenspielenachmittag

Für alle Karten-Spiel-Freunde. Kommen Sie vorbei. Gemeinsam spielen wir Skat und Rommé.

Ort **AWO Stadtteiltreff**
Hellersdorf-Nord
Kastanienallee 53
12627 Berlin

Kontakt Iljana Blum
i.blum@awo-spree-wuhle.de
030/993 90 79

14:00

Mitte | Kultur & Bildung

Stolpern statt Flanieren?

Spaziergang durch den gentrifizierten Kiez von „Koepjohann“ zur Begegnungsstätte „Mehr Mitte“, Torstraße 190 (mit anschließendem Kaffeetrinken).

Ort **Kieztreff „Koepjohann“**
Große Hamburger Str. 29/30
10115 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kontakt Doris Dr. Schawaller
Charlotte Hahn
seniorenvertretung@ba-mitte.berlin.de
Institution Seniorenvertretung
Mitte (SVM)

14:00

Pankow | Soziales

**Informationsveranstaltung
der Polizei Berlin**

Sicherheit im Wohnumfeld, Phänomen Betrugsdelikte und Taschendiebstahl, Sicher und mobil im Alter mit einem Power Point Vortrag.

Ort **Regionales Begegnungszentrum Nord - Volkssolidarität**
Lauterbachstr. 3
13189 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kontakt Carmen Probst
carmen.probst@volkssolidaritaet.de
030/472 50 34

14:00

Pankow | Bewegung

**Bewegungsgruppe im
Brosepark Pankow**

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

Für nähere Informationen besuchen Sie unsere Internetseite: www.qvnia.de/nachrichten/bib-homepage

Eine telefonische Anmeldung ist am Donnerstag, den 22.06. von 11:00 Uhr - 16:00 Uhr, erforderlich.

27.06., 15:40 Uhr

Ort **Brosepark Pankow**
Dietzgenstr./Beuthstr. 36
13156 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kontakt kontakt@qvnia.de
030/47 48 87 71

14:00

Reinickendorf | Kultur & Bildung

Seniorinnenkreis

Wir sind eine evangelische Gruppe von Frauen 75+ und treffen uns alle zwei Wochen zum gemeinsamen Singen und Kaffeetrinken. Mal spielen wir, mal bringt unsere Pfarrerin ein Thema mit. Das Haus ist leider nicht barrierefrei.

Ort Gemeinderaum im Pfarrhaus,
1. OG, Alt-Reinickendorf 21
13407 Berlin

Kosten Spenden sind erwünscht
Kontakt Martina Friedrich
kuesterei@elkar.de
030/495 30 48

Institution Ev. Lutherkirchengemeinde
Alt-Reinickendorf

14:00

Spandau | Soziales

Mobiler Medienservice & Seniorennetzwerk

Bei der Kombiveranstaltung in der Bezirkszentralbibliothek stellt sich zum einen unser Mobiler Medienservice vor und zum anderen wird das Seniorennetz Berlin durch Frau Thoma von der AWO vorgestellt. Der Mobile Medienservice ist für all jene in Spandau gedacht, die noch gerne lesen, Hörbücher hören oder Filme schauen, denen es aber aufgrund körperlicher Einschränkungen schwer fällt das Haus zu verlassen. Das Seniorennetz Berlin ist für all jene, die noch unternehmungslustig sind, denen es aber an Gleichgesinnten und/oder Gelegenheiten fehlt.

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

Anmeldung erforderlich
Kontakt Rebekka Krüger
r.krueger@
ba-spandau.berlin.de
030/902 79 55 11

14:00

Steglitz-Zehlendorf | Kultur & Bildung

„NY – Berlin – Odessa“

Swing, Tango, Foxtrott und Blues der 1920er bis 1970er Jahre. Natasha Tarasova, Sängerin und Dimitri Dragilew, Pianist Charmant und authentisch präsentiert Natasha Tarasova das Repertoire dieses Chansonabends mit ausdrucksstarker Stimme, Humor und mitreißender Lebendigkeit. Ein Liederabend voller Melancholie und Lebenslust mit Hits von damals, die heute Klassiker sind. Solch musikalische Schätze wie „Mein Herz“, „Summertime“, „My funny Valentine“ und viele weitere.

Ort Maria-Rimkus-Haus
Gallwitzallee 53, 12249 Berlin

Kosten 4 € zzgl. Kaffeegedeck 3 €
Kontakt Astrid Reinfeld
maria-rimkus-haus@web.de
030/76 68 38 62

Institution Bezirksamt Steglitz-
Zehlendorf von Berlin

14:00

Steglitz-Zehlendorf | Kultur & Bildung

Vielfalt Leben – Israel

Wir beenden das zweite Quartal dieses Jahres mit einer weiteren Etappe auf unserer Reise durch das schöne Israel. Heute begrüßen wir das Ensemble KlezFez, das uns unter der Leitung des Klarinettenisten Jakob Altendorf die traditionelle israelische Musikkultur näher bringt. Klezmer tanzt mit Leichtigkeit und Leidenschaft durch alle Gefühle, von Lachen, Tanzen und Weinen bis hin zu unbändiger, mitreißender Fröhlichkeit und schlägt mühelos eine Brücke zwischen verschiedenen musikalischen Kulturen. Es darf fröhlich mitgetanzt werden!

Ort Kommunikationszentrum am
Ostpreußendamm 52
12207 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kosten 7 € zzgl. Kaffeegedeck 3 €
Kontakt Stefanie Müller
kommunikationszentrum-
am-od@web.de
030/772 60 55

Institution Bezirksamt Steglitz-
Zehlendorf von Berlin

14:00

Tempelhof-Schöneberg | Kultur & Bildung

Leben im Alter

Monatliche Veranstaltungsreihe mit wechselnden Themen und Referenten zu Themen wie: Wohnen, Digitalisierung, Gesundheit, Übergang in den Ruhestand, Versorgung, und Pflege. Einfach vorbeikommen!

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

Kontakt Joanna Kalkowski
kalkowski@pfh-berlin.de
030/25 79 75 38

Institution Pestalozzi-Fröbel-Haus

14:00

Trepow-Köpenick | Kultur & Bildung

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 vom Netzwerk „Leben im Kiez“ hilft Ihnen gerne weiter. Im DigitalCafé tauschen wir uns zu Ihren Geräten aus und lernen voneinander. Kommen Sie gerne vorbei!

Ort Stadtteilbibliothek
Altglienicke im Bürgerhaus
Ortolfstr. 182, 12518 Berlin

Kontakt Bernd Winkelmann
info@lebenimkiez.de
030/31 98 90 24

Institution Netzwerk „Leben im Kiez“

14:30

Lichtenberg | Soziales

PlauderEcke

Sie wünschen sich einen – Ort der Begegnung mit anderen Nachbar*innen, um in gemütlicher Atmosphäre ins Plaudern zu kommen? Dann kommen Sie vorbei um mit uns zu Plaudern. Wir freuen uns auf Sie!

Jeden 2. Dienstag im Monat

–

Ort **RoBerto – Begegnungsstätte im Haus der Generationen Paul-Junius-Str. 64 a 10369 Berlin**

Kontakt Beatrice Ewald
ewald@lbd.berlin
030/98 60 19 99 55

Institution Büro 55+ (Lichtenberger Beterungsdienste gGmbH)

14:30

Marzahn-Hellersdorf | Bewegung

Yoga für Ältere

Yoga ist die beste Bewegungsart fürs Alter: Gundula Lehmann ist ausgebildete Yoga Übungsleiterin für Senior*innen und Menschen mit Behinderungen. Mit Elementen aus den Bereichen Yoga, Meditation und Entspannung, werden Körper, Geist und Psyche auf sanfte Weise angeregt und gestärkt. In ihrem Angebot werden folgende Elemente vereint: Yoga, Meditation, Entspannung, Klangschalenreisen. Das Angebot ist auch für Menschen im Rollstuhl geeignet.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Sportmatte, eine Decke sowie ein Kissen für die Entspannung mit!

–

Ort **Gesobau – Nachbarschaftstreff (SOPHIA Berlin GmbH) Tangermünder Str. 87 12627 Berlin**

Anmeldung erforderlich

Kontakt Ulrike Naumann
tangermuenderstrasse@sophia-berlin.de
030/930 20 87 42

14:30

Mitte | Soziales

„Gemeinsam statt einsam“

Vernetzungsangebote des SoVD-Kreisverbandes Tiergarten-Wedding.

–

Ort **SoVD-Kreisgeschäftsstelle Waldstr. 48, 10551 Berlin**

Anmeldung erforderlich

Kontakt Joachim Krüger
kv.tierwedding@sovd-bbg.de
030/26 39 38 06

14:30

Pankow | Kultur & Bildung

Filmvorführung

Usedom – die großen Seebäder

–

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

Kosten 2 €

Kontakt Kathrin Zimmermann
kathrin.zimmermann@ba-pankow.berlin.de
030/44 71 99 55

Institution Bezirksamt Pankow von Berlin

14:30

Trepow-Köpenick | Soziales

Musikalisches Programm

–

Ort **KIEZKLUB Bohnsdorf Dahmestr. 33, 12526 Berlin**

Kosten 2,50 €

Kontakt Karsten Schielei
schielei.soz@ba-tk.berlin.de
030/67 89 50 91

Institution Bezirksamt Trepow-Köpenick von Berlin

14:45

Mitte | Soziales

Kaffeeklatsch mit Michael

Wir genießen die Zeit bei Kaffee und Kuchen und netten Gesprächen. Kommen Sie gerne vorbei und machen Sie mit, wir freuen uns auf Sie.

–

Ort **SOS-Kinderdorf Berlin Waldstr. 23/24, 10551 Berlin**

Anmeldung erforderlich

Kosten Für Kaffee und Kuchen

Kontakt Beate Löwe
beate.loewe@sos-kinderdorf.de
030/33 09 93 31

15:00

Friedrichshain-Kreuzberg |

Kultur & Bildung

So oder so ist das Leben

Das Stadtteilzentrum Friedrichshain und der Nachbarschaftstreff „Wir im Kiez“ laden zur musikalische Plauderei aus dem Hut – Zum Mitsingen, Träumen, Tanzen, Genießen. Im Rahmen des Netzwerk Kulturarbeit ältere Menschen wird ein ostenfreies Kulturangebot für Senior*innen im Kiez geschaffen. Lassen Sie sich bei Kaffee und Kuchen (gegen einen kleinen Obolus) von Frau Marlies Cabonaro und Herrn Frank-Henry Gaebelein mit Musik zum Mitsingen mitreißen.

–

Ort **Nachbarschaftstreff „Wir im Kiez“ Koppenstr. 62, 10243 Berlin**

Anmeldung erforderlich

Kontakt Stefanie Richter
stefanie.richter@volkssolidaritaet.de
030/403 66 11 27

15:00

Lichtenberg | Soziales

Komm'se rin**Nachbarschafts-Café**

Im Komm'se rin Café kommen Nachbar*innen zum Schnackn und netten Beisammensein zusammen. Wir decken den Tisch mit Kaffee, Tee und Keksen. Wir freuen uns immer über neue Besucher*innen. Also: Komm'se rin!

–

Ort **Bürgertreff „Gemeinsam im Kiez leben“ Schöneicher Str. 10 a 13055 Berlin**

Kontakt Lisa Schönsee
schoensee.l@co-mensch.de
030/344 09 04 70

15:00

Lichtenberg | Soziales

Mit LSBB/LSV die neuen barrierefreien Mobilitätsangebot der BVG kennenlernen

Um die Teilhabe im öffentlichen Nahverkehr sicherzustellen, bietet Ihnen der BVG Muva noch mehr Barrierefreiheit. Im Osten der Stadt bringt BVG Muva Sie rund um die Uhr von bzw. zu einer S- oder U-Bahnstation oder direkt ans Ziel. Egal ob spontan zu Verabredungen, Veranstaltungen oder Arztterminen. Unabhängig von Fahrplänen bestellen Sie sich Ihr BVG Muva Fahrzeug ganz einfach per App oder Telefon. Ausserdem fährt BVG Muva entlang der U8 und an Teilen der U5, wenn ein Aufzug ausfällt oder ein Bahnhof noch keinen Aufzug hat.

Eine Kooperation mit dem Landes-seniorenbeirat Berlin und der Landes-seniorenvertretung.

Der Aufzugersatz soll ab 2024 in ganz Berlin fahren und bietet allen, die einen Aufzug brauchen, eine Alternative. Lernen Sie den BVG Muva kennen und erfahren Sie, wie Sie diesen per Telefon oder per App bestellen können, wie die Fahrzeuge aussehen und wie dieses Angebot mehr Freiheiten in den Alltag bringen kann.

29.6., 10:00 Uhr

Ort Kiezspinne, Raum: Kaktus
Schulze-Boysen-Str. 38
10365 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kontakt Lara Ramm, Jette Steinkopf
Jette.steinkopf@bvg.de
Lara-Mylene.Ramm@bvg.de
0151/27 66 74 58
0151/58 27 56 37

Institution Berliner Verkehrsbetriebe,
Landesseniorenbeirat Berlin
(LSBB), Landessenioren-
vertretung Berlin (LSV)

15:00

Marzahn-Hellersdorf | Gesundheit

Mit digitalen Systemen und VR gegen Einsamkeit

Im Haus der Zukunft am ukb präsentieren wir eine innovativ ausgestattete Wohnung zum Thema selbstbestimmtes und schönes Leben in den eigenen vier Wänden. Im Zuge der Berliner Seniorenwoche 2023 mit dem Motto „Gemeinsam statt einsam“ zeigen wir Ihnen bei einem geführten Rundgang durch unsere Wohnung, wie digitale Assistenzsysteme Sie im alltäglichen Leben dabei unterstützen können, mit Ihren Angehörigen und Freunden in Kontakt zu bleiben und wie virtuelle Realitäten (VR) und Spielkonsolen Ihnen dabei helfen können, der Einsamkeit im Alltag zu entfliehen.

29.06.

Ort Haus der Zukunft am ukb
Blumberger Damm 2 k
12683 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kontakt Johannes Martin
info@haus-der-zukunft
-am-ukb.de
030/61 79 50 42

Institution Smart Living und Health
Center e.V.

15:00

Mitte | Soziales

Picknick mit LeNa

„Gemeinsam statt einsam“ bei LeNa- Lebendige Nachbarschaft, dem Besuchsdienst im Wedding: Kommen Sie spielend ins Gespräch mit uns und miteinander: Wir laden Sie in die Rehberge zum kleinen Picknick mit Obst, Mineralwasser und Keksen, Boule-Spiel und fröhlichem Beisammensein ein... Lernen Sie engagierte Ehrenamtliche und glückliche Besuchte von uns kennen und lassen Sie sich gern von unserem Angebot begeistern! Wir freuen uns auf Sie!

Sie finden uns auf der großen Wiese am Eingang Transvaalstr. (Nahe Kreuzung Afrikanische Straße)

Ort Volkspark Rehberge
Transvaalstr. 160, 13351 Berlin

Kontakt Christiane Ginkel
christiane.ginkel@jsd.de
0163/390 85 04

Institution Bezirksamt Steglitz-
Zehlendorf von Berlin

15:00

Mitte | Kultur & Bildung

Seniorenchor

Gemeinsames Singen – Singen stärkt den Körper und tut der Seele gut. Wir suchen Sänger*innen in allen Stimmgruppen. Musikbegeisterte Menschen jeden Alters sind bei uns herzlich willkommen. Trauen Sie sich – wir freuen uns auf Sie! Kommen Sie einfach zu einer Singstunde vorbei.

Ort Begegnungsstätte
Spandauer Str. 2
10178 Berlin

Kontakt Sabrina Friedrich
spandauerstr2@gmx.de
030/242 55 66

Institution Bezirksamt Mitte von Berlin

15:00

Mitte | Soziales

Handarbeit und Plaudern

Wir stricken, häkeln, sticken und plaudern, lachen und entspannen. Wir freuen uns auf Sie.

Ort SOS-Kinderdorf Berlin
Waldstr. 23/24, 10551 Berlin

Kontakt Eveline Brauner
beate.loewe@
sos-kinderdorf.de
030/33 09 93 31

15:00

Neukölln | Bewegung

Tanzen für Senior*innen

Tanzen fördert das Wohlbefinden und stärkt Körper und Geist! Auch im Alter ist es wichtig, in Bewegung zu bleiben, um Krankheiten vorzubeugen und die Beweglichkeit zu erhalten. Hier haben Sie die Möglichkeit, gemeinsam Spaß zu haben und Neues auszuprobieren. Zur Teilnahme benötigen Sie nur bequeme Kleidung.

Ort Kontaktstelle
PflegeEngagement Neukölln
Löwensteinring 13 a
12353 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kontakt Janine Bernard
bernard@sh-stzneukoelln.de
030/603 20 22

15:00

Pankow | Soziales

Karten- und Brettspielemittwoch

Mühle, Rommé, Mensch, ärgere dich nicht! und viele andere beliebte Brett- und Kartenspiele könnt ihr gemeinsam bei uns im NAIMO spielen. Bringt euch gegenseitig Spiele bei, knobelt um den letzten Trumpf und habt Spaß am geselligen Beisammensein.

Ort **FreiZeitHaus e.V./NAIMO
Brodembacher Weg 34
13088 Berlin**

Kontakt Antonia Fleckenstein
naimo@frei-zeit-haus.de
030/33 77 27 34

15:00

Spandau | Soziales

Von Kniffel bis Boule - Willkommen!

Für Spandauer Senior*innen- die Lebendige Nachbarschaft LeNa (der ehrenamtliche Besuchsdienst in Spandau) lädt Sie herzlich in das Ev. Johannesstift ein: Kommen Sie zu unserer offenen Spielrunde auf eine Partie Kniffel, Boule und Kaffee vorbei. Spaß und nette Mitspieler garantiert! Lernen Sie uns kennen - wir freuen uns auf Sie! Wir sind barrierefrei. Danach können Sie gerne einen Spaziergang über unser schönes Gelände machen!

Ort **Ev. Johannesstift/Clubhaus
(Haus 14)
Schönwalder Allee 26
13587 Berlin**

Kontakt Christina Lauruschkus
christina.lauruschkus@jsd.de
0173/85124 44

15:00

Tempelhof-Schöneberg | Bewegung

Informationsveranstaltung der Polizei Berlin

Schwerpunkt: Trickbetrugstaten und Taschendiebstahl.

Ort **Grazer Platz 4, 12157 Berlin**

Kontakt Bianca Meden
dir4a42wache@
polizei.berlin.de
030/46 64 44 20 40

ENGAGIEREN SIE SICH IN IHREM BEZIRK!

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 91 47 97
Friedrichshain-Kreuzberg	030 / 902 98 27 81
Lichtenberg	030 / 902 96 86 73
Marzahn-Hellersdorf	030 / 902 93 42 66 030 / 902 93 43 71
Mitte	030 / 901 84 18 81
Neukölln	030 / 902 39 22 98
Pankow	030 / 902 95 68 30
Reinickendorf	030 / 902 94 40 55
Spandau	030 / 902 79 60 21
Steglitz-Zehlendorf	030 / 902 99 28 43 030 / 902 99 65 37
Tempelhof-Schöneberg	030 / 902 77 65 06
Treptow-Köpenick	030 / 902 97 61 52 030 / 902 97 60 84

ENGAGIEREN SIE SICH JETZT!



15:00

Treptow-Köpenick | Gesundheit

Workshop zur Demenz-Familienschulung

Familienschulung für pflegende Angehörige und Interessierte. Es werden unter anderem folgende Punkte thematisiert: Unterschiede zwischen Alzheimer und Demenz, Umgang mit herausforderndem Verhalten, Finden sinnvoller Beschäftigung, Vorteilhaftige Rahmenbedingungen und erleichternde Kommunikation im Umgang mit Menschen mit Demenz.

Ort **KIEZKLUB KES**
Plönzeile 4, 12459 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kontakt Stina Hänsch
stina.haensch@homeinstead.de
030/53 02 34 51

Institution Home Instead
Berlin-Köpenick

15:00

Treptow-Köpenick | Gesundheit

Familienschulung für pflegende Angehörige

Demenz - Familienschulung für pflegende Angehörige. Unterschiede zwischen Alzheimer und Demenz und der Umgang mit herausforderndem Verhalten sind einige Themen welche angeschnitten werden. Finden sinnvoller Beschäftigung/ Aktivitäten, Vorteilhaftige Rahmenbedingungen und erleichternde Kommunikation sollen Angehörigen etwas mit auf den Weg gegeben werden. Wichtig, um Einzelfälle zu besprechen, dass die Veranstaltung im kleinen Kreis stattfindet.

Ort **KIEZKLUB KES**
Plönzeile 4, 12459 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kontakt Anne Harder
KIEZKLUB.Schoeneweide@ba-tk.berlin.de
030/902 97 54 15

16:00

Friedrichshain-Kreuzberg | Soziales

Soli-Kochen

Jeden Dienstag wird bei uns im Stadtteilzentrum Friedrichshain gekocht. Wir laden euch herzlich ein, mit uns zu essen, aber auch in den gemeinsamen Austausch zu gehen. Wir möchten den Menschen ermöglichen, eines der schönsten Dinge der Welt miteinander zu teilen: das Essen.

Hierzu öffnen wir unsere Türen ab 16:00 Uhr zum gemeinsamen Austausch. Ab 18:00 Uhr wird das Essen dann serviert.

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

Kosten 3-5€
Kontakt Stefanie Richter
stefanie.richter@volkssolidaritaet.de
030/403 661127

Institution Volkssolidarität Berlin

16:00

Pankow | Soziales

Kiezcafe

Das Kiezcafé im Stadtteilzentrum Weißensee ist ein offener Treffpunkt für alle Nachbar*innen. Es ist eine schöne Möglichkeit, neue Bekanntschaften zu machen, sich auszutauschen und das Stadtteilzentrum mit seinen Angeboten kennen zu lernen.

Ort **Stadtteilzentrum Weißensee**
Pistoriusstr. 23, 13086 Berlin

Kosten Je nach Verzehr
Kontakt Christiana Hilgendorf
info@frei-zeit-haus.de
030/92 79 94 63

16:00

Spandau | Soziales

Steinzeit - Speckstein gestalten

Speckstein ist ein lebendiger, natürlicher Werkstoff, der seine Formenvielfalt gleich mitbringt. Er inspiriert zum persönlichen Gestalten. Es begleitet Sie ein Kursleiter.

Ort **Seniorentreff im Kulturzentrum Staaken**
Sandstr. 41, 13593 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kosten 5 €
Kontakt Nina Wüstenberg
info@kulturzentrum-staaken.de
030/36 43 51 43

18:00

Marzahn-Hellersdorf | Bewegung

Nordic Walking um den Kienberg

Wöchentlich Dienstags

Treffpunkt **Eingang GdW**
Blumberger Damm
Prötzeler Ring 17, 12679 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kosten 13-15 €
Kontakt Yvonne Blankenforth
info@fitundfun-marzahn.de
0174/983 9182

Institution Fit und Fun Marzahn e.V.

18:00

Reinickendorf | Gesundheit

Bauch-Beine-Po-Training

Das beliebte Bauch-Beine-Po-Training eignet sich für alle, die durch einen Mix aus Ausdauer- und Krafttraining ihren Körper in Form bringen oder halten wollen. Wer sich mal so richtig auspowern will und dabei auch noch Spaß haben möchte ist hier genau richtig! Traut euch, auch wir sind nicht mehr die Jüngsten.

Ort **Albrecht-Haushofer-Schule**
Kurzebracker Weg 40
13503 Berlin

Kontakt Kitty Koban
a.bleilinger@scf.de
030/40 58 65 21

Institution SC Tegeler Forst e.V.

18:00

Tempelhof-Schöneberg | Bewegung

Tischtennisgruppe Ü60 - Kiezoase Schöneberg

Tischtennisgruppe des Nachbarschafts- und Familienzentrums Kiezoase in Kooperation mit der Zwölf-Apostel-Gemeinde Schöneberg. Tischtennisgruppe Ü60 (und generationenübergreifend). Zum Spaß spielen. Mehr miteinander als gegeneinander. Über den Kiez reden...

Wöchentlich Dienstags, 18:00 Uhr

Ort **Gemeindehaus der Zwölf-Apostel-Gemeinde**
An der Apostelkirche 1
10783 Berlin

Kontakt Jörn Brensell
joern.brensell@pfh-berlin.de
0151/15 07 74 78

Institution Nachbarschafts- und Familienzentrum Kiezoase

18:30Reinickendorf | **Gesundheit****Leichtathletik 50 +**

In dieser Männergruppe unseres Vereins versammelt sich eine Menge Sport-erfahrung. Wir trainieren leichtathletische Elemente und die allgemeine Fitness. Ziel ist die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, die Kräftigung der großen Muskeln, sowie der Halte- und Stützmuskulatur. Nebenbei darf auch die Mobilität nicht zu kurz kommen. Außerdem trainieren wir wichtige koordinative Fähigkeiten, steigern dadurch die mentale Fitness und erleichtern die Bewältigung des Alltags.

Ort **Renée-Sintenis-Grundschule
Laurinsteig 39, 13465 Berlin**

Kontakt Dieter Biletzke
a.bleilinger@sctf.de
030/40 58 65 21

Institution SC Tegeler Forst e.V.

19:00Mitte | **Kultur & Bildung****Meine Daten gehören mir**

Wir wollen mit allen Interessierten darüber ins Gespräch kommen, wie wir durch die Nutzung scheinbar „kostenloser“ Internetdienste, wie Google, Facebook, WhatsApp, Twitter, Instagram, TikTok u.v.m. unsere Privatsphäre an diese Internetgiganten ausliefern. Wir wollen gemeinsam untersuchen, wo überall unsere persönlichen Daten gefährdet sind, was wir persönlich dagegen tun können, welche Maßnahmen wir von den verantwortlichen Politikern erwarten. Wir wollen auch bessere Alternativen nennen und nach Möglichkeit demonstrieren. An Folgeterminen können wir in diese tiefer einsteigen.

Ort **„Linkstreiff Wedding“
Malplaquetstr. 12,
13347 Berlin**

Kontakt Rainer Hammerschmidt
rh@aktion-fsa.de
0176/96 91 33 31

Institution Aktion Freiheit statt Angst e.V.

19:30Charlottenburg-Wilmersdorf |
Kultur & Bildung**Literaturkreis**

Die Autorin Antje Leschonski selbst stellt Ihr Buch „Anna, Lily und Regine – Frauenporträts aus Brandenburg-Preußen“ vor.

Detail-Informationen hierzu finden Sie unter www.verlagberlinbrandenburg.de/Anna-Lily-und-Regine/978-3-942476-16-4

Ort **Kirchencafé Ev.
Kirchengemeinde Epiphanien
Knobelsdorffstr. 74
14059 Berlin**

Kontakt Freimut Wilborn
kontakt@epiphanien.de
030/89 06 22 60

**MITTWOCH
28.06.****08:00**Charlottenburg-Wilmersdorf | **Bewegung****Schnuppertermin
Medizinisches Krafttraining**

Leiden Sie unter Rückenschmerzen oder anderen motorischen Einschränkungen? Dann sind Sie beim Medizinischen Krafttraining genau richtig! Unser Training findet in kleinen Gruppen (ca. 10 Teilnehmer) unter Anleitung qualifizierter Sporttherapeuten statt. Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, saubere Schuhe sowie ein Handtuch und Ihre Wasserflasche mit.

30.06., 9:00 Uhr

Ort **Sport-Gesundheitspark
Berlin-Charlottenburg
Hanns-Braun-Str. 1
14053 Berlin**

Anmeldung erforderlich
Kontakt Daniel Drews
drews@sport-
gesundheitspark.de

09:00Reinickendorf | **Bewegung****Informationsveranstaltung
der Polizei Berlin**

Präventionsveranstaltung der Polizei zur Seniorensicherheit mit Informationsstand.

Ort **Öffentlicher Platz
Fellbacher Platz 28
13467 Berlin**

Kontakt Diana Erler Olaf Klotzbücher
Diana.Erler@polizei.berlin.de
030/46 64 11 20 41

09:00Spandau | **Gesundheit****Yogalates**

Wer seinem Körper etwas Gutes tun möchte, sollte an dem Kurs „Yogalates“ – einer Verbindung von Yoga und Pilates, teilnehmen. Die Kombi aus meditativen und dehrenden Yoga-Elementen mit kräftigenden und straffenden Übungen aus dem Pilates sorgt für einen straffen und beweglichen Körper und einen entspannten Geist. Hauptsächlich geht es hierbei um eine Stärkung der Körpermitte und des Rückens. Eine Yogalates-Stunde schließt mit Meditations- und Entspannungsübungen ab.

Wöchentlich Mittwochs

Ort **Kulturzentrum Staaken
Sandstr. 41, 13593 Berlin**

Kosten 1 €
Kontakt Yana Afonina
lavka@bgff.de
030/49 96 02 86

Institution BGFF e.V.

09:00

Tempelhof-Schöneberg | Bewegung

**Informationsveranstaltung
der Polizei Berlin**

Informationsstand der Direktion Einsatz und Verkehr zum Thema Seniorensicherheit im Straßenverkehr.

—
Ort Gehweg
 Winterfeldplatz, 10781 Berlin
Kontakt Karola Meinelt
 Dir-E-V-AbtV-VSD-4@
 polizei.berlin.de
 030/46 64 74 64 10

09:00

Treptow-Köpenick | Bewegung

**Hockergymnastik für
Seniorinnen und Senioren**

Angeleitete altersgerechte Gymnastik im Sitzen. Eine Stunde lang Bewegung auf einem Stuhl sitzend, teilweise mit Musik unterlegt.

Bitte bequeme aber fest sitzendes Schuhwerk und evtl. ein Handtuch mitbringen!

—
Ort Nachbarschaftstreff
 „Club Charlotte“ der
 Volkssolidarität
 Charlottenstr. 17, 12557 Berlin
Anmeldung erforderlich
Kontakt Tanja Demmig
 tanja.demmig@
 volkssolidaritaet.de
 030/65 47 55 22
Institution Volkssolidarität Berlin e. V.

09:30

Marzahn-Hellersdorf | Kultur & Bildung

Handarbeitszirkel

Sie häkeln oder stricken gern?
 Kommen Sie vorbei und treffen Sie Gleichgesinnte. Zusammen macht das Hobby noch mehr Freude.

—
Ort AWO Stadtteiltreff
 Hellersdorf-Nord
 Kastanienallee 53
 12627 Berlin
Kontakt Iljana Blum
 i.blum@awo-spreewuhle.de
 030/993 90 79

09:30

Marzahn-Hellersdorf | Soziales

Seniorenfrühstück

Seniorenfrühstück zum Austausch und Plauschen.

—
Ort DRK Begegnungszentrum
 Murtzauer Ring 15
 12681 Berlin
Anmeldung erforderlich
Kosten 1,5 €
Kontakt Sasa Pitzius
 murinka@
 drk-berlin-nordost.de
 0151/507 50 23 26

09:30

Mitte | Soziales

NachbarschaftsCafé

Immer mittwochs öffnet unser kostenloses NachbarschaftsCafé seine Türen. Jede Woche kommen wir zusammen, um gemeinsam zu frühstücken, unsere Nachbarn und Nachbarinnen näher kennenzulernen, gemeinsam zu spielen oder einen Ausflug in die Einrichtungen unserer Nachbarschaft zu starten. Interessierte können einfach vorbeikommen, wir freuen uns immer über neue Gesichter!

Wöchentlich Mittwochs

—
Ort NachbarschaftsEtage Fabrik
 Osloer Str. 12, 13359 Berlin
Kontakt Maike Janssen
 stk-osloer-strasse@berlin.de
 0162/792 48 64

10:00

Charlottenburg-Wilmersdorf | Gesundheit

Bleib fit - Tanz mit

Mitmachtänze zu vielfältiger Musik aus aller Welt für alle, die sich gern bewegen.

—
Ort Ev. Kirchengemeinde
 Epiphanien (Gemeindesaal)
 Knobelsdorffstr. 72
 14057 Berlin
Anmeldung erforderlich
Kontakt Gertraud Matthaei
 ak-charlottenburg-bb@
 erlebnis-tanz.de
 030/302 61 87
Institution Landesverband Berlin
 Brandenburg im Bundesverband
 Seniorentanz e. V.

10:00

Charlottenburg-Wilmersdorf | Bewegung

Senioren-Sport

Wir bieten drei Senioren-Bewegungsangebote hintereinander an: 10:00 Uhr mit Hockergymnastik, 11:00 Uhr Rückenfit und 12:00 Uhr Kiezspaziergang.

Wöchentlich Mittwochs

—
Ort Stadtteilzentrum
 Charlottenburg-Nord
 Halemweg 18, 13627 Berlin
Kontakt Wolfgang Golz
 golz@begspo.de
Institution BEGSpo gUG

10:00

Friedrichshain-Kreuzberg | Soziales

**Ihre Tätigkeit in der
Kinderbetreuung**

Als Betreuungsperson in der ergänzenden Kindertagespflege unterstützen Sie Berliner Eltern, die zu besonderen Zeiten arbeiten und deshalb zusätzliche Kinderbetreuung brauchen. Bei dieser ca. 1,5-stündigen Informationsveranstaltung erhalten Sie einen ersten Überblick zum Thema, es wird erklärt, welche Voraussetzungen man erfüllen sollte, wie die persönliche Eignungsprüfung durch das Jugendamt erfolgt, wie die Vermittlung an Familien durch MoKiS organisiert und wie die selbstständige Tätigkeit vergütet wird.

Weitere Infos: www.mokis.berlin.

—
Ort Servicestelle MoKiS - Mobiler
 Kinderbetreuungsservice für
 Eltern mit besonderen
 Arbeitszeiten
 Stresemannstr. 78
 10963 Berlin
Anmeldung erforderlich
Kontakt Annetrin Grundke
 info@mokis.berlin
 030/2610 3120
Institution MoKiS-proFam gGmbH

10:00

Marzahn-Hellersdorf | Bewegung

Tanzgruppe

Kreistänze, Line Dance uvm.

Wöchentlich Mittwochs

—

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

Anmeldung erforderlich

Kosten Schnuppertraining: kostenlos;
regelmäßige Teilnahme:
1 € pro Termin

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

Institution Mehrgenerationenhaus
Marzahn, pad gGmbH

10:00

Marzahn-Hellersdorf | Bewegung

Sport & Bewegung für Frauen

Wir laden Sie zu „Sport & Bewegung“ mit der Physiotherapeutin Heike ein! Geeignet für alle Altersgruppen und Fitness-Niveaus. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung sowie eine Sportmatte mit.

—

Ort Gesobau -
Nachbarschaftstreff
(SOPHIA Berlin GmbH)
Tangermünderstr. 87
12627 Berlin

Anmeldung erforderlich**Kosten** 1,5 €

Kontakt Ulrike Naumann
tangermuenderstrasse@
sophia-berlin.de
030/930208742

10:00

Marzahn-Hellersdorf | Bewegung

Kiezspaziergang

Liebe Nachbarinnen und Nachbarn, wir freuen uns mit Ihnen eine schöne gemeinsame Zeit in unserem Kiez zu verbringen. Eine Gelegenheit, Ihre Nachbarinnen und Nachbarn, sowie uns von SOPHIA und Ihr Viertel kennen zu lernen und einen gesunden und für jedes Alter geeigneten Spaziergang zu machen!

—

Treffpunkt Büro des Nachbarschafts-
projekts „KarlHo“
Karl-Holtz-Str. 18
12687 Berlin

Kontakt Giulia Mantovani
karlho@sophia-berlin.de
030/930208763

Institution SOPHIA Berlin GmbH

10:00

Neukölln | Bewegung

Gemeinsam in Bewegung bleiben

Gemeinsam in Bewegung bleiben - gemeinsam spazieren gehen. Treffen der Neuköllner Spaziergangsgruppe.

05.07., 10:00 Uhr

—

Ort Bürgerzentrum Neukölln
Werbellinstr. 42
12053 Berlin

Kontakt Marina Friedenberger
info@bzneukoelln.org
030/6818062

10:00

Pankow | Bewegung

Bewegungsgruppe in der Schönholzer Heide

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

Für nähere Informationen besuchen Sie unsere Internetseite: www.qvnia.de/nachrichten/bib-homepage

Eine telefonische Anmeldung ist am Donnerstag, den 22.06. von 11:00 Uhr–16:00 Uhr, erforderlich.

—

Treffpunkt Vor dem Schild des
Paul-Zobel Sportplatzes
Hermann-Hesse-Str. 80
13156 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kontakt kontakt@qvnia.de
030/47488771

10:00

Pankow | Kultur & Bildung

Pankower Spaziergang

1,5 stündiger Spaziergang zum Thema Bildung, Braukunst und Hans Fallada durch die Schönholzer Straße in Alt-Pankow.

—

Ort Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzerstr. 10
13187 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kontakt Angela Kernke
kpe-pankow@hvd-bb.de
030/499870911

Institution Kontaktstelle
PflegeEngagement Pankow

10:00

Pankow | Bewegung

Nordic Walking

—

Ort Begegnungsstätte
am Arnimplatz
Paul-Robeson-Str. 15
10439 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kontakt Kathrin Zimmermann
kathrin.zimmermann@
ba-pankow.berlin.de
030/44719955

Institution Bezirksamt Pankow von Berlin

10:00

Reinickendorf | Gesundheit

Fit am Morgen

Fitness am Morgen vereint Gymnastik und Bewegung mit Musik im Hintergrund: Gymnastische Kräftigung für Bauch, Rücken, Beine und Po sowie Entspannung und Konzentration für den Tag. Besonders geeignet für Wieder- und Neueinsteiger.

—

Ort Sporthalle
Stolpmünder Weg 45
13503 Berlin

Kontakt Bettina Altenburger
a.bleilinger@sctf.de
030/40586521

Institution SC Tegeler Forst e.V.

10:00**Spandau | Bewegung**

Radtour nach Staaken

Fahrradrundfahrt mit Erläuterungen

Wir fahren am Bullengraben entlang zur Dorfkirche Alt-Staaken und folgen dann der Stadtgrenze nach Norden. Im Bereich der Mittelheide wenden wir unseren Kurs nach Osten zur Gartenlaube im Johannisstift. Dort gibt es Kaffee und Kuchen. Dann fällt der Weg zur Altstadt leicht.

Wir fahren mit mäßigem Tempo und einer durchschnittlichen Reisegeschwindigkeit von 15 km/h, Gesamtstrecke ca. 24 km. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr, die STVO ist einzuhalten.

02.08. und 30.08., 10:00 Uhr

—

Ort **Selbsthilfetreffpunkt
Mauerritze
Mauerstr. 6, 13597 Berlin**

Kontakt Dirk Häsel
kpe-spandau@casa-ev.de
030/35389566

10:00**Treptow-Köpenick | Kultur & Bildung**

Töpfern ab 50+

Jeden Mittwoch treffen sich Menschen ab 50+ in kleiner Runde zum gemeinsamen töpfern und austauschen, begleitet von einer professionellen und sehr liebevollen Kursleiterin. Formen, glasieren bis hin zum brennen... Sie erschaffen Ihre eigene kreative Keramik.

Wöchentlich Mittwochs

—

Ort **Campus Kiezspindel
Rudowerstr. 37, 12557 Berlin**

Anmeldung erforderlich
Kontakt Susanne Pflanz
campus-kiezspindel@tjfbg.de
030/67489493

10:00**Zehlendorf | Kultur & Bildung**

Berliner Seniorenmitwirkungsgesetz zwischen Anspruch und Realität

Die Landesseniorenvertretung lädt Seniorenvertreter*innen und weitere Betroffene ein, um sich zur Situation der „Zusammenarbeit zwischen Bezirklicher Seniorenvertretung und Bezirksverordnetenversammlung“ (§§ 1 bis 4 BerlSenG) auszutauschen.

—

Ort **Bürgersaal
Steglitz-Zehlendorf
Kirchstr. 1-3, 14163 Berlin**

Anmeldung erforderlich
Kontakt info@lsbb-lsv.de
Institution Geschäftsstelle LSBB & LSV

10:30**Charlottenburg-Wilmersdorf | Bewegung**

Sturzprävention

Der Kurs „Sturzprävention“ hat zum Ziel, mithilfe körperlicher Übungen das Sturzrisiko zu minimalisieren und zukünftige Stürze zu vermeiden. Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung sowie flache (Turn-) Schuhe oder dicke Stoppersocken für einen sicheren Stand an.

Wöchentlich Mittwochs, 10:30 Uhr

—

Ort **Deutsches Rotes Kreuz -
Seniorenbegegnungsstätte
„Schlange“
Schlangenbaderstr. 11
14194 Berlin**

Anmeldung erforderlich
Kontakt Kim Anna Rohner
rohner@drk-wilmersdorf.de
030/8247633

10:30**Lichtenberg | Kultur & Bildung**

Smartphone-Kurs für Einsteiger*innen

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen eines Smartphones kennen. Sie lernen auch sicher damit umzugehen. Der Kurs ist geeignet für Senioren und Seniorinnen ohne oder mit wenig Erfahrung im Umgang mit dem Smartphone.

—

Ort **Bürgertreff „Gemeinsam
im Kiez leben“
Schöneicher Str. 10 a
13055 Berlin**

Anmeldung erforderlich
Kosten 2 €
Kontakt Lisa Schönsee
schoensee.l@co-mensch.de
0173/5446893

10:30**Mitte | Bewegung**

Sport und Bewegung

Lust auf leichte Bewegung im Sitzen, Stehen und Gehen? Dann kommen Sie gerne vorbei, wir bewegen uns auch zu Musik und haben viel Spaß dabei.

—

Ort **SOS-Kinderdorf Berlin
Wald Str. 23/24, 10551 Berlin**

Anmeldung erforderlich
Kosten 3 €
Kontakt Beate Löwe
beate.loewe@sos-kinderdorf.de
030/33099331

10:30**Mitte | Kultur & Bildung**

Die Welt Alexander des Großen

Vom makedonischen König zum legendären Herrscher der Welt. Von einer erfahrenen Wissenschaftlerin wird Ihnen die Zeit und der Aufstieg eines der faszinierenden Herrscher der damals bekannten Welt beschrieben.

—

Ort **Hansabibliothek
am U-Bhf. Hansaplatz
Altonaerstr. 15, 10557 Berlin**

Anmeldung erforderlich
Kontakt Nicola Dr. Crüsemann
info@proseniores-berlin.de
030/20678415
Institution pro seniores e. V.

10:30**Neukölln | Natur**

Gartenprojekt KRAUT & BLÜTE

Treffen des Gartenprojekts „KRAUT & BLÜTE“ - entdecken Sie Ihren grünen Daumen.

06.07., 10:30 Uhr

—

Ort **Bürgerzentrum Neukölln
auf dem Dachgarten bei
den Bienen und Hochbeeten
Werbellinstr. 42, 12053 Berlin**

Anmeldung erforderlich
Kontakt Marina Friedenberger
info@bzneukoelln.org
030/6818062

10:30**Pankow | Kultur & Bildung**

Sprachkurs: Englisch

Englisch für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse

—

Ort **Begegnungsstätte
Grellstr. 14, 10409 Berlin**

Anmeldung erforderlich

Kosten 2 €

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

Institution Bezirksamt Pankow von Berlin

11:00**Friedrichshain-Kreuzberg | Soziales**

Lernen Sie den Pflegestützpunkt Prinzenstraße kennen

„Tag der offenen Tür im Pflegestützpunkt Prinzenstraße“ – Bei Kaffee und Kuchen lernen Sie uns und unsere Beratungsstelle rund ums Thema Pflege und Alter kennen. Durch sprachvermittelnde Unterstützung der Brückenbauer*innen in der Pflege freuen wir uns auch über Gäste, die türkisch, arabisch, kurdisch und englisch sprechen. Als besonderes Highlight erwartet Sie eine Fahrt mit der Rikscha durch den Wassertor-Kiez.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach in der Zeit zwischen 11:00 Uhr bis 16:00 Uhr bei uns in der Prinzstraße vorbei. Wir freuen uns auf Sie.

—

Ort **Pflegestützpunkt
Friedrichshain-Kreuzberg
Prinzenstr. 23, 10969 Berlin**

Kontakt Tina Westphal
pflgestuetzpunkt@
diakonie-stadtmitte.de
030/25700673

Institution Diakonisches Werk Berlin
Stadtmitte e.V.

11:00**Friedrichshain-Kreuzberg | Soziales**

Tag der offenen Tür

Pflegebedürftigkeit – Was nun? Von der Antragstellung bis zu Leistungen. Von 11 Uhr bis 16 Uhr können Sie sich bei uns zu diesen Themen informieren.

—

Ort **Pflegestützpunkt Kreuzberg
Wilhelmstr. 139, 10963 Berlin**

Kontakt Carina Gadow
kreuzbergwest@pspberlin.de
030/613760761

11:00**Friedrichshain-Kreuzberg | Gesundheit**

Die Kontaktstelle PflegeEngagement stellt sich vor

Pflegezeit ist Lebenszeit – Zum Tag der offenen Tür der Pflegestützpunkte Friedrichshain-Kreuzberg stellt sich die Kontaktstelle PflegeEngagement mit ihren Angeboten vor. Monika Vuong und Marlies Carbonaro beantworten Fragen zum Thema Pflege, Selbsthilfe und geben Tipps wie Selbstfürsorge auch im Pflegealltag gelingen kann.

—

Ort **Pflegestützpunkt
Prinzenstr. 23, 10969 Berlin**

Kontakt Monika Vuong
kpe@volkssolidaritaet.de
030/403661125

11:00**Mitte | Soziales**

Informationsveranstaltung der Polizei Berlin

Bürgersprechstunde/Infoveranstaltung für lebenserfahrene Menschen zu Themen der Kriminal- und Verkehrsunfallprävention im Abschnitt 56.

—

Ort **Stadtteilkoordination
Brunnenstraße Süd
Torstr. 190, 10115 Berlin**

Kontakt Cathrin Mamoudou
stk-brunnenstrasse-sued@
berlin.de
0151/18088409

11:00**Spandau | Soziales**

Vortrag der Polizei

Herr Dalchow, Präventionsbeauftragter der Direktion (West), referiert zwei Stunden bei Kaffee, Tee und Keksen zum Thema Seniorensicherheit (im Internet und außerhalb). Es dürfen sehr gerne Fragen gestellt werden.

—

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

Anmeldung erforderlich

Kontakt Rebekka Krüger
r.krueger@
ba-spandau.berlin.de
030/902795511

11:00**Spandau | Soziales**

Informationsveranstaltung der Polizei Berlin

Schwerpunkte: Trickdiebstahl/Taschendiebstahl, Einbruch, Schockanrufe Senioren.

—

Ort **Bezirkszentralbibliothek
Carl-Schurz-Str. 13
13597 Berlin**

Kontakt Sula Kießling/Stefan Dalchow
stefan.dalchow@
polizei.berlin.de
030/4664221040

11:00**Steglitz-Zehlendorf | Bewegung**

Spaziergang in Zehlendorf Mitte

Gemeinsam macht es mehr Spaß! Wir wissen alle: Bewegung an der frischen Luft tut gut. Der ca. einstündige Spaziergang in gemächlichem Tempo wird ehrenamtlich begleitet. Im Anschluss kann in unserem Café ein preiswertes Mittagessen zu sich genommen werden und wir können uns weiter unterhalten. Start und Ende ist vor dem Haupteingang der Villa Mittelhof. Die Gruppe wird von einer ehrenamtlichen Mitarbeiterin begleitet.

Wöchentlich Mittwochs

—

Ort **Villa Mittelhof e. V.
Stadtteilzentrum Zehlendorf
Königstr. 42-43, 14163 Berlin**

Kontakt Bettina Zey
zey@mittelhof.org
030/80197539

11:00

Steglitz-Zehlendorf | Bewegung

**Bewegt in den Tag/
Morgengymnastik mit Musik**

Morgengymnastik bringt uns in Schwung und bereitet Spaß und Freude! Übungen im Stand, im Sitzen und auf der Matte am Boden werden uns in dieser Stunde erwarten. Dieser Kurs ist für alle geeignet die Lust haben ihren Körper sanft aber beschwingt auf den Tag einzustellen. Wir werden Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation des ganzen Körpers durchführen.

Wöchentlich Mittwochs, 11:00 Uhr

—

Ort **Kommunikationszentrum am Ostpreußendamm**
Ostpreußendamm 52
12207 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kontakt Stefanie Müller
kommunikationszentrum-
am-od@web.de
030/772 60 55

Institution Bezirksamt Steglitz-
Zehlendorf von Berlin

11:00

Steglitz-Zehlendorf | Soziales

Sicher zuhause & unterwegs

Das Präventionsteam des Polizeiabschnittes 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.

Anmeldung unter Tel. 030/90299 2410 oder per E-Mail an veranstaltung@stadtbibliothek-steglitz-zehlendorf.de

29.06., 11:00 Uhr

—

Ort **Ingeborg-Drewitz-Bibliothek**
Grünwaldstr. 3, 12165 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kontakt Ulrike Fürstenau
veranstaltung@stadtbiblio-
theksteglitz-zehlendorf.de

11:00

Steglitz-Zehlendorf | Bewegung

**Informationsveranstaltung
der Polizei Berlin**

Sicherheit im Wohnumfeld mit den Schwerpunkten: Seniorensicherheit, Trickbetrug, Verkehrssicherheit, Einbruchschutz.

—

Ort **S-Bhf. Lichterfelde Ost**
Lankwitzerstr. 26
12209 Berlin

Kontakt Heiko Jacob
heiko.jacob@
polizei.berlin.de
0157/80 53 28 51

11:00

Steglitz-Zehlendorf | Kultur & Bildung

**Spaziergang zum
Humanistischen
Bestattungshain auf dem
Waldfriedhof Zehlendorf**

Wir laden Sie ein, den ruhig gelegenen lichten, mit Sträuchern und Bäumen bewachsenen Hain des Humanistischen Verbands Berlin-Brandenburg kennen zu lernen. Gerne zeigen wir Ihnen den Hain und erläutern, wie Sie sich bereits zu Lebzeiten eine Stelle aussuchen können, auf der Sie Ihre letzte Ruhe finden werden.

Wir treffen uns am S-Bahnhof Mexikoplatz an der Bushaltestelle 118, schräg rechts gegenüber vom Ausgang des S-Bahnhofs. Von dort aus fahren wir gemeinsam zum Waldfriedhof Zehlendorf/ Humanistischer Bestattungshain.

—

Ort **Humanistischer**
Bestattungshain auf dem
Waldfriedhof Zehlendorf
Potsdamer Chaussee 75
14129 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kontakt Ute Bornefeld
bestattungshain@hvd-bb.de
0151/10 5114 27

Institution Humanistischer Verband
Berlin-Brandenburg
Bestattungshain

11:00

Treptow-Köpenick | Gesundheit

Gesunde Mitmachküche

Gemeinsam wird geschneidelt, über die Verwertung geretteter Lebensmittel gelernt und gemeinsam gegessen.

—

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

Anmeldung erforderlich
Kontakt Friderike Kessler
KIEZKLUB.Allende@
ba-tk.berlin.de
030/902 97 6217

12:00

Friedrichshain-Kreuzberg | Gesundheit

**Die Kontaktstelle
PflegeEngagement stellt
sich vor**

Pflegezeit ist Lebenszeit – Zum Tag der offenen Tür der Pflegestützpunkte Friedrichshain-Kreuzberg stellt sich die Kontaktstelle PflegeEngagement mit ihren Angeboten vor. Monika Vuong und Marlies Carbonaro beantworten Fragen zum Thema Pflege, Selbsthilfe und geben Tipps wie Selbstfürsorge auch im Pflegealltag gelingen kann.

—

Ort **Pflegestützpunkt Kreuzberg**
Wilhelmstr. 138-139
10969 Berlin

Kontakt Monika Vuong
kpe@volkssolidaritaet.de
030/403 66 1125

12:00

Friedrichshain-Kreuzberg | Soziales

Tag der offenen Tür

Um 12 Uhr wird die Kontaktstelle Pflegeengagement ihre Arbeit im Bezirk vorstellen (Selbsthilfegruppen, Aktivgruppen, Nachbarschaftliche Hilfen, Schulung und Begleitung von Ehrenamtlichen, ehrenamtliche Besuchs- und Begleitedienste, Informationsveranstaltungen)

—

Ort **Pflegestützpunkt Kreuzberg**
Wilhelmstr. 138-139
10963 Berlin

Kontakt Carina Gadow
kreuzbergwest@pspberlin.de
030/61376 07 61

12:00

Friedrichshain-Kreuzberg | Bewegung

Bewegung und Entspannung für Frauen 55+

Sprachen: türkisch/deutsch

—

Ort MosaikEtage
Oranienstr. 34, 10999 Berlin

Kontakt Neriman Kurt
stadtteilzentrum@
kottiberlin.de

Institution Kotti e. V.

12:30

Steglitz-Zehlendorf | Soziales

Mittags-Klöntisch

Einmal im Monat treffen sich Nachbarn und Nachbarinnen zum Mittags-Klöntisch im Restaurant Hoppegarten in Steglitz. Hier wird geklönt, gelacht, gegessen, getrunken und das alles mit großem Unterhaltungswert. Weil gemeinsam oft mehr Spaß macht als einsam. Kommen Sie gern dazu.

—

Ort Restaurant Hoppegarten
Schlossstr. 56, 12165 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kosten Je nach Verzehr

Kontakt Nina Karbe
nachbarschaftshilfe@
mittelhof.org
030/27979727

13:00

Friedrichshain-Kreuzberg | Soziales

Club 2. Frühling

Offener Treff für türkischsprachige Frauen der 1. Generation. Gemeinsames Essen, Unternehmungen, Austausch, bei Bedarf Informationen und Beratung. Sprachen: Türkisch/Deutsch

—

Ort Stadtteilzentrum
Familiengarten
Oranienstr. 34, 10999 Berlin

Kontakt Neriman Kurt
stadtteilzentrum@
kottiberlin.de
030/6143556

Institution Kotti e. V.

ENGAGIEREN SIE SICH IN IHREM BEZIRK!

EHRENAMTLICHE BESUCHSDIENSTE IN BERLIN

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 sowie gemeinsame Freizeitgestaltung. Die Besuche finden vorrangig bei den besuchten Menschen zu Hause statt.

SIE WOLLEN HELFEN?

Ob wenige Stunden oder täglich – Sie sind herzlich willkommen! Sie werden geschult, professionell begleitet und sammeln Erfahrungen durch soziales Engagement. Die Kontaktdaten der Berliner Besuchsdienste finden Sie hier:

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Berlin-Mitte e. V.

Nachbarn helfen Nachbarn 030 / 439717151

Caritasverband für das Erzbistum Berlin e. V.

Projekt Türöffner 0172 / 370 36 06

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e. V.

030 / 322902952

DRK Kreisverband Berlin-Zentrum e. V.

Kinderkrankenhaus-Besuchsdienst 030 / 60 03 00 5132

Evangelisches Johannesstift

Lebendige Nachbarschaft (LeNa) 030 / 33 60 94 94

Freunde alter Menschen e. V.

Les petits frères des Pauvres 030 / 69118 83

Humanistischer Verband Deutschlands

Landesverband Berlin-Brandenburg KdöR 030 / 61390482

Jüdische Gemeinde zu Berlin KdöR

030 / 88 02 81 45

Lebenshilfe Berlin gGmbH

030 / 829998128

Miteinander Wohnen e. V.

030 / 5124068

RuT - Rad und Tat e. V.

Besuchsdienst „Zeit für Dich“ 030 / 6214753

SoVD Sozialverband Deutschland

Landesverband Berlin-Brandenburg e. V.

Ehrenamtsbüro „Hand in Hand“ 030 / 26 39 38 21

Steglitzer ambulante soziale Dienste e. V.

030 / 71387050/90

Unionhilfswerk Landesverband Berlin e. V.

Dienstleistungs.Campus 030 / 42265710

Weg der Mitte e. V. - Engel in Aktion

030 / 8141067

ENGAGIEREN SIE SICH JETZT!



13:00

Friedrichshain-Kreuzberg | Soziales

**Vortrag zum Thema
Seniorensicherheit**

Im Rahmen des Tag der offenen Tür der Pflegestützpunkte in Friedrichshain-Kreuzberg, findet in Zusammenarbeit mit der Berliner Polizei ein Vortrag und gemeinsamer Austausch zum Thema „Tricktaten an Wohnungstür und Telefon“ statt.

Ort **Pflegestützpunkt
Friedrichshain
Strausberger Platz 13/14
10243 Berlin**

Anmeldung erforderlich

Kontakt friedrichshain@pspberlin.de
0800/265 08 02 26 60

13:00

Mitte | Gesundheit

**Die Kontaktstelle
PflegeEngagement stellt
sich vor**

Pflegezeit ist Lebenszeit – Zum Tag der offenen Tür der Pflegestützpunkte Friedrichshain-Kreuzberg stellt sich die Kontaktstelle PflegeEngagement mit ihren Angeboten vor. Monika Vuong und Marlies Carbonaro beantworten Fragen zum Thema Pflege, Selbsthilfe und geben Tipps wie Selbstfürsorge auch im Pflegealltag gelingen kann.

Ort **Pflegestützpunkt
Friedrichshain
Straußberger Platz 13/14
10243 Berlin**

Kontakt Monika Vuong
kpe@volkssolidaritaet.de
030/403 66 1125

13:00

Neukölln | Kultur & Bildung

Spielenachmittag

„Mensch ärgere dich nicht...“, Phase 10, UNO, Domino, Kniffel und weitere Spiele, an denen wir gemeinsam unseren Spaß haben, erwarten Sie im Nachbarschaftstreff Buckow.

Wöchentlich Mittwochs

Ort **Nachbarschaftstreff Buckow
Mollnerweg 35, 12353 Berlin**

Anmeldung erforderlich

Kosten 1 €

Kontakt Cordula Krause
krause@stz-buckow.de
030/63 33 67 01

13:00

Neukölln | Bewegung

**Informationsveranstaltung
der Polizei Berlin**

Informationsstand auf dem Gehweg zum Thema Seniorensicherheit.

Ort **Öffentlicher Platz
Sonnenallee 306
12057 Berlin**

Kontakt A 54 Präventionsteam
Dir5a54Vksb-Prævb@
polizei.berlin.de
030/46 64 55 40 40

13:00

Tempelhof-Schöneberg | Soziales

**Pflegestützpunkt
Schöneberg – offene
Sprechstunde**

Informationen und Beratung rund ums Alter und Pflege z. B. Wohnungsanpassung, Pflegegrad, Mobilitätshilfe, Finanzierung, Antragstellung, häusliche Unterstützung, Nachbarschaftshilfe. Kostenfrei, unabhängig und verbraucherorientiert. Auch auf Türkçe (Türkisch) und mit Übersetzung möglich. Beraterin: Serap Yagci, Pflegestützpunkt Schöneberg.

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

Kontakt Joanna Kalkowski
kalkowski@pfh-berlin.de
030/25 79 75 38

Institution Pestalozzi-Fröbel-Haus

13:00

Treptow-Köpenick | Soziales

Canasta

Canasta-Spielegruppe sucht neue Mitspieler und Mitspielerinnen.

Wöchentlich Mittwochs, 11:00 Uhr

Ort **Nachbarschaftshaus
Rabenhaus e. V.
Puchanstr. 9, 12555 Berlin**

Anmeldung erforderlich

Kosten 2 €

Kontakt Rebecca Menz
info@rabehaus.de
030/65 88 01 65

13:30

Reinickendorf | Bewegung

**Schnupperstunde
Feldenkrais**

Es geht auch anders! Bewegungsgewohnheiten erkennen, mühelose Alternativen finden, überrascht sein. Unabhängig von Vorkenntnissen, Alter und Bewegungserfahrung. Es gibt immer Alternativen zu dem, was Sie spontan tun. Sie entdecken vielfältigere Möglichkeiten und fühlen sich in Ihren eigenen Bewegungen mehr zu Hause. Bitte bringen Sie sich eine Matte mit. Ein Angebot der Ev. Familienbildung Reinickendorf.

Ort **Hermann-Ehlers-Haus
Alt-Wittenau 71, 13437 Berlin**

Kosten Spenden sind erwünscht

Kontakt Christin Reuter
c.reuter@kirchenkreis-
reinickendorf.de
0176/43 25 04 18

14:00Charlottenburg-Wilmersdorf |
Kultur & Bildung**Seidenmalerei**

Seidenmalerei mit Barbara Siele.

Wöchentlich Mittwochs, 14:00 Uhr

Ort **Seniorenfreizeitstätte
Herthastr. 25, 14193 Berlin**

Anmeldung erforderlich

Kosten Materialkosten

Kontakt Christian Hahn
christian1.hahn@allianz.de
030/76 99 20 27

Institution Unionhilfswerk
Landesverband Berlin e. V.

14:00Friedrichshain-Kreuzberg |
Kultur & Bildung**Gartenkonzert**

Ein sommerliches Konzert in unserem Garten des Nachbarschaftstreffs „Wir im Kiez“ mit dem Auftritt des Duos „The Mellow Tones“ mit Saxophon und Posaune ca. 90 Minuten. Präsentiert wird eine Mischung aus Schlagern der 50-70er Jahre, Swing, Evergreens, und etwas Klassik.

Ort **Volkssolidarität Nachbar-
schaftstreff „Wir im Kiez“
Koppenstr. 62, 10243 Berlin**

Kontakt Karin Leber
nachbarschaftstreff-wir-
im-kiez@volkssolidaritaet.de
030/403 66 21 00

14:00

Friedrichshain-Kreuzberg | Bewegung

Langsamer Walzer für Tanzpaare mit Kaffeetafel

Tanzangebot. Erlernung von Basis Schritten sowie Kombination unter fachlicher Anleitung. Ein Tanzpartner ist erforderlich.

Ort **Gemeinwesenzentrum Bayouma-Haus der AWO Spree-Wuhle e.V. Frankfurter Allee 110 10247 Berlin**

Anmeldung erforderlich

Kontakt Natascha Garay
n.garay@awo-spree-wuhle.de
030/29 04 9136

14:00

Friedrichshain-Kreuzberg | Kultur & Bildung

Panflötenkonzert

Panflötenkonzert und Lichtbilderreise durch den Urwald Perus mit Antonio Fonseca Maravi und Elke Schottmann.

Ort **Begegnungsstätte Lebensfreude Kadinerstr. 1, 10243 Berlin**

Anmeldung erforderlich

Kosten 2 €
Kontakt Josi Skejic
bgs.lebensfreude@gmx.de
030/21237083

Institution Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg von Berlin

14:00

Friedrichshain-Kreuzberg | Kultur & Bildung

Digital Café 55+

Was ist das? Wie geht das? Sie haben Fragen zu Ihrem Smartphone, Tablet oder zu einer App? Im Digital Café tauschen wir uns zu Ihren Geräten aus und lernen voneinander.

Ort **Zentral- und Landesbibliothek Berlin (ZLB), Amerika-Gedenkbibliothek Blücherplatz 1, 10959 Berlin**

Kontakt Ilona Homersen
ilona.homersen@zlb.de
030/90 22 64 01

14:00

Lichtenberg | Soziales

Bingo! für Frauen

Ein Bingo-Nachmittag für Frauen mit Kaffee und Kuchen und viel Spaß.

Ort **Frauentreff Alt-Lichtenberg Hagenstr. 57, 10365 Berlin**

Kontakt Chris Maxwell
frauentreff.alt-lichtenberg@sozialwerk-dfb-berlin.de
030/5779 9410

14:00

Lichtenberg | Soziales

Gesprächsrunde mit Frau Heli Ihlefeld

„Eine mutige Frau“ – Heli Ihlefeld hat Einiges zu erzählen: Über ihre Erlebnisse als traumatisiertes Kriegskind, über ihre Arbeit als politische Journalistin in Bonn und als Buchautorin, über ihre Begegnungen mit Politikern, über ihre Arbeit für Gleichstellung von Frauen und Männern. Im Rahmen der Lichtenberger Seniorenwoche laden wir Sie zu einer Gesprächsrunde mit der Journalistin und Buchautorin Heli Ihlefeld ein. Wir freuen uns über einen Austausch zu Erlebtem aus vergangenen Zeiten. Getreu dem Motto „Senioren und Seniorinnen erzählen“.

Ort **Kommunale Begegnungsstätte Ruschestr. 43, 10367 Berlin**

Anmeldung erforderlich

Kosten 3 €
Kontakt Victoria Arndt
victoria.arndt@kiezspinne.de
030/559 23 81

14:00

Marzahn-Hellersdorf | Soziales

Näh-Café

Treffen zum Austauschen und Nähen.

Ort **Stadtteilzentrum Hellersdorf-Süd KOMPASS - Haus im Stadtteil Kummerower Ring 42 12619 Berlin**

Kontakt Andrea Scheib
leitung-stz@klub74.de
030/56 49 74 01

Institution Klub 74 Nachbarschaftszentrum Hellersdorf e.V.

14:00

Mitte | Kultur & Bildung

Café Click Deluxe mit Ausstellungseröffnung

Wir feiern Seniorenwoche. Mit dabei ist das Café Klick – in unserer offene Sprechstunde beantworten wir Fragen zu Smartphone, PC oder Internet. Außerdem eröffnen wir die Ausstellung „Müllerstraße Einst & Jetzt“. Die Ausstellung zeigt Fotos vom Baugeschehen in der Müllerstraße während der Zeit von 1999 bis 2020. Erleben Sie Fotos von der Müllerhalle, dem Schillerparkcenter und dem Alhambra Kino. Der Fotograf Lothar Arndt ist anwesend – kommen Sie mit ihm und Nachbar:innen ins Gespräch über den Wandel in der Müllerstraße. Es gibt Kaffee, Kuchen und Zeit für Gespräche. Wir freuen uns auf Sie!

Ort **Stadtteil- und Familienzentrum Zukunftshaus Wedding Müllerstr. 56, 13349 Berlin**

Kontakt Gabi Manns
gabi.manns@pgssoziales.de

14:00

Mitte | Soziales

Senioren-Schutz-Bund „Graue Panther“

Kennenlernen des SSB „Graue Panther“ Berlin bei einem Treffen der aktiven Mitglieder in einem Lokal mit Außen-Gastronomie. 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**

Kontakt Jutta Jaura
jutta@jaura-worldwide.net
030/26 94 99 11

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

14:00

Mitte | Kultur & Bildung

Geselliges Beisammensein

Geselliges Beisammensein mit Kaffee und Kuchen sowie Möglichkeiten zur Beratung.

Wöchentlich Mittwochs, 14:00 Uhr

—

Ort Freizeitstätte Schillerpark
Barfusstr. 22, 13349 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kosten Je nach Verzehr
Kontakt Egon Kutzera
e.kutzera@gmx.de
030/465 32 62

Institution Unionhilfswerk
Landesverband Berlin e. V.

14:00

Pankow | Bewegung

Leichte Gymnastik für Senior*innen

Leichte Gymnastik für Senioren und Seniorinnen mit Kati Golke von „momsletics“. Kati Golke ist ausgebildete Fitnesstrainerin und Ernährungsberaterin. Abwechslungsreiche Gymnastik hält fit und macht Spaß. Die Übungen sollen wieder zu mehr Beweglichkeit verhelfen – und das in einer entspannten und positiven Atmosphäre. Jeder darf hier im Rahmen seiner individuellen Möglichkeiten mitmachen.

—

Ort Nachbarschaftszentrum
Amtshaus Buchholz
Rosenthaler Weg 32
13127 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kontakt Stefanie Wernecke
info@amtshaus-buchholz.de
030/475 84 72

14:00

Steglitz-Zehlendorf | Soziales

„Der Tag der Vorsorge“

Der Fachbereichsleiter der Betreuungsbehörde der Abteilung Bürgerdienste und Soziales des Bezirksamtes Steglitz-Zehlendorf von Berlin (Herr Hayn) informiert in seinem Vortrag über die Möglichkeiten der Vorsorgevollmacht.

—

Ort Bürgertreffpunkt Bhf.
Lichterfelde West
Hans-Sachs-str. 4 d
12205 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kontakt Andreas Ohrt
bahnhof-lichterfelde-west@web.de
030/84 31 3114

Institution Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin

14:00

Tempelhof-Schöneberg | Kultur & Bildung

Tabletübungsrunde

In lockerer Runde ganz ohne Druck ein Tablet ausprobieren, Kenntnisse erwerben oder auffrischen. Leih-tablets sind vorhanden, es können aber auch eigene Geräte mitgebracht werden.

—

Ort Nachbarschafts- und
Familienzentrum Kiezoase
Barbarossastr. 65
10781 Berlin

Kontakt Gertraude Langbehn
langbehn@pfh-berlin.de
030/2173 01 66

14:00

Trepfow-Köpenick | Soziales

**Senior*innen Spiele
Nachmittag**

Jeden Mittwoch treffen sich Senioren und Seniorinnen zum gemeinsamen spielen, austauschen und kennenlernen. Unser Kiezcafe bietet eine gemütliche Atmosphäre, verschiedenste Gesellschaftsspiele sowie heiße und kalte Getränke.

Wöchentlich Mittwochs

—

Ort Campus Kiezspindel
Rudower Str. 37, 12557 Berlin

Kontakt Claudia von Koppingen
campus-kiezspindel@tjfbg.de
030/67 48 94 93

14:00

Trepfow-Köpenick | Soziales

**KIEZkiosk im Haus
Müggelspree**

In unseren KIEZkiosken gibt es Ansprechpersonen für Menschen, die Rat oder Unterstützung suchen.

Wir helfen gerne bei Fragen zu den Themen Gesundheit, Pflege, Nachbarschaftshilfe und suchen mit Ihnen nach geeigneten Angeboten in Ihrem Kiez.

—

Ort Haus Müggelspree
(c/o Stephanus gGmbH)
Am Schloßberg 1
12559 Berlin

Kontakt Denny Schlüter
info@lebenimkiez.de
030/3198 90 24

Institution Netzwerk „Leben im Kiez“

14:30

Friedrichshain-Kreuzberg | Soziales

**Gemeinsam das Alter (er)
leben-Kaffee Komplett**

Seniorenberatung und Begegnungsstätte in der Singerstraße in Zusammenarbeit mit dem Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg von Berlin, Arbeitsgruppe Stadtteil- und Seniorenangebote stellen Ihre Angebote für Seniorengruppen vor. Zum Auftakt der Veranstaltung singt der Chor die Friedrichshainer Lerchen, es gibt einen Basar der Handarbeitsgruppe, sanfte Übungen mit der Sportgruppe, Beispiele aus dem Gedächtnistraining mit Spaß und Spiel, sowie einem kleinen Flohmarkt zum Stöbern. Das alles wird umrahmt von kulinarischen Angeboten und fröhlicher Musik.

—

Ort Seniorenberatung und
Begegnungsstätte
Singerstr. 83, 10243 Berlin

Kontakt Anne Fritzsche
anne.fritzsche@unionhilfswerk.de
030/249 10 77

Institution Unionhilfswerk Senioren-Einrichtungen GmbH

14:30

Marzahn-Hellersdorf | Kultur & Bildung

PC-Zirkel

Sie möchten gemeinsam Neues lernen?
Sie möchten sich darüber austauschen
und gegenseitig unterstützen? Dann
besuchen Sie unseren PC-Zirkel.

—

Ort AWO Stadtteiltreff
Hellersdorf-Nord
Kastanienallee 53
12627 Berlin

Kontakt Iljana Blum
i.blum@awo-spree-wuhle.de
030/993 90 79

14:30

Tempelhof-Schöneberg | Gesundheit

Qi Gong – offene Gruppe für Erwachsene jeden Alter

Wir erlernen einfache Bewegungen,
lockern unsere Gelenke, kräftigen die
Muskeln und arbeiten mit unserer Energie!
Die Übungen können im Stehen oder
Sitzen ausgeführt werden. Die Gruppe
wird von Jutta Husemann angeleitet.
Einfach vorbeikommen!

—

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

Kosten 2 €
Kontakt Jutta Husemann
kurmark@pfh-berlin.de
030/25 79 75 38

Institution Pestalozzi-Fröbel-Haus

14:30

Treptow-Köpenick | Kultur & Bildung

„Kompott im Schrank“ – Ein Berlinprogramm

Dieses musikalisch-literarische Programm
ist eine einzigartige Mischung von Berliner
Liedern und Texten aus dem alten und
neuen Berliner Milieu – ein Feuerwerk an
Liedern, Couplets und Gassenhauern. Es
singen für Sie Walburga Raeder und Bert
Mario Temme.

—

Ort Wuhletreff
Zum Wuhleblick 50
12555 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kosten 16 €

Kontakt Dana Strauß
wuhletreff@1000fuesler-
frauen.de
030/652 72 71

Institution Tausendfüßler e. V.

15:00

Charlottenburg-Wilmersdorf | Kultur & Bildung

Seniorenachmittag

Geistliche Einstimmung und Vortrag zum
Thema: Der Mond – mehr Sein als Schein:
Ein Vortrag über unseren unterschätzten
Erdrabanten.

Wöchentliches Kulturprogramm

—

Ort Ev. Kirchengemeinde
Epiphaniensaal
Epiphanienvogelweg 1
14059 Berlin

Kontakt Monika Roßteuscher
kontakt@epiphaniien.de
030/89 06 22 60

15:00

Friedrichshain-Kreuzberg | Soziales

Senior*innen-Café

Jeden Mittwoch laden wir herzlich Senio-
rinnen und Senioren des Kiezes zu einem
gemeinsamen Kaffee-Trinken in unser
Stadtteilzentrum ein. Hierbei versuchen
wir den Anwohner*innen ein Kennenlernen
und einen Austausch in netter Runde zu
ermöglichen.

—

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

Kosten Spenden sind erwünscht
Kontakt Stefanie Richter
stefanie.richter@
volkssolidaritaet.de
030/403 66 11 27

Institution Volkssolidarität Berlin

15:00

Spandau | Soziales

Nachbarschaftscafé

Offene Gespräche bei Kaffee und Kuchen,
jeder ist herzlich willkommen.

Wöchentlich Mittwochs

—

Ort PflegeEngagement
Rohrdamm 23, 13629 Berlin

Kosten 0,50 € – 1 €
Kontakt Renate Krutki
kpe-spandau@casa-ev.de
030/93 62 23 80

15:30

Tempelhof-Schöneberg | Kultur & Bildung

Unser Mittwoch digital, Senior*innen-Computer-Club

Senior*innen, insbesondere im Alter
75-plus, sind im Umgang mit digitalen
Geräten oft unerfahren und deshalb un-
sicher. Die vielfältigen Möglichkeiten der
digitalen Welt sind ihnen verschlossen. Da
unsere Welt immer digitaler wird, sind äl-
tere Menschen somit immer stärker in ihrer
gesellschaftlichen Teilhabe eingeschränkt.
Außerdem fehlt ihnen der Zugang zu
lebensnotwendigen Informationen über
Unterstützungs- und Hilfsangebote,
Kulturveranstaltungen oder Treffpunkte im
Wohnumfeld.

Jeden vierten Mittwoch im Monat

—

Ort SoVD Landesgeschäftsstelle
Berlin-Brandenburg e. V.
Kurfürstenstr. 131
10785 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kontakt Heike Roß-Ritterbusch
ehrenamt@sovd-bbg.de
0160/92 82 45 99

16:00

Charlottenburg-Wilmersdorf | Soziales

Seniorenkaffeetafel

Am 28. Juni 2023 lade ich Sie recht herz-
lich zur Seniorenkaffeetafel in mein Café
Wahlkreis, Zähringerstraße 33, 10707 Ber-
lin, ein. In der Zeit von 16:00 Uhr bis 18:00
Uhr können wir bei Keksen, Kaffee und
Kuchen gemeinsam die Vielfältigkeit des
Älterwerdens in Berlin und in Grunewald-
Halensee würdigen. Sicherlich haben Sie
eine besondere Geschichte, welche Sie
mit Berlin, mit Charlottenburg-Wilmersdorf
oder aber auch mit dem Wahlkreis Grune-
wald, Halensee, Preußenpark, Hohenzoll-
ernsdamm verbindet? Ich freue mich auf
die schöne Zeit und den Austausch.

—

Ort Café Wahlkreis, Sandra
Khalatbari Mitglied des
Abgeordnetenhauses
Zähringerstr. 33, 10707 Berlin

Kontakt Thomas Scherler
thomas.scherler@
sandra-khalatbari.de
030/28 60 68 38

16:00

Lichtenberg | Soziales

Sozialsprechtstunde

—
Ort **Pflegedienst
 Hohenschönhausen
 Am Faulen See 1, 13053 Berlin**
Anmeldung erforderlich
Kontakt Dagmar Bauerfeind
 landesverband@
 unionhilfswerk.de
 0175/570 99 23
Institution Unionhilfswerk
 Landesverband Berlin e.V

16:00

Mitte | Soziales

Nachbarschaftscafé im Ackerkiez

Wir laden ein zu Begegnung im Brunnen-
 viertel und gegenseitigem Kennenlernen
 bei Kaffee und Tee.

—
Ort **Nachbarschaftsraum
 Waschküche
 Feldstr. 10, 13355 Berlin**
Kontakt Heike Mohaupt-Wonnemann
 info@waschkueche-
 brunnenviertel.de
 030/54 88 89 67

16:30

Marzahn-Hellersdorf | Bewegung

Fit im Alter mit Hanne und Moni

Stuhlgymnastik
 —
Ort **AWO Stadtteiltreff
 Hellersdorf-Nord
 Kastanienallee 53
 12627 Berlin**
Kosten 1 €
Kontakt Iljana Blum
 i.blum@awo-spree-wuhle.de
 030/993 90 79

18:00

Marzahn-Hellersdorf | Kultur & Bildung

Musik Querbeet

Alle zwei Monate über Musik reden,
 sich austauschen über Neu-Gehörtes,
 Un-Gehörtes oder Wieder-Gehörtes. In
 gemütlicher Runde empfehlen (nicht nur)
 Mitarbeiter*innen unseres Hauses Musik,
 die ihnen am Herzen liegt. Musik hören
 und anschließend darüber diskutieren.
 Dazu lädt diese Veranstaltungsreihe der
 Musikbibliothek Marzahn alle Musikbe-
 geisterten herzlich ein. Schmalzstullen &
 Wein inklusive.

26.04. | 28.06. | 27.09. | 29.11., 18:00 Uhr

—
Ort **Bezirkszentralbibliothek
 Mark Twain
 Marzahner Promenade 55
 12679 Berlin**
Kontakt Christoph Kaltenborn
 christoph.kaltenborn@
 ba-mh.berlin.de
 030/54 70 41 56

20:30

Steglitz-Zehlendorf | Kultur & Bildung

Fit für den Chor

Im Rahmen der Seniorenwoche bietet die
 Musikschule Steglitz-Zehlendorf einen kos-
 tenfreie Schnupperstunde (Dauer: 60 min)
 in unserem Kurs „Fit für den Chor“ an.
 Körper und Stimme als Musikinstrument
 erleben. Ein Einstieg in die Chorarbeit für
 Erwachsene. Grundlagen zum Singen und
 Umgang mit der eigenen Stimme sollten
 bereits vorhanden sein.

Der Kurs wird fortlaufend angeboten

—
Ort **Quentin-Blake-Europaschule
 Hüttenweg 40, 14195 Berlin**
Anmeldung erforderlich
Kosten 16 € monatlich
Kontakt Wolfgang Thierfeldt
 musikschule@ba-sz.berlin.de
 0171/21167 25
Institution Leo-Borchard-Musikschule

14:00 & 15:40

Pankow | Bewegung

Bewegungsgruppe im Schlosspark Buch

BIB - Bewegungsförderung für ältere
 Menschen im Bezirk Pankow. Offenes
 Bewegungsangebot für Menschen ab 65
 Jahre. Dieses wird von qualifizierten Trai-
 ner*innen in ausgewählten Parkanlagen
 Pankows durch QVNIA e.V. angeleitet.

Für nähere Informationen besuchen Sie
 unsere Internetseite: [www.qvnia.de/nachrichten/
 bib-homepage](http://www.qvnia.de/nachrichten/bib-homepage)

Eine telefonische Anmeldung ist am Donnerstag,
 den 22.06. von 11:00 Uhr - 16:00 Uhr, erforderlich.

—
Treffpunkt **Eingang an der
 Wiltbergstraße,
 Gegenüber von der
 Hausnummer 21
 Wiltbergstr. 21, 13125 Berlin**
Anmeldung erforderlich
Kontakt kontakt@qvnia.de
 030/47 48 87 71

DONNERSTAG 29.06.

09:00

Spandau | Gesundheit

Gelenkgymnastik

Bei der „Gelenkgymnastik“ werden alle
 Muskelgruppen mittels gezielter Übungen
 gedehnt und gekräftigt. Im Vordergrund
 stehen Übungen zur Verbesserung der
 Wahrnehmung, Mobilisierung, Kräftigung,
 Lockerung und Stabilisation. Dehnungs-
 und Entspannungsformen ergänzen das
 Programm. Dadurch wird das Wohlbefin-
 den sowie Koordination verbessert. Die
 Gelenkgymnastik trägt dazu bei, gute
 Beweglichkeit wiederherzustellen, allge-
 meine Fitness zu verbessern und Selbst-
 bewusstsein zu steigern.

Wöchentlich Donnerstags

—
Ort **Kulturzentrum Staaken
 Sandstr. 41, 13593 Berlin**
Kosten 1 €
Kontakt Yana Afonina
 lavka@bgff.de
 030/49 96 02 86
Institution BGFF e.V.

09:30

Treptow-Köpenick | Soziales

KIEZkiosk im Haus Müggelspree

In unseren KIEZkiosken gibt es Ansprechpersonen für Menschen, die Rat oder Unterstützung suchen. Wir helfen gerne bei Fragen zu den Themen Gesundheit, Pflege, Nachbarschaftshilfe und suchen mit Ihnen nach geeigneten Angeboten in Ihrem Kiez. Wir bieten: Gemeinsame Suche nach Organisationen und ehrenamtlichen Helfer*innen, die praktische Hilfe und Unterstützung im Alltag anbieten, Begleitung zu Aktivitäten außer Haus, Informationen zur Notfalldose, ein offenes Ohr für nette Gespräche und mehr. Kommen Sie gerne auf uns zu!

Ort Haus Müggelspree
(c/o Stephanus gGmbH)
Am Schloßberg 1
12556 Berlin

Kontakt Denny Schlüter
info@lebenimkiez.de
030/3198 90 24

Institution Netzwerk „Leben im Kiez“

10:00

Friedrichshain-Kreuzberg | Natur

Aktionstag „Inklusiver Park“

Die Natur erkunden und genießen und dabei Teilhabe für alle ermöglichen. Dazu laden Naturerkundungen mit Naturbegleitern der Stiftung Naturschutz, Aktionsangebote und Informationsmöglichkeiten Menschen mit und ohne Handicap in den westlichen Teil des Parks ein. Rund um das Vereinsheim der Kleingartenanlage. Eine Kooperation des Projektes Quartiersentwicklung – gemeinsam für einen seniorengerechten Stadtteil/Stadtteilverein Tiergarten, dem Nachbarschafts- und Familienzentrum Kurmark/PFH und der Stiftung Naturschutz.

Termininfos unter www.stadtteilverein.eu

Ort Park am Gleisdreieck / Westpark, Vereinshaus der Kleingartenanlage
Bülowstr. 69, 10783 Berlin

Kontakt Gabriele Hulitschke
hulitschke@stadtteilverein.eu
0152/52 49 16 14

Institution Stadtteilverein Tiergarten e.V.

10:00

Friedrichshain-Kreuzberg | Bewegung

Stuhlgymnastik

Beweglich bleiben, gemeinsam bei Sport und Spaß.

Ort Volkssolidarität Nachbarschaftstreff „Wir im Kiez“
Koppenstr. 62, 10243 Berlin

Kosten 3 €

Kontakt Karin Leber
nachbarschaftstreff-wir-im-kiez@volkssolidaritaet.de
030/403 66 2100

10:00

Marzahn-Hellersdorf | Bewegung

Kiezspaziergang

Liebe Nachbarinnen und Nachbarn, wir freuen uns mit Ihnen eine schöne gemeinsame Zeit in unserem Kiez zu verbringen. Eine Gelegenheit, Ihre Nachbar*innen, sowie uns von SOPHIA und Ihr Viertel kennen zu lernen und einen gesunden und für jedes Alter geeigneten Spaziergang zu machen!

Treffpunkt Nachbarschaftstreff
Gothaer Str. 5, 12629 Berlin

Kontakt Giulia Mantovani
gothaerstrasse@sophia-berlin.de
030/930 20 87 63

Institution SOPHIA Berlin GmbH

10:00

Marzahn-Hellersdorf | Kultur & Bildung

PC-Grundlagen für Senior*innen

Wir bieten im Grünen Haus für Hellersdorf einen PC-Grundlagenkurs für interessierte Senior*innen an. Geräte und Lernmaterialien halten wir selbstverständlich für Sie vor. Wir freuen uns auf Sie. Ihre Mitarbeitenden der BETA gGmbH

Wöchentlich Donnerstags

Ort Grünes Haus für Hellersdorf
Raum 1.5 im EG
Boizenburger Str. 52
12619 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kosten 3 €

Kontakt Christina Martin
post@beta-ggmbh.de
030/98 32 28 40

10:00

Mitte | Soziales

Seniorennetz Info-Boxen zum Ausprobieren

Das „Seniorennetz Berlin“ hilft älteren Menschen das Internet zu nutzen und Angebote in ihrer Nähe zu finden. Neben dieser Internet-Plattform gibt es auch Info-Boxen. Die Info-Boxen sind mit einem Tablet und einem Drucker ausgestattet und barrierefrei zugänglich. Zum Ausprobieren laden wir Sie herzlich ein.

Ort Begegnungsstätte
Spandauer Str. 2
10178 Berlin

Kontakt Manuela Willer
spandauerstr2@gmx.de
030/242 55 66

Institution Bezirksamt Mitte von Berlin

10:00

Mitte | Kultur & Bildung

Smartphone und Co. Sprechstunde

Vor-Ort-Sprechstunde: Haben Sie Fragen zum Umgang mit Ihrem Smartphone oder Tablet? Haben Sie sich ein Gerät gekauft, wissen aber nicht so recht, wie Sie es nutzen sollen? Sie möchten eine Emailadresse einrichten oder eine App installieren? Dann nutzen Sie unsere Vor-Ort-Sprechstunde und vereinbaren Sie einen Termin.

06.06. und 13.06., 10:00 Uhr

Ort KREATIVHAUS
Mitmach-Laden
Fischerinsel 1, 10179 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kontakt Dusold Katja
mgh-kreativhaus@fippev.de
0178/698 47 61

10:00

Neukölln | Gesundheit

Informationsveranstaltung der Polizei Berlin

Schwerpunkte: Einzeltrick, Mobilität im Alter, Toter Winkel und Sichtbarkeit.

Ort Herrfurthplatz
12049 Berlin

Kontakt Christian Hänel
christian.haenel@polizei.berlin.de
030/46 64 55 50 43

10:00

Pankow | Bewegung

**Informationsveranstaltung
der Polizei Berlin**

–
Ort Mühlenberg-Center
 Greifswalder Str. 90
 10409 Berlin
Kontakt Carmen Machalet
 carmen.machalett@
 polizei.berlin.de
 030/46 64 1160 43

10:00

Pankow | Bewegung

**Informationsveranstaltung
der Polizei Berlin**

Schwerpunkte: Sicher im Alter durch den
 Straßenverkehr.

–
Ort Marktplatz
 Achillesstr./Bucher Chaussee
 13125 Berlin
Kontakt Christian Geiger
 christian.geiger@
 polizei.berlin.de
 030/46 64 1140 41

10:00

Pankow | Kultur & Bildung

Tablet-Kurs für Einsteiger

Tablet-Kurs mit praktischen Tipps und
 speziellen Funktionen für Einsteiger. Ob in-
 dividuell, im Einzelunterricht, im 2er- Team
 oder in überschaubaren Kleingruppen.

–
Ort Stadteiltreff Kissingenviertel
 Volkssolidarität Berlin e.V.
 Lauterbachstr. 3
 13189 Berlin
Anmeldung erforderlich
Kosten 3 €
Kontakt Carmen Probst
 carmen.probst@
 volkssolidaritaet.de
 030/47 30 1134

10:00

Pankow | Bewegung

Stuhlymnastik

–
Ort Begegnungsstätte
 Grellstr. 14, 10409 Berlin
Anmeldung erforderlich
Kosten 1 €
Kontakt Kathrin Zimmermann
 Clemens Menne
 kathrin.zimmermann@
 ba-pankow.berlin.de
 030/4193 41 23
Institution Bezirksamt Pankow von Berlin

10:00

Spandau | Gesundheit

Bleib fit – Tanz mit

Viefältige Mitmachtänze zu unterschied-
 lichen Musiken aus aller Welt.

–
Ort Saal der Evangelischen
 Weinbergkirchengemeinde
 Heerstr. 367, 13593 Berlin
Anmeldung erforderlich
Kontakt Marlies Kluge-Cwojdzinski
 mklc@gmx.de
 030/33 60 49 53
Institution Landesverband Berlin
 Brandenburg im Bundes-
 verband Seniorentanz e.V.

10:00

Spandau | Bewegung

Salsa Tanzen

Tanzen zu lateinamerikanischen Rhythmen
 mit dem Musiker und Tänzer Eduardo
 Villegas. Ein Stückchen Karibik mitten in
 Berlin. Zwischendurch ist Zeit für einen
 Kaffee und einen Plausch.

–
Ort Seniorentreff im
 Kulturzentrum Staaken
 Sandstr. 41, 13593 Berlin
Kosten 4 €
Kontakt Nina Wüstenberg
 info@kulturzentrum-
 staaken.de
 030/36 43 51 43

10:00

Tempelhof-Schöneberg | Gesundheit

Bleib fit – Tanz mit

Mit einfachen Tanzschritten bewegen wir
 uns nach unterschiedlichen Musiken und
 fördern damit Konzentration, Koordination
 und Kondition.

–
Ort Saal der Ev. Kirchengemeinde
 Dietrich-Bonhoeffer
 Rackebüller Weg 64
 12305 Berlin
Anmeldung erforderlich
Kontakt Silvia Schwarz-Martens
 ak-charlottenburg-bb@
 erlebnis-tanz.de
 030/306 65 66
Institution Landesverband Berlin
 Brandenburg im Bundes-
 verband Seniorentanz e.V.

10:00

Treptow-Köpenick | Gesundheit

**Rücken-Fit mit rhythmischer
Stuhlymnastik**

Die ausgebildete Physiotherapeutin Fr.
 Juschten bietet hier ihren Kurs für Seni-
 or*innen in den Räumen des Kiezcafe an.

Wöchentlich Donnerstags, 10:00 Uhr - 11:00 Uhr

–
Ort Campus Kiezspindel
 Rudower Str. 37, 12557 Berlin
Kosten 5 €
Kontakt Claudia von Koppingen
 campus-kiezspindel@tjfbg.de
 030/67 48 94 93

10:30

Charlottenburg-Wilmersdorf | Bewegung

**Drehen/Schwingen/
Stehen/Kreisen/Wippen/
Gehen**

Orientalische Tanzgymnastik.

–
Ort Seniorenclub
 Herthastr. 25 a, 14191 Berlin
Anmeldung erforderlich
Kosten 54 € pro Quartal
Kontakt Kristin Liedtke
 herthastrasse@wilmstift.de
 030/89172 95
Institution Wilmersdorfer
 Seniorenstiftung

11:00

Neukölln | Kultur & Bildung

Handyberatung

Eine Beratung für alle, die Fragen oder Probleme mit ihrem Handy haben und die wissen wollen, wie ihr Handy funktioniert und was alles in ihrem Gerät steckt. Kommen Sie vorbei, wenn Sie Fragen zu Ihrem Handy oder Probleme mit Ihrem Smartphone haben. Oder wenn Sie wissen wollen wie Sie über WLAN ins Internet gehen können, wie Sie Nachrichten empfangen und senden können, welche nützlichen Apps es gibt und wie Sie Fotos machen und verschicken können.

Wöchentlich Donnerstags

—

Ort Nachbarschaftstreff
Schillerkiez
Mahlower Str. 27, 12049 Berlin

Kontakt Anne Drees
a.drees@nbh-neukoelln.de
030/22341126

11:00

Steglitz-Zehlendorf | Soziales

Informationsveranstaltung der Polizei Berlin

Weitere Informationen unter:

[www.berlin.de/stadtbibliothek-steglitz-zehlendorf/
aktuelles/artikel.1307771.php](http://www.berlin.de/stadtbibliothek-steglitz-zehlendorf/aktuelles/artikel.1307771.php)

—

Ort Stadtbibliothek
Steglitz-Zehlendorf
Grunewaldstr. 3
12165 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kontakt Jens Teppner
dir4a45wache@
polizei.berlin.de
030/4664445040

ALLGEMEINE UNABHÄNGIGE SOZIAL- BERATUNG

Die Allgemeine Unabhängige Sozialberatung berät und unterstützt Sie als erste Anlaufstelle zu allen Anliegen, Problemen und Notlagen. Diese Beratung steht dabei allen Menschen offen und erfolgt bei Wunsch anonym.

ALLE INFORMATIONEN ZU DEN ALLGEMEINEN SOZIALBERATUNGSSTELLEN IN IHREM BEZIRK

Charlottenburg-Wilmersdorf	030 / 66 63 39 60
Friedrichshain-Kreuzberg	030 / 2611993
	030 / 69 04 97 20
	030 / 612 66 66
Lichtenberg	030 / 666 34 05 00
	030 / 550 09 118
Marzahn-Hellersdorf	0157 / 76 37 02 23
Mitte	030 / 46 77 60 04
Neukölln	030 / 239 89 30 44
	0179 / 602 41 19
Pankow	030 / 4172 24 57
Reinickendorf	030 / 767 33 35 52
Spandau	030 / 331 30 21
Steglitz-Zehlendorf	030 / 771 09 72
	030 / 790 11 30
Tempelhof-Schöneberg	030 / 22 50 13 00
Treptow-Köpenick	030 / 656 61 66 70



11:00

Steglitz-Zehlendorf | Bewegung

Musik und Tanz 60 +/-

Im Rahmen der Seniorenwoche bieten wir eine kostenfreie Schnupperstunde (90 min) bei unserem Kurs „Musik und Tanz 60 +/-“ an. Der Kurs richtet sich an aktive Menschen, die Freude an Bewegung und Musik haben. Tänzerische Improvisation, Rückenschulung, Choreographien. Bitte bequeme Kleidung tragen.

Weitere Informationen unter:

www.berlin.de/musikschule-steglitz-zehlendorf/lehrangebot/musikalische-grundstufe

Wöchentlich Donnerstags

—

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

Kontakt Sabine Maschke
musikschule@ba-sz.berlin.de
030/902 99 64 94

11:00

Tempelhof-Schöneberg | Soziales

Umgang mit Rollstuhl & Rollator und fLotte Sozial

Die Firma Kubus wird vor Ort sein um ggf. Einstellungen oder Reparaturen sofort durchzuführen oder zu koordinieren und wir stellen die fLotte Sozial vor, eine Fahrradrikscha für die Nachbarschaft.

—

Ort Tempelhofer Feld
am Haupteingang, gegenüber der S-Bhf Tempelhof
Tempelhofer Damm 108
12101 Berlin

Kontakt Uta Kay
uta.kay@johanniter.de
030/41 95 30 10 74

11:15

Steglitz-Zehlendorf | Bewegung

Gesellschaftstanz für Paare

Sie haben früher einmal getanzt? Hier wird „Verschollenes“ wieder geborgen. Im Vordergrund steht der Erhalt der Gesundheit (Fitness, Balance, Merkfähigkeit), daher beginnt die Stunde mit Aufwärm-, Dehn- und Mobilisationsübungen, danach werden in lockerer Atmosphäre Figuren der Lateinamerikanischen- und Standardtänze erlernt und vertieft. Mit nie endender Geduld erklärt der Tanztrainer alles Schritt für Schritt... Die Gruppe nimmt neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen auf.

Wöchentlich Donnerstags, 10:00 Uhr

—

Ort Freizeitstätte Süd
Teltower Damm 226
14167 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kosten 6 €

Kontakt Nicole Stahl
freizeitstaettesued@web.de
030/84 50 77 60

Institution Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin

12:00

Charlottenburg-Wilmersdorf | Soziales

Informationsveranstaltung der Polizei Berlin

Schwerpunkt: Trickbetrug am Telefon und an/vor der Wohnungstür.

—

Ort Nachbarschaftszentrum
„Divan“
Nehringstr. 8, 14059 Berlin

Kontakt A 24 Präventionskräfte
Dir2a24Vksb-Praevb@polizei.berlin.de
030/46 64 22 40 40

12:00

Reinickendorf | Bewegung

Informationsveranstaltung der Polizei Berlin

Öffentlichkeitsarbeits-Stand mit pro aktiven Sprechen von Senioren in Fragen Verkehrssicherheit und Kriminalprävention.

—

Ort Fußgängerzone der
Gorkistr. 13507 Berlin

Kontakt Dirk Lochau
dirk.lochau@polizei.berlin.de
0178/689 50 05

12:00

Spandau | Kultur & Bildung

Digitale Sprechstunde

Sie haben Probleme mit Ihrem Handy, Laptop, Tolino oder Tablet? Dann besuchen Sie doch unsere digitale Sprechstunde! Wir nehmen uns gerne 30min Zeit, um das Problem mit Ihnen zu lösen. Die Sprechstunde findet von 12-16 Uhr statt.

—

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

Anmeldung erforderlich

Kontakt Rebekka Krüger
r.krueger@ba-spandau.berlin.de
030/279 55 11

12:30

Lichtenberg | Soziales

Komm'se Essen!

Liebe Nachbar*innen, wir laden euch zum Mittag-Essen ein. Jeden Donnerstag kochen wir aus dem Bürgertreff-Team ein leckeres vegetarisches Gericht für euch. Kommt vorbei und esst zusammen mit uns! Nur Appetit und Lust auf Gesellschaft müsst ihr mitbringen. Hast du Fragen zum Mittag-Essen? Dann melde dich bei uns

—

Ort Bürgertreff
„Gemeinsam im Kiez leben“
Schöneicher Str. 10 a
13055 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kontakt Lisa Schönsee
buerkertreff@co-mensch.de
030/344 09 04 70

12:30

Steglitz-Zehlendorf | Bewegung

Bewusstes Atmen

Die Lehre des bewussten zugelassenen Atmens versteht sich als ein leibtherapeutisches 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.

Wöchentlich Donnerstags, 12:30 Uhr

—

Ort Kommunikationszentrum
Ostpreußendamm 52
12207 Berlin

Anmeldung erforderlich**Kosten** 6 €

Kontakt Stefanie Müller
kommunikationszentrum-
am-od@web.de
030/772 60 55

Institution Bezirksamt Steglitz-
Zehlendorf von Berlin

13:00

Charlottenburg-Wilmersdorf | Soziales

**Informationsveranstaltung
der Polizei Berlin**

—

Ort Pestalozzistr. 91
10625 Berlin

Kontakt Frank Felten
Dir2a25Vksb-Praevb@
polizei.berlin.de
030/46 64 22 50 40

13:00

Friedrichshain-Kreuzberg | Soziales

**Informationsveranstaltung
der Polizei Berlin**

Schwerpunkte: Sicherheit im Wohnumfeld und Straßenverkehr, Einbruchsschutz, Betrugs-/Tricktaten sowie allgemeine Fragen zur E-Mobilität

—

Ort Begegnungsstätte
Mehring-Kiez
Friedrichstr. 1, 10969 Berlin

Kontakt Teufel
Ba-friedrichstr.1@gmx.de
030/225 05 0140

13:00

Lichtenberg | Soziales

Speed Meeting

Senior*innen sind herzlich eingeladen auf lockere Weise ins Gespräch zu kommen, sich kennenzulernen und gemeinsam Spaß zu haben.

—

Ort Kieztreff UNDINE
Hagenstr. 57, 10365 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kontakt Morgan Woinzeck
kieztreff.undine@
sozialwerk-dfb-berlin.de
030/57 79 94 11

13:00

Lichtenberg | Soziales

Speed Meeting

Senior*innen sind herzlich eingeladen auf lockere Weise ins Gespräch zu kommen, sich kennenzulernen und gemeinsam Spaß zu haben. So werden neue Kontakte möglich. Ziel dieser Veranstaltung ist es, das Knüpfen neuer Kontakte zu ermöglichen oder Menschen mit ähnlichen Interessen zusammenzubringen.

—

Ort Kieztreff UNDINE
Hagensstr. 57, 10365 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kontakt Morgan Woinzeck
kieztreff.undine@
sozialwerk-dfb-berlin.de
030/57 79 94 19

13:00

Marzahn-Hellersdorf | Soziales

Seniorenachmittag

Spiel-Nachmittag für Senior*innen. Sie haben Lust auf Begegnung, gemeinsames Spielen, Beisammensein bei Kaffee und Kuchen? Dann kommen Sie gern zu uns!

—

Ort AWO Stadtteiltreff
Hellersdorf-Nord
Kastanienallee 53
12627 Berlin

Kontakt Iljana Blum
i.blum@awo-spree-wuhle.de
030/993 90 79

13:00

Neukölln | Bewegung

Tanz mit Livermusikern

06.07., 13.00 Uhr

—

Ort Bürgerzentrum Neukölln
Werbellinstr. 42, 12053 Berlin

Kosten 5 €

Kontakt Marina Friedenberger
info@bzneukoelln.org
030/68180 62

13:00

Pankow | Gesundheit

Wir spielen Skat

—

Ort Begegnungsstätte
am Arnimplatz
Paul-Robeson-Str. 15
10439 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kontakt Kathrin Zimmermann
kathrin.zimmermann@
ba-pankow.berlin.de
030/44 71 99 55

Institution Bezirksamt Pankow von Berlin

13:00

Steglitz-Zehlendorf | Kultur & Bildung

„Sommerfest mit Kiry“

Wir laden wie jedes Jahr in unseren wunderschönen Garten zum Sommerfest ein. Für Ihr leibliches Wohl wird wie immer gesorgt und für ordentlich Stimmung sorgt Kiry Janev.

—

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

Anmeldung erforderlich

Kontakt Bettina Starke
hans-rosenthal-haus@web.de
030/81191 96

Institution Bezirksamt Steglitz-
Zehlendorf von Berlin

13:00

Treptow-Köpenick | Bewegung

**Informationsveranstaltung
der Polizei Berlin**

Kriminal- und Verkehrsunfallprävention mit dem Schwerpunkt Alkohol, Drogen und Medikamente.

—

Ort Am Ärztehaus
Rathaus Köpenick
Salvador-Allende-str. 2
12559 Berlin

Kontakt Herr Kessler (PrävBA)
Herr Nickel (VksB)
Dir3a36Vksb-Prævb@
polizei.berlin.de
030/46 64 33 60 40

13:45

Steglitz-Zehlendorf | Kultur & Bildung

**Spanisch für Anfänger mit
geringen Vorkenntnissen**

Sie möchten Spanisch lernen und verfügen über geringe Vorkenntnisse? Im Hertha-Müller-Haus können Sie sich ab sofort unserer Spanischgruppe anschließen. Der Unterricht wird von einer Muttersprachlerin in kleinen Gruppen durchgeführt.

Anmeldung und Information im Hertha-Müller-Haus oder direkt bei der Dozentin, Frau Dittmann-Alvarado (Tel. 030/80 60 43 70).

Wöchentlich Donnerstags, 13:35 Uhr

—

Ort Hertha-Müller-Haus
Argentinische Allee 89
14163 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kosten 6 €

Kontakt Dirk Lehmann
hertha-mueller-haus@web.de
030/81 49 99 53

Institution Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin

14:00

Charlottenburg-Wilmersdorf | Soziales

**Offener Canasta-
Spielenachmittag**

Herzlich Willkommen zu unserem offenen Spielenachmittag. Wir treffen uns zum gemeinsamen Canasta spielen in der Seniorenbegegnungsstätte „Schlange“. Egal ob Sie bereits ein erfahrener Spieler sind oder das Spiel erst noch kennenlernen möchten, bei uns ist jeder herzlich willkommen. Wir freuen uns auf eine unterhaltsame und gesellige Zeit mit Ihnen.

Wöchentlich Donnerstags, 14:00 Uhr

—

Ort Deutsches Rotes Kreuz –
Seniorenbegegnungsstätte
„Schlange“
Schlangensbader Str. 11
14197 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kosten 2 €

Kontakt Kim Anna Rohner
rohner@drk-wilmersdorf.de
030/824 76 33

14:00

Marzahn-Hellersdorf | 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. Kommen Sie einfach vorbei.

—

Ort FreiwilligenAgentur
Marzahn-Hellersdorf
Helene-Weigel-Platz 6
12681 Berlin

Kontakt Maurice Schulze
kontakt@fwa-mh.de
030/76 23 65 00

14:00

Mitte | Kultur & Bildung

Filmnachmittag

Wir laden Sie zu einem gemeinsamen Filmnachmittag ein. Bei Kaffee und Kuchen zeigen wir Ihnen den Film „Sommer vorm Balkon“.

—

Ort Begegnungsstätte
Spandauer Str. 2
10178 Berlin

Kontakt Manuela Willer
spandauerstr2@gmx.de
030/242 55 66

Institution Bezirksamt Mitte von Berlin

14:00

Pankow | Soziales

**Sprechstunde mit der
Senior*innenvertretung
Pankow**

Die Senior*innenvertretung steht Ihnen als Ansprechpartnerin zur Verfügung. Wir verstehen uns als Ihr Sprachrohr, sozusagen als Verstärker von Anliegen älterer Menschen. Wir sind für alle Fragen und Anliegen älterer Bürger*innen da. Einige Antworten und Hilfen werden mit vorhandenen Trägern und Organisationen in bewährter Weise gefunden, andere Anliegen von Bürger*innen tragen wir direkt an die Fachabteilungen des Bezirksamtes zur Klärung heran.

—

Ort Begegnungsstätte
Binzstr. 26, 13189 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kontakt Martina Knabe
carmen.probst@
volkssolidaritaet.de
030/472 50 34

Institution Volkssolidarität Berlin e. V.

14:00**Pankow | Bewegung****Bewegungsgruppe im Volkspark Prenzlauer Berg**

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

Für nähere Informationen besuchen Sie unsere Internetseite: www.qvnia.de/nachrichten/bib-homepage

Eine telefonische Anmeldung ist am Donnerstag, den 22.06. von 11:00 Uhr-16:00 Uhr, erforderlich.

Treffpunkt Am Steintor an der Tram-Haltestelle Judith-Auer-Str. Hohen-Schönhausener-Str. 9 10369 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kontakt kontakt@qvnia.de
030/47 48 87 71

14:00**Pankow | Bewegung****Bewegungsgruppe im Schlosspark Schönhausen**

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

Für nähere Informationen besuchen Sie unsere Internetseite: www.qvnia.de/nachrichten/bib-homepage

Eine telefonische Anmeldung ist am Donnerstag, den 22.06. von 11:00 Uhr-16:00 Uhr, erforderlich.

Ort **Treffpunkt: Vor dem Schloss Schönhausen**
Tschaikowskistr. 1
13156 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kontakt kontakt@qvnia.de
030/47 48 87 71

14:00**Tempelhof-Schöneberg | Kultur & Bildung**
Kaffeerunde mit Kartenspiel

Wöchentlich Donnerstags, 14:00 Uhr

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

Anmeldung erforderlich
Kosten Je nach Verzehr
Kontakt Jutta Kaddatz
juttakaddatz@gmail.com
0162/779 66 83

Institution Unionhilfswerk
Landesverband Berlin e. V.

14:30**Mitte | Soziales****Senioren Salon**

Wir treffen uns bei Kaffee und Tee zum gemütlichen Beisammensein. Wir besprechen hier Alltagsprobleme, die uns plagen und anderes mehr. Kommen sie doch einfach mal vorbei.

Ort **Sprengelhaus**
Sprengelstr. 15, 13353 Berlin

Kontakt Siemen Dallmann
siedall@web.de
0176/24 82 50 83

Institution Gemeinsam im Stadtteil e.V.

14:30**Spandau | Kultur & Bildung****Tablet & Smartphone kennenlernen**

Wir lernen die Bedienung von Tablets und Smartphones kennen. Auch das Thema Sicherheit im Internet hat hier seinen Platz. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Ein Tablet steht zur Verfügung, Smartphone bitte mitbringen.

Ort **Seniorentreff im Kulturzentrum Staaken**
Sandstr. 41, 13593 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kosten 5 €
Kontakt Nina Wüstenberg
info@kulturzentrum-staaken.de
030/36 43 51 43

Institution Kulturzentrum Staaken

14:30**Tempelhof-Schöneberg | Kultur & Bildung**
Donnerstagsgruppe

Gemütliche Kaffeerunde bis 16:30 Uhr im Garten der Kiezoase mit Geschichten, Rätseln und kleinen Spielen. Bei schlechtem Wetter im Café der Kiezoase.

Ort **Nachbarschafts- und Familienzentrum Kiezoase**
Barbarossastr. 65
10781 Berlin

Anmeldung erforderlich
Kontakt Gertraude Langbehn
langbehn@pfh-berlin.de
030/2173 01 66

14:30**Treptow-Köpenick | Kultur & Bildung****Informationsveranstaltung der Polizei Berlin**

Integrative Veranstaltung über Kriminalprävention und Verkehrsunfallprävention. Schwerpunkte: Sicheres Wohnumfeld (Betrugstaten, Enkeltrick, Haustürgeschäfte etc) und die Gefahren im Straßenverkehr (Toter Winkel, Sichtbarkeit etc).

Ort **KIEZKLUB Gerad Philippe**
Karl-Kunger-Str. 30
12435 Berlin

Kontakt Thorsten Kempfer
Frau Feige
kempfer.soz@ba-tk.berlin.de/
KIEZKLUB.Alt_Treptow@
ba-tk.berlin.de/
nicole.feige@polizei.berlin.de
0151/15 07 46 79
030/46 64 33 50 40
030/902 97 62 78

15:00**Friedrichshain-Kreuzberg | Kultur & Bildung****Café BANA - Lebenslanges Lernen**

(Gasthörer*innen Studium an der TU)
Vorträge, Austausch, gemeinsame Aktionen, Sprachen: Deutsch

Ort **Stadtteilzentrum Familiengarten**
Oranienstr. 34, 10999 Berlin

Kontakt Neriman Kurt
stadtteilzentrum@
kottiberlin.de
030/614 35 56

Institution Kotti e.V.

15:00

Mitte | Soziales

Senior*innen fragen – Politiker*innen antworten

Forum mit Politiker*innen des Bezirksamtes, Verordneten der BVV sowie Vertreter*innen aus der Verwaltung des Bezirkes Mitte gemeinsam mit Bürger*innen aus dem Bezirk

Ort Rathaus Wedding
Alter BVV-Saal
Müllerstr. 146, 13353 Berlin

Kontakt Charlotte Hahn
c.hahn.blm@gmail.com
030/2011376

15:00

Reinickendorf | Kultur & Bildung

Schnupperstunde Smartphone Grundkurs (Android)

Anders als unsere (Enkel-)Kinder sind wir wunderbar analog aufgewachsen: Mit Freunden und Freundinnen, Armbanduhren, Telefonzellen und Postkartengrüßen! Aber jetzt haben auch wir ein Smartphone, weil es hilfreich und nützlich sein und Spaß machen kann! Lassen Sie uns gemeinsam ausprobieren, was es kann und wie es macht, was wir wollen! Anschließend können Sie sich zu unserem Smartphone Grundkurs anmelden.

Ort Ev. Familienbildungsstätte
Reinickendorf
Spießweg 7-9, 13437 Berlin

Kosten Spenden sind erwünscht

Kontakt Christin Reuter
c.reuter@kirchenkreis-reinickendorf.de
0176/43 25 04 18

15:00

Tempelhof-Schöneberg | Soziales

Kaffeeklatsch im Stadtteiltreff „Der Nachbar“

Die Tür ist offen: Kommen Sie herein und lernen Sie den Stadtteiltreff „Der Nachbar“ und die Kontaktstelle PflegeEngagement Tempelhof-Schöneberg kennen. Bei Kaffee- und Kuchen lassen sich sicher viele Fragen klären, die sich um die Themen häusliche Pflege, Pflegeselbsthilfe, Pflegenden Angehörige, Kontakte im Kiez und Nachbarschaftsinitiativen drehen. Sie sind herzlich willkommen!

Ort Stadtteiltreff „Der Nachbar“
Cranachstr. 7, 12157 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kontakt Regina Werk
regina.werk@nbhs.de
030/32 50 08 51

Institution Nachbarschaftshaus
Schöneberg e. V.

15:00

Trepow-Köpenick | Kultur & Bildung

Musikalische Lesung

Jana Pajonk liest Geschichten aus ihrem Buch „Rund um Berlin – ganz weit draussen“. Der Berliner Sänger, Songschreiber und Gitarrist Thomas Niedermayer antwortet mit passenden Songs.

Ort KIEZKLUB KES
Plönzeile 5, 12459 Berlin

Kosten 2,5 €

Kontakt Anne Harder
kiezklub.schoeneweide@ba-tk.berlin.de
030/902 97 54 15

16:00

Charlottenburg-Wilmersdorf | Gesundheit

Gedächtnistraining

Ort Seniorenfreizeitstätte
Herthastr. 25, 14193 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kosten 3 €

Kontakt Christian Hahn
christian1.hahn@allianz.de
030/76 99 20 27

Institution Unionhilfswerk
Landesverband Berlin e. V.

16:00

Pankow | Soziales

Kaffeeschwatz im „Alten Waschhaus“

Das Kiezcafé im Alten Waschhaus ist ein offener Treffpunkt für alle Nachbar*innen. Hier kann man neue Bekanntschaften machen und sich austauschen.

Ort Altes Waschhaus
Jacobssohnstr. 51
13086 Berlin

Kosten Spenden sind erwünscht

Kontakt Kerstin Gerth
info@frei-zeit-haus.de
030/92 79 94 63

16:00

Steglitz-Zehlendorf | Soziales

Fahrrad-Selbsthilfe-Werkstatt

Die Kette quietscht, die Gangschaltung hakht, die Luft ist raus. Bei solchen kleinen Reparaturen steht ein erfahrener Nachbarschaftshelfer mit Rat und Tat zur Seite. Kommen Sie einfach mit Ihrem Fahrrad vorbei.

Ort Nachbarschaftsladen
Berlinickestr. 9, 12165 Berlin

Kontakt Nina Karbe
nachbarschaftshilfe@mittelhof.org
030/27 97 97 27

16:00

Tempelhof-Schöneberg | Soziales

Bürgerberatung

Für Beratungen bitten wir um telefonische Vereinbarung.

Wöchentlich Donnerstags, 17:00 Uhr

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

Anmeldung erforderlich

Kontakt Jutta Kaddatz
juttakaddatz@gmail.com
0162/779 66 83

Institution Unionhilfswerk
Landesverband Berlin e. V.

17:00

Mitte | Soziales

Handyhilfe – Jugendliche helfen Senior*innen

Lassen Sie sich von jugendlichen Handy-Expert*innen beraten. Wir kennen uns mit Smartphones aus und helfen Ihnen gern bei der Bedienung, wie z. B. Apps einrichten, Management von Fotos, Videos bearbeiten, Schutzfolie anbringen und mehr. In 2021 hatten wir die Idee, älteren Menschen bei der Bedienung ihres Smartphones zu helfen. Von der ersten Idee ist Handyhilfe mittlerweile zu einer festen Angebotsreihe herangewachsen. Die kostenlose Teilnahme wird durch eine Förderung der degewo und dem Quartiersmanagement Brunnenstr. ermöglicht. Einzel- und Gruppenberatung auf Anfrage möglich.

Jeden 3. Donnerstag im Monat

–

Ort **Waschküche
Feldstr. 10, 13355 Berlin**

Anmeldung erforderlich
Kontakt Per Traasdahl
handyhilfe@caiju.de
0800/11301308

Institution Caiju e.V.

17:00

Pankow | Soziales

Der Wohntisch Pankow lädt ein

Thema der Veranstaltung ist „Wohnungstausch – Ihr Weg zum neuen Zuhause“. Tauschinteressierte Mieter und Mieterinnen der 6 landeseigenen Wohnungsbaugesellschaften können ihre Wohnung tauschen. Wie wird diese Möglichkeit genutzt? Wie funktioniert das? Welche Kosten entstehen? Zum Gespräch eingeladen wird der/die zuständige Senator*in von Berlin und Ansprechpartner*innen der Berliner Wohnungsbaugesellschaften.

–

Ort **Begegnungsstätte
für Jung und Alt
Stille Str. 10, 13156 Berlin**

Anmeldung erforderlich
Kosten Spenden sind erwünscht
Kontakt Eveline Lämmer
eveline@peter-laemmer.de
030/445 64 90

Institution Volkssolidarität Berlin e.V.

17:00

Pankow | Soziales

„Wohnungstausch – Ihr Weg zum neuen Zuhause“

Tauschinteressierte Mieter*innen der sechs landeseigenen Wohnungsbaugesellschaften können ihre Wohnung tauschen. Wie wird diese Möglichkeit genutzt? Wie funktioniert das? Welche Kosten entstehen? Eingeladen sind der/die Senator/in von Berlin für Bauen und Wohnen und Ansprechpartner*innen der Berliner Wohnungsbaugesellschaften.

–

Ort **Begegnungsstätte
Stille Str. 10, 13156 Berlin**

Kontakt Eveline Lämmer
eveline.laemmer@
volkssolidaritaet.de
0162/1917328

Institution Volkssolidarität Berlin e.V.

17:00

Steglitz-Zehlendorf | Kultur & Bildung

Mit wenig Zubehör selber Siebdrucke erstellen

In diesem Kurs wird vom Entwurf über die Erstellung einer Schablone bis zum Druck auf Papier, Karton, Leinwand oder Textil auf einfache Weise erklärt und gezeigt, wie dieser Druck ausgeübt wird. Bei ausreichender Übung beschäftigen wir uns anschließend mit dem fototechnischen Verfahren eine Maske anzufertigen, das auch den mehrfarbigen Druck beinhaltet.

Wöchentlich Donnerstags, 17:00 Uhr

–

Ort **Kommunikationszentrum
Ostpreußendamm 52
12207 Berlin**

Anmeldung erforderlich
Kosten 8 €
Kontakt Stefanie Müller
kommunikationszentrum-
am-od@web.de
030/772 60 55

Institution Bezirksamt Steglitz-
Zehlendorf von Berlin

**FREITAG
30.06.****09:00**

Charlottenburg-Wilmersdorf | Soziales

Informationsveranstaltung der Polizei Berlin

Schwerpunkte: Verkehrssicherheit, Straftaten zum Nachteil von Senioren, Fahrradkennzeichnung.

–

Ort **Eberbacher Str., 14197 Berlin**

Kontakt Heike Michel
Dir2a26Vksb-Praevb@
polizei.berlin.de
030/46 64 22 60 40

09:00

Charlottenburg-Wilmersdorf | Bewegung

Informationsveranstaltung der Polizei Berlin

Schwerpunkte: Seniorensicherheit im Straßenverkehr.

–

Ort **Steubenplatz, 14050 Berlin**

Kontakt Karola Meinelt
Dir-E-V-AbtV-VSD-4@
polizei.berlin.de
030/46 64 74 64 10

09:00

Charlottenburg-Wilmersdorf | Bewegung

Fit und Vital

Bewegungsangebot für Jedermann und jede Frau.

–

Ort **Seniorenclub
Herthastr. 25 a, 14193 Berlin**

Anmeldung erforderlich
Kosten 36 € pro Quartal
Kontakt Kristin Liedtke
herthastrasse@wilmstift.de
030/8917295

Institution Wilmersdorfer
Seniorenstiftung

09:00

Pankow | Kultur & Bildung

Sprachkurs: Englisch für Anfänger

–

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

Anmeldung erforderlich

Kontakt Kathrin Zimmermann
kathrin.zimmermann@ba-pankow.berlin.de
030/44 71 99 55

Institution Bezirksamt Pankow von Berlin**09:30**

Charlottenburg-Wilmersdorf | Gesundheit

Letzte Hilfe Kurs

Am Ende wissen, wie es geht: Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht uns oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bieten wir einen ein-tägigen Kurz-Kurs zur „Letzten Hilfe“ an. In diesen Letzte Hilfe Kursen lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können. Wir vermitteln Basiswissen und einfache Handgriffe, damit begleitende und versorgende An- und Zugehörige Sicherheit gewinnen.

–

Ort **Home Care Berlin e. V. Brabanter Str. 21 10713 Berlin**

Anmeldung erforderlich

Kontakt Ulla Rose
u.rose@homecareberlin.de
0177/976 05 86

09:30

Friedrichshain-Kreuzberg | Soziales

Gemeinsames Frühstück

Nicht einsam, sondern gemeinsam wollen wir den Tag beginnen!

–

Ort **Begegnungsstätte Charlottenstr. 85 10968 Berlin**

Anmeldung erforderlich**Kosten** 5 €

Kontakt Seneb Harges
ba-charlottenstr.85@gmx.de
030/50 58 51 37

Institution Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg von Berlin**10:00**

Charlottenburg-Wilmersdorf | Bewegung

Senioren-Bewegungsangebot im Bewegungscafé

Ab 10 Uhr machen wir folgende Senioren-Bewegungsangebote: 10:00 Uhr Hockergymnastik, 11:00 Uhr Rückenfit, 12:00 Uhr Bewegungs-Sprechstunde und Café und 13:00 Uhr Kiezspaziergang.

Wöchentlich **Freitags**

–

Ort **Kiezstube Reichweindamm 6 12627 Berlin**

Kontakt Wolfgang Golz
golz@begspo.de

Institution Berliner Gesellschaft für Gesundheit durch Sport**10:00**

Friedrichshain-Kreuzberg | Kultur & Bildung

Palliativgeriatrische Stadtrundfahrt durch Berlin

Palliative Geriatrie lässt sich an vielen Orten in der Hauptstadt live erleben – am besten auf unserer thematischen Stadtrundfahrt „KPG-Tour de Palliativ“. Lernen Sie verschiedene Versorgungsangebote und die jeweiligen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen kennen, die diese Angebote und Ihre Arbeit vorstellen – so im Hospizdienst, im Pflegeheim, Krankenhaus, beim Bestatter oder im Senioren-Selbsthilfezentrum. Die Fahrt inklusive Imbiss dauert ca. 7 Stunden. Start/Ziel: Innenstadt.

–

Ort **Unionhilfswerk Richard-Sorge-Str. 21 a 10249 Berlin**

Anmeldung erforderlich**Kosten** 9,99 €

Kontakt Birgit Krug
bildung@palliative-geriatrie.de
030/42 26 58 38

Institution Stiftung Unionhilfswerk Berlin**10:00**

Marzahn-Hellersdorf | Kultur & Bildung

Offenes Singen für Senior*innen

Singen ist gesund, es belebt Körper und Geist, muntert auf, tröstet, 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. Alle Gesangsinteressierten sind zu einem kostenlosen Schnupper-Mitsingen an diesem Tag herzlich eingeladen.

–

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

Kontakt Dörthe Zauber
doerthe.zauber@ba-mh.berlin.de
030/902 93 57 57

10:00

Pankow | Bewegung

Bewegungsgruppe an den Karower Teichen

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

Für nähere Informationen besuchen Sie unsere Internetseite: www.qvnia.de/nachrichten/bib-homepage

Eine telefonische Anmeldung ist am Donnerstag, den 22.06. von 11:00 Uhr–16:00 Uhr, erforderlich.

–

Treffpunkt **Pankgrafenbrücke Pankgrafenstr. 13 13125 Berlin**

Anmeldung erforderlich

Kontakt kontakt@qvnia.de
030/47 48 87 71

10:00

Reinickendorf | Gesundheit

Bewegen statt schonen

Ein Ganzkörpertraining zur Verbesserung der allgemeinen Fitness ist dieses Präventionsangebot. Mit gezieltem Training können Schmerzen vorgebeugt, Muskeln aufgebaut und die Beweglichkeit verbessert werden.

Ort **Sporthalle Stolpmünder Weg
Stolpmünder Weg 45
13503 Berlin**

Kontakt Bettina Altenburger
a.bleilinger@scff.de
030/40 58 65 21

Institution SC Tegeler Forst e.V.

10:00

Tempelhof-Schöneberg | Bewegung

Park, Quiz, Challenge Nr. 3

Hier geht es vorrangig um das gemeinschaftliche Spazierengehen. Quasi „nabenbei“ gibt es jedoch sehr viel Interessantes zu Geschichte, Tier- und Pflanzenwelt der bezirklichen Parkanlagen anhand eines Quizbogens herauszufinden.

Ort **Alboin - Parkanlage
Alboinplatz 8, 12105 Berlin**

Anmeldung erforderlich

Kontakt Jana Weinholtz
jana.weinholtz@
ba-ts.berlin.de
030/902778793

10:30

Mitte | Kultur & Bildung

Informationsveranstaltung zu Windows 11

Eine Ära geht zu Ende - im Oktober 2025 wird Windows 10 von Windows 11 abgelöst. Viele Fragen tun sich nun auf: Windows 11: Ist mein Laptop kompatibel? Wie erkenne ich das? Wenn ja, was sollten Sie vor dem Upgrade beachten? Wenn nein, auf was Sie bei einem Neukauf achten sollten? Grundeinstellungen unter Windows 11.

Ort **Hansbibliothek
am U-Bhf. Hansaplatz
Altonaer Str. 15, 10557 Berlin**

Anmeldung erforderlich

Kontakt Margit Wesener
info@proseniores-berlin.de
030/20 67 84 15

Institution pro seniores e.V.

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. Auch wenn Sie Sozialleistungen beziehen, können Sie einen Antrag stellen, wenn Ihre Leistungsstelle die Energieschulden nicht übernimmt oder nur ein Darlehen gewährt.

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, Sozialämtern und vielen Senioren-Einrichtungen. Außerdem können Sie sich direkt an die Behördennummer 115 wenden.

11:00**Charlottenburg-Wilmersdorf | Kultur & Bildung****Der 17. Juni 1953 – ein Zeitzeugengespräch**

Vor 70 Jahren fand in der DDR der erste große Volksaufstand gegen das kommunistische SED-Regime statt. Hunderttausende Menschen forderten unter anderem den Rücktritt der DDR-Regierung und freie Wahlen. Der Aufstand wurde gewaltsam von der Sowjetarmee und Streitkräften der Polizei niedergeschlagen, die „Staats-sicherheit“ in der Folge massiv ausgebaut. Wie haben Menschen den Aufstand erlebt? Welche Gedanken und Hoffnungen verbanden sie damit und wie wirkten sich Konsequenzen daraus auf ihr Leben aus? Diesen Fragen möchten wir in einem Zeitzeugengespräch nachgehen und laden Sie herzlich dazu ein.

Ort **Stadtteilzentrum Käte-Tresenreuter-Haus Humboldtstr. 12, 14193 Berlin**

Anmeldung erforderlich

Kontakt Elli Tellmann
info@zeitzeugenboerse.de
030/44 04 63 78

Institution ZeitZeugenBörse e.V.

11:00**Marzahn-Hellersdorf | Bewegung****Trommelnde Bewegung**

Trommeln fördert die Muskulatur, belebt den ganzen Körper, befreit von Spannungen und Stress. Das Trommeln setzt Endorphine frei und löst negative Gefühle auf. Diese dynamischen Bewegungen sind sowohl für Interessierte geeignet, die ihre (pflegebedürftigen) Angehörigen in Bewegung bringen möchten als auch für Menschen mit Pflegebedürftigkeit. Auch bei dementiellen Erkrankungen kann Trommeln sehr positiv sein. Das Angebot der AOK wird bei uns umgesetzt, geschulte Choaches geben Ihnen erste praktische Einblicke mit viel Spaß. Trommelnd dient der Gesundheit und der Bewegungsförderung.

Ort **Tagespflege Evergreen im Pflegewohnzentrum Wuhlepark Bansiner Str. 21, 12619 Berlin**

Anmeldung erforderlich

Kontakt Birgit Ladewig
ladewig@pflgewohnzentrum.de
030/56 04 91 21

11:00**Marzahn-Hellersdorf | Soziales****Handarbeiten mit filzen, stricken und nähen**

Wöchentlich Freitags

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

Anmeldung erforderlich

Kosten Schnuppern: kostenlos; regelmäßige Teilnahme: 1 € pro Termin

Kontakt Beate Ronneburger
mgh@pad-berlin.de
0152/3275 79 84

Institution pad gGmbH

11:00**Reinickendorf | Bewegung****Sternwanderung**

Senior*innen treffen sich nach einer Sternwanderung, Wanderung von verschiedenen Orten in Reinickendorf, in der Seniorenfreizeitstätte Adelheidallee zu einem gemeinsamen Fest. Wer nicht wandern kann oder möchte, kann sich auch direkt zum Treffpunkt begeben.

Ort **Seniorenfreizeitstätte Adelheidallee Adelheidallee 5, 13507 Berlin**

Kontakt Dominik Lindhammer
dominik.lindhammer@reinickendorf.berlin.de
030/902 94 63 91

Institution Bezirksamt Reinickendorf von Berlin

11:00**Reinickendorf | Bewegung****Reinickendorfer Sternwanderung**

Senior*innen wandern von verschiedenen Punkten (je nach körperlicher Befindlichkeit) in Richtung Seniorenfreizeitstätte Adelheidallee. Dort findet ein Outdoor-Fest statt mit Musik, Tanz, Verpflegung etc. Die Erlöse der Veranstaltungen werden an ein Reinickendorfer Kinderheim gespendet.

Ort **Seniorenfreizeitstätte Adelheidallee 5, 13507 Berlin**

Kosten 3 €

Kontakt Dominik Lindhammer
dominik.lindhammer@reinickendorf.berlin.de
030/902 94 63 91

11:00**Steglitz-Zehlendorf | Bewegung****Informationsveranstaltung der Polizei Berlin**

Schwerpunkte: Sicherheit im Wohnumfeld, Trickbetrug, Verkehrssicherheit, Einbruchschutz.

Ort **Baseler Str./Hans-Sachs-Str. 12209 Berlin**

Kontakt Heiko Jacob
heiko.jacob@polizei.berlin.de
0157/80 53 28 51

11:00**Tempelhof-Schöneberg | Soziales****Sprachcafé**

Deutsch verstehen und sprechen, sich austauschen und vieles mehr. Offene Gruppe mit Sprachniveau ab A2. Mit Unterstützung von Barbara, Bärbel, Carlos und Dorle.

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

Kontakt Joanna Kalkowski
kalkowski@pfb-berlin.de
030/25 79 75 38

Institution Pestalozzi-Fröbel-Haus

12:00

Charlottenburg-Wilmersdorf | Soziales

**Informationsveranstaltung
der Polizei Berlin**

Schwerpunkte: Informationen zur Fahrradkennzeichnung.

—

Ort Kiezstube
Reichweindamm 6
13627 Berlin

Kontakt A 24 Präventionskräfte
Dir2a24Vksb-Prueb@
polizei.berlin.de
030/46 64 22 40 40

12:30

Steglitz-Zehlendorf | Bewegung

**Gymnastik für die
Gesundheitsförderung**

Trainiert werden Muskeln, Bänder, der gesamte Halteapparat sowie Koordination und Konzentration der Teilnehmer und Teilnehmerinnen, für einzelne Bereiche unter der Verwendung leichter Hilfsmittel.

Wöchentlich Freitags, 13:30 Uhr

—

Ort Hertha-Müller-Haus
Argentinische Allee 89
14163 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kontakt Dirk Lehmann
hertha-mueller-haus@web.de
030/8149 99 53

Institution Bezirksamt Steglitz-
Zehlendorf von Berlin

13:00

Mitte | Bewegung

Spaziergänge in Mitte

Bewegung an der frischen Luft hält gesund und fit. Wir treffen uns in den Räumen der Begegnungsstätte Spandauer Straße. Mit Susanne vom Verein bwgt e.V. gehen wir danach spazieren. Durch die historische Mitte und die umliegenden Parks und Grünflächen. Kommt vorbei und geht einfach mit! Wir freuen uns auf Euch!

—

Ort Begegnungsstätte
Spandauer Str. 2
10178 Berlin

Kontakt Manuela Willer
spandauerstr2@gmx.de
030/242 55 66

Institution Bezirksamt Mitte von Berlin

13:30

Lichtenberg | Soziales

Spiele-Nachmittag

Sie sind gerne in Gesellschaft mit anderen und haben Freude an Gesellschaftsspielen? Dann kommen Sie zu uns! Wir freuen uns auf Sie!

—

Ort RoBerto - Begegnungsstätte
im Haus der Generationen
Paul-Junius-Str. 64 a
10369 Berlin

Kontakt Ewald Beatrice
ewald@lbd.berlin
030/98 60 19 99 55

Institution Büro 55+ Lichtenberger
BetreuungsDienste gGmbH

13:30

Tempelhof-Schöneberg | Kultur & Bildung

**Spielegruppe mit
Gesellschaftsspielen**

Kartenspiele und mehr.

—

Ort Seniorenfreizeitstätte
„Sorgenfrei“
Markgrafenstr. 10
12105 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kontakt Sandy Becker - Klein
jana.weinholtz@
ba-ts.berlin.de
030/9027774 32

13:45

Mitte | Gesundheit

**Gedächtnistraining mit
Jutta und Andreas**

Denken ist leichter wenn man übt. Wir spielen mit Worten und raten Rätsel.

—

Ort SOS-Kinderdorf Berlin
Waldstr. 23/24, 10551 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kontakt Jutta Lohberg
beate.loewe@sos-
kinderdorf.de
030/33 09 93 31

14:00

Marzahn-Hellersdorf | Soziales

**Spielenachmittag mit
gemeinsamen Brett- und
Kartenspielen**

—

Ort DRK Begegnungszentrum
Murzanner Ring 15
12681 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kontakt Sasa Pitzius
murinka@drk-berlin
nordost.de
0151/507 50 23 26

14:00

Mitte | Gesundheit

**Gesunde Ernährung 60 +/-:
Darauf kommt es an**

Wie verändert sich mein Körper mit zunehmendem Alter? Bunt ist gesund: Welche Nährstoffe sind wichtig und woher bekomme ich sie? Essen ohne Reue: diese Lebensmittel machen langanhaltend satt. Antientzündliche und krebsvorbeugende Ernährung: So geht's! Wenn Essen und Trinken schwerer fällt: mit kleinen Tipps und Tricks die Mahlzeiten aufwerten. Wer rastet der rostet: Bewegung nicht vergessen.

—

Ort Otawitreff
Otawistr. 44, 13351 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kontakt Melanie Zellner
melanie.zellner@jsd.de
030/264 76 20

Institution Die Wille gGmbH

14:00

Steglitz-Zehlendorf | Kultur & Bildung

„Norbi & Cindy Berger“

Der beliebte Kaffeeklatsch mit Norbi und Cindy Berger ist eine tolle Veranstaltung aus Talk und Musik, bei der natürlich die großen Hits von Cindy & Bert nicht fehlen dürfen. „Immer wieder sonntags, Spaniens Gitarren“ und viele andere Titel, sowie Schlager der 60er und 70er Jahre. Als Zugabe erhalten unsere Gäste Songs von Norbi mit „der guten Laune-Garantie aus Berlin“.

Ort Freizeitstätte Süd
Teltower Damm 226,
14167 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kosten 6 € zzgl. Kaffeegedeck 3 €

Kontakt Nicole Stahl
freizeitstaettesued@web.de
030/84 50 77 60

Institution Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin

14:00

Tempelhof-Schöneberg | Bewegung

Afrikanischer Tanz trifft Linedance

Gymnastik, Tanz und Entspannung zu internationaler Musik. Anmeldungen bitte an Frau Jacqueline Gauvrit unter 030/774 36 53.

Ort Seniorenfreizeitstätte
Stierstr. 20, 12159 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kosten Spenden sind erwünscht

Kontakt Topuz
030/22 50 08 03

14:30

Friedrichshain-Kreuzberg | Soziales

Mehrgenerationntag im Interkulturellen Kiezgarten

Gemeinsam wollen wir einen bunten Nachmittag verbringen. Wir veranstalten eine Spaßolympiade für Groß und Klein, es wird eine digitale Schnupperstunde geben und eine offene Beratung zu den vielfältigen Möglichkeiten, sich bei uns im Haus zu engagieren. Am Abend werden wir den Tag bei Getränken und kleinen Speisen gemütlich ausklingen lassen.

Ort Interkultureller Kiezgarten
des Stadtteilzentrum F1/
Mehringplatz
Friedrichstr. 1, 10969 Berlin

Kontakt Clara Emmeluth-Schmöe
f1@unionhilfswerk.de
0178/653 11 20

Institution Stiftung Unionhilfswerk Berlin

14:30

Friedrichshain-Kreuzberg | Kultur & Bildung

Smartphone-Sprechstunde

Was heißt WhatsApp? Wo finde ich meine gespeicherten Fotos? Wie rufe ich meine Emails auf dem Smartphone ab? Für diese und weitere Fragen ist unser ehrenamtlicher Kollege Niklas in der Smartphone-Sprechstunde für Senior*innen da. Falls ihr beim Verstehen eures Smartphones Unterstützung braucht, schaut gern vorbei! Da es sich hierbei um eine eins-zu-eins-Beratung handelt, ist eine Anmeldung vorab dringend erforderlich.

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

Anmeldung erforderlich

Kontakt Stefanie Richter
stefanie.richter@
volkssolidaritaet.de
030/403 66 11 27

Institution Volkssolidarität Berlin

15:00

Mitte | Kultur & Bildung

Mediensprechstunde

Brauchen Sie Hilfe und Unterstützung bei der Bedienung von Laptop, Smartphone oder Handy? Dann kommen Sie gerne, nach vorheriger Anmeldung, vorbei.

Ort SOS-Kinderdorf Berlin
Waldstr. 23/24, 10551 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kontakt Knut Wenzig
beate.loewe@sos-
kinderdorf.de
030/94 08 29 84

15:00

Mitte | Kultur & Bildung

Gesprächskreis von A-Z

Wir klönen und reden über aktuelle Themen, Familie, Sprache und Literatur. Wir freuen uns auf Sie.

Ort SOS-Kinderdorf Berlin
Waldstr. 23/24, 10551 Berlin

Kontakt Eveline Brauner
beate.loewe@sos-
kinderdorf.de
030/33 09 93 31

15:00

Reinickendorf | Kultur & Bildung

Gedächtnistraining

Schnupperstunde Heiteres Gedächtnistraining nach Dr. Franziska Stengel - Gott und die Welt ins Spiel gebracht.

„Moment mal, ich hab's gleich? Na, wie war der Name noch? Wo ist meine Brille? Was wollte ich gerade?“ Kennen Sie solche Situationen? Kein Problem, wir können im Training bleiben und unsere Konzentration stärken, das Kurzzeitgedächtnis trainieren und uns gegenseitig inspirieren. Somit können wir durch ein aktives und fröhliches Miteinander geistig fit und gesund bleiben.

Ort Gemeindesaal der Ev.
Kirchengemeinde Hermsdorf
Wachsmuthstr. 25
13467 Berlin

Kosten Spenden sind erwünscht

Kontakt Christin Reuter
c.reuter@kirchenkreis-
reinickendorf.de
0176/43 25 04 18

Institution Ev. Familienbildung
Reinickendorf

15:00

Treptow-Köpenick | Kultur & Bildung

„Der historische Spaziergang durch Adlershof“

Ein Bildvortrag von Helmut Prochnow.

—

Ort KIEZKLUB Alte Schule
Dörpfeldstr. 51, 12489 Berlin**Anmeldung** erforderlich**Kontakt** Alena Palanevich-
Balasubramanian |
Palanevich-Balasubramanian.
SOZ@ba-tk.berlin.de
030/902 97 57 67**15:30**

Steglitz-Zehlendorf | Bewegung

Autogenes Training

Wöchentlich Freitags

—

Ort Hertha-Müller-Haus
Argentinische Allee 89
14163 Berlin**Anmeldung** erforderlich**Kontakt** Dirk Lehmann
hertha-mueller-haus@web.de
030/8149 99 53**Institution** Bezirksamt Steglitz-
Zehlendorf von Berlin**16:00**

Charlottenburg-Wilmersdorf | Soziales

Kiez-Kaffee-Klatsch

Wir plaudern, tauschen uns aus, diskutieren, hören zu, erzählen uns das Neueste (und manchmal auch Altes), regen uns auf (und wieder ab). Wir freuen uns, dass wir zusammen sind – und uns wieder treffen können.

—

Ort Haus am Mierendorffplatz
Mierendorffplatz 19
10589 Berlin**Kontakt** Uwe Feld
ham@dorfwerkstadt.de
030/8180 53 63**16:00**

Mitte | Soziales

Kleines Sommerfest

Wir laden Sie ein unsere Begegnungsstätte im Herzen von Berlin kennenzulernen. Es wird ein gemütlicher Nachmittag mit Grillerei, Kaffee und Kuchen sowie Live-musik. Wir freuen uns auf Sie.

—

Ort Begegnungsstätte
Spandauer Str. 2
10178 Berlin**Kontakt** Manuela Willer
spandauerstr2@gmx.de
030/242 55 66**Institution** Bezirksamt Mitte von Berlin**16:00**

Mitte | Soziales

Einsamkeit und Ageismus – häh, was ist das?

Offene Gesprächsrunde mit Workshop-elementen zu Zusammenhängen von Einsamkeit und Altersdiskriminierung. Für interessierte Menschen jeden Alters, Ehrenamtliche und Beschäftigte aus Altherhilfestrukturen. Mit Kurzbeiträgen von Prof. Dr. Eva-Marie Kessler (Medical School Berlin, Projektleiterin der Studie „Age-ISM: Altersbilder und Diskriminierung“), Viola Wagner (Koepjohann'sche Stiftung) sowie Elke Schilling und Katharina Werner (Silbernetz e. V.) mit anschließender Diskussion. Moderation: Heidrun Lüdtké (Koepjohann'sche Stiftung).

—

Ort Koepjohann'sche Stiftung
Albrechtstr. 14, 10117 Berlin**Anmeldung** erforderlich**Kontakt** Heidrun Lüdtké
luedtke@koepjohann.de**Institution** Silbernetz e. V.**16:15**

Steglitz-Zehlendorf | Bewegung

Yoga

Yoga macht Spaß und sorgt für körperliche Fitness- und Leistungsfähigkeit. Es beeinflusst Ausdauer und Flexibilität günstig, hat eine schmerzlindernde Wirkung und aktiviert das Immunsystem. Yoga hilft auch bei Stress und milden Depressionen, fördert die Achtsamkeit, reduziert die Stressanfälligkeit und dehnt kräftig den Körper.

Wöchentlich Freitags

—

Ort Kommunikationszentrum
Ostpreußendamm 52
12207 Berlin**Anmeldung** erforderlich**Kosten** 4 €**Kontakt** Stefanie Müller
kommunikationszentrum-
am-od@web.de
030/772 60 55**Institution** Bezirksamt Steglitz-
Zehlendorf von Berlin**16:30**

Spandau | Gesundheit

Pflegen zwischen Feierabend, Freizeit und Einkauf

Die Pflege eines Angehörigen kann eine Herausforderung sein. Wie werde ich dem/der Pflegebedürftigen gerecht und gleichzeitig dem Job, Privat- und Familienleben sowie meinen eigenen Bedürfnissen? Der Pflegestützpunkt Spandau Heerstraße, die Kontaktstelle Pflegeengagement Spandau und die KOBRA-Fachstelle Vereinbarkeit stellen ihr Beratungsangebot vor und bieten anschließend eine Frage- und Austauschzeit bei Kaffee und Keksen.

—

Ort Bezirkszentralbibliothek
Spandau
Carl-Schurz-Str. 13
13597 Berlin**Anmeldung** erforderlich**Kontakt** Rebekka Krüger
r.krueger@
ba-spandau.berlin.de
030/902 79 55 11

19:30

Reinickendorf | Gesundheit

Sport, Spiel, Spaß für Männer ab 50

Der Name ist Programm – quer durch alle Sportarten steht hier die Bewegung im Vordergrund. Dieser Kurs ist für alle Männer, die gern mal wieder etwas tun wollen. Die Gruppe steht im Mittelunkt und jeder kann etwas zum Programm beitragen.

Ort Renée-Sintenis-Grundschule
Laurinsteig 39, 13465 Berlin

Kontakt Ralf Jürgens
a.bleilinger@sctf.de
030/40 58 65 21

Institution SC Tegeler Forst e.V.

**SAMSTAG
01.07.****10:00**

Marzahn-Hellersdorf | Kultur & Bildung

Digital unterwegs im Ehrenamt

Sie sind ehrenamtlich aktiv und nutzen digitale Hilfsmittel für Ihre Arbeit oder würden dies künftig gerne tun? Dann besuchen Sie uns von NetComputer Lernen zum Tag der offenen Tür. Wir stellen Ihnen unsere Angebote und Beratungsmöglichkeiten vor und geben Informationen rund um den Digital-Kompass für Senioren und Seniorinnen. Ob Beratung beim Einkauf, praktische Hilfe bei Problemen mit PC, Handy oder Tablet oder Kurse rund ums Internet – wir helfen Ihnen weiter, wenn's ums Digitale geht.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der FreiwilligenAgentur Marzahn-Hellersdorf.

Ort NetComputer Lernen g. e. V.
Allee der Kosmonauten 79
12681 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kontakt Constanze Paust
kontakt@fwa-mh.de
030/76 23 65 00

10:00

Marzahn-Hellersdorf | Soziales

Brunch

Bei leckerem Essen soziale Kontakte pflegen.

Jeden ersten Samstag im Monat

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

Anmeldung erforderlich

Kosten 10 €

Kontakt Familienzentrum Haus am
Akaziengrund
Beate Ronneburger
mgh@pad-berlin.de
0152/32 75 79 84

Institution pad gGmbH

10:00

Mitte | Bewegung

Verkehrssicherheitstag der Polizei Berlin

Diverse Informationsstände mit Präventionsmedien (z.B. Reaktionswand, Helmtestgerät, Lichttunnel) der Polizei Berlin zu verschiedenen Themen der Verkehrssicherheit, Seniorensicherheit, Ablenkung, Sichtbarkeit, Alkohol und andere Drogen u.w., Zusammenarbeit mit externen Partnern der Verkehrssicherheit.

Ort Potsdamer Platz 11
10785 Berlin

Kontakt Stefanie Spaniol Jan Kuttritz
lpdst43@polizei.berlin.de
030/46 64 60 43 00

11:00

Spandau | Soziales

Informationsveranstaltung der Polizei Berlin

Schwerpunkte: Seniorensicherheit und Fahrradkennzeichnung zum Tag der offenen Tür des THW.

Ort THW
Soorstr. 84, 14050 Berlin

Kontakt Christian Hübner
Dir2a24Vksb-Praevb@
polizei.berlin.de
030/46 64 22 40 40

12:00

Charlottenburg-Wilmersdorf | Natur

Kräuterspaziergang

Sommer-Kräuterspaziergang im Park Brixplatz (Westend). Treffpunkt: Haupteingang Brixplatz Ecke Reichsstraße. Mit Heilpraktikerin Constanze Dornhof. Im Park Brixplatz befindet sich ein botanischer Lehrgarten mit vielen Nutz- und Wildpflanzen der Mark Brandenburg.

Bitte vorher im Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg anmelden.

Ort Park am Brixplatz
Brixplatz/Ecke Reichsstr. 1
14052 Berlin

Anmeldung erforderlich

Kontakt Konstantin Dr. Ingenkamp
info@selbsthilfe-treffpunkt.de
030/291 83 48

Institution Selbsthilfe-Treffpunkt
Friedrichshain-Kreuzberg

14:00

Mitte | Kultur & Bildung

Singing the Forum

12 verschiedene Chöre singen im Humboldt Forum an verschiedenen Orten. Dazu gibt es Workshops zum Mitsingen für jedes Alter. Kostenfrei und den ganzen Nachmittag lang.

02.07., ab 14:00 Uhr

Ort Humboldt Forum
Schloßplatz 1, 10178 Berlin

Kontakt Meiko Köhler
meiko.koehler@
chorverband-berlin.de

Institution Chorverband Berlin e.V.

17:00

Spandau | Kultur & Bildung

Sommerkonzert

Die Stiftskantorei unter Leitung von Stiftskantorin Nadine Klusacsek hat ein buntes musikalisches Programm einstudiert.

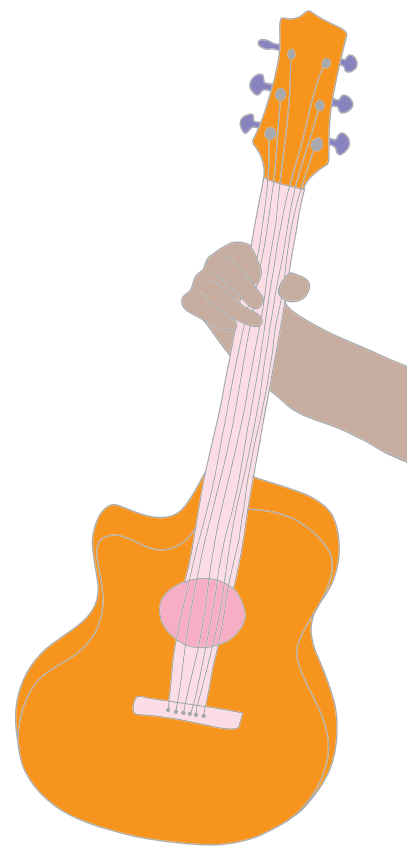
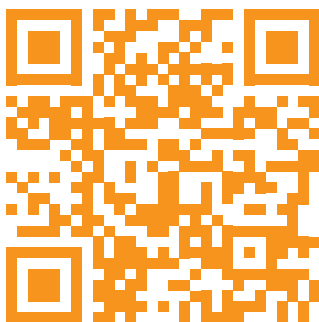
Ort Stiftskirche des
Ev. Johannesstifts
Schönwalder Allee 26
13587 Berlin

Kosten Spenden sind erwünscht

Kontakt Nadine Klusacsek
nadine.klusacsek@
evangelisches-johannes
stift.de
0173/278 99 32

49. BERLINER
SENIORENWOCHEN

GEMEINSAM STATT EINSAM.



berlin.de/Seniorenwoche

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 05/2023

Gestaltung
Großstadtzoo - Studio für Gestaltung