

Der Puls-Kurier

September 2019

Dabei sein. Ideen umsetzen. Rat finden.

Liebe Seniorinnen und Senioren, liebe Interessierte,



wie Sie in unserem neuen Kurier sicher schnell erkennen werden, ist ordentlich Bewegung bei uns. **So nehmen wir u.a.** an der Eröffnungsveranstaltung der Berliner Seniorenwoche am Samstag, dem 31. August, auf dem Breitscheidplatz teil, stehen wir auf dem Marktplatz der Generationen der Gewerkschaft der Polizei und selbstverständlich sind wir auch am 5. September beim Vorsorgetag beim HVD in der Brückenstraße dabei.

Am 13. September geht es dann ab 16 Uhr schon wieder weiter in der Evangelischen Schule in Mitte, sind an der Abschlussveranstaltung der Seniorenwoche beteiligt und bringen uns innerhalb von „Senioren debattieren im Parlament“ ein.

Außerdem bieten wir Ihnen einen Mini Vorsorgetag am Internationalen Tag der Patientensicherheit. Dazu laden wir Sie am Dienstag, dem 17. September, um 15 Uhr, in unserem Puls Café, in der Wallstraße, ein. Wir starten hier mit einem kurzen Vortrag und beraten Sie dann ganz individuell zu den Themen Patientenverfügung, Gesundheits- und Vorsorgevollmacht, Digitales Erbe, Testament/Nachlass und Bestattungshain. Vielleicht sehen wir uns auf der einen oder anderen Veranstaltung oder Sie kommen vorbei im Seniorenbüro. Wir würden uns freuen.

Herzliche Grüße



Carmen Malling

Wo? Im Seniorenbüro Am Puls 60+
in der Wallstraße 61 – 65 (Erdgeschoss rechts)
10179 Berlin, an der U2, Märkisches Museum
Tel.: 030 61 39 04 15,

E-Mail: c.malling@hvd-bb.de, <https://www.humanistisch.de/senioren-bb>

HVD-Seniorenbüro Am Puls 60+ ist in die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenbüros (BaS) feierlich aufgenommen

Der 26. August, der Termin um den Beitritt unseres Seniorenbüros „Am Puls 60+“ in die BaS stieß auf großes Interesse. Der Saal in der Freien Volksbühne in Wilmersdorf jedenfalls war trotz der Hitze mit über 30 Grad Außentemperatur und knallender Sonne gerammelt voll. Und alle waren gekommen. Freiwillige, Senior_innen, Vertreter des HVD und natürlich Franz Müntefering, der als Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) persönlich die feierliche Aufnahme vornahm. Aber alles der Reihe nach.

Anfangs stellte Franz Müntefering sein Buch „Unterwegs - Älterwerden in dieser Zeit“ vor und formulierte passend zum Anlass zugleich sein eigenes, ganz persönliches Anliegen, den Senior_innen mit Rat und Tat als Ansprechpartner zur Seite zu stehen. Sich einsetzen für die Älteren, die „Alten“ aus ihrer Einsamkeit herausholen, das ist sein Ziel. Dabei ging es in dieser „Stunde der Alten“ doch sehr heiter zu, ohne den Ernst der Lage zu



verkennen. Müntefering malte ein Szenario für die nächsten 20 Jahre, in dem er sich durchaus das Dortmunder Fußballstadion voll mit 100jährigen Fußballfans vorstellen könne. Und der Funke war übergesprungen.

Ausgehend von seiner Lebensdevise „3xL - Lernen, Laufen,

Lachen“ erläuterte Herr Müntefering sein Modell für das letzte Lebens-Drittel. Schilderte anschaulich und humorvoll, wie sich mit Eigeninitiative und Engagement von Einzelnen Gruppendynamik entwickeln könne und die Alten so plötzlich wieder im Leben stehen. Er verschwieg aber auch nicht, dass gerade in der Betreuung der „Alten“ noch viel Arbeit durch Ehrenamtliche und durch den Hebel der Politik notwendig ist. Auch angesichts der demographischen Entwicklung.

Der Rahmen zur feierlichen Aufnahme in die BaS hätte nicht besser gewählt sein können. Noch beeindruckt durch Franz Müntefering und die Diskussion um das „Älter werden in dieser Zeit“ wurde das Berliner

Seniorenbüro „60+“ mit Freude, so Franz Müntefering, in die Gemeinschaft der BAGSO mit insgesamt 420 Büros in Deutschland aufgenommen. „Gerade in Berlin ist großer Nachholbedarf bei der Entwicklung solcher Einrichtungen“.



von links: Herr Blömker, Vors. d. BaS; Frau Hankewitz, Sozialwerk Berlin; Frau Malling, Seniorenbüro HVD; Herr Dr. Osuch, HVD; Frau Dr. Tesch, HVD und Franz Müntefering, Vors. der BAGSO.

Mit dem Ziel unseres Seniorenbüros, durch die vielfältigen

Angebote, Ältere zu aktivieren, sie wieder bewusst am Leben teilhaben zu lassen, ihnen wieder Freude am Leben zu geben, war die Aufnahme in die BaS mehr als überfällig. **Mit 15 Projekten** in Sport, Theater, Singen, Yoga, Malen, Digital mobil Praxis, Englischkonversation, Themen-Café, Computereinrichtungen, Fotoklub und unsere Aktenfuchse und Freiwilligen im Besuchs- und Kontaktnetz, **bis zu 40 Treffen im Monat**, hier auch mit mindestens drei Tagesausflügen mit Bus und Bahn sowie weiteren Einzelveranstaltungen zu Literatur, Philosophie oder Begleitung zu Konzerten **und nicht zuletzt mit der Teilnahme an zahlreichen Aktionen in der Stadt** wie zur „Berliner Freiwilligenbörse“, „Seniorenwoche“ oder „Vorsorgetag“ kann sich unser Seniorenbüro selbstbewusst in die neue Bundesarbeitsgemeinschaft einreihen.

Natürlich ließ es sich Carmen Malling, die Seele des Büros, nicht nehmen, uns, die Ehrenamtlichen, für die Arbeit zu danken. Der Dank geht zurück!

Marianne Kölbel, ehrenamtlich

Vorsorge, Pflege, Betreuung, Testament, Bestattung

Zum 2. Tag der Vorsorge, am Do., 5. September, 15-19 Uhr, laden wir Sie herzlichst ein, um Sie rund um das Thema Vorsorge zu informieren und zu beraten. Mit dabei sind natürlich u.a. das Seniorenbüro oder das Internetcafé Weltenbummler mit einem Vortrag zum Digitalen Erbe um 16.30 Uhr. Brückenstr. 5 A, 10179 Berlin. (U8, S5, S7, S9 Jannowitzbrücke).

Vormerken!

14. September, 16 Uhr: Die „Pfefferstreuer“ feiern Premiere

Viel Zeit bleibt den Laien-Schauspielern mit ihrer Regisseurin Anja Winkler nun nicht mehr bis zur Premiere.

Nach der Sommerpause steigt die Theatergruppe des HVD-Seniorenbüros „Die Pfefferstreuer“ jetzt wieder ein, in ihre Probenarbeit. Und schon sind sie mitten drin, in ihrem Stück „Moment mal! Auf Durchreise!“, sind selbst überrascht, wie schnell das geht.



8. August: Sichtlich Spaß haben unsere „Pfefferstreuer“ bei der Probe zu ihrem neuen Stück „Moment mal! Auf Durchreise“, in dem unterschiedlichste Typen im Zugabteil aufeinander treffen.

Etwa ein Jahr arbeitet die Gruppe jetzt an ihrer Inszenierung. Bemerkenswert dabei die Tatsache, dass alles, von der Idee über die Inszenierung und Realisierung des Bühnenstücks, von den Schauspielern mit Anja Winkler, ihrer Moderatorin, selbst entwickelt und herbeigeschafft wurde.

Sie erarbeiteten ihre Botschaft, überlegten sich Themen, formulierten, improvisierten, verwarfen, kneteten an Inhalt, Ausdruck und Satzgestaltung. Alles wurde im Team gemeinsam entwickelt und schließlich festgelegt. Da war es doch manchmal eine Herausforderung, auf einen Nenner zu kommen. Zum Leidwesen einiger musste auch immer wieder etwas rausgeschmissen werden.

Klarheit war gefordert. Die Theatertruppe, die es in dieser Zusammensetzung etwa seit zwei Jahren gibt, schaffte den Spagat und hat heute viel Freude bei der Probe ihres eigenen Theaterstücks.



Alles was ein Theaterstück ausmacht, wird in Eigenregie vom Ensemble entwickelt, angefertigt, gekauft, aus dem Privatfundus mitgebracht, aufbewahrt, transportiert und bis zur nächsten Probe wieder weggeschlossen. Dazu gehören auch Beleuchtung, Vorhang, Aufhängung und natürlich die Requisiten. Da braucht's neben der Freude am Spiel auch viel Leidenschaft, Kraft und Finanzgeschick, um das zu bewältigen.

Anfangs stand bei der Arbeit das gemeinschaftliche Erlebnis vor dem Ergebnis. Für Anja Winkler, studierte Theaterpädagogin mit langjähriger Erfahrung als Schauspielerin und Kostümbildnerin an verschiedenen Staatstheatern, zählt die Spielfreude des Einzelnen. Darauf achtet sie, will fordern, aber nicht überfordern. Und mit dem Ergebnis kann sie sich und ihre Truppe heute sehen lassen. Ich hatte schon mein Theatervergnügen, bei der ersten Probe nach den großen Ferien. Überzeugen Sie sich selbst.

Zur Premiere, am Sonnabend, dem 14. September, 16 Uhr, im Pfefferwerk, Stadtteilzentrum am Teutoburger Platz.

M.K.

(Vielleicht haben Sie Lust mitzumachen. Dann kommen Sie vorbei.)

Veranstaltungs-Tipps September

Wieder finden Sie unter der Rubrik Veranstaltungs-Tipps die Veranstaltungen aus dem Terminkalender vom HVD/BB. Natürlich steht Ihnen außerdem die WEB-Seite unseres Verbandes <https://www.humanistisch.de/Termine> zur Verfügung. Aber auch ein Blick auf die Webseite unseres Seniorenbüros lohnt sich: <https://www.humanistisch.de/senioren-bb>.

Regelmäßige Termine

Gruppentreffen - Wöchentlich

Mi, 12.45-13.45 Uhr, Mitte. Yoga für 60+. Mit Sabine Klein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldung: Seniorenbüro, Tel. 030 61 39 04 15. BEROLINA Veranstaltungsraum, Neue Jakobstr. 30, 10179 Berlin. (U8 Heinrich-Heine-Straße)

Do, 11-13 Uhr, Pankow. Probe „Die Pfefferstreuer“, Seniorentheater 50+. Leitung/Kontakt Theaterpädagogin Anja Winkler, Tel. 0177 68 89 596, mail@anja-winkler.com. Stadtteilzentrum am Teutoburger Platz. Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin. (U2 Senefelderplatz oder U2 Rosa-Luxemburg-Platz)

Fr, 11-12 Uhr, Mitte. Nordic Walking. Mit zwei Übungsleiterinnen, die sich auf die Geschwindigkeiten unserer Teilnehmer_innen einstellen. In zwei Gruppen geht es, wie immer, durch den Tiergarten. Mit Brunhild Fels und der Walk and Talk Gruppe und den Nordic Walkern mit Edda Edelblut. Anmeldung: Tel. 030 61 39 04 15. Treffpunkt: Rewe Parkplatz. (U9 Hansaplatz)

Gruppentreffen - Vierzehntägig

Jeden 1. und 3. Montag im Monat: 14 Uhr, Mitte. Digital mobil 60+ praktisch. Mit Karola Krause. Ein Angebot, um Tablet oder Smartphone noch besser in den Alltag zu integrieren. Kosten 2,50 € pro Termin, Kontakt über digitalmobil60@gmail.com oder das Seniorenbüro, Tel. 030 61 39 04 15.

Jeden 1. und 3. Dienstag (hier Thementag) im Monat: 15-17 Uhr, Mitte. Puls Café. Treffen in gemütlicher Runde zum Kennenlernen und Gedankenaustausch. Leitung: Norbert F. Wirth. Anmeldung: Seniorenbüro, Tel. 030 61 39 04 15. Im Wintergarten EG rechts, Wallstr. 61-65, 10179 Berlin.

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 11-12.30 Uhr, Mitte. Englisch-konversation. Mit Katrin Ruh. In gemütlicher Runde mit „tea and cookies“ können Sie Ihre Kenntnisse in Englisch entspannt auffrischen und erweitern. Anmeldung: Katrin Ruh unter Tel. 030 27 59 19 10. Im Wintergarten EG rechts, Wallstraße 61-65, 10179 Berlin.

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 12-15 Uhr, Schöneberg. Mal- und Zeichengruppe. Kontakt: Norbert F. Wirth, Tel. 0175 68 89 906, proveda371@freenet.de. AWO-Ladengalerie, Goltzstr. 19, 10781 Berlin. (U7 Eisenacher Straße oder U15/ U2/ U4 Nollendorfplatz)

Donnerstag, dem 12. und 19. September, 18.30-20 Uhr, Mitte. Probe des HVD Chors. Mit Matthias Deblitz. Neue Sangesfreund_innen sind immer willkommen. Anmeldung: Seniorenbüro, Tel. 030 61 39 04 15. Im Hofcafé des Märkischen Museums, Am Köllnischen Park 5, 10179 Berlin. (U2)

Jeden 2. und 4. Freitag im Monat: 10-12 Uhr, Pankow. Fotoklub beim Internetcafé Weltenbummler. Mit Willy Schäfer. Anmeldung: Christa Engl, Tel. 030 24 62 78 07. Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin. (Tram M1, M 50, Busse 107, 155, 250, 255 Rathaus Pankow)

Veranstaltungen

Do, 5. September, 9 Uhr, Mitte. Ausflug mit dem Kleinbus in den Nationalpark Unteres Odertal, Besuch des „Nationalparkzentrum in Criewen“; Wanderung in der Auenlandschaft, je nach Wetter und Kondition, Einkehr; Anmeldung bis 2. September bei Siegfried Krause, Tel. 030 28 15 282. **Treffpunkt 8.45 Uhr, HVD Wallstraße 61-65, 10179 Berlin.**

Mi, 11. September, 15 Uhr, Mitte. Literaturkreis. Im Mittelpunkt steht der Schriftsteller Theodor Fontane. Anmeldung: Seniorenbüro 030 61 39 04 15, Wintergarten EG rechts, Wallstr. 65, 10179 Berlin.

Fr, 13. September, 8.30 Uhr, Mitte. Fahrt mit dem Kleinbus nach Beeskow und Bad Saarow. Mit dem Besuch des Regionalmuseums, Besichtigung der St. Marienkirche und des Scharwenka Kulturforums in Bad Saarow sowie Mittagessen und Kaffeetrinken. Die Kosten inkl. Eintritt betragen etwa 26,00 Euro. Anmeldung über das Seniorenbüro, Tel. 030 61 39 04 15.

Sa, 14. September, 16 Uhr, Prenzlauer Berg. Premiere unseres Seniorenseniorentheaters „Die Pfefferstreuer“. Moment mal! Auf der Durchreise.

Anmeldung: Seniorenbüro, Tel. 030 61 39 04 15. Im Stadtteilzentrum am Teutoburger Platz, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin. (U2 Senefelderplatz oder Rosa-Luxemburg-Platz)

Di, 17. September, 15-17 Uhr, Mitte. „Nachmittag der Vorsorge“ zum „Welttag der Patientensicherheit“ s. Puls Café, HVD, Wallstraße, Seminarraum 1. Etage

Do, 19. September, 15 Uhr, Mitte. Freude am Denken. Eine philosophische Gesprächsrunde unter Leitung von Dr. Brigitte Jaschke. Anmeldung: Seniorenbüro, Tel. 030 61 39 04 15. Im Wintergarten EG rechts, Wallstr. 61-65, 10179 Berlin.

Do, 19. September, 10-12 Uhr, Neukölln. Computerstammtisch des Weltenbummlers. Mit Hendrik Nietz. Anmeldung: Tel. 030 68 05 42 87. Bürgerzentrum Neukölln, Werbellinstraße 42, 12053 Berlin.

Do, 19. September, 9.25 Uhr. Mitte. Ausflug mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Dessau. Fahrt mit der Regionalbahn, es gilt das VBB-Ticket 65 Plus. Achtung: Anschluss Fahrschein Medewitz(Mark)-Dessau (Hbf.) – eine Fahrt 7,30 €. Besuch der Neuen Bauhausausstellung, Eintritt 8,50 €, Anmeldung bis 16. September bei Siegfried Krause, Tel. 030 28 15 282. Ab S-Bhf. Charlottenburg 9:25 Uhr RE 7 Richtung Dessau, an Dessau 10:53 Uhr.

Fr, 20. September, 10-12 Uhr, Pankow. Computerstammtisch beim Internetcafé Weltenbummler. Mit Günter Schütz. Anmeldung: Christa Engl, Tel. 24 62 78 07. Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin.

So, 22. September, 11 Uhr, Mitte. Wir begleiten Sie ins Konzert. Konzert für vier Violoncelli des Konzerthausorchesters. Mit Regina Richter. Eintritt ca. 17 €. Anmeldung, Tel. 0177 93 50 151. Konzerthaus Berlin, Gendarmenmarkt, 10117 Berlin. (U2 oder U6 Stadtmitte)

Mo, 30. September, 10-12 Uhr, Schöneberg. Computerstammtisch beim Internetcafé Weltenbummler. Mit Friedrich Esslinger. Anmeldung über Hendrik Nietz, Tel. 030 68 05 42 87. Nachbarschaftsheim Schöneberg, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin.

Gern senden wir Ihnen unseren Puls-Kurier direkt an Ihre E-Mail-Adresse oder Postadresse. Ganz wie Sie es wünschen. Und sollten Sie weiteren Bedarf für Ihre Freunde haben, dann informieren Sie uns.

Herausgeber:

*Humanistischer Verband Deutschlands,
Landesverband Berlin-Brandenburg KdöR
Geschäftsstelle Berlin, Wallstr. 61-65, 10179 Berlin
Seniorenbüro Am Puls 60+, Carmen Malling, Leiterin*

Redaktion:

Marianne Kölbl

Fotos: S. 1- www.Hoffotografen.de, S. 2 - Andi Würth, S. 3 - Konstantin Börner, S. 4 u. 5 - Marianne Kölbl

Redaktionsschluss: 30. 8. 2019